



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

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

TESIS
**“ESTRÉS PERCIBIDO Y SU RELACIÓN CON ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS MAYORES DE UN CIAM
DE AREQUIPA – 2021”**

LINEA DE INVESTIGACION
CALIDAD DE VIDA, RESILENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:
JOSE CARLOS ROZAS CATAORA
ESTIF YOSEPH FLORES CARPIO

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:
DRA. JUANA MARCOS ROMERO
CÓDIGO ORCID N° 0000-0002-0545-2386

CHINCHA, 2022.

Asesor

DRA. JUANA MARCOS ROMERO

Miembros del jurado

- Dr. Eladio Angulo Altamirano
- Mg. Susana Atuncar Deza
- Dr. José Campos Martínez

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mis
padres

Carmen y Nicanor por su apoyo
incondicional

en mi formación por ser una
persona de bien. Gracias madre y
padre.

José Carlos Rozas Catacora

Dedico el presente trabajo a mi
familia,

en especial a mi tío Edgar
por su apoyo inmenso en el
proceso

de este trabajo y a mis profesores
por la inspiración que me brindaron.

Estif Yoseph Flores Carpio

AGRADECIMIENTOS

A nuestros padres y familia en general por la constante formación en nuestro desarrollo por ser profesionales de bien, a nuestros asesores por la ayuda que nos brindaron. A Dios por su ayuda interna y a superar las dificultades que se nos presentan.

A la Ing., Silvia Flores por su colaboración y paciencia en nuestra participación en el Centro Integral del Adulto Mayor.

Al Ing. Edgar Eloy Carpio Vargas por ayudarnos con sus conocimientos, sugerencias y aportes para el desarrollo de nuestra investigación.

RESUMEN

Objetivo: En la presente investigación se fijó como objetivo principal determinar la relación entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa.

Metodología: Investigación de tipo cuantitativo, de tipo aplicada y de nivel correlacional, de corte transversal. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Estrés Percibido (PSS) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). Para la evaluación de relación entre ambas variables se utilizó la prueba R de Pearson.

Participantes: La muestra de la presente investigación fue conformada por 115 adultos mayores de un Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) de un distrito de Arequipa con edad superior o igual a los 60 años.

Resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos, el 67% es de sexo femenino y el 33% de sexo masculino, en cuanto al nivel de Estrés, el 41.7% tiene nivel bajo, el 56.5% tiene nivel medio y el 1.7% tiene nivel alto. En cuanto al nivel de estrategias de afrontamiento se tiene que el 5.2% es de nivel bajo, el 73.9% es de nivel medio y el 20.9% de nivel alto. La correlación entre ambas variables muestran que existe relación significativa al obtener $p(0.000) < \alpha(0.05)$.

Conclusiones: Se llegó a la conclusión que si existe relación significativa entre las variables Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Palabras claves: Estrés Percibido, Afrontamiento, Adulto Mayor.

ABSTRACT

Objective: In the present investigation, the main objective was to determine the relationship between Perceived Stress and Coping Strategies in older adults of a CIAM in Arequipa.

Methodology: Quantitative type research, applied type and correlational level, cross-sectional. For data collection, the survey technique was used. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS) and the Coping Strategies Inventory (CSI). To evaluate the relationship between both variables, the Pearson's R test was used.

Participants: The sample of this research was made up of 115 older adults from a Comprehensive Center for the Elderly in a district of Arequipa city, aged 60 years or older.

Results: According to the results obtained, 67% are female and 33% male, regarding the level of Stress, 41.7% have a low level, 56.5% have a medium level and 1.7% have a high level. high. Regarding the level of coping strategies, 5.2% have a low level, 73.9% have a medium level and 20.9% have a high level. The correlation between both variables shows that there is a significant relationship when obtaining $p(0.000) < \alpha(0.05)$.

Conclusions: It was concluded that there is a significant relationship between the variables Perceived Stress and Coping Strategies in older adults of a Comprehensive Center for the elderly in Arequipa - 2021.

Keywords: Perceived Stress, Coping, Older Adult.

INDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras Clave	v
Abstract	vi
Índice General	vii
Índice de tablas y figuras	xi
I. INTRODUCCION	14
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
2.1. Descripción del Problema	17
2.2. Pregunta de investigación general	21
2.3. Preguntas de investigación específicas	21
2.4. Justificación e importancia	22
2.4.1. Justificación	22
2.4.2. Importancia	23
2.5. Objetivo General	24
2.6. Objetivos Específicos	24
2.7. Alcances y Limitaciones	25
2.7.1. Alcances	25
2.7.2. Limitaciones	25
III. MARCO TEORICO	26
3.1. Antecedentes	26
3.1.1. Antecedentes Internacionales	26
3.1.2. Antecedentes Nacionales	32
3.2. Bases Teóricas	37
3.2.1. Conceptos del envejecimiento	37
3.2.1.1. Teoría de la actividad del proceso de envejecimiento	37
3.2.1.2. Teoría de la desvinculación del proceso de envejecimiento	38
3.2.2. Estrés	40

3.2.2.1. Modelo transaccional del estrés	40
3.2.2.2. Tipos de Estrés	42
3.2.2.3. Eustrés (estrés positivo)	42
3.2.2.4. Distrés (estrés negativo)	43
3.2.2.5. Dimensiones del Estrés Percibido	43
3.2.3. Estrategias de Afrontamiento	45
3.2.4. Afrontamiento centrado en el problema	46
3.2.5. Afrontamiento centrado en las emociones	46
3.2.6. Estrategias de afrontamiento de acuerdo al modelo de Reynolds, Kigal y Tobin	47
3.2.7. Manejo adecuado centrado en el problema	47
3.2.7.1. Resolución de Problemas	47
3.2.7.2. Reestructuración Cognitiva	47
3.2.8. Manejo adecuado centrado en la emoción	48
3.2.8.1. Apoyo Social	48
3.2.8.2. Expresión Emocional	48
3.2.9. Manejo inadecuado centrado en el problema	49
3.2.9.1. Evitación de Problemas	49
3.2.9.2. Pensamiento Desiderativo	49
3.2.10. Manejo inadecuado centrado en la emoción	50
3.2.10.1. Retirada Social	50
3.2.10.2. Autocrítica	50
3.3. Marco Conceptual	51
IV. METODOLOGIA	52
4.1. Tipo y nivel de investigación	52
4.2. Diseño de la investigación	52
4.3. Población y muestra	52
4.3.1. Población	52
4.3.2. Muestra	52
4.4. Hipótesis General y específicas	54
4.4.1. Hipótesis General	54
4.4.2. Hipótesis Específicas	54

4.5. Identificación de las variables	55
4.5.1. Estrés Percibido	55
4.5.2. Estrategias de afrontamiento	55
4.6. Operacionalización de las variables	56
4.7. Recolección de datos	58
4.7.1. Técnica	58
4.7.2. Instrumentos	58
4.7.2.1. Escala de Estrés Percibido (PSS)	58
4.7.2.2. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)	60
4.7.3. Análisis e interpretación de datos	62
V. RESULTADOS	63
5.1. Presentación de resultados	63
5.2. Interpretación de los resultados	76
VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	81
6.1. Análisis descriptivo de los resultados – pruebas de Hipótesis	81
6.1.1. Prueba de Hipótesis general	81
6.1.2. Prueba de Hipótesis específica 1	83
6.1.3. Prueba de Hipótesis específica 2	84
6.1.4. Prueba de Hipótesis específica 3	86
6.1.5. Prueba de Hipótesis específica 4	87
6.1.6. Prueba de Hipótesis específica 5	88
6.1.7. Prueba de Hipótesis específica 6	89
6.1.8. Prueba de Hipótesis específica 7	90
6.1.9. Prueba de Hipótesis específica 8	91
6.2. Comparación de resultados con Marco Teórico	93
CONCLUSIONES	96
RECOMENDACIONES	99
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	102
ANEXOS	105
Anexo 1: Matriz de consistencia	106

Anexo 2: Instrumentos de medición	110
Anexo 3: Base de datos de SPSS	113
Anexo 4: Constancia de aprobación de tesis	116
Anexo 5: Consentimiento de aplicación de pruebas	117
Anexo 6: Informe Turnitin	118

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable Estrés Percibido	56
Tabla 2	Operacionalización de la variable Estrategias de Afrontamiento	57
Tabla 3	Ficha Técnica Escala de Estrés Percibido	59
Tabla 4	Ficha Técnica Inventario Estrategias de Afrontamiento	60
Tabla 5	Edad de los adultos mayores de un CIAM de Arequipa	63
Tabla 6	Sexo de los adultos mayores de un CIAM de Arequipa	63
Tabla 7	Estado Civil de los adultos mayores de un CIAM de Arequipa	64
Tabla 8	Niveles de Estrés en adultos mayores de un CIAM de Arequipa	65
Tabla 9	Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa	66
Tabla 10	Relación entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento	67
Tabla 11	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de Problemas	68
Tabla 12	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva	69
Tabla 13	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo Social	70
Tabla 14	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional	71
Tabla 15	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de Problemas	72
Tabla 16	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo	73

Tabla 17	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada Social	74
Tabla 18	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Autocritica	75
Tabla 19	Prueba de Hipótesis relación entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento	81
Tabla 20	Prueba de Hipótesis relación entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de Problemas	83
Tabla 21	Prueba de Hipótesis relación entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva	84
Tabla 22	Prueba de Hipótesis relación entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo Social	86
Tabla 23	Prueba de Hipótesis relación entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional	87
Tabla 24	Prueba de Hipótesis relación entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de Problemas	88
Tabla 25	Prueba de Hipótesis relación entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo	89
Tabla 26	Prueba de Hipótesis relación entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada Social	90
Tabla 27	Prueba de Hipótesis relación entre Estrés Percibido y la dimensión Autocritica	92
Figura 1	Niveles de Estrés en adultos mayores de un CIAM de Arequipa	65
Figura 2	Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa	66
Figura 3	Relación entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento	67
Figura 4	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de Problemas	68

Figura 5	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva	69
Figura 6	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo Social	70
Figura 7	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional	71
Figura 8	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de Problemas	72
Figura 9	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo	73
Figura 10	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada Social	74
Figura 11	Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Autocrítica	75

I. INTRODUCCION

En la actualidad la población adulta mayor persiste en constante aumento a nivel mundial. En Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática, conocido por sus siglas como INEI, mediante un reporte, informó que en el año 2019 la población adulta mayor representa un 12.4%, se considera individuos mayores de 60 años.

De acuerdo a estos datos, la senectud es una etapa con gran significancia en la salud integral en los adultos mayores de 60 años, el envejecimiento es un proceso inevitable, continuo y universal determinado por factores internos y externos que simultáneamente interactúan con el mismo individuo. En este proceso se ponen en evidencia gran cantidad de modificaciones de corte psicológico, social, biológico y familiar.

De este modo, estos cambios presentan efectos en la salud integral, sobre todo en la salud mental del individuo generando sintomatología ansiosa, depresiva y de estrés.

Los adultos mayores pueden experimentar una reducción en su sensación de productividad, padecer una menor actividad sexual o desinterés total, disminución de la actividad física que provoca una pérdida de la imagen corporal, suelen preocuparse mucho por el futuro, por la dependencia por invalidez, así como percibirse incompetentes por falta de integridad y autoridad.

Por lo considerado, es relevante conocer la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés percibido en adultos mayores para poder aportar información sobre esta problemática.

En la primera parte de la presente investigación se expone la introducción contextualizan información previa del tema en cuestión. se enmarca en la descripción del problema, contextualizando la situación problemática encajando datos, referencias y juicios que avalen el problema mencionado, comprende también el objetivo general y los objetivos específicos, así como la justificación y la importancia de efectuar la presente investigación, la delimitación del estudio y para concluir la hipótesis general y específicas.

En la segunda parte se enmarca la descripción del problema, contextualizando la situación problemática encajando datos, referencias y juicios que avalen el problema mencionado, comprende también el objetivo general y los objetivos específicos, así como la justificación y la importancia de efectuar la investigación.

En la tercera parte se desarrolla el marco teórico, en este apartado se exhiben las investigaciones que se llevaron a cabo como antecedentes de la presente investigación, se presentan a nivel nacional e internacional, además se desarrollan los conceptos de las variables de estudio y sus dimensiones correspondientes.

En la cuarta parte se expone la metodología de la investigación, para este apartado se explica el enfoque al que corresponde, el diseño, el tipo, el nivel de estudio, la población y muestra, instrumentos de medición y el procedimiento para el análisis de los datos obtenidos.

En la quinta parte se presentan los resultados obtenidos y su respectiva interpretación.

En la sexta parte se incluye el análisis de los resultados obtenidos y presentados en el capítulo anterior, se presenta el análisis descriptivo y la comparación con resultados de los antecedentes a la propia investigación.

Por último, se muestran las referencias bibliográficas; igualmente se incluye los anexos de la investigación.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

Al llegar a la etapa de la senectud, el aburrimiento, soledad y problemas personales sin verdadera resolución a causa de las limitaciones de las capacidades funcionales de los adultos mayores pueden causar un estrés persistente, por lo cual se debe afrontar de acuerdo a los recursos emocionales de cada individuo.

En Latinoamérica, persiste una preocupante realidad, para el tratamiento de trastornos mentales, ya que los recursos humanos y técnicos de toda la región se encuentran en déficit, ya que son menos de 2 psiquiatras y 3 psicólogos por cada 100 mil personas, la parte mayoritaria de estos, están ubicados en zonas urbanas. A diferencia de mejores condiciones que se encuentran en otros países, como Estados Unidos o de Europa, en América Latina la población está siendo sometida a una increíble cantidad de factores y causas que originan el estrés, lo que conlleva a una disminución en la calidad de vida y oportunidades de superación y desarrollo.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2019, indica que la mayoría de los países de Latinoamérica designan solamente 2% de su presupuesto total del sector salud a las enfermedades mentales, lo que produce un déficit sanitario psicológico, por lo tanto, cada adulto mayor afronta las dificultades emocionales de diferente manera, muchas veces sin tener conocimiento de un uso adecuado o inadecuado de afrontamiento.

Según Marc Rottenbacher, director del instituto de Opinión Publica de la PUCP indica en su estudio publicado en Marzo del 2018 que el estrés es un enemigo silencioso afectando a un aproximado del 80% de la población peruana. Dicha investigación pone en evidencia también que la población femenina es la que en mayor porcentaje padece de este mal, ya que el 47.7% de las mujeres manifestaron encontrarse frecuentemente bajo estrés, en cuanto a los hombres, se ve que están menos expuestos a este problema. El estudio refiere que el 72.1% de personas que padecieron algún problema de salud mental no salieron en busca de ayuda profesional, solamente el 12.2% son los que acudieron a un psicólogo, asimismo un 10.6% acudieron a un sacerdote, un 9.5% busco a un psicólogo en hospitales públicos y un 3.7% acudieron a los servicios de un chamán.

En la actualidad el estrés se considera una problemática de salud a nivel mundial, de manera que según la Organización Mundial de Salud (O.M.S) el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que activa al organismo para entrar en acción.

El estrés es un factor de riesgo para la salud a cualquier edad, afecta la calidad de vida y el bienestar de las personas; sin embargo, esto puede complicarse especialmente en la tercera edad, por lo que en esta etapa vital es de mucha importancia tener controlado.

Según el Instituto para el Estudio del Envejecimiento y el Centro Internacional para la longevidad de EUA indica que una persona para poder mantenerse alerta y saludable a medida que envejece, se debe además de estimular el cerebro, descansar satisfactoriamente, mantener una

buena dieta, se debe incluir una actividad física constante, también actividades sociales recreativas, disminuir el estrés y ser alegre y optimista, con esto se mantiene un equilibrio emocional y se prolonga una vida saludable; sin embargo, de acuerdo al contexto sanitario actual, proceder a llevar a cabo estas actividades se vuelve complicado y peligroso, percepción que genera estrés constante en los adultos mayores ya que no se tiene una estimación exacta de la durabilidad de la presente situación.

El Perú cuenta según el INEI en 2019 con un 12.14% de población mayor de 60 años, a pesar de esto se ha hecho muy poco para progresar en la salud y las condiciones de vida de este colectivo humano.

Así tenemos a Javier E. Saavedra Director Ejecutivo de la Oficina de Apoyo a la Investigación y Docencia Especializada del Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado. Hideyo Noguchi, que, en el 2002 identificó que las fuentes principales generadoras de Estrés en el adulto mayor en Lima y Callao son constituidas por la salud (42.7%), dinero (37.2%) parientes e hijos (26%), trabajo (24%) y relaciones de pareja (19.8%). Estos datos son alarmantes ya que reflejan la situación de salud mental en el adulto mayor colocando al estrés como una de las dificultades más importantes en la población del adulto mayor.

El problema en la ciudad de Arequipa es serio, ya que existe una gran población que no cuentan con servicios básicos que permiten una atención adecuada de salud, por lo mismo, la calidad de vida y de salud del adulto mayor en el Perú constituye a rasgos generales factores

estresantes que hacen más vulnerable a esta población frente al estrés.

De acuerdo al contexto de crisis sanitaria debido a la pandemia por Covid 19, distintos Centros Integrales del adulto mayor en diferentes distritos de Arequipa vienen realizando seguimiento psicológico y soporte emocional a adultos mayores de manera virtual, esta labor es de mucha ayuda para adultos mayores que atraviesan ansiedad, depresión, estrés u otras problemáticas de salud mental, sin embargo debido a la pandemia, se han visto afectadas muchas actividades presenciales que eran de agrado de los adultos mayores.

De acuerdo a lo planteado, se avala, la importancia, de la presente investigación para poder estudiar el estrés percibido y su amplia relación con las estrategias de afrontamiento en adultos mayores, abordando todas las dimensiones que nos permite explorar los instrumentos de medición.

2.2. Problema de investigación general

¿Qué relación existe entre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa 2021?

2.3. Problemas de investigación específicas

¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Resolución de problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?

¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Reestructuración cognitiva en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?

¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Apoyo social en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?

¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Expresión emocional en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?

¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Evitación de Problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?

¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?

¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Retirada social en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?

¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Autocritica en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?

2.4. Justificación e importancia

2.4.1. Justificación

La presente investigación tiene base en el nivel teórico ya que facilita concebir de manera integral los conceptos de dos variables de estudio como son: Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento, de esta forma se puede explicar de manera sucinta cada dimensión y los componentes que las conforman, esto es importante ya que tendrá utilidad como antecedente y recopilación de teoría para que pueden nutrirse futuras investigaciones.

La presente investigación es importante llevar a cabo porque ayudara a tener una mejor visión sobre la población en estudio de acuerdo a las variables presentadas.

Así mismo el presente trabajo se realiza para aportar un antecedente en la línea de investigación calidad de vida y bienestar psicológico.

2.4.2. Importancia

El presente estudio se considera de importancia ya que ayuda a comprender la relación que existe entre las variables: Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento, se realizan encuestas a los adultos mayores que nos permitan obtener datos y analizarlos, así, poder crear conclusiones y soluciones al problema que se plantea en la investigación.

También es relevante conocer los niveles de estrés en los adultos mayores y su relación con el manejo de estrategias de afrontamiento, este conocimiento será de beneficio para futuros investigadores y quedará como precedente en la institución donde se realiza la investigación.

2.5. Objetivo General

Determinar la relación entre el Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

2.6. Objetivos Específicos

Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración cognitiva en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo social en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento desiderativo en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada social en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Autocritica en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

2.7. Alcances y limitaciones

2.7.1. Alcances

El trabajo de investigación evalúa a adultos mayores de un Centro Integral del Adulto Mayor de un distrito de Arequipa proyectando como objetivo determinar la relación que existe entre las variables Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento.

2.7.2. Limitaciones

El impedimento de la aplicación física de los instrumentos debido a las restricciones por la crisis sanitaria que atraviesa el país.

El poco conocimiento de la población sobre el uso de herramientas tecnológicas que dificulta la aplicación de instrumentos de medición.

La poca seriedad y compromiso de algunos evaluados al responder los cuestionarios de investigación.

Son factores que obstaculizan el desarrollo del estudio.

III. MARCO TEORICO

3.1. Antecedentes

3.1.1. Antecedentes internaciones

Mayordomo, Sales, Satorres & Blasco (2015) España, investigación titulada **Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas.**

Objetivo: determinar la medida de uso de las estrategias de afrontamiento en función de las diferentes variables sociodemográficas en un centro de adultos mayores

Tipo de investigación: De tipo correlacional.

Muestra: 275 adultos mayores en un rango de edad de 65 y 95 años.

Instrumento: el cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE).

Resultados: los estudios mostraron de acuerdo al estado civil que un 56,4% son casados, 7,6% solteros y 36% viudos. En cuanto al apartado de estudios, el 21,8% de los evaluados sabe leer y escribir, el 56% tiene educación primaria, el 13,8% educación secundaria y por último el 8,4% estudios universitarios, de igual manera se planteó un muestreo probabilístico y análisis de la existencia de relación en las estrategias de afrontamiento de acuerdo el género y se analizó resultados en las dimensiones de evitación y búsqueda de apoyo social obteniendo un puntaje mayor a favor de las mujeres. En cuanto al estudio de disimilitudes del estado civil se encontró diferencias importantes en reevaluación positiva, en búsqueda de apoyo social

y en religión. Para hacer el contraste de medias se obtuvo diferencias en reevaluación positiva entre los grupos de viudos y solteros, en religión entre casados y viudos, entre casados y 25 solteros de indagación de apoyo social. Asimismo se observó en auto focalización negativa una diferencia entre evaluados sin estudios y estudios universitarios y también en evitación entre evaluados sin estudios y secundaria.

Conclusiones: Este trabajo nos presenta algunas limitaciones para la discusión de resultados. Sin embargo, la presente investigación presenta modernas perspectivas de investigación con la posibilidad de aumentar talleres de formación que puedan ayudar al beneficio de la satisfacción vital y bienestar psicológico de los adultos mayores.

López Estrada, Claudia María Esperanza (2015) Guatemala investigación titulada **Estrategias De Afrontamiento de las Adultos Mayores entre 80-90 años.**

Objetivo determinar las estrategias de afrontamiento utilizados por los adultos mayores.

Tipo de investigación: El presente estudio es de tipo cualitativo.

Muestra: Cinco sujetos de sexo femenino, no institucionalizadas, con edades comprendidas entre 80-90 años de edad, de un mismo nivel socio económico medio.

Instrumentos: para la recopilación de datos se hizo uso de una entrevista semiestructurada. Seguidamente se transcribieron los datos obtenidos verbalmente, posteriormente la

información se traspasó a una matriz para su debido análisis.

Conclusión: las adultas mayores con edades comprendidas entre 80-90 años utilizan las estrategia de afrontamiento enfocadas en el problema para sobrellevar la soledad, también para mantener su salud emocional; utilizaron el afrontamiento enfocado en la emoción de tipo proactivo para aquellos problemas relacionados con la subsistencia, mantenimiento de relaciones sociales y situación financiera, de la misma manera para afrontar los problemas relacionados con la salud emocional y física, eligieron la estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción de tipo pasivo.

González, Celiz y Padilla (2006) México investigación titulada **Calidad de vida y estrategias de afrontamiento ante los problemas y enfermedades en Adultos Mayores.**

Objetivo: describir la calidad de vida y las estrategias de afrontamiento en problemas y enfermedades en adultos mayores en México.

Muestra: se trabajó con 194 individuos entre edades comprendidas de 60 y 88 años, de los cuales 162 eran mujeres y 32 hombres.

Instrumentos se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento (Front, 1990) y el Instrumento de Calidad de vida (WHIQoL – Bref).

Conclusiones: se determinó que aquellas personas que padecen más de un problema de salud tienen tensión que afecta al estado integral de la salud, afecta mucho más la capacidad

funcional con respecto a las personas que solo padecen una enfermedad. En cuanto a una segunda conclusión se puede determinar que se podría retrasar la evolución de enfermedades crónicas a través de factores referentes al estilo de vida como el ejercicio, apoyo social y actividades de interés.

Se puede considerar también como factor asociado es la propia percepción de la enfermedad que padezca el adulto mayor, ya que esto influye en la reacción de sus síntomas.

Buitrago Bonilla, Leslie Maria, Cordon Espinoza, Luzmila y Cortes Lugo, Rafael Leonardo (2017) Colombia investigación titulada **Niveles de ansiedad y estrés en adultos mayores en condición de abandono familiar de una institución geriátrica del municipio de Facatativa.**

Objetivo: determinar los niveles de ansiedad y estrés en adultos mayores en condición de abandono familiar.

Muestra: estuvo compuesta por una población de 56 adultos mayores y la muestra total de 15, los cuales pertenecen al Hogar Nuestra Señora la Milagrosa del Municipio de Facatativá.

Tipo de investigación: Investigación Positivista, cuantitativa de tipo de estudio transversal descriptivo.

Instrumentos: se utilizó la escala de ansiedad de Goldberg y la escala de estrés percibido (EEP-10).

Resultados: los niveles de ansiedad encontrados en los adultos mayores son bajos. De acuerdo a los niveles de estrés hay tendencia de niveles bajos

que muestra la ausencia de síntomas de estrés en los adultos mayores lo que lleva a la siguiente conclusión.

Conclusión: la condición de los adultos mayores no los mantiene afectados gracias a la capacidad de adaptación que muestran, sumado a los beneficios que brinda el hogar.

E. García, Felipe, Catrilef, María Alejandra, Fuentes, Yohanna Valentina Aravena, Sandra Garabito, (2019) Chile investigación titulada **Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria.**

Objetivo: Evaluar la asociación entre las estrategias de afrontamiento, el bienestar subjetivo y el estrés en personas con cefalea primaria sin origen orgánico.

Muestra: en total, la participación fue de 150 personas adultas 15 hombres y 135 mujeres diagnosticadas con cefalea primaria y con episodios de cefalea en los últimos seis meses.

Instrumentos: se utilizó la Escala de satisfacción con la vida de Diener, la escala de estrategias de afrontamiento Brief Cope, la Escala de estrés percibido de Cohen, dos preguntas sobre la intensidad y frecuencia del dolor, y un cuestionario sociodemográfico.

Conclusiones: se determinó que el bienestar subjetivo tiene una relación positiva con la planificación y relación negativa con el uso de sustancias y frecuencia de dolor, de la misma forma el estrés percibido tiene una asociación positiva con la negación de la realidad de un acontecimiento

estresante, frecuencia del dolor culpabilizarse por una situación ocurrida y una asociación negativa con la aceptación de una situación estresante. Además, se pudo observar un mayor nivel de estrés percibido en los usuarios de atención pública de salud en relación con aquellos que son atendidos en el sistema privado. Esta investigación nos permite identificar las estrategias que deben ser potenciadas o que deben ser modificadas, esto con ayuda del personal de salud para así lograr mejorar la calidad de vida de las personas que padecen cefalea primaria.

3.1.2. Antecedentes nacionales

Zapata Mendiza, Armando Rodolfo (2019) Piura investigación titulada **Estrategias de afrontamiento frente al estrés en Adultos Mayores institucionalizados y no institucionalizados en la ciudad de Sullana y Piura**

Objetivo: determinar si existen diferencias significativas entre los modos de afrontamiento de los adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados.

Muestra: se evaluó a una muestra total de 160 adultos mayores 60 institucionalizados y 100 no institucionalizados de la ciudad de Sullana y Piura, Instrumentos: cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (COPE).

Resultados: en la investigación se encontraron diferencias significativas en ocho dimensiones: Planificación (5.218), Afrontamiento activo (7.281), Búsqueda de soporte emocional (3.055), Búsqueda de soporte social (3.110), Aceptación (1,793), Reinterpretación positiva y desarrollo personal (45.290), Conductas inadecuadas (4.944); Negación (-3.593) y de las trece estrategias diferentes que evalúa el instrumento.

Acosta Navarro, Rosa Ysabel (2011) Lima investigación titulada **Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, 2011**

Objetivo determinar el nivel de estrés y nivel de estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, **Muestra:** todos los adultos mayores que asisten a la “Asociación Los Auquis de Ollantay” siendo un aproximado de 100 adultos mayores, el muestreo fue no probabilístico de tipo intencional o deliberado.

Tipo de investigación: El presente estudio es de método cuantitativo, nivel aplicativo, de tipo descriptivo corte transversal.

Instrumentos: se utilizó el cuestionario de estrés percibido (PSQ) y la escala de afrontamiento frente al estrés (ASC Fydenberg, E, y Lewis, R. 1996) modificado.

Resultados fueron: del 100%(50) de adultos mayores, 44%(22) muestran un nivel medio de estrés, 36%(18) muestran un nivel alto y 20%(10) presentan un nivel bajo. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, 84%(42) se tienen presentes las dimensiones cognitiva, 66%(33) la afectiva y 64%(32) la conductual.

Florian Reyna, Jessica Tatiana (2018) Lima investigación titulada **Estrategias de Afrontamiento en Adultos Mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en la Municipalidad de la Victoria – 2018. Objetivo:** medir el nivel de estrategias de afrontamiento en Adultos Mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en la Municipalidad de la Victoria.

Muestra: muestreo de tipo censal conformada por 45 adultos mayores de ambos sexos, con edades entre 60 y 95 años y con diversas ocupaciones.

Tipo de investigación: La presente investigación es de tipo descriptiva y no experimental.

Instrumento: se utilizó el CSI (Inventario de estrategias de afrontamiento) creado por Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989.

Resultados: se muestra que el nivel de Estrategias de Afrontamiento es de 57.78% que se considera “Alto”, de la misma manera el 4.44% es considerado “Bajo” de igual forma sus ocho factores tuvieron un nivel alto de porcentaje lo que significa que la mayoría de la población de adulto mayor no presenta impedimentos para obtener medidas de afrontamiento al enfrentar un evento difícil, etc.

Matos Ricci, Alexandra Melina (2020) Lima investigación titulada **Nivel de Estrés en adultos mayores de los servicios de hospitalización de la clínica San Juan de Dios, año 2020**

Objetivo: determinar el nivel de estrés en adultos mayores de los servicios de hospitalización de la clínica San Juan de Dios.

Tipo de investigación: se realizó un estudio cuantitativo, prospectivo y de corte transversal.

Muestra: muestra de cantidad finita estuvo constituida por 45 adultos mayores.

Instrumento: se utilizó el cuestionario escala de estrés percibido (PSS) versión española de cohen (1983). Adaptado por el Dr. Remor y usado el 2017 por Pérez en Perú.

Resultados: se obtuvieron niveles de estrés moderado con un 56% y niveles de estrés alto en un 44% de la muestra evaluada.

Conclusiones: predominó un nivel de estrés moderado en los adultos mayores hospitalizados en la Clínica San Juan de Dios con un total de 56%.

Romero Sabedra, Samuel Aderly (2019) Arequipa investigación titulada **Autoestima y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de la micro red de salud de Alto Selva Alegre – Arequipa 2018**

Objetivo: determinar la autoestima y las Estrategias de Afrontamiento del adulto mayor en la Micro red de Alto Selva Alegre-Arequipa 2018.

Tipo de investigación: la investigación fue relacional, de tipo de estudio investigativo no experimental, transversal.

Muestra: la muestra de estudio fue conformada por 80 adultos mayores de la Micro red de Alto Selva Alegre.

Resultados: de acuerdo a el test de Autoestima creado por Dale Meléndez, se observa que el 56.3 % de adultos mayores muestran una autoestima media, en cuanto a las estrategias de afrontamiento se observa que el 36.3.% presenta un nivel bajo.

Conclusiones: del estudio se puede concluir que la Autoestima tiene una relación directa con las Estrategias de Afrontamiento, ya que, si el Adulto Mayor presenta una Autoestima Alta, las ocho dimensiones que son Resolución De Problemas, Expresión Emocional, Pensamiento Desiderativo, Autocritica, Evitación de Problemas, Apoyo Social y la Reestructuración Cognitiva serán de nivel favorable.

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Conceptos del envejecimiento

Según La Asamblea Mundial sobre el envejecimiento en su reunión en Viena convocada por las Naciones Unidas (1982) definen sobre el adulto mayor (mayor de 60 años) como un individuo que ha atravesado la jubilación y por lo tanto, ya no es considerado como individuo productivo, esto suele suceder a partir de cumplidos los 65 años en varones y 60 años en mujeres.

De acuerdo a Marcelino Cerejido y Hugo Arechiga (1999) Los adultos mayores se definen determinado desde la posición familiar, que los ancianos se identifican con la independencia de los más pequeños de su hogar, también se puede considerar el nacimiento de los hijos, incluso se ha considerado a los ancianos la base de la familia al conformarla como una tercera generación.

3.2.1.1. Teoría de la actividad del proceso de envejecimiento

Propuesta inicialmente por Havighurts en 1969 expone que exceptuando los cambios habituales e inevitables del estado de salud y fisiológicos, un adulto mayor aun tendrá las mismas necesidades de corte psicológico, social y físico. Por lo tanto, la teoría define que mantener un estado activo es la piedra angular para sentirse auto realizado y

satisfecho ante el decremento de las actividades de un adulto mayor.

Así mismo las relaciones sociales no tienen por qué disminuirse, esto es, más bien una imposición social sobre el adulto mayor, ya que es importante la interacción social para el desarrollo de roles, ya que esta perspectiva sirve como un amortiguador que atenúa el choque emocional por la disminución de roles más importantes. Esto ayuda a que el adulto mayor pueda reconstruir su imagen ante el proceso de envejecimiento.

3.2.1.2. Teoría de la desvinculación del proceso de envejecimiento

Según Henry y Cumming (1961) el proceso de envejecimiento está acompañado de una desvinculación entre las personas que atraviesan la senectud y las personas en la etapa de la adultez.

El sentido que se quiere dar a esta teoría requiere que se compare a la muerte con la desvinculación total del individuo, de esta forma, el adulto mayor toma conciencia del tiempo de vida que le tomara reorganizar sus asuntos de acuerdo al tiempo que tiene por vivir.

Desde la perspectiva social la teoría de la desvinculación responde a dos necesidades.

Primero evitar que el fallecimiento del adulto mayor tenga repercusiones ya sea en el sistema social o familiar y también para contribuir con el avance y evolución de la sociedad ya que permite que las nuevas generaciones puedan ocupar los espacios liberados por los adultos mayores que se van retirando, lo que significaría una constante actualización del sistema social.

Según Cumming (1961) esta teoría nos afirma que las personas se van haciendo cargo del declive de sus propias habilidades a medida que van envejeciendo y en ese mismo grado se van desvinculando o distanciando del mundanal ruido.

3.2.2. Estrés

Según la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) refiere que el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Es decir, predispone al cuerpo ante el peligro y lo pone en alerta.

Según Hans Selye (1974), señala que el estrés no es algo que deba evitarse; Puede implicar experiencias o estímulos desagradables (la falta total de estrés significaría la muerte). Cuando una persona está bajo estrés, el sentir de tensión es lo que tu cuerpo te comunica diciéndote que estás trabajando horas extra y no es bueno para tu sistema o que lo pone bajo mucha tensión.

3.2.2.1. Modelo transaccional del estrés

El presente modelo define al estrés como una interacción entre una persona y su entorno. Para esto, el organismo inicia un proceso de evaluación que se divide en dos sentidos, una está enfocada hacia el ambiente y otra enfocada hacia los recursos personales del individuo. De acuerdo a esta evaluación de la situación, la persona podrá valorar si sus recursos son insuficientes para afrontar los peligros del entorno, si realmente los recursos se perciben como escasos, se producirá el estrés. Por consecuencia se puede definir al estrés percibido como un concepto dinámico, a raíz de

percepciones o situaciones de la vida que se establecen como incontrolables o impredecibles que superan los recursos del individuo para hacerles frente.

Según Lazarus y Folkman, la clave del modelo transaccional del estrés está en la evaluación cognitiva que realiza el individuo del estímulo y de la respuesta. Este aporte tuvo merito porque permitió ordenar de forma coherente los elementos que están implicados en el desarrollo del estrés.

Los estímulos: pueden ser factores externos, situaciones de la vida diaria, físicos y psicológicos o aspectos sociales.

Las respuestas: pueden ser reacciones subjetivas, comportamentales o cognitivas, estas respuestas pueden ser adecuadas o inadecuadas.

Los mediadores: esto vendría a ser la clave del modelo transaccional, ya que es la evaluación de un estímulo como amenazante y de los recursos del individuo para afrontar como escasos.

Los moduladores: son factores que pueden atenuar o aumentar el estrés, pero no son capaces de provocarlo o impedirlo. Por ejemplo, un estado de

ansiedad elevada va a potenciar las respuestas del estrés.

3.2.2.2. Tipos de Estrés

Hans Selye (1935) indica que el estrés no siempre es negativo, al parecer es todo lo contrario, ya que la ausencia de este puede colaborar con un estado depresivo, teniendo en cuenta esto se ha establecido que hay dos tipos de estrés, el Eustrés y el Distrés.

3.2.2.3. Eustrés (Estrés Positivo)

Hans Selye (1935) menciona que solo se obtiene la libertad del estrés mediante la muerte.

Este tipo de estrés permite que la persona pueda interactuar con el factor estresor, con la finalidad de tener una función positiva, ya que al experimentar puede estar frente a sensaciones agradables, ya que el individuo sabe afrontarlo y esto genera una motivación para ser más creativo y por consecuencia hallar maneras de cumplir metas y solucionar problemas.

El Eustrés, se hace presente en acontecimientos de la vida como iniciar y terminar una carrera, sustentar un trabajo de investigación, enamorarse,

casarse, el nacimiento de un hijo o hasta lograr un objeto a corto plazo, el Eustrés es un estrés necesario para la vida, ya que ofrece alegría, satisfacción con toda situación que tenga un final positivo.

En resumen, el estrés positivo o eustrés es relevante para el individuo, beneficia a su salud y estimula el crecimiento profesional y personal.

3.2.2.4. Distrés (Estrés negativo)

Este tipo de estrés es identificado por aquel que perjudica a la salud o es desagradable, presenta sensaciones de sobrecarga difíciles de asimilar, produce malestares fisiológicos y psicológicos que consecuentemente resultan en un bajo rendimiento.

Producto de diferentes estresores de corte familiar, social, profesional, etc. Se puede desencadenar enfermedades psicosomáticas o un rápido envejecimiento.

3.2.2.5. Dimensiones del Estrés Percibido

De acuerdo a Cohen (1983) en base a los lineamientos del autor R. Lazarus en su modelo teórico donde menciona que las dimensiones del estrés son grados determinados por la forma como se

maneja las reacciones provocadas por el estrés, se manifiestan de la siguiente forma:

Dimensión control de estrés.

Esta dimensión hace referencia a la capacidad que tiene cada individuo de poder manejarse en situaciones de estrés en diferentes contextos de su vida, no pierde el autocontrol, es la capacidad de afrontar adversidades de forma positiva y tranquila. Esta dimensión es la manifestación del Eustrés o Estrés positivo.

Dimensión expresión de estrés

En esta dimensión se identifica a las personas que pueden tensionarse con facilidad, constantemente dan muestras de nerviosismo, se agobian ante dificultades y siempre presentan un carácter irritable hacia ellos mismos y hacia su entorno, tienden a perder el autocontrol lo cual afecta su funcionalidad en diferentes entornos. Esta dimensión es la manifestación del Distrés o Estrés negativo.

3.2.3. Estrategias de Afrontamiento

Según R. Lazarus y S. Folkman (1991), son aquellas estrategias que combinan los esfuerzos cognitivos y conductuales que modifican y ayudan a controlar experiencias que causan tensión, las cuales son percibidas por cada persona como: “difíciles de superar”, esto debido a una evaluación general del contraste: características personales y situación.

En la psicología, el afrontamiento ante el estrés se define como el conjunto de estrategias cognitivas y de comportamiento que la persona debe utilizar para gestionar emociones se perciban como excesivas para los recursos personales del individuo.

Según Lazarus y Folkman, pioneros en el estudio del afrontamiento del estrés fundamentadas en bases teóricas científicas, las estrategias de afrontamiento son respuestas que se presentan ante una determinada situación demandante y estresante, para así poder afrontarlas y neutralizarlas eficazmente, de una forma en la que puedan sobrellevarlo sin mucho problema o que no afecte su vida personal y productividad de forma prolongada.

Lazarus y Folkman de acuerdo a la escala de modos de afrontamiento que estructuraron que sirve de base para posteriores investigaciones e instrumentos de medición como la de Tobin,

Holroyd, Reynolds y Kigal en 1989 que se utiliza en la presente investigación ya que se sustenta en las teorías de Lazarus y Folkman a partir de su instrumento Ways of Coping realizado en 1980, siendo este uno de los primeros cuestionarios en desarrollar este constructo.

3.2.4. Afrontamiento centrado en el problema

Lazarus y Folkman en 1984 dividen las estrategias de afrontamiento en dos grupos

El primero es el afrontamiento centrado en el problema, que tiene como objetivo centrarse directamente en resolver una situación problemática, el problema se percibe como amenaza y el enfoque cambia exclusivamente en resolver el problema y lo pone como prioridad, pasando a primer plano, actuando en el momento correcto y no actuar de forma prematura.

3.2.5. Afrontamiento centrado en las emociones

En este grupo que está centrado en las emociones se considera a la regulación emocional, esta estrategia tiene como función afrontar la sensación de malestar y el impacto de las emociones que se presentan ante el estímulo de un factor estresante. Esta estrategia es de utilidad ya que se analiza de manera cognitiva la situación estresante o también enfocándose en factores positivos del entorno en cuestión o del mismo sujeto. De esta manera estas estrategias de afrontamiento son importantes cuando no hay posibilidad de cambiar la situación

problemática generadora de estrés, por lo cual el afrontamiento debe partir de forma cognitiva.

3.2.6. Estrategias de afrontamiento de acuerdo al modelo de Reynolds, Kigal y Tobin

Reynolds, Kigal y Tobin en 1989 crearon el Inventario de Estrategias de Afrontamiento donde de acuerdo a su modelo identifican 8 dimensiones administradas en tres escalas.

3.2.7. Manejo adecuado centrado en el problema

3.2.7.1. Resolución de Problemas

Capacidad de afrontamiento para iniciar un proceso cognitivo, conductual y afectivo que sirve para identificar un problema y tomar medidas de acción para conseguir una solución eficaz, así como una evaluación y supervisión constante para alcanzar la solución deseada.

3.2.7.2. Reestructuración cognitiva

Proceso cognitivo mediante el cual una persona puede cambiar su forma de pensar en un problema de manera positiva, transformando cogniciones distorsionadas que provocan en el individuo un malestar emocional.

Esto es posible ya que el ambiente en el que se desenvuelve una persona se

define por la interpretación de su mente que constantemente está sujeta a valoraciones subjetivas.

3.2.8. Manejo adecuado centrado en la emoción

3.2.8.1. Apoyo Social

Es un recurso social con el que cuenta un individuo para superar una crisis, ayuda a integrarse y relacionarse con una persona o grupo de personas, para compartir emociones y sentimientos de acuerdo al problema que se está atravesando. Compartir los problemas ayuda a reducir la carga de estrés, mejora la salud y amortigua el malestar emocional.

3.2.8.2. Expresión Emocional

Manifestación de las emociones, vital para procesar las experiencias negativas, a medida que una persona analiza cómo se siente, puede identificar las emociones negativas, expresarlas consecuentemente y actuar coherentemente de acuerdo a la emoción percibida, esto ayudara a disminuir la intensidad de la emoción y tener un mayor manejo emocional.

3.2.9. Manejo inadecuado centrado en el problema

3.2.9.1. Evitación de Problemas

Todo aquello que es reprimido, tiende a manifestarse con más fuerza.

La evitación de problemas es aquella estrategia que se inclina por no afrontar situaciones problemáticas o situaciones que generan malestar emocional, es un intento de huida que trae como consecuencia un incremento del problema en cuestión.

3.2.9.2. Pensamiento Desiderativo

Esta estrategia de afrontamiento está basada en la fantasía y la ilusión como consecuencia de una situación problemática que genera un deseo de omnipotencia para solucionar de forma irreal un problema o de plano desaparecerlo.

De esta manera, ya no se ve el mundo real, sino solamente lo que se quiere ver, quitando importancia a la realidad y soluciones reales.

3.2.10. Manejo inadecuado centrado en la emoción

3.2.10.1. Retirada Social

En ocasiones, las personas pueden elegir estar solas un determinado tiempo si así lo desean y se sienten tranquilas de esta forma, sin embargo, en situaciones de estrés puede haber la tendencia a aislarse para evitar recibir ayuda del exterior o para evitar sentir rechazo, de acuerdo a este contexto la retirada social puede generar malestar emocional a causa de la soledad percibida.

3.2.10.2. Autocritica

Tendencia a responsabilizarse a uno mismo por alguna situación problemática, en ocasiones es útil para la corrección de errores ya que se posiciona como una autocrítica constructiva, sin embargo, en un contexto de carga emocional solamente degrada el afrontamiento positivo de la persona, impidiendo solucionar el problema y enfocándose en criticar y subestimar las habilidades del individuo.

3.3. Marco Conceptual

Para una mayor comprensión del trabajo de investigación se definen los principales términos:

- **Adulto Mayor:** Son aquellos individuos de ambos sexos que tienen 60 años a más.

- **Centro Integral del Adulto Mayor:** Se refiere al espacio Municipal en el cual se coordina articula la prestación de servicios básicos integrales y multidisciplinarios para una promoción social en el bienestar de los adultos mayores.

- **Estrés:** Refiere al conjunto de respuestas fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Es decir, predispone al cuerpo ante el peligro y lo pone en alerta.

- **Afrontamiento:** son aquellos pensamientos y acciones que preparan a los individuos para regular situaciones complicadas.

IV. METODOLOGIA

4.1. Tipo y nivel de investigación

La presente investigación es de tipo cuantitativo ya que se recogieron y analizaron datos sobre ambas variables, en cuanto al nivel de investigación es de nivel correlacional ya que tiene como objetivo determinar la relación entre las variables Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento de adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

4.2. Diseño de la investigación

El diseño de la presente investigación es no experimental. Según Hernández y Mendoza (2018) la investigación con diseño no experimental es un estudio que se realiza sin manipular las variables deliberadamente, ya que solo se observan en su ambiente natural y los fenómenos que presentan.

4.3. Población y Muestra

4.3.1. Población

La población está conformada por 300 adultos mayores de un CIAM atendidos durante los meses entre febrero y agosto del 2021.

4.3.2. Muestra

Para la selección de la muestra se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio simple ya que se escogió de forma aleatoria a los adultos mayores para la investigación.

La muestra fue conformada por 115 adultos mayores de un Centro Integral del Adulto mayor que cumplan con los criterios de inclusión.

Criterios de selección de la muestra.

Criterios de inclusión

- Adultos mayores que residen en el distrito de Arequipa donde se realiza la investigación.
- Adultos mayores registrados en un Centro Integral del Adulto Mayor de Arequipa.
- Adultos mayores de 60 años a más.
- Adultos mayores de ambos sexos.
- Se consideran a adultos mayores sin distinción de su estado civil.
- Adultos mayores con la capacidad de completar correctamente las evaluaciones.

Criterios de exclusión

- Adultos mayores que no aceptaron participar en la investigación.
- Adultos mayores con problemas de salud que se vean impedidos de responder adecuadamente las evaluaciones.
- Adultos mayores sin conocimiento en el manejo de herramientas tecnológicas que les impida completar las evaluaciones de manera remota.

4.4. Hipótesis General y específicas

4.4.1. Hipótesis General

Existe relación entre Estrés Percibido y Estrategias de afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

4.4.2. Hipótesis Específicas

Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Resolución de problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Apoyo Social en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Expresión Emocional en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Evitación de Problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Retirada Social en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Autocritica en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.

4.5. Identificación de las variables

4.5.1. Estrés Percibido

Según Lazarus (1999) expone que el estrés es una relación del individuo entre las respuestas, conductuales, cognitivas, emocionales y fisiológicas y el ambiente en que se desempeña, después de realizar una evaluación para valorar los recursos y las amenazas de su entorno.

La presente variable es medible con la escala de Estrés Percibido (PSS) creada por Cohen, Mermelstein y Kamarck en 1983.

4.5.2. Estrategias de afrontamiento

Es la capacidad de respuesta de un adulto mayor ante demandas exteriores o interiores que pone en peligro la tranquilidad e integridad del individuo, Pueden variar constantemente de acuerdo a la amenaza percibida y pueden efectuarse de manera adecuada o inadecuada. Esta variable puede ser medida de acuerdo al inventario de estrategias de afrontamiento creada por Tobin, Reynolds y Kigal en 1989.

4.6. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable Estrés Percibido

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estrés Percibido	Según Lazarus y Folkman en 1986 el estrés es el resultado de la relación de un individuo con un entorno valorado como amenazante respecto a los recursos del individuo.	De acuerdo a la OMS el estrés es el grupo de respuestas fisiológicas que activa al organismo para entrar en acción. Variable que se evalúa con la Escala de Estrés Percibido (EPP).	Expresión de Estrés	Estrés negativo o Distrés.	1,2,3,8,11,12 y 14	Ordinal
			Control de Estrés	Estrés positivo o Eustrés.	4,5,6,7,9,10 y 13	

Tabla 2

Operacionalización de la variable Estrategias de Afrontamiento

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	dimensiones	indicadores	Ítems	Escala de medición
Estrategias de Afrontamiento	Según Lazarus y Folkman en 1984 indican que las estrategias de afrontamiento son las capacidades cognitivas y conductuales que se utilizan para afrontar las demandas externas e internas que provocan estrés. (Cols y Cano 2012)	Son las diferentes respuestas que expresa un adulto mayor para afrontar una situación estresante que amenaza la integridad del individuo. Esta variable se evalúa a través del cuestionario de estrategias de afrontamiento (CSI) adaptado por Cano, Rodríguez y García en 2007	Resolución de problemas	Manejo adecuado de afrontamiento centrado en el problema y las emociones.	1,9,17,25,33	Ordinal
			Reestructuración cognitiva		6,14,22,30,38	
			Apoyo social		5,13,21,29,37	
			Expresión emocional		3,11,19,27,35	
			Evitación de problemas	Manejo inadecuado de afrontamiento centrado en el problema y las emociones,	6,15,23,31,39	
			Pensamiento desiderativo		4,12,20,28,36	
			Retirada social		8,16,24,32,40	
			Autocrítica		2,10,18,26,34	

4.7. Recolección de datos

4.7.1. Técnica

Para la presente investigación se utilizará la técnica de encuesta, se utiliza dos cuestionarios con escala de medición ordinaria, con el objetivo de recabar información de la muestra de estudio relacionada con las variables de investigación.

4.7.2. Instrumentos

4.7.2.1. Escala de Estrés Percibido (PSS)

Se utiliza la Escala de Estrés Percibido (PSS) cuyo objetivo es medir el nivel de estrés de un individuo durante el último mes.

Tabla 3

Ficha Técnica Escala de Estrés Percibido

Nombre:	Perceived Stress Scale (PSS)
Autor:	Cohen, S. Kamarck T. y Mermelstein R. - 1983
Adaptación:	Se utilizó la versión española elaborada por Remor E. y validada en Perú por Manco y Calero.
Objetivo:	Tiene como finalidad medir el nivel de estrés percibido durante el último mes.
Población:	Adultos y adultos mayores.
Aplicación:	Individual o Colectiva
Duración:	Aproximadamente 10 minutos.
Descripción del instrumento:	El PSS consiste en una escala de 14 ítems con escala de medición ordinal, da puntuaciones de 0 a 4 y el resultado global se obtiene realizando el sumatorio total de los ítems e invirtiendo la puntuación de los ítems 4,5,6,7,9,10 y 13 que corresponden a la dimensión control de estrés, mientras que los ítems 1,2,3,8,11,12 y 14 corresponden a la dimensión expresión de estrés. Se considera nivel bajo de estrés con puntaje (0-18) nivel medio o moderado de estrés (19-37) y nivel alto (38-56).
Dimensiones:	Dimensión control de Estrés y Dimensión expresión de Estrés.
Validez y confiabilidad:	Se evaluó la confiabilidad de este instrumento con el Alfa de Cronbach y se obtuvo consistencia interna aceptable ($\alpha = 0,708$). Validada en Perú por A. Manco en 2017.

Fuente: Elaboración propia.

4.7.2.2. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

Se utiliza el cuestionario Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI), este instrumento tiene como objetivo medir las situaciones problemáticas de las personas en su vida diaria y de qué manera estas afrontan dichos problemas

Tabla 4

Ficha Técnica Inventario Estrategias de Afrontamiento

Nombre Original:	Inventory of Strategies of Coping (CSI)
Autor:	Tobin, Reynolds y Kigal – 1989
Adaptación peruana:	Cano, Rodríguez y García – 2006
Objetivo:	Medir el uso de estrategias de afrontamiento ante una situación de estrés.
Población:	Adultos y adultos mayores
Aplicación:	Individual o colectiva
Duración:	15 a 20 minutos aproximadamente
Descripción del instrumento:	El CSI cuenta con 40 items, con escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta expresados de forma afirmativa y negativa, el puntaje es directo, es decir son contabilizados tal cual exprese el evaluado. Cada dimensión cuenta con un puntaje obtenido de la suma de los ítems correspondientes, y el puntaje global es obtenido por la suma de los puntajes de cada dimensión, son 8 dimensiones.
Dimensiones:	Se cuenta con 8 dimensiones. <ol style="list-style-type: none">1. Resolución de problemas.2. Autocritica3. Expresión emocional

4. Pensamiento desiderativo
5. Apoyo social
6. Restructuración cognitiva
7. Evitación de problemas
8. Retirada social

Estas dimensiones se dividen en tres escalas.

Escalas Primarias.

Están incluidas las 8 dimensiones.

Escalas Secundarias.

Manejo adecuado centrado en el problema:
dimensiones 1 y 6.

Manejo adecuado centrado en la emoción:
dimensiones 5 y 3.

Manejo inadecuado centrado en el problema:
dimensiones 7 y 4.

Manejo inadecuado centrado en la emoción:
dimensiones 2 y 8.

Escalas Terciarias.

Manejo adecuado: dimensiones 1, 3, 5, 6.

Manejo inadecuado: dimensiones 2, 4, 7, 8.

Validez y confiabilidad: La confiabilidad obtuvo mediante Alfa de Cronbach una oscilación entre 0.63 y 0.89, mientras que la validez se obtuvo mediante intercorrelaciones alcanzando un 70% de concordancia, esto quiere decir que el instrumento es confiable para la aplicación y válido para la medición de estrategias de afrontamiento. Validado por Cano, Rodríguez y García (2007)

Fuente: Elaboración propia.

4.7.3. Análisis e interpretación de datos

Para el análisis y procesamiento de los datos obtenidos se utiliza el software IBM SPSS statistics v. 25, por la necesidad de la investigación en presentar tablas de frecuencia y correlación para cumplir con los objetivos planteados. Así mismo se utilizó la prueba no paramétrica de Pearson para determinar la existencia o inexistencia de la relación entre las variables de estudio.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

Tabla 5

Edad de los adultos mayores de un CIAM de Arequipa - 2021.

Edad	frecuencia	porcentaje
60 - 65	35	30.4
66 - 70	44	38.3
71 -75	25	21.7
76-80	10	8.7
81 a +	1.0	0.9
Total	115	100.0

Fuente: Datos exportados de SPSS V.25

La edad de los adultos mayores mayoritariamente se encuentra entre 60 y 75.

Tabla 6

Sexo de los adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	77	67.0
Masculino	38	33.0
Total	115	100.0

Fuente: Datos exportados de SPSS V.25

El 67% son de sexo femenino y el 33% de sexo masculino.

Tabla 7

Estado civil de los adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Casado	69	60.0
Divorciado	10	8.7
Soltero	22	19.1
Viudo	14	12.2
Total	115	100.0

Fuente: Datos exportados de SPSS V.25

El 60% de los adultos mayores son casados, el 19.1% de los adultos mayores son solteros.

Tabla 8

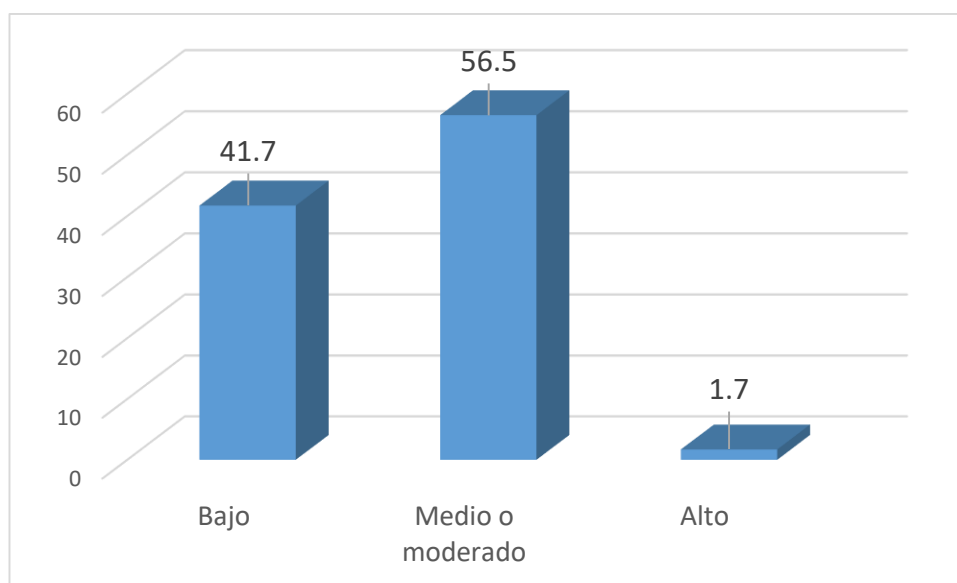
Niveles de Estrés Percibido por los adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Estrés percibido	Nro	%
Bajo	48	41.7
Medio o moderado	65	56.5
Alto	2	1.7
Total	115	100

Fuente: Datos exportados de SPSS V.25

Figura 1

Niveles de Estrés Percibido por los adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9

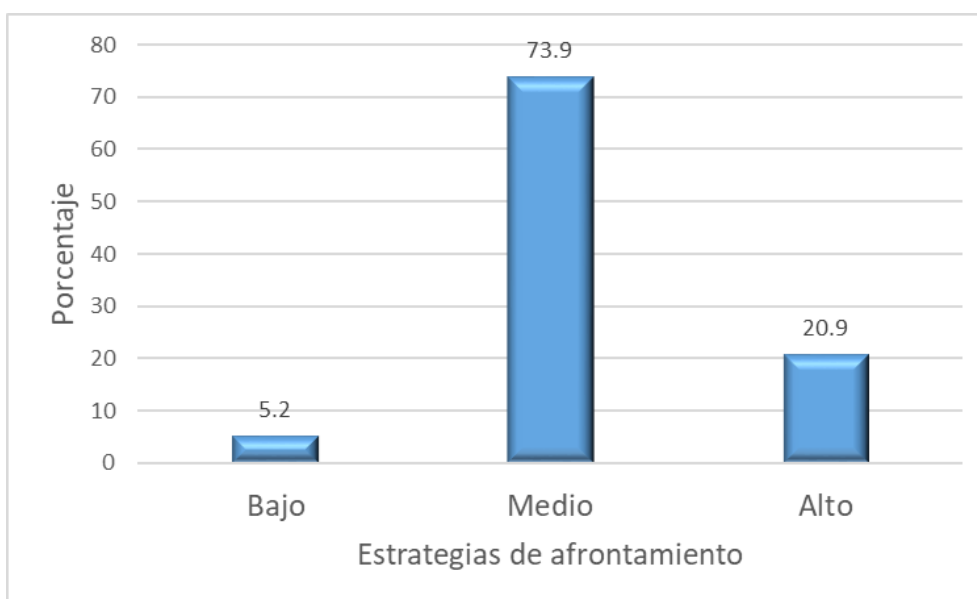
Estrategias de Afrontamiento de los adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Estrategias de Afrontamiento	Nro	%
Bajo	6	5.2
Medio	85	73.9
Alto	24	20.9
Total	115	100

Fuente: Datos exportados de SPSS V.25

Figura 2

Estrategias de Afrontamiento de los adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10

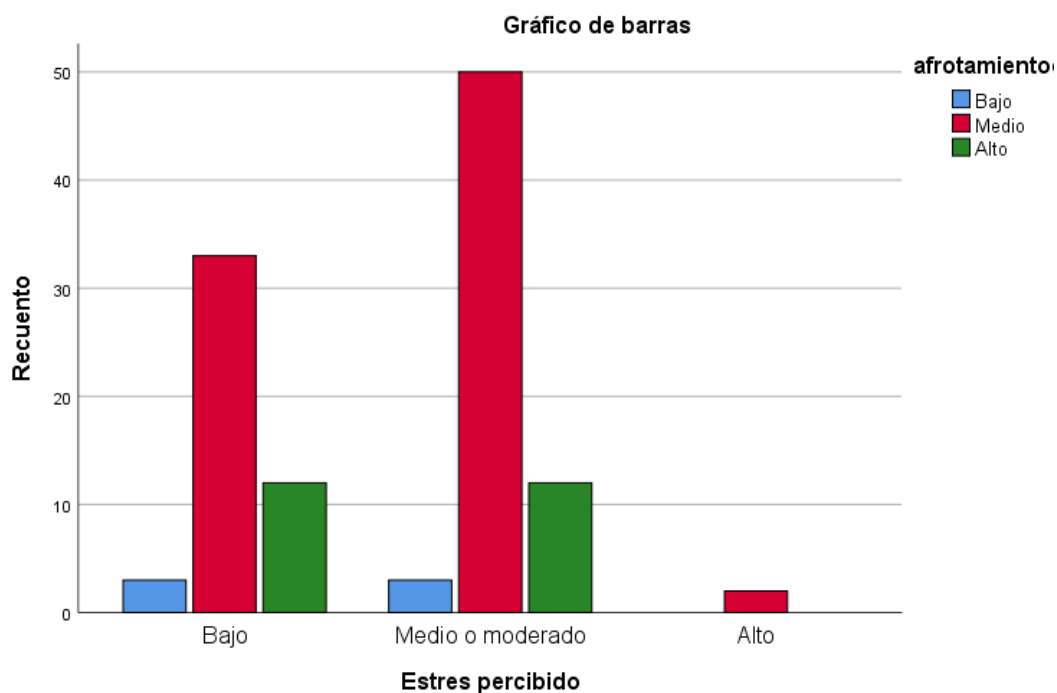
Relación entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Estrés percibido	Estrategias de afrontamiento						Total	%
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%		
Bajo	3	2.6	33	28.7	12	10.4	48	41.7
Medio	3	2.6	50	43.5	12	10.4	65	56.5
Alto	0	0.0	2	1.7	0	0.0	2	1.7
Total	6	5.2	85	73.9	24	20.9	115	100.0

Fuente: Datos exportados de SPSS v.25

Figura 3

Relación entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11

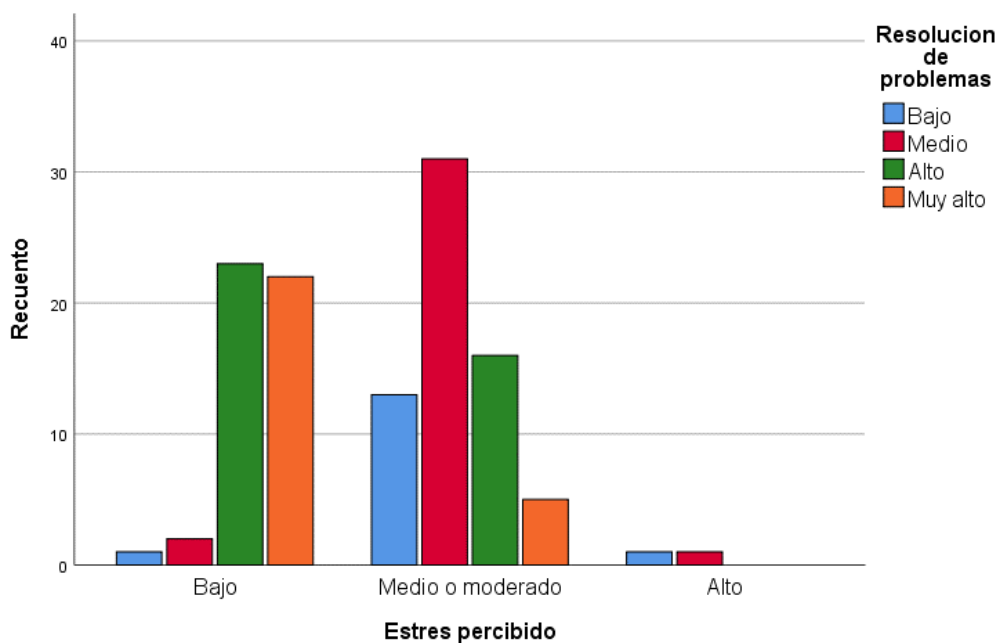
Tabla de relación entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de Problemas.

Estrés percibido	Resolución de problemas								Total	%
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Muy alto	%		
Bajo	1	0.9	2	1.7	23	20.0	22	19.1	48	41.7
Medio o moderado	13	11.3	31	27.0	16	13.9	5	4.3	65	56.5
Alto	1	0.9	1	0.9	0	0.0	0	0.0	2	1.7
Total	15	13.0	34	29.6	39	33.9	27	23.5	115	100.0

Fuente: Datos exportados de SPSS v.25

Figura 4

Grafico relación entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de Problemas.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 12

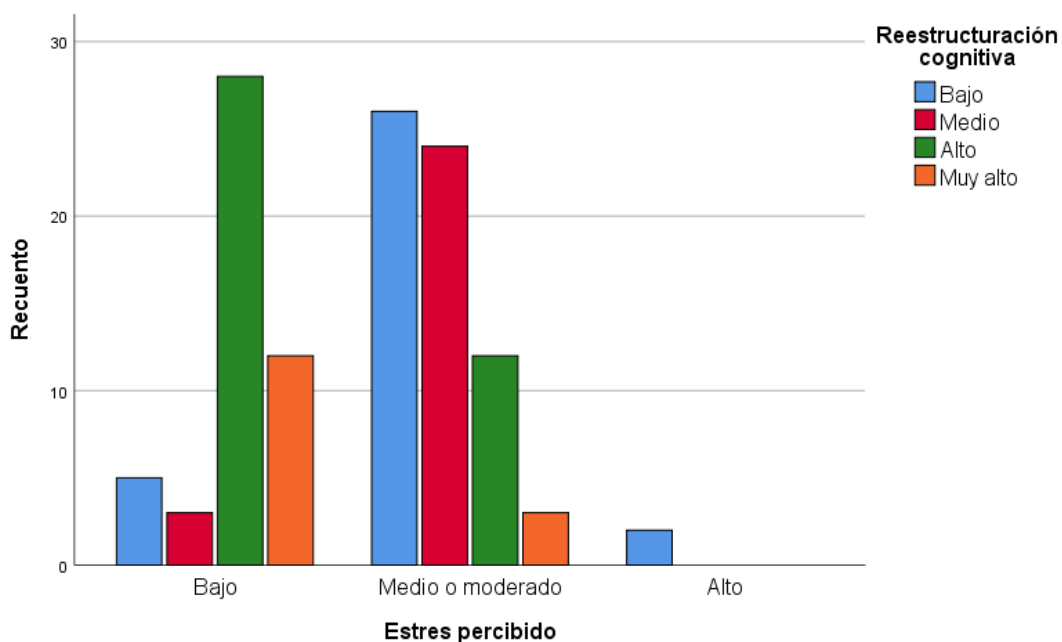
Tabla de relación entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva.

Estrés percibido	Reestructuración cognitiva						Muy alto	%	Total	%
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%				
Bajo	5	4.3	3	2.6	28	24.3	12	10.4	48	41.7
Medio o moderado	26	22.6	24	20.9	12	10.4	3	2.6	65	56.5
Alto	2	1.7	0	0	0	0	0	0	2	1.7
Total	33	28.7	27	23.5	40	34.8	15	13	115	100

Fuente: Datos exportados de SPSS v.25

Figura 5

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 13

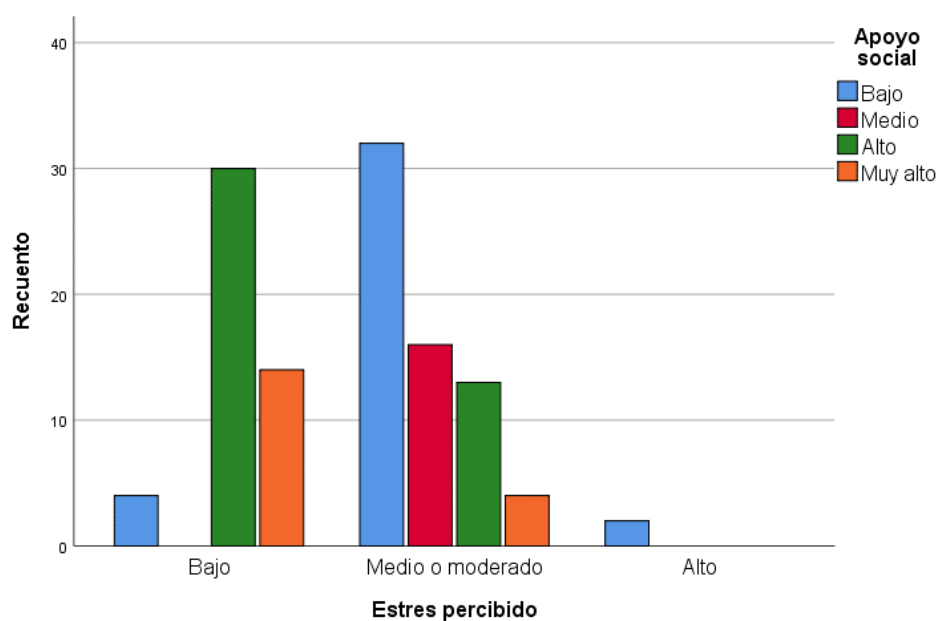
Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo Social.

Estrés percibido	Apoyo Social								Total	%
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Muy alto	%		
Bajo	4	3.5	0	0	30	26.1	14	12.2	48	41.7
Medio o moderado	32	27.8	16	13.9	13	11,3	4	3.5	65	56.5
Alto	2	1.7	0	0	0	0	0	0	2	1.7
Total	38	33	16	13.9	43	37.4	18	15.7	115	100

Fuente: Datos exportados de SPSS v.25

Figura 6

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo Social.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 14

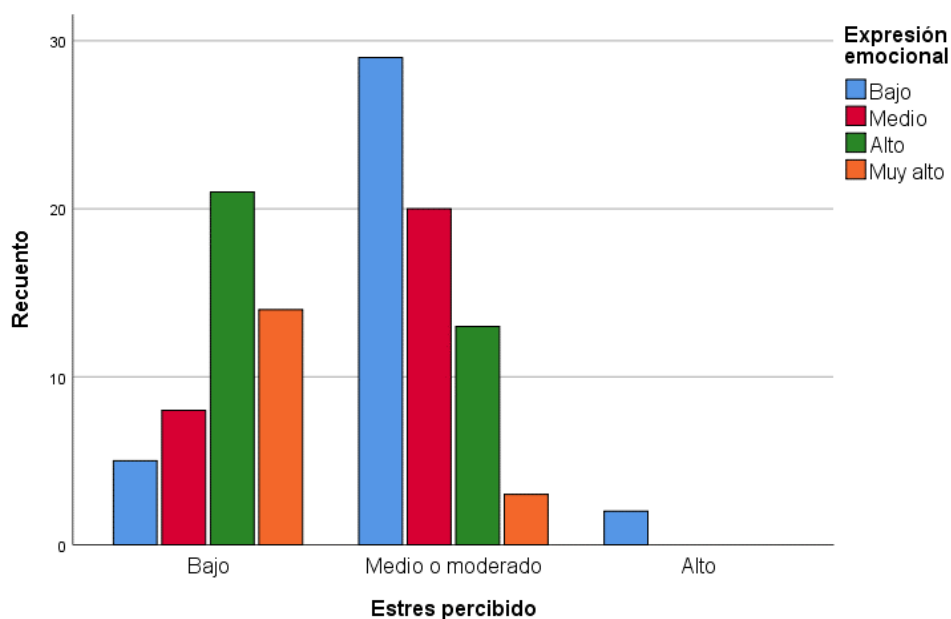
Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional.

Estrés percibido	Expresión Emocional								Total	%
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Muy alto	%		
Bajo	5	4.3	8	7	21	18.3	14	12.2	48	41.7
Medio o moderado	29	25.2	20	1.4	13	11.3	3	2.6	65	56.5
Alto	2	1.7	0	0	0	0	0	0	2	1.7
Total	36	31.3	28	24.3	34	29.6	17	14.8	115	100

Fuente: Datos exportados de SPSS v.25

Figura 7

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 15

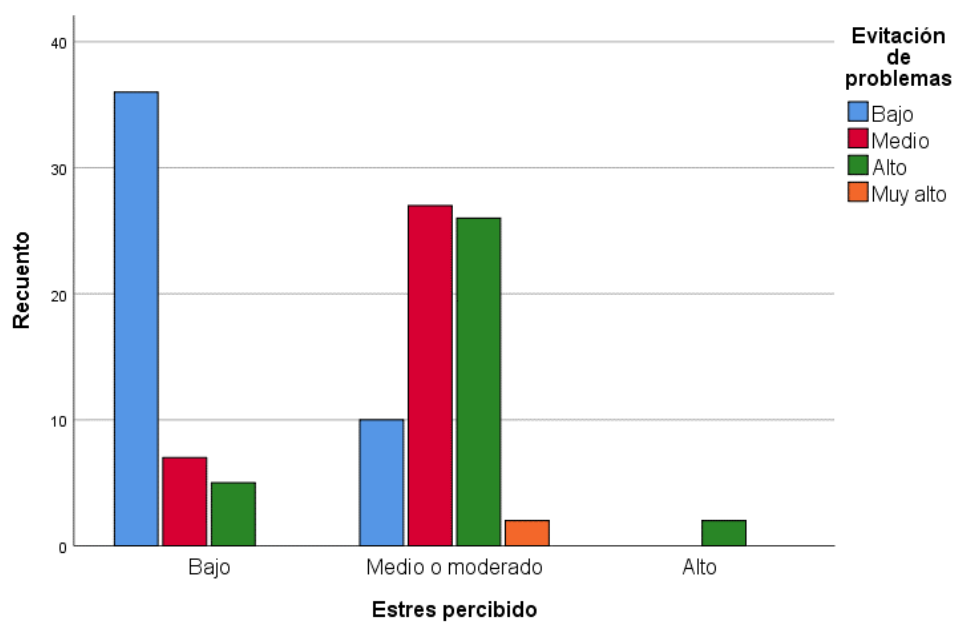
Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de Problemas.

Estrés percibido	Evitación de Problemas								Total	%
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Muy alto	%		
Bajo	36	31.3	7	6.1	5	4.3	0	0	48	41.7
Medio o moderado	10	8.7	27	23.5	26	22.6	2	1.7	65	56.5
Alto	0	0	0	0	2	1.7	0	0	2	1.7
Total	46	40.0	34	29.6	33	28.7	2	1.7	115	100

Fuente: Datos exportados de SPSS v.25

Figura 8

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de Problemas.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 16

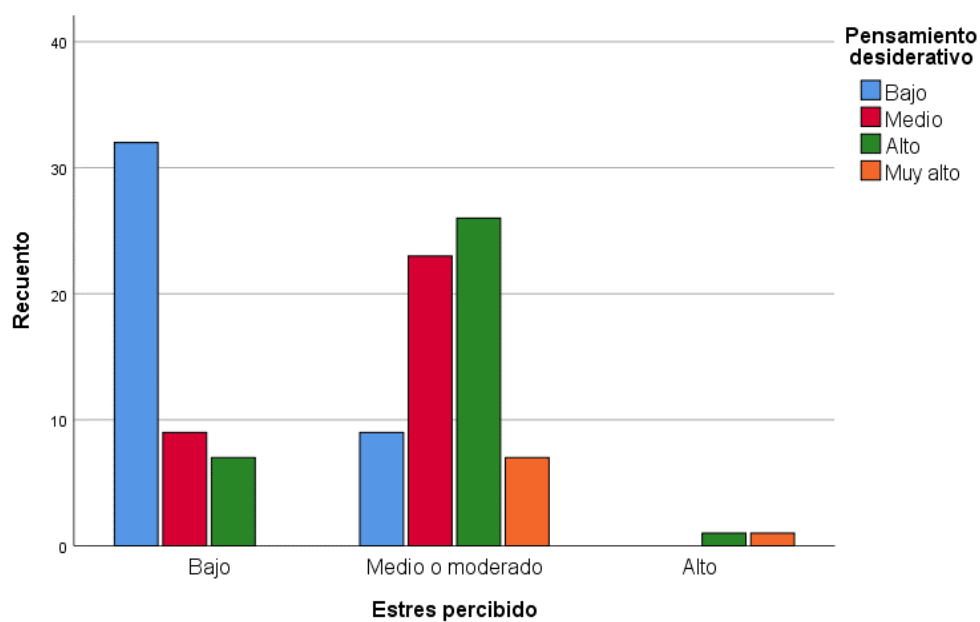
Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo.

Estrés percibido	Pensamiento Desiderativo								Total	%
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Muy alto	%		
Bajo	32	27.8	9	7.8	7	6.1	0	0.0	48	41.7
Medio o moderado	9	7.8	23	20.0	26	22.6	7	6.1	65	56.5
Alto	0	0.0	0	0.0	1	0.9	1	0.9	2	1.7
Total	41	35.7	32	27.8	34	29.6	8	7.0	115	100

Fuente: Datos exportados de SPSS v.25

Figura 9

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 17

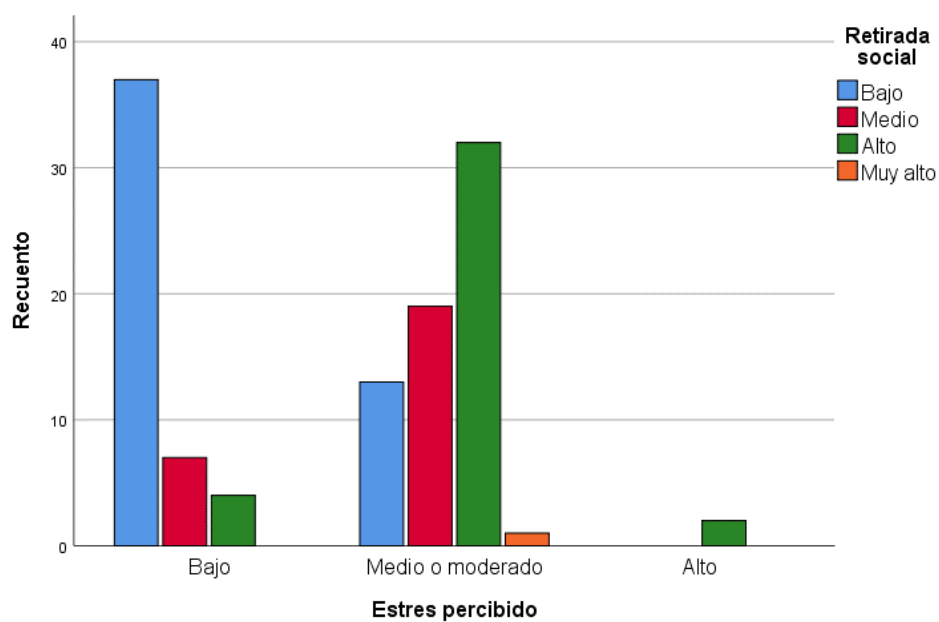
Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada Social.

Estrés percibido	Retirada Social								Total	%
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Muy alto	%		
Bajo	37	32.2	7	6.1	4	3.5	0	0.00	48	41.7
Medio o moderado	13	11.3	19	16.5	32	27.8	1	0.9	65	56.5
Alto	0	0.0	0	0.0	2	1.7	0	0.0	2	1.7
Total	50	43.5	26	22.6	38	33.0	1	0.9	115	100

Fuente: Datos exportados de SPSS v.25

Figura 10

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada Social.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 18

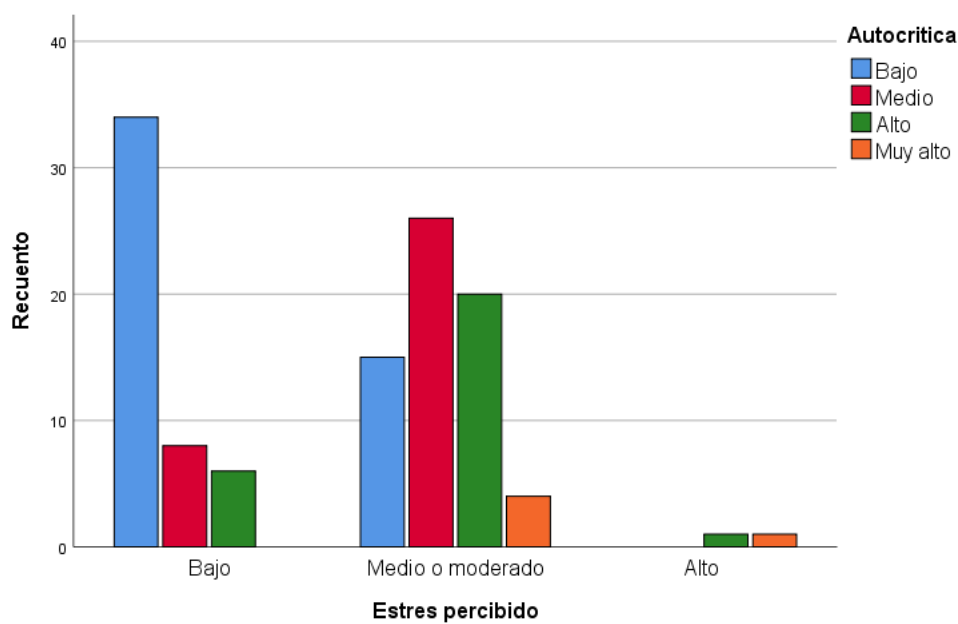
Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Autocrítica.

Estrés percibido	Autocrítica								Total	
	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Muy alto	%		
Bajo	34	29.6	8	7.0	6	5.2	0	0.0	48	41.7
Medio o moderado	15	13.0	26	22.6	20	17.4	4	3.5	65	56.5
Alto	0	0.0	0	0.0	1	0.9	1	0.9	2	1.7
Total	49	42.6	34	29.6	27	23.5	5	4.3	115	100

Fuente: Datos exportados de SPSS v.25

Figura 11

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Autocrítica.



Fuente: Elaboración propia.

5.2. Interpretación de los resultados

En la tabla 8 y figura 1, de acuerdo a los resultados obtenidos de Estrés Percibido se tiene que el 56.5% de los adultos mayores del CIAM perciben estrés medio, el 41.7% estrés bajo y el 1.7% estrés alto.

En la tabla 9 y figura 2, de acuerdo a los resultados obtenidos de Estrategias de Afrontamiento se tiene que el 73.9% presentan un nivel medio de Afrontamiento, el 20.9% manifiesta un nivel alto de Afrontamiento y el 5.2% un nivel bajo de afrontamiento.

En la tabla 10 y figura 3, de acuerdo a los resultados obtenidos entre la relación de Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento, se tiene que los adultos mayores con Estrés Percibido bajo tienen un nivel de Estrategias de Afrontamiento medio 28.7%, nivel alto 10.4% y nivel bajo 2.6%.

Los adultos mayores con Estrés Percibido medio tienen un nivel de Estrategias de Afrontamiento nivel medio 43.5%, nivel alto 10.4% y nivel bajo 2.6%.

Los adultos mayores con Estrés Percibido alto tienen un nivel de Estrategias de Afrontamiento nivel medio 1.7%.

En la tabla 11 y figura 4, de acuerdo a los resultados obtenidos de la dimensión Resolución de Problemas, se tiene que 13.0% (15) muestra un nivel bajo, 29.6% (34) presenta un nivel medio, 33.9% (39) manifiesta un nivel alto y un 23.5% (27) evidencia un nivel muy alto.

De acuerdo a la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de Problemas, se tiene que los adultos mayores con Estrés Percibido bajo afrontan con

un nivel de Resolución de Problemas alto 20.0%, nivel muy alto 19.1%, medio 1.7% y bajo 0.9%.

Los adultos mayores que presentan Estrés Percibido medio afrontan con un nivel de Resolución de Problemas medio 27.0%, alto 13.9%, bajo 11.3% y muy alto 4.3%.

Los adultos mayores con Estrés Percibido alto afrontan con un nivel de Resolución de Problemas bajo 0.9% y medio 0.9%.

En la tabla 12 y figura 5, de acuerdo a los resultados obtenidos de la dimensión Reestructuración Cognitiva, se tiene que 28.7% (33) muestra un nivel bajo, 23.5% (27) presenta un nivel medio, 34.8% (40) manifiesta un nivel alto y un 13% (15) evidencia un nivel muy alto.

De acuerdo a la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva, se tiene que los adultos mayores con Estrés Percibido bajo afrontan con un nivel de Reestructuración Cognitiva alto 24.3%, nivel muy alto 10.4%, nivel bajo 4.3% y nivel medio 2.6%

Los adultos mayores que presentan Estrés Percibido medio afrontan con un nivel de Reestructuración Cognitiva bajo 22.6%, nivel medio 20.9%, nivel alto 10.4% y nivel muy alto 2.6%.

Los adultos mayores con Estrés Percibido alto afrontan con un nivel de Reestructuración Cognitiva bajo 1.7%.

En la tabla 13 y figura 6, de acuerdo a los resultados obtenidos de la dimensión Apoyo Social, se tiene que 33.0% (38) muestra un nivel bajo, 13.9% (16) presenta un nivel medio, 37.4% (43) manifiesta un nivel alto y un 15.7% (18) evidencia un nivel muy alto.

De acuerdo a la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo Social, se tiene que los adultos mayores

con Estrés Percibido bajo afrontan con un nivel de Apoyo Social alto 26.1%, nivel muy alto 12.2% y nivel bajo 3.5%. Los adultos mayores que presentan Estrés Percibido medio afrontan con un nivel de Apoyo Social bajo 27.8%, nivel medio 13.9% nivel alto 11.3% y nivel muy alto 3.5%. Los adultos mayores con Estrés Percibido alto afrontan con un nivel de Apoyo Social bajo 1.7%.

En la tabla 14 y figura 7, de acuerdo a los resultados obtenidos de la dimensión Expresión Emocional, se tiene que 31.3(36) muestra un nivel bajo, 24.3% (28) presenta un nivel medio, 29.6% (34) manifiesta un nivel alto y un 14.8% (17) evidencia un nivel muy alto.

De acuerdo a la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional, se tiene que los adultos mayores con Estrés Percibido bajo afrontan con un nivel de Expresión Emocional alto 18.3%, nivel muy alto 12.2%, nivel medio 7.0% y nivel bajo 4.3%

Los adultos mayores que presentan Estrés Percibido medio afrontan con un nivel de Expresión Emocional bajo 25.2%, nivel medio 17.4%, nivel alto 11.3% y nivel muy alto 2.6%.

Los adultos mayores con Estrés Percibido alto afrontan con un nivel de Expresión Emocional bajo 1.7%.

En la tabla 15 y figura 8, de acuerdo a los resultados obtenidos de la dimensión Evitación de Problemas, se tiene que 40.0% (46) muestra un nivel bajo, 29.6% (34) presenta un nivel medio, 28.7% (33) manifiesta un nivel alto y un 1.7% (2) evidencia un nivel muy alto.

De acuerdo a la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de Problemas, se tiene que los adultos mayores con Estrés Percibido bajo afrontan con

un nivel de Evitación de Problemas bajo 31.3%, nivel medio 6.1%, nivel alto 4.3%.

Los adultos mayores que presentan Estrés Percibido medio afrontan con un nivel de Evitación de Problemas medio 23.5%, nivel alto 22.6%, nivel bajo 8.7% y nivel muy alto 1.7%.

Los adultos mayores con Estrés Percibido alto afrontan con un nivel de Evitación de Problemas alto 1.7%.

En la tabla 16 y figura 9, de acuerdo a los resultados obtenidos de la dimensión Pensamiento Desiderativo, se tiene que 35.7% (41) muestra un nivel bajo, 27.8% (32) presenta un nivel medio, 29.6% (34) manifiesta un nivel alto y un 7.0% (7) evidencia un nivel muy alto.

De acuerdo a la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo, se tiene que los adultos mayores con Estrés Percibido bajo afrontan con un nivel de Pensamiento Desiderativo bajo 27.8%, nivel medio 7.8% y nivel alto 6.1%.

Los adultos mayores que presentan Estrés Percibido medio afrontan con un nivel de Pensamiento Desiderativo alto 22.6%, nivel medio 20.0%, bajo 7.8% y nivel muy alto 6.1%

Los adultos mayores con Estrés Percibido alto afrontan con un nivel de Pensamiento Desiderativo alto 0.9% y muy alto 0.9%.

En la tabla 17 y figura 10, de acuerdo a los resultados obtenidos de la dimensión Retirada Social, se tiene que 43.5% (50) muestra un nivel bajo, 22.6% (26) presenta un nivel medio, 33.0% (38) manifiesta un nivel alto y un 0.9% (1) evidencia un nivel muy alto.

De acuerdo a la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada Social, se tiene que los adultos

mayores con Estrés Percibido bajo afrontan con un nivel de Retirada Social bajo 32.2%, nivel medio 6.1% y nivel alto 3.5%.

Los adultos mayores que presentan Estrés Percibido medio afrontan con un nivel de Retirada Social alto 27.8%, nivel medio 16.5%, nivel bajo 11.3% y nivel muy alto 0.9%. Los adultos mayores con Estrés Percibido alto afrontan con un nivel de Retirada Social alto 1.7%.

En la tabla 18 y figura 11, de acuerdo a los resultados obtenidos de la dimensión Autocritica, se tiene que 42.6% (49) muestra un nivel bajo, 29.6% (34) presenta un nivel medio, 23.5% (27) manifiesta un nivel alto y un 4.3% (5) evidencia un nivel muy alto.

De acuerdo a la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Autocritica, se tiene que los adultos mayores con Estrés Percibido bajo afrontan con un nivel de Autocritica bajo 29.6%, nivel medio 7.0% y nivel alto 5.2%. Los adultos mayores que presentan Estrés Percibido medio afrontan con un nivel de Autocritica medio 22.6%, nivel alto 17.4%, nivel bajo 13.0% y nivel muy alto 3.5%. Los adultos mayores con Estrés Percibido alto afrontan con un nivel de Autocritica muy alto 0.9% y nivel alto 0.9%.

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis descriptivo de los resultados – prueba de Hipótesis

6.1.1. Prueba de Hipótesis general

H0: No existe relación significativa entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

H1: Existe relación significativa entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Tabla 19

Relación entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12.563 ^a	2	,000
Razón de verosimilitud	12.832	2	,000
Asociación lineal por lineal	5.802	1	,000
N de casos válidos	115		

Análisis: Se obtuvo un valor de chi cuadrado de 12.563 con una probabilidad de 0.000. debido a que $p(0.000) < \alpha(0.05)$ la prueba estadística es significativa al 5%, mostrando que existe relación

entre el Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento.

Decisión: La correlación entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento es significativa, por lo tanto, se acepta la Hipótesis alterna y se rechaza la Hipótesis nula.

Criterio de decisión:

P valor > 0.05 : acepta la Hipótesis nula y rechaza Hipótesis alterna.

P valor < 0.05 : acepta la Hipótesis alterna y rechaza la Hipótesis nula.

6.1.2. Prueba de Hipótesis específica 1

H0: No existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de Problemas en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

H1: Existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de Problemas en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Tabla 20

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de Problemas.

	Valor	df	Significació n asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	49,603 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	56,913	6	,000
Asociación lineal por lineal	42,382	1	,000
N de casos válidos	115		

Análisis: Se obtuvo un valor de chi cuadrado de 49.603 con una probabilidad de 0.000. debido a que $p(0.000) < \alpha(0.05)$ la prueba estadística es significativa al 5%, mostrando que existe relación entre el estrés percibido y afrontamiento mediante Resolución de Problemas aceptando la hipótesis alterna.

Decisión: La correlación entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de problemas es significativa, por lo tanto, se acepta la Hipótesis alterna y se rechaza la Hipótesis nula.

6.1.3. Prueba de Hipótesis específica 2

H0: No existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

H1: Existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Tabla 21

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva.

	Valor	df	Significació n asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	45,958 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	49,056	6	,000
Asociación lineal por lineal	34,845	1	,000
N de casos válidos	115		

Análisis: Se obtuvo un valor de chi cuadrado de 45.958 con una probabilidad de 0.000. debido a que $p(0.000) < \alpha(0.05)$ la prueba estadística es significativa al 5%, mostrando que existe relación entre el estrés percibido y afrontamiento mediante Reestructuración Cognitiva aceptando la hipótesis alterna.

Decisión: La correlación entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva es significativa, por lo tanto, se acepta la Hipótesis alterna y se rechaza la Hipótesis nula.

6.1.4. Prueba de Hipótesis específica 3

H0: No existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo Social en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

H1: Existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo Social en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Tabla 22

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo Social.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	52,805 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	61,698	6	,000
Asociación lineal por lineal	40,881	1	,000
N de casos válidos	115		

Análisis: Se obtuvo un valor de chi cuadrado de 52.805 con una probabilidad de 0.000. debido a que $p(0.000) < \alpha(0.05)$ la prueba estadística es significativa al 5%, mostrando que existe relación entre el estrés percibido y afrontamiento mediante Apoyo Social aceptando la hipótesis alterna.

Decisión: La correlación entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo Social es significativa, por lo tanto, se acepta la Hipótesis alterna y se rechaza la Hipótesis nula.

6.1.5. Prueba de Hipótesis específica 4

H0: No existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

H1: Existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Tabla 23

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional.

	Valor	df	Significació n asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	33,563 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	35,832	6	,000
Asociación lineal por lineal	30,802	1	,000
N de casos válidos	115		

Análisis: Se obtuvo un valor de chi cuadrado de 33.563 con una probabilidad de 0.000. debido a que $p(0.000) < \alpha(0.05)$ la prueba estadística es significativa al 5%, mostrando que existe relación entre el estrés percibido y afrontamiento mediante Expresión Emocional aceptando la hipótesis alterna.

Decisión: La correlación entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional es significativa,

por lo tanto, se acepta la Hipótesis alterna y se rechaza la Hipótesis nula.

6.1.6. Prueba de Hipótesis específica 5

H0: No existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de Problemas en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

H1: Existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de Problemas en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Tabla 24

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de Problemas.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	46,299 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	49,030	6	,000
Asociación lineal por lineal	36,135	1	,000
N de casos válidos	115		

Análisis: Se obtuvo un valor de chi cuadrado de 46.299 con una probabilidad de 0.000. debido a que $p(0.000) < \alpha(0.05)$ la prueba estadística es significativa al 5%, mostrando que existe relación entre el estrés percibido y afrontamiento mediante Evitación de Problemas aceptando la hipótesis alterna.

Decisión: La correlación entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de Problemas es significativa, por lo tanto, se acepta la Hipótesis alterna y se rechaza la Hipótesis nula.

6.1.7. Prueba de Hipótesis específica 6

H0: No existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

H1: Existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Tabla 25

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	41,989 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	43,919	6	,000
Asociación lineal por lineal	33,890	1	,000
N de casos válidos	115		

Análisis: Se obtuvo un valor de chi cuadrado de 41.989 con una probabilidad de 0.000. debido a

que $p(0.000) < \alpha(0.05)$ la prueba estadística es significativa al 5%, mostrando que existe relación entre el estrés percibido y afrontamiento mediante Pensamiento Desiderativo aceptando la hipótesis alterna.

Decisión: La correlación entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo es significativa, por lo tanto, se acepta la Hipótesis alterna y se rechaza la Hipótesis nula.

6.1.8. Prueba de Hipótesis específica 7

H0: No existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada Social en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

H1: Existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada Social en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Tabla 26

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada Social.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	42,165 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	45,874	6	,000
Asociación lineal por lineal	38,043	1	,000
N de casos válidos	115		

Análisis: Se obtuvo un valor de chi cuadrado de 42.165 con una probabilidad de 0.000. debido a que $p(0.000) < \alpha(0.05)$ la prueba estadística es significativa al 5%, mostrando que existe relación entre el estrés percibido y afrontamiento mediante Retirada Social aceptando la hipótesis alterna.

Decisión: La correlación entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada Social es significativa, por lo tanto, se acepta la Hipótesis alterna y se rechaza la Hipótesis nula.

6.1.9. Prueba de Hipótesis específica 8

H0: No existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Autocritica en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

H1: Existe relación significativa entre Estrés Percibido y la dimensión Autocritica en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.

Tabla 27

Relación entre Estrés Percibido y la dimensión Autocritica.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado Pearson	de 38,029 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	35,143	6	,000
Asociación lineal lineal	por 26,137	1	,000
N de casos válidos	115		

Análisis: Se obtuvo un valor de chi cuadrado de 38.029 con una probabilidad de 0.000. debido a que $p(0.000) < \alpha(0.05)$ la prueba estadística es significativa al 5%, mostrando que existe relación entre el estrés percibido y afrontamiento mediante Autocritica aceptando la hipótesis alterna.

Decisión: La correlación entre Estrés Percibido y la dimensión Autocritica es significativa, por lo tanto, se acepta la Hipótesis alterna y se rechaza la Hipótesis nula.

6.2. Comparación de resultados con Marco Teórico

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021. Por lo cual se identificó los niveles de Estrés Percibido en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021, teniendo como resultado una prevalencia del nivel moderado de Estrés Percibido con 56.5%. Este resultado es concordante con el encontrado por Matos Ricci, Alexandra Melina (2020) en su investigación Nivel de Estrés en adultos mayores de los servicios de hospitalización de la clínica San Juan de Dios – 2020 en Lima, donde obtuvo una prevalencia del nivel de estrés moderado por 56%.

De acuerdo a los resultados obtenidos de la variable Estrategias de Afrontamiento, se obtiene que:

En la dimensión Resolución de Problemas predomina el nivel alto con 33.9%.

En la dimensión Reestructuración Cognitiva predomina el nivel alto con 34.8%.

En la dimensión Apoyo Social predomina el nivel alto con 37.4%.

En la dimensión Expresión Emocional predomina el nivel bajo con 31.3%

En la dimensión Evitación de Problemas predomina el nivel bajo con 40.0%.

En la dimensión Pensamiento Desiderativo predomina el nivel bajo con 35.7%.

En la dimensión Retirada Social predomina el nivel bajo con 43.5%.

En la dimensión Autocritica predomina el nivel bajo con 42.6%

Se puede comparar con la investigación de Jessica Tatiana Florián Reyna en su investigación titulada Estrategias de Afrontamiento en Adultos Mayores del Centro Integral del Adulto Mayor en la Municipalidad de la Victoria (2018), donde al igual que la presente investigación evalúa ocho dimensiones encontrando diferencias:

En la dimensión Resolución de Problemas predomina el nivel muy alto con 46.7%.

En la dimensión Reestructuración Cognitiva predomina el nivel muy alto con 46.7%.

En la dimensión Apoyo Social predomina el nivel alto con 31.1%.

En la dimensión Expresión Emocional predomina el nivel alto con 48.9%.

En la dimensión Evitación de Problemas predomina el nivel medio con 37.8%.

En la dimensión Pensamiento Desiderativo predomina el nivel muy alto con 40.0%.

En la dimensión Retirada Social predomina el nivel medio con 42.2%.

En la dimensión Autocritica predomina el nivel medio con 28.9%.

Siguiendo con la investigación de Jessica Tatiana Florián Reyna, en cuanto a las escalas del instrumento que evalúa las Estrategias de Afrontamiento, las dimensiones Resolución de Problemas con nivel muy alto, Reestructuración Cognitiva con nivel muy alto, Apoyo Social con nivel alto y Expresión Emocional con nivel alto, corresponden al manejo adecuado de Estrategias de Afrontamiento.

En tanto las dimensiones Evitación de Problemas con nivel medio, Pensamiento Desiderativo con nivel muy alto, Retirada Social con nivel medio y Autocritica con nivel medio, corresponden al manejo inadecuado de Estrategias de Afrontamiento. Por lo tanto, la investigación de Jessica Tatiana Florián Reyna determina que predomina un nivel muy alto en el manejo adecuado y un nivel medio en el manejo inadecuado de las Estrategias de Afrontamiento. Se encontraron similitudes con la presente investigación en el manejo adecuado de Estrategias de Afrontamiento ya que prevalece un nivel alto, sin embargo, hay diferencia en el manejo inadecuado de Estrategias de Afrontamiento ya que prevalece un nivel bajo.

CONCLUSIONES

La presente investigación llegó a las siguientes conclusiones finales:

Primera conclusión: Existe relación entre Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021. De acuerdo a los resultados obtenidos predomina que el 43.5% de los evaluados que presenta nivel de estrés medio tiene un nivel medio de uso de estrategias de afrontamiento.

Segunda conclusión: Existe relación entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de Problemas en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021. Teniendo en cuenta que la dimensión Resolución de Problemas es un manejo adecuado de las Estrategias de Afrontamiento, esto quiere decir que, de acuerdo a los resultados obtenidos, predomina que el 27% de los evaluados con nivel de estrés medio tiene un nivel medio de afrontamiento mediante resolución de problemas.

Tercera conclusión: Existe relación entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021. Teniendo en cuenta que la dimensión Reestructuración Cognitiva es un manejo adecuado de las Estrategias de Afrontamiento, esto quiere decir que, de acuerdo a los resultados obtenidos, predomina que el 24.3% de los evaluados con nivel de estrés bajo tiene un nivel alto de afrontamiento mediante reestructuración cognitiva.

Cuarta conclusión: Existe relación entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo Social en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021. Teniendo en cuenta que la dimensión Apoyo Social es un manejo adecuado de las Estrategias de Afrontamiento, esto quiere decir que, de acuerdo a los resultados obtenidos, predomina que el 27.8% de los evaluados con nivel de estrés medio tiene un nivel bajo de afrontamiento mediante Apoyo social.

Quinta conclusión: Existe relación entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021. Teniendo en cuenta que la dimensión Expresión Emocional es un manejo adecuado de las Estrategias de Afrontamiento, esto quiere decir que, de acuerdo a los resultados obtenidos, predomina que el 25.2% de los evaluados con nivel de estrés medio tiene un nivel bajo de afrontamiento mediante resolución de problemas.

Sexta conclusión: Existe relación entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de Problemas en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021. Teniendo en cuenta que la dimensión Evitación de Problemas es un manejo inadecuado de las Estrategias de Afrontamiento, esto quiere decir que, de acuerdo a los resultados obtenidos, predomina que el 31.3% de los evaluados con nivel de estrés bajo tiene un nivel bajo de afrontamiento mediante evitación de problemas.

Séptima conclusión: Existe relación entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021. Teniendo en cuenta que la dimensión Pensamiento Desiderativo es un manejo inadecuado de las Estrategias de Afrontamiento, esto quiere decir que, de acuerdo a los resultados obtenidos, predomina que el 27.8% de los evaluados con nivel de estrés bajo tiene un nivel bajo de afrontamiento mediante pensamiento desiderativo.

Octava conclusión: Existe relación entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada Social en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021. Teniendo en cuenta que la dimensión Retirada Social es un manejo inadecuado de las Estrategias de Afrontamiento, esto quiere decir que, de acuerdo a los resultados obtenidos, predomina que el 32.2% de los evaluados con nivel de estrés bajo tiene un nivel bajo de afrontamiento mediante retirada social.

Novena conclusión: Existe relación entre Estrés Percibido y la dimensión Autocrítica en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021. Teniendo en cuenta que la dimensión Autocrítica es un manejo inadecuado de las Estrategias de Afrontamiento, esto quiere decir que, de acuerdo a los resultados obtenidos, predomina que el 29.6% de los evaluados con nivel de estrés bajo tiene un nivel bajo de afrontamiento mediante resolución de autocrítica.

RECOMENDACIONES

Primera recomendación: De acuerdo al presente estudio, se obtuvo un nivel moderado de Estrés seguido de un nivel bajo, por lo cual se recomienda al CIAM emplear programas de intervención focalizados en enseñar y reforzar el manejo adecuado de las Estrategias de Afrontamiento, así mismo reevaluar la variable estrés de manera presencial con un asesor controlando que no exista un mal entendimiento de los ítems como pudo haber ocurrido en una evaluación virtual.

Segunda recomendación: Al CIAM y al adulto mayor se recomienda trabajar en el afrontamiento mediante resolución de problemas, ya que según los resultados se encuentra que predomina un nivel medio de utilización en evaluados con nivel medio de estrés, así mismo se recomienda en futuras investigaciones evaluar de manera presencial esta dimensión para contrastarla correctamente con la variable estrés, ya que de forma virtual pueden existir factores que intervengan en los resultados.

Tercera recomendación: Al CIAM y al adulto mayor se afianzar el trabajo en el afrontamiento mediante reestructuración cognitiva, ya que según los resultados se encuentra que predomina un nivel alto de utilización en evaluados con nivel bajo de estrés, siendo esta una situación positiva, así mismo se recomienda en futuras investigaciones evaluar de manera presencial esta dimensión para contrastarla correctamente con la variable estrés, ya que de forma virtual pueden existir factores que intervengan en los resultados.

Cuarta recomendación: Al CIAM y al adulto mayor se recomienda trabajar en el afrontamiento mediante apoyo social, ya que según los resultados se encuentra que predomina un nivel de bajo de utilización en evaluados con nivel medio de estrés, siendo esta una situación negativa, así mismo se recomienda en futuras investigaciones evaluar de manera presencial esta dimensión para contrastarla correctamente con la variable estrés, ya que de forma virtual pueden existir factores que intervengan en los resultados.

Quinta recomendación: Al CIAM y al adulto mayor se recomienda trabajar en el afrontamiento mediante expresión emocional, ya que según los resultados se encuentra que predomina un nivel de bajo de utilización en evaluados con nivel medio de estrés, siendo esta una situación negativa, así mismo se recomienda en futuras investigaciones evaluar de manera presencial esta dimensión para contrastarla correctamente con la variable estrés, ya que de forma virtual pueden existir factores que intervengan en los resultados.

Sexta recomendación: Al CIAM y al adulto mayor se recomienda continuar trabajando en el afrontamiento mediante evitación de problemas, ya que según los resultados se encuentra que predomina un nivel de bajo de utilización en evaluados con nivel bajo de estrés, siendo esto una situación positiva, así mismo se recomienda en futuras investigaciones evaluar de manera presencial esta dimensión para contrastarla correctamente con la variable estrés, ya que de forma virtual pueden existir factores que intervengan en los resultados.

Séptima recomendación: Al CIAM y al adulto mayor se recomienda continuar trabajando en el afrontamiento mediante Pensamiento desiderativo, ya que según los resultados se encuentra que predomina un nivel de bajo de utilización en evaluados con nivel bajo de estrés, siendo esto una situación positiva, así mismo se recomienda en futuras investigaciones evaluar de manera presencial esta dimensión para contrastarla correctamente con la variable estrés, ya que de forma virtual pueden existir factores que intervengan en los resultados.

Octava recomendación: Al CIAM y al adulto mayor se recomienda continuar trabajando en el afrontamiento mediante Retirada Social, ya que según los resultados se encuentra que predomina un nivel de bajo de utilización en evaluados con nivel bajo de estrés, siendo esto una situación positiva, así mismo se recomienda en futuras investigaciones evaluar de manera presencial esta dimensión para contrastarla correctamente con la variable estrés, ya que de forma virtual pueden existir factores que intervengan en los resultados.

Novena recomendación: Al CIAM y al adulto mayor se recomienda continuar trabajando en el afrontamiento mediante autocrítica, ya que según los resultados se encuentra que predomina un nivel de bajo de utilización en evaluados con nivel bajo de estrés, siendo esto una situación positiva, así mismo se recomienda en futuras investigaciones evaluar de manera presencial esta dimensión para contrastarla correctamente con la variable estrés, ya que de forma virtual pueden existir factores que intervengan en los resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Adrian, Yirda (2021) Definición Autocritica. Extraído de:
<https://conceptodefinicion.de/autocritica/>
- Bados A. Garcia (2010). La técnica de Reestructuración Cognitiva. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. Extraído de: <https://www.lifeder.com/reestructuracion-cognitiva/>
- Barrio J.A., Garcia M. R., Ruiz I. y Arce A. (2006). El estrés como respuesta. Universidad de Cantabria. Extraído de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- C. Vasquez Valverde, M. Crespo Lopez y J. M. Ring. Estrategias de Afrontamiento. Extraído de: http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
- Defensoría del pueblo. Definición Adulto mayor. Extraído de: https://www.defensoria.gob.pe/grupos_de_proteccion/adultos-mayores/#:~:text=Las%20personas%20adultas%20mayores%20son,m%C3%A1s%20seg%C3%BAAn%20la%20legislaci%C3%B3n%20nacional
- Di-Colloredo, Carlos; Aparicio Cruz, Diana Paola y Moreno, Jaime (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. Universidad de San Buenaventura, Colombia. Extraído de: <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Dionisio Contreras Casado (2011). Apoyo social; relaciones de las personas con los demás. Extraído de: <https://www.tisoc.com/apoyo-social/>
- Esteban Merchan y Raul Cifuentes (2014). Teorías Psicosociales del envejecimiento. Universidad de Castilla La Mancha. Extraído de: <http://asociacionciceron.org/wp->

<content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>

Figueroa M. y Cols (2005). Estilos de Afrontamiento y relación con el bienestar psicológico, estudio con adolescentes con nivel socio – económico bajo. Anales de la Psicología 21. 1. 66 - 72.

Hernandez Lopez, Jandery Mirelly (2019). Bienestar psicológico y estrés percibido en los trabajadores de la empresa fundente Copelas y Crisoles S.A.C – Lima. Repositorio Universidad Peruana Los Andes. Extraído de: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1675/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hugo Arechiga, Marcelino Cerejido (1999). El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas.

Instituto de Estudio sobre el Envejecimiento y Centro Internacional de la Longevidad – 2004.

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019). Situación de la población Adulta Mayor. Extraído de: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/adulto-mayor-dic-2019.pdf>

Jan Marc Rottenbacher (2018). Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos. Boletín Nro 150, Pontificia Universidad Católica del Perú extraído de Repositorio digital: https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP_1117_01_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Javier E. Saavedra (2002). Situación de la salud mental en el Perú. Extraído de: www.insm.gob.pe/situacionsm.html

Lic. Jose Dahab, Carmela Rivadeneira y Ariel Minici (2010). El enfoque cognitivo – transaccional del estrés. Revista de Terapia Cognitiva Conductual Nro 18. Extraído de: <https://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>

- Mayordomo, Sales, Satorres & Blasco (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. Universidad de Valencia, España. Extraído de: <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v8n3/informe4.pdf>
- Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables. Definición de Centro Integral del Adulto mayor. Extraído de: <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/serviciosdescrip.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (2019). Financiamientos de los servicios de salud mental. Extraído de: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14999:mental-health-spending-must-increase-in-order-to-meet-current-needs-in-the-americas&Itemid=1926&lang=es
- Psicopsi (2006). Definición Expresión Emocional. Extraído de: <http://www.psicopsi.com/Expresion-de-las-emociones/>
- R.G. Riedel y B. L. Mishara (1986). El proceso de envejecimiento. Ediciones Morata SA.
- Rosa Ysabel Acosta Navarro (2011). Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, 2011. Universidad Nacional Mayor de San Marcos extraído de Repositorio digital: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3151/Acosta_nr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sandra Torres (2007). Estrés y Burnout. Definición y prevención. Extraído de: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,biol%C3%B3gico%20necesario%20para%20la%20supervivencia.>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Titulo	Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables y dimensiones	Metodología	Población y muestra	Instrumentos
Estrés Percibido y su relación con Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021	<p>Problema general ¿Qué relación existe entre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa?</p> <p>Problemas específicos ¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Resolución de problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre el Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p> <p>Objetivos específicos Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Resolución de problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021. Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Reestructuración cognitiva en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021. Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Apoyo social en adultos</p>	<p>Hipótesis general Existe relación entre Estrés Percibido y Estrategias de afrontamiento en adultos mayores de un CIAM de Arequipa – 2021.</p> <p>Hipótesis específicas Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Resolución de problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021. Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Reestructuración Cognitiva en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021. Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Apoyo</p>	<p>Estrategias de afrontamiento Resolución de problemas Reestructuración cognitiva Apoyo social Expresión emocional Evitación de problemas Pensamiento desiderativo Retirada social Autocritica</p> <p>Estrés Percibido Control de</p>	<p>Tipo de investigación Tipo básico</p> <p>Nivel de investigación Nivel correlacional</p> <p>Diseño de investigación No experimental</p>	<p>Población Adultos mayores de un CIAM de Arequipa.</p> <p>Muestra 115 adultos mayores de un CIAM de Arequipa.</p>	<p>Inventario de estrategias de Afrontamiento (CSI)</p> <p>Escala de Estrés Percibido (PSS)</p>

	<p>¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Reestructuración cognitiva en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Apoyo social en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Expresión emocional en adultos mayores</p>	<p>mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p> <p>Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Expresión Emocional en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p> <p>Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Evitación de problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p> <p>Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Pensamiento desiderativo en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p> <p>Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Retirada social en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p>	<p>Social en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p> <p>Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Expresión Emocional en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p> <p>Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Evitación de Problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p> <p>Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p> <p>Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Retirada Social en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p>	<p>Expresión de estrés</p>			
--	---	--	--	----------------------------	--	--	--

	<p>de un CIAM Arequipa - 2021?</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Evitación de Problemas en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Pensamiento Desiderativo en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión</p>	<p>Determinar la relación entre Estrés Percibido y la dimensión Autocritica en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p>	<p>Existe relación entre el estrés percibido y la dimensión Autocritica en adultos mayores de un CIAM Arequipa – 2021.</p>				
--	---	--	--	--	--	--	--

	Retirada social en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021? ¿Qué relación existe entre el estrés percibido y la dimensión Autocritica en adultos mayores de un CIAM Arequipa - 2021?						
--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 2: instrumentos de medición

Escala de Estrés Percibido

Instrucciones Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Edad: Sexo: Estado Civil:	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Inventario de Estrategias de Afrontamiento

Instrucciones: piense en una situación de estrés y marque como pensó o sintió en esa situación.

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

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

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

FIN DE LA PRUEBA

Anexo 3: Base de datos de SPSS

*Sin título2 [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Visible: 58 de 58 variables

	Aceptau stedparti ciparv...	Edad	Sexo	EstadoCivil	@1Enelúltimosconque recenciahaestadoafectad opor	@2Enelúltimosconque recenciasiahasentidoenca pazd	@3Enelúltimosconque recenciasiahasentidonerv oso	@4Enelúltimosconque recenciaiamanejadocon éxito	@5Enelúltimosconque recenciasiahasentidoqueha afion	@6Enelúltimom recenciaiahaest: sobre
1	Sí	65	Masculino	Casado (a)	Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando
2	Sí	60	Femenino	Soltero (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	A menudo	A menudo	Muy a Menudo
3	Sí	66	Masculino	Soltero (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	A menudo
4	Sí	65	Masculino	Casado (a)	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando
5	Sí	66	Femenino	Soltero (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Nunca	A menudo	A menudo	De vez en cuando
6	Sí	66	Masculino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando
7	Sí	67	Femenino	Casado (a)	A menudo	A menudo	A menudo	Casi Nunca	De vez en cuando	Casi Nunca
8	Sí	63	Femenino	Soltero (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	A menudo	A menudo
9	Sí	72	Masculino	Casado (a)	A menudo	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando
10	Sí	64	Masculino	Viudo (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo
11	Sí	67	Masculino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	A menudo	De vez en cuando
12	Sí	71	Femenino	Viudo (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	A menudo	De vez en cuando
13	Sí	70	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando
14	Sí	77	Femenino	Viudo (a)	De vez en cuando	Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo
15	Sí	70	Femenino	Viudo (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	A menudo
16	Sí	68	Masculino	Viudo (a)	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando
17	Sí	60	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	Nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a Menudo	A menudo
18	Sí	63	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando
19	Sí	66	Femenino	Soltero (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	Casi Nunca	A menudo	A menudo	Muy a Menudo
20	Sí	60	Masculino	Casado (a)	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando
21	Sí	64	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	Casi Nunca	A menudo	A menudo	A menudo

Vista de datos Vista de variables

*Sin título2 [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Visible: 58 de 58 variables

	Aceptau stedparti ciparv...	Edad	Sexo	EstadoCivil	@1Enelúltimosconque recenciahaestadoafectad opor	@2Enelúltimosconque recenciasiahasentidoenca pazd	@3Enelúltimosconque recenciasiahasentidonerv oso	@4Enelúltimosconque recenciaiamanejadocon éxito	@5Enelúltimosconque recenciasiahasentidoqueha afion	@6Enelúltimom recenciaiahaest: sobre
22	Sí	60	Femenino	Viudo (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando
23	Sí	63	Masculino	Casado (a)	De vez en cuando	Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando
24	Sí	60	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	Casi Nunca	A menudo	Casi Nunca
25	Sí	62	Masculino	Casado (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	Casi Nunca	A menudo	De vez en cuando	A menudo
26	Sí	60	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando
27	Sí	64	Femenino	Casado (a)	A menudo	A menudo	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando
28	Sí *	72	Masculino	Casado (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	Muy a menudo
29	Sí	76	Masculino	Casado (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	A menudo	Muy a menudo
30	Sí	61	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	A menudo
31	Sí	60	Femenino	Divorciado (a)	Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	Muy a menudo	Muy a menudo	A menudo
32	Sí	70	Masculino	Casado (a)	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca
33	Sí	67	Femenino	Casado (a)	Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	A menudo	Muy a menudo	A menudo
34	Sí	70	Masculino	Soltero (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando
35	Sí	67	Femenino	Casado (a)	A menudo	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando
36	Sí	72	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando
37	Sí	77	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando
38	Sí	68	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	A menudo
39	Sí	70	Masculino	Divorciado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	A menudo	Muy a menudo
40	Sí	68	Masculino	Casado (a)	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca
41	Sí	69	Masculino	Casado (a)	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando
42	Sí	73	Femenino	Divorciado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo

Vista de datos Vista de variables

*Sin título2 [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 58 de 58 variables

	Acceptau stedparti ciparv...	Edad	Sexo	EstadoCivil	@1Enelúltimosconquél recuenciaihaestadoafectad opor	@2Enelúltimosconquél recenciasiasentidoinca pazd	@3Enelúltimosconquél recenciasiasentidonev oso	@4Enelúltimosconquél recenciaiamanejadocon éxito	@5Enelúltimosconquél recenciasiasentidoqueha afon	@6Enelúltim recenciaihaest: sobre
43	Si	69	Masculino	Divorciado (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	Nunca	Muy a menudo	De vez en cuando	A menudo
44	Si	69	Femenino	Casado (a)	Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	A menudo
45	Si	71	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	A menudo	De vez en cuan
46	Si	68	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	A menudo
47	Si	70	Femenino	Divorciado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuan
48	Si	75	Masculino	Casado (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	A menudo	A menudo
49	Si	78	Femenino	Divorciado (a)	A menudo	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuan
50	Si	60	Masculino	Casado (a)	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuan
51	Si	65	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	De vez en cuando	A menudo
52	Si	63	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	A menudo
53	Si	73	Femenino	Soltero (a)	De vez en cuando	Muy a menudo	Muy a menudo	Muy a menudo	De vez en cuando	De vez en cuan
54	Si	74	Femenino	Soltero (a)	De vez en cuando	A menudo	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuan
55	Si	66	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	A menudo	A menudo	A menudo
56	Si	66	Masculino	Soltero (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	A menudo
57	Si	71	Femenino	Casado (a)	A menudo	A menudo	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuan
58	Si	66	Masculino	Soltero (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Nunca	Casi Nunca	A menudo	De vez en cuan
59	Si	72	Masculino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuan
60	Si	67	Femenino	Casado (a)	A menudo	A menudo	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	Casi Nunca
61	Si	60	Femenino	Divorciado (a)	Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	Muy a menudo	Muy a menudo	A menudo
62	Si	70	Femenino	Casado (a)	Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	De vez en cuan
63	Si	71	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	A menudo	A menudo	Muy a Menudo

Vista de datos Vista de variables

*Sin título2 [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 58 de 58 variables

	Acceptau stedparti ciparv...	Edad	Sexo	EstadoCivil	@1Enelúltimosconquél recenciaihaestadoafectad opor	@2Enelúltimosconquél recenciasiasentidoinca pazd	@3Enelúltimosconquél recenciasiasentidonev oso	@4Enelúltimosconquél recenciaiamanejadocon éxito	@5Enelúltimosconquél recenciasiasentidoqueha afon	@6Enelúltim recenciaihaest: sobre
64	Si	68	Femenino	Viudo (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	Muy a Menudo	Muy a Menudo
65	Si	85	Femenino	Viudo (a)	A menudo	A menudo	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuan
66	Si	77	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuan
67	Si	68	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	A menudo
68	Si	71	Femenino	Viudo (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	A menudo	De vez en cuan
69	Si	70	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuan
70	Si	72	Femenino	Viudo (a)	De vez en cuando	Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo
71	Si	70	Femenino	Viudo (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	A menudo
72	Si	76	Masculino	Casado (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	A menudo	Muy a menudo
73	Si	78	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	A menudo
74	Si	78	Femenino	Divorciado (a)	Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	Muy a menudo	Muy a menudo	A menudo
75	Si	69	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	A menudo	De vez en cuan
76	Si	64	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	A menudo
77	Si	75	Femenino	Divorciado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuan
78	Si	71	Masculino	Casado (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	A menudo	A menudo
79	Si	70	Masculino	Casado (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	Muy a Menudo
80	Si	75	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuan
81	Si	74	Masculino	Viudo (a)	A menudo	Muy a menudo	Muy a menudo	A menudo	A menudo	De vez en cuan
82	Si	60	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuan
83	Si	62	Femenino	Casado (a)	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo
84	Si	64	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	De vez en cuan

Vista de datos Vista de variables

*Sin título2 [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 58 de 58 variables

	Acceptau stedparti ciparv...	Edad	Sexo	EstadoCivil	@1Enelúltimosconquél recenciaihaestadoafectad opor	@2Enelúltimosconquél recenciasiasentidoinca pazd	@3Enelúltimosconquél recenciasiasentidonev oso	@4Enelúltimosconquél recenciaiamanejadocon éxito	@5Enelúltimosconquél recenciasiasentidoqueha afon	@6Enelúltim recenciaihaest: sobre
85	Si	68	Masculino	Soltero (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	A menudo	A menudo
86	Si	64	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	A menudo
87	Si	65	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	Muy a menudo	Muy a Menudo	A menudo
88	Si	62	Masculino	Casado (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	De vez en cuan
89	Si	64	Masculino	Soltero (a)	A menudo	A menudo	Muy a menudo	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuan
90	Si	66	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	Muy a Menudo
91	Si	66	Masculino	Viudo (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuan
92	Si	69	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	A menudo
93	Si	61	Femenino	Divorciado (a)	Muy a menudo	Muy a menudo	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca
94	Si	61	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	Muy a menudo	A menudo	A menudo
95	Si	64	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuan
96	Si	73	Femenino	Soltero (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	A menudo	Muy a Menudo	Muy a Menudo
97	Si	70	Masculino	Soltero (a)	De vez en cuando	Casi Nunca	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuan
98	Si	71	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuan
99	Si	64	Femenino	Soltero (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	A menudo	Muy a Menudo	Muy a Menudo
100	Si	72	Femenino	Soltero (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a Menudo	A menudo
101	Si	66	Femenino	Soltero (a)	A menudo	A menudo	A menudo	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuan
102	Si	76	Femenino	Casado (a)	Nunca	Nunca	Nunca	Muy a menudo	Muy a Menudo	A menudo
103	Si	69	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	A menudo	A menudo	A menudo
104	Si	67	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	A menudo	De vez en cuan
105	Si	70	Masculino	Soltero (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuan

Vista de datos Vista de variables

*Sin título2 [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 58 de 58 variables

	Aceptau stedparti ciparv...	Edad	Sexo	EstadoCivil	@1Enelúltimomesconqué recuenciahaestadoafectad opor	@2Enelúltimomesconqué recuenciasehasentidoenca pazd	@3Enelúltimomesconqué recuenciasehasentidonerv oso	@4Enelúltimomesconqué recenciahamanejadocon éxito	@5Enelúltimomesconqué recenciasasentidoqueha afion	@6Enelúltimom recenciahaest: sobre
105	SI	70	Masculino	Soltero (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuan
106	SI	62	Femenino	Casado (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	A menudo	De vez en cuan
107	SI	77	Femenino	Soltero (a)	De vez en cuando	A menudo	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuan
108	SI	68	Femenino	Soltero (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	A menudo	A menudo	Muy a Menudo
109	SI	72	Femenino	Casado (a)	Nunca	Nunca	Casi Nunca	Muy a menudo	A menudo	Muy a Menudo
110	SI	68	Masculino	Soltero (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	Casi Nunca	A menudo	A menudo	A menudo
111	SI	71	Masculino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	A menudo	A menudo	A menudo
112	SI	67	Masculino	Soltero (a)	A menudo	A menudo	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuan
113	SI	62	Femenino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Casi Nunca	A menudo	A menudo	A menudo
114	SI	72	Femenino	Viudo (a)	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	De vez en cuando	A menudo
115	SI	71	Masculino	Casado (a)	Casi Nunca	Casi Nunca	Nunca	A menudo	A menudo	A menudo
116										
117										
118										
119										
120										
121										
122										
123										
124										
125										
126										

Vista de datos Vista de variables

Anexo 4: Constancia de aprobación de Tesis



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE TESIS

Chincha, 6 de Marzo del 2022

Dra. JUANA MARCOS ROMERO
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que los **bachilleres: Rozas Catacora Jose Carlos y Flores Carpio Estif Yoseph**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de Psicología, han cumplido con presentar su tesis titulada: **“ESTRÉS PERCIBIDO Y SU RELACIÓN CON ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS MAYORES DE UN CIAM DE AREQUIPA – 2021”** que luego de revisada fue:

APROBADA



Por lo tanto, queda expedito para la revisión por parte de los Jurados para su sustentación.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

Dra. Juana María Marcos Romero
Código ORCID: 0000000205452386

ANEXO 5: Consentimiento para aplicación de pruebas



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

Puno, 05 de Abril del 2022

Ing. Silvia Flores

Directora del Centro Integral del Adulto Mayor de Jose Luis Bustamante y Rivero - Arequipa

ASUNTO: Solicito permiso para la aplicación de pruebas psicológicas

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi saludo y reconocimiento a su destacada gestión en el Centro Integral del Adulto Mayor de Arequipa y a la vez solicitar el permiso para que los bachilleres Estif Yoseph Flores Carpio, identificado con DNI 72322784 y José Carlos Rozas Catacora, identificado con DNI 73901548, quienes vienen desarrollando su tesis, cuyo título es: " ESTRÉS PERCIBIDO Y SU RELACIÓN CON ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS MAYORES DE UN CIAM DE AREQUIPA – 2021" en la Universidad Autónoma de Ica puedan aplicar pruebas psicológicas a los adultos mayores del CIAM de Arequipa para fines de investigación para la tesis.

Asimismo, una vez finalizada y aprobada la investigación se dará a conocer los resultados respectivos del Centro Integral del Adulto Mayor (C.I.A.M.)

Agradecemos su atención y colaboración en el desarrollo de la investigación cordialmente.

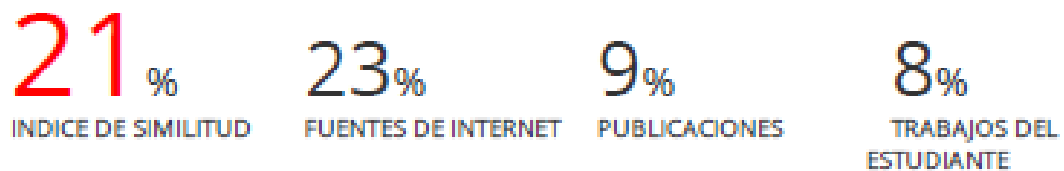


Dra. Juana María Marcos Romero
Código ORCID: 0000000205452386

Anexo 6: Informe de Turnitin

ESTRÉS PERCIBIDO Y SU RELACIÓN CON ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS MAYORES DE UN CIAM DE AREQUIPA – 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	3%
3	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	Submitted to Pontificia Universidad Católica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	2%
7	repositorio.upads.edu.pe Fuente de Internet	2%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	Submitted to Universidad Científica del Sur Trabajo del estudiante	1%
10	actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co Fuente de Internet	1%
11	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo