

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA ESCUELA**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA**



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA**

---

“APOYO SOCIAL PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN UNA  
POBLACIÓN DESPLAZADA RESIDENTE EN LA CIUDAD DE TRUJILLO”

---

**Área de Investigación:** Ciencias  
Médicas – Psicología social

**Autor (es):**  
Br. Rosero Cascante, Ana Camila

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Borrego Rosas, Carlos Esteban

**Secretario:** Cabanillas Tarazona, Luz Elena

**Vocal:** Caro Vela, Miguel

**Asesor:**  
Arévalo Luna Edmundo Eugenio

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-8948-7449>

**Trujillo – Perú**  
**2022**

**Fecha de sustentación:** 2022/06/30

## **PRESENTACIÓN**

Estimados miembros del jurado, acatando los lineamientos actuales del Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, dejo a su disposición y criterio profesional la evaluación de la tesis titulada “Apoyo Social Percibido y Estrategias de Afrontamiento al estrés, en una población desplazada residente en Trujillo”, con la finalidad de obtener el Grado de Licenciada en Psicología. Esperando cumplir con los requerimientos de aprobación, les agradezco de antemano el interés y las sugerencias que brinden al presente trabajo.

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo a mi familia, comenzando por mi hija Sofia, quien me llena de vitalidad y amor cada segundo del día y me ha fortalecido para ser cada vez mejor.

A mi mamá y a mi papá, por supuesto, indispensables en este trayecto y en mi vida, quienes me han apoyado y comprendido siempre, mis éxitos son fruto de los suyos.

A mis hermanos Carolina y Joaquín, son mi ejemplo, mis confidentes y mis mejores amigos.

Por último, a todas aquellas personas que no están donde quisieran, que han tenido que migrar, adaptarse y estar lejos de su familia, no es fácil pero la unión hace la fuerza.

A todos ustedes, con mucho amor les dedico este trabajo.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mis asesoras:

A Mercedes Silva, por ser quien me animó y me ayudó a estructurar las ideas, sus consejos me motivaron a confiar y creer en esta tesis.

A Celeste Fernández por corregir a detalle mis errores, lo cual me permitió direccionar y perfeccionar el trabajo.

A Nancy Carruitero por sus explicaciones, su trato gentil y su paciencia.

A Edmundo Arévalo, mi guía final e indispensable para la culminación de este trabajo.

Finalmente, un agradecimiento especial a todos los participantes venezolanos que con buen humor, amabilidad y respeto accedieron a colaborar. Sin su ayuda no hubiera sido posible el desarrollo de esta tesis.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRESENTACIÓN .....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b> .....	v
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	xi
CAPÍTULO I.....	12
MARCO METODOLÓGICO .....	12
<b>1.1. EL PROBLEMA:</b> .....	13
<b>1.1.1. Delimitación del problema</b> .....	13
1.1.2. Formulación del problema .....	16
1.1.3. Justificación del estudio .....	16
1.1.4. Limitaciones:.....	17
1.2. OBJETIVOS.....	18
1.2.1. Objetivo general .....	18
1.2.1. Objetivos específicos.....	18
1.3. HIPÓTESIS .....	18
1.3.1. Hipótesis General .....	18
1.3.2. Hipótesis Específicas.....	19
1.4. VARIABLES E INDICADORES .....	19
1.4.1. Apoyo social percibido .....	19
1.4.2. Estrategias de afrontamiento al estrés.....	19
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN .....	20

1.5.1.	Tipo de Investigación.....	20
1.5.2.	Diseño de investigación .....	20
1.6.	POBLACIÓN Y MUESTRA .....	21
1.6.1.	Población.....	21
1.6.2.	Muestra.....	21
1.6.3.	Muestreo.....	23
1.7.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	23
1.7.1.	Técnica .....	23
1.7.2.	Instrumentos .....	24
1.8.	PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	28
1.9.	ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS .....	29
	MARCO REFERENCIAL TEÓRICO .....	31
2.1.	ANTECEDENTES .....	32
2.1.1.	A nivel Internacional.....	32
2.1.2.	A Nivel Nacional.....	33
2.1.3.	A nivel Regional y local.....	34
2.2.	MARCO TEÓRICO .....	35
2.2.1.	APOYO SOCIAL PERCIBIDO: .....	35
2.2.2.	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS .....	44
2.2.3.	Población desplazada de Venezuela .....	54
2.2.3.1.	Población desplazada en general .....	54
2.2.3.2.	Población venezolana desplazada.....	56
2.3.	MARCO CONCEPTUAL.....	56
	CAPÍTULO III .....	58
	RESULTADOS .....	58

TABLAS Y ANÁLISIS DE ÍTEMS .....	59
3.1. Resultados de la distribución según Apoyo social percibido predominante y nivel de Apoyo social percibido en una población desplazada residente en Trujillo.....	59
3.2. Resultados de la evaluación de la correlación del Apoyo social percibido con las Estrategias de Afrontamiento en una población desplazada residente en Trujillo .....	62
<b>Análisis de ítems</b> .....	64
CAPÍTULO IV .....	67
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	67
CAPÍTULO V .....	72
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	72
5.1. Conclusiones.....	73
5.2. Recomendaciones .....	74
CAPÍTULO VI.....	75
REFERENCIAS Y ANEXOS .....	75
6.1. REFERENCIAS .....	76
6.2. Anexos.....	81
Anexo A1 .....	81
Anexo A2.....	82
Anexo B1 .....	82
Anexo B2 .....	83
Anexo C .....	85
Anexo D.....	87
Anexo E .....	88

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	21
Distribución de la población de personas desplazadas residentes en Trujillo, junio del año 2019	
Tabla 2 .....	22
Distribución de la muestra de personas desplazadas residentes en Trujillo, junio del año 2019	
Tabla 3 .....	59
Distribución según nivel de Apoyo social percibido en una población desplazada residente en Trujillo	
Tabla 4 .....	60
Distribución según nivel en dimensiones del Apoyo social percibido en una población desplazada residente en Trujillo	
Tabla 5 .....	61
Distribución según Estrategia de Afrontamiento en una población desplazada residente en Trujillo	
Tabla 6 .....	62
Correlación del Apoyo social percibido con las estrategias de afrontamiento en una población desplazada residente en Trujillo	
Tabla 7 .....	63
Correlación de la dimensión Familia del Apoyo social percibido con las estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en Trujillo	
Tabla 8 .....	64
Correlación de la dimensión Amigos del Apoyo social percibido con las estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en Trujillo	
Tabla 9 .....	65
Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-escala corregido de la Escala de Apoyo social percibido, en una población desplazada residente en Trujillo	



Tabla 10 .....	65
Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-escala corregido, del Inventario de Estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en Trujillo	
Tabla 11 .....	81
Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones de la Escala de Apoyo social percibido, en una población desplazada residente en Trujillo	
Tabla 12 .....	82
Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones del Inventario de Estrategias de afrontamiento al estrés, en una población desplazada residente en Trujillo	
Tabla 13 .....	83
Confiabilidad de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido en una población desplazada residente en Trujillo	
Tabla 14 .....	83
Coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach del Inventario de Estrategias de afrontamiento al estrés, en una población desplazada residente en Trujillo	

## RESUMEN

Esta investigación, tuvo como finalidad determinar la relación entre el apoyo social percibido y las estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en la ciudad de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 371 sujetos entre hombres y mujeres, todos de nacionalidad venezolana, cuyas edades oscilan entre 18 a 60 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos de Moos, y la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido de Zimet. Los hallazgos más significativos son: En cuanto al nivel de apoyo social percibido predominan los rangos medio y alto en un 37,7% y 37,5% respectivamente; especialmente a nivel de amigos y familia. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, predominan los rangos medio y encima del promedio; es decir, se caracterizan por poseer un análisis lógico, desarrollan una reevaluación positiva, tienden a buscar guía y soporte; se mueven en procura de solucionar sus problemas; asimismo, manifiestan aceptación o resignación, y buscan recompensas y descarga emocional. Finalmente, en el análisis correlacional se ha demostrado que ambas variables se asocian de manera significativa, el apoyo social percibido con la reevaluación positiva, búsqueda de guía y búsqueda de recompensas; asimismo, hay relación significativa con la resolución de problemas, la evitación cognitiva y la descarga emocional; no así, con el análisis lógico y la aceptación o resignación, donde la relación es insignificante.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, estrés, apoyo social, desplazamiento, inmigrantes.

## **ABSTRACT**

The purpose of this research was to determine the relationship between perceived social support and stress coping strategies in a displaced population living in the city of Trujillo. The sample consisted of 371 subjects between men and women, all of Venezuelan nationality, whose ages range from 18 to 60 years. The instruments used were the Moos Coping Responses Inventory for Adults, and the Zimet Multidimensional Scale of Perceived Social Support. The most significant findings are: Regarding the level of perceived social support, the medium and high levels predominate in 37.7% and 37.5% respectively; especially at the level of friends and family. Regarding coping strategies, in the different factors evaluated by the scale, the medium and above-average ranges predominate; that is, they are characterized by having a logical analysis, they develop a positive reassessment, they tend to seek guidance and support; they move in search of solving their problems; likewise, they express acceptance or resignation, and seek rewards and emotional discharge. Finally, the correlational analysis has shown that both variables are significantly associated, perceived social support with positive reappraisal, search for guidance and search for rewards; likewise, there is a significant relationship with problem solving, cognitive avoidance and emotional discharge; not so, with logical analysis and acceptance or resignation, where the relationship is insignificant.

Keywords: Coping strategies, stress, social support, displacement, immigrants.

# **CAPÍTULO I**

## **MARCO METODOLÓGICO**

## **1.1. EL PROBLEMA:**

### **1.1.1. Delimitación del problema**

Actualmente, se conoce que un gran porcentaje de ciudadanos venezolanos se han visto forzados a movilizarse hacia otros países, en su mayoría sudamericanos, siendo uno de los principales destinos Perú, debido a su estado propicio para el asentamiento de miles de refugiados. Según Jiménez (2017) entre el 2002 y el 2017, Perú se encontró en el sexto puesto de Sudamérica en acoger inmigrantes.

La movilidad humana de Venezuela ha sido generada por diversas razones políticas, económicas y sociales, las cuales han presionado a la población a emigrar y, por lo tanto, incrementar el impacto del desplazamiento en su vida y bienestar psicológico. Los ciudadanos se han visto privados de recursos, existe una reducción del salario mínimo, aumento de precios, de desempleo y acceso restringido a alimentos, educación, salud, etc. Siguiendo la indagación de la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida (2017) la escasez en Venezuela tuvo una variante de aumento del 48,4% en 2014 a un 87% en 2017, con un porcentaje del 61,2% de severas carencias.

Además, la población que se ha desplazado de Venezuela ha sufrido situaciones de tensión, preocupación, frustración y estrés constante. Por lo tanto, se han encontrado bajo estresores diarios por el contexto de su país y ahora por el proceso de adaptabilidad en su nuevo destino. Achotegui (2008) señala que actualmente para millones de personas, la migración se ha convertido en un proceso altamente estresante, que en varias ocasiones supera la capacidad de afrontamiento y adaptación de las personas (Bermúdez et al., 2018). Asimismo, el proceso migratorio genera consecuencias tanto en el país de origen como en el país receptor. Bee (2013) refiere que la nación que acoge se muestra supuestamente como un lugar conveniente y generador de adquisiciones económicas, pero de igual manera se convierte en una zona de rechazo, ya que se incrementa la competencia laboral, así como la discriminación y la xenofobia.

Es así de imprescindible que la población desplazada cuente con apoyo social. Este término es definido por Sánchez (1998) como aquellas relaciones sociales que nos proveen cantidad y calidad de recursos físicos y emocionales para poder sobrellevar y confrontar situaciones.

La importancia de esta red de apoyo social es que ayuda a las personas a generar diversos recursos de afrontamiento ante situaciones problemáticas, influye de manera positiva en la existencia de los sujetos y ayuda compensar carencias como las de amparo, sentimientos de pertenencia y consideración, etc. Según Durá, E. y Garcés, J. en 1991 el apoyo social tiene un efecto amortiguador y trabaja como un modulador en el impacto de los estresores ambientales sobre la fortaleza del cuerpo y de la psiquis.

En el 2018, de acuerdo con la encuesta de El Comercio- Ipsos, se llegó a conocer que el 46% de limeños cree que la llegada de venezolanos al país es negativa, principalmente porque consideran que les quitan oportunidades de trabajo a los peruanos. Asimismo, el 24.4% de los migrantes en Lima mencionan que han sentido diferentes maneras de discriminación; pero el 88.6% de ellos han informado que fue por su nacionalidad y el 58% afirma que sufrió discriminación en espacios públicos, mientras que 36.1% lo presenció en el trabajo. (PUCP, 2018)

De acuerdo con CONNECTAS (plataforma periodística para las Américas) en el 2019, se registraron más de 600 mil venezolanos en Colombia, quienes sufren de agresiones en el transporte público, discriminación, etc. En Brasil, en el 2014, en la ciudad de Boa Vista, se vio un aumento considerable de xenofobia e incluso el presidente Michael Temer tuvo que intervenir y comprometerse a atender esta situación contra la población venezolana.

Una de las consecuencias de la falta de apoyo social, según la conjetura del efecto amortiguador (Cobb, 1976; Cohen y Willis, 1985), es que aquellas personas que no cuenten con una red de apoyo tendrán un mayor impacto negativo del estrés psicosocial en su salud y bienestar. En el caso de inmigrantes la escasez de apoyo de la sociedad puede aumentar las probabilidades de sufrir depresión, sentimientos de soledad, frustración, ansiedad, estrés crónico, etc., ya que, según diversas fuentes e investigaciones el apoyo social ayuda a generar mecanismos de adaptación y respuestas de afrontamiento positivas.

Siendo sumamente necesario que esta población tenga en cuenta nuevas destrezas de resistencia frente al estrés, las cuales son definidas por Folkman y Lazarus (1984) como el esfuerzo de tipo cognitivo- conductual que debe ser realizado por un ser humano para controlar las instancias

derivadas del exterior, nombradas estresores, o peticiones personales como el estado anímico, y que son estimadas como muestra de alteración que sobrepasa las capacidades y aptitudes de hombres y mujeres.

Además, Uribe y Ramos (2018) mencionan que la importancia del afrontamiento al estrés es que permite a las personas desarrollar mecanismos de defensa y estrategias adaptativas para disminuir el impacto negativo en sus vidas y sobrellevar situaciones de tensión o peligro, sin estos recursos los niveles de estrés pueden aumentar, generando un desequilibrio en su bienestar psicológico. Considerando que las destrezas de contraposición a tensiones o angustias las anticipan a tolerar, evitar y disminuir las consecuencias generadas por estresores.

Según una indagación ejecutada en Colombia, por Bermúdez et al (2018) con 14.578 inmigrantes venezolanos, el 70.8% han salido de su país por desesperación, el 62.9% por los altos niveles de estrés y un 63% por hambre. La separación familiar, vulneración de derechos y desprendimiento del territorio genera diversos escenarios de duelo y estrés, lo cual ha sido un desafío para su salud mental.

Asimismo, Guadarrama (2019), menciona que, de acuerdo con investigaciones realizadas por psicólogos especialistas en el manejo de estrés, actualmente un 43% de adultos venezolanos padecen esta patología, debido a una respuesta orgánica ante las angustias por la condición de su país y un agotamiento físico generalizado.

Las consecuencias del estrés o de la falta de estrategias de afrontamiento hacia el mismo, puede conllevar a padecer estrés crónico, estados emocionales negativos y perjudiciales, a desarrollar psicopatologías, así como el síndrome del burnout y sobre todo una variación en la capacidad de tomar decisiones de un individuo. (Martínez, Piqueras, Inglés, 2010, p.4) Además, la falta de percepción de apoyo social también puede generar sufrimiento de carácter psicosocial, debido a diversos factores como la exclusión, la ausencia de derechos, libertad y oportunidades para generar cambios en su vida y en su medio, provocando limitaciones en su autonomía y afectando su dignidad. (Goncalves, 2019, p.6)

Por lo tanto, luego de reconocer la importancia de ambas variables, es necesario investigar la relación que existe entre ellas, ya que, según autores antes mencionados, las personas que se han desplazado revelan evidentemente fuertes cargas de estrés debido a las condiciones de vida que deben asumir, el factor económico, la subsistencia, entre otros. Estos eventos deben ser analizados desde distintas miradas, una de ellas es conocer si los sujetos de estudio poseen estrategias o habilidades para afrontar dichos estresores. Asimismo, se asume que uno de los factores protectores viene a ser la red de apoyo social que los individuos deben contar. De allí que, en este trabajo se intenta develar el tipo de asociación que existe entre las variables mencionadas. En efecto, el desplazamiento poblacional genera un impacto en el bienestar de los emigrantes, por tanto, es pertinente conocer qué tipo de estrategias utilizan los sujetos de estudio para afrontar el estrés cotidiano y el sustento social que reciben de sus familiares, amigos u otras personas para que puedan lograr una adaptación más rápida y positiva a su nuevo destino.

### **1.1.2. Formulación del problema**

¿Existe relación significativa entre el apoyo social percibido y las estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en Trujillo?

### **1.1.3. Justificación del estudio**

La importancia de este trabajo puede sustentarse, desde diversas perspectivas. Desde el punto de vista social la migración es un problema latente en todas sus formas; En el caso específico de los venezolanos, como bien se sabe no solo hay migración de un alto volumen de la población en distintos países del mundo, sino fundamentalmente en este trabajo se analiza el impacto que tiene la migración en la región La Libertad de nuestro país; En efecto, no solo se observa un problema social de diversas magnitudes como: problemas de violencia, delincuencia, prostitución, estilos de vida infrahumana, entre otros; sino también, es fundamental cómo estas personas tienen que lidiar día a día con la supervivencia; máxime si viajan con sus familias sean ancianos o menores de edad; de tal modo que repercute grandemente en el desarrollo social de nuestra región como un efecto negativo, toda vez que constituye una población altamente vulnerable debido a las condiciones de vida que tienen.



Desde el plano metodológico, este trabajo contribuye a tener una mirada más objetiva de la realidad de la migración de los venezolanos y las estrategias de afrontamiento que utilizan para reducir las distintas situaciones de estrés; toda vez que, no existen estudios actuales sobre el tema; por lo tanto, la información que se brinde en este trabajo puede servir como antecedente para nuevas investigaciones; asimismo, se ha seguido una metodología con el rigor científico, y en la que se ha utilizado instrumentos cuyas propiedades psicométricas son adecuadas.

Desde el plano teórico, se justifica este estudio porque ofrece una información actualizada de fuentes recientes, que permitirá tener una visión más clara y objetiva en las variables motivo de estudio.

Finalmente, el trabajo se justifica desde el plano práctico porque permitirá, por un lado, proponer modelos de intervención preventiva con esta población de desplazados, con miras a promover el bienestar y la promoción de la calidad de vida de los sujetos. Asimismo, identificar los factores de riesgo a las que están expuestos debido a su precariedad para que las autoridades e instituciones responsables puedan desplegar distintos programas de ayuda social a través de asistencia médica, psicológica, entre otros.

#### **1.1.4. Limitaciones:**

Toda investigación entraña riesgos; en este caso podemos considerar como una limitación que los hallazgos alcanzados no pueden ser generalizados a todas las poblaciones; a menos que posean características similares a las de este trabajo.

Otra limitación que podría considerarse es que las teorías en las que sustenta el tema de la migración, así como el afrontamiento del estrés; se basan en los desarrollados por los autores de dichos instrumentos; por lo que se debe contemplar dichas teorías únicamente para el propósito de esta investigación.

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. Objetivo general**

Determinar si existe o no relación significativa entre el apoyo social percibido y las estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en Trujillo

### **1.2.1. Objetivos específicos**

Identificar la dimensión predominante del apoyo social percibido, en una población desplazada residente en la ciudad de Trujillo

Identificar los niveles predominantes, de las estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en la ciudad de Trujillo

Establecer si existe relación significativa entre la dimensión familia-otros del apoyo social percibido, con los ocho factores de la escala de estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en la ciudad de Trujillo

Establecer si existe relación significativa entre la dimensión amigos del apoyo social percibido, con los ocho factores de la escala de estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en la ciudad de Trujillo

## **1.3. HIPÓTESIS**

### **1.3.1. Hipótesis General**

Existe relación significativa entre las dimensiones del apoyo social percibido con los factores de las estrategias de afrontamiento al estrés, en una población desplazada residentes en la ciudad de Trujillo.

### **1.3.2. Hipótesis Específicas**

Existe relación significativa entre la dimensión familia-otros, del apoyo social percibido con los ocho factores de la escala de estrategias de afrontamiento al estrés, en una población desplazada residente en la ciudad de Trujillo

Existe relación significativa entre la dimensión amigos, del apoyo social percibido con los ocho factores de la escala de estrategias de afrontamiento al estrés, en una población desplazada residente en la ciudad de Trujillo

## **1.4. VARIABLES E INDICADORES**

### **1.4.1. Apoyo social percibido**

Variable 1: Apoyo social percibido, valorado con la Escala Multidimensional de Apoyo social Percibido, la cual mide originalmente tres indicadores, pero en su versión adaptada en Trujillo se unificaron las primeras dos dimensiones y resultaron dos indicadores (Espinoza, 2016):

- Familia y otros significativos
- Amigos

### **1.4.2. Estrategias de afrontamiento al estrés**

Variable 2: Estrategias de afrontamiento al estrés, las cuales son estimadas con el CRI-A y están compuestas por los siguientes indicadores:

- Aproximación cognoscitiva: compuesta por la escala de análisis lógico y la escala de reevaluación positiva
- Aproximación conductual: compuesta por la escala de búsqueda de guía o soporte y la escala de solución de problemas

- Evitación cognoscitiva: compuesta por la escala de evitación cognitiva y la escala de aceptación o resignación
- Evitación conductual: compuesta por la escala de búsqueda de recompensas alternativas y la escala de descarga emocional.

## 1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

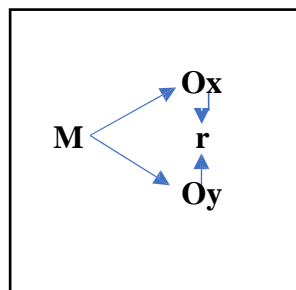
### 1.5.1. Tipo de Investigación

Por el enfoque este trabajo es cuantitativo de tipo Sustantivo; tal como lo plantean Sánchez y Reyes (1996).

### 1.5.2. Diseño de investigación

El diseño del trabajo es descriptivo- correlacional; toda vez que examina la relación o asociación de las variables motivo de estudio en una sola muestra. Asimismo, Hernández, Fernández y Baptista en el 2010, refieren que este diseño tiene como función destacar el nivel de asociación o correspondencia que se presenta entre dos o más elementos de investigación, dentro de un contexto concreto, la cual se valora, se mide y cuantifican las variables por separado y se procede a estudiar, examinar o comparar tal vinculación, que fue hipotetizada previamente.

**Esquema:**



**Donde:**

**M=** Es la muestra de estudio (población desplazada)

**Ox**= Variable 1: Apoyo social percibido

**Oy**= Variable 2: Estrategias de afrontamiento al estrés

**R**= Relación entre las variables

## **1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **1.6.1. Población**

Abarca un total de 8,740 ciudadanos de nacionalidad venezolana, cantidad tomada del último reporte de Migraciones del Perú, realizado en el 2018. En este proyecto investigativo la población estuvo conformada por el total que se estima de individuos desplazados residentes en Trujillo, quienes satisficieron los requisitos de inclusión y eliminación. En la Tabla N°1 se expone la distribución.

**Tabla 1**

*Distribución de la población de personas desplazadas residentes en Trujillo, junio del año 2019*

Género	N	%
Masculino	4759	54,5
Femenino	3981	45,5
Total	8740	100,0

Fuente: Elaboración propia

### **1.6.2. Muestra**

Para obtenerla se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z^2 * PQ}{(N - 1) * E^2 * Z^2 * PQ}$$

P : Proporción de elementos con la característica de interés.

Q : Proporción de elementos sin la característica de interés (Q=1-P).

Z : Valor de la distribución normal estándar para un nivel de confianza especificado

E : Error de muestreo

N : Tamaño de población

n : Tamaño de muestra

Tomando una confianza del 95%, (Z=1.96), un error de muestreo de 5.0% (E=0.05), y una varianza máxima (PQ=0.25, con P=0.5 y Q=0.5) para obtener un tamaño de muestra adecuado y grande en relación al volumen poblacional de 8740 desplazados.

$$n = \frac{8740 * 1.96^2 * 0.25}{(8740 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.25}$$

$$n = 371$$

Por tanto, la muestra estuvo conformada por 371 desplazados residentes en Trujillo, esto se evidencia en la Tabla 2.

## **Tabla 2**

*Distribución de la muestra de personas desplazadas residentes en Trujillo, junio del año 2019*

Genero	N	%
Masculino	202	54,5
Femenino	169	45,5
Total	371	100,0

Fuente: Elaboración propia

- **Criterios de inclusión:**

Hombres y mujeres cuya edad oscila entre 18 a 60 años

Personas de nacionalidad venezolana, que residan actualmente en la ciudad de Trujillo

Personas que se ofrezcan voluntariamente a ser parte del estudio.

- **Criterios de exclusión:**

Cuestionarios resueltos con respuestas lineales

Personas que no hayan respondido a la totalidad de los protocolos

### 1.6.3. Muestreo

Se aplicó el muestreo probabilístico, donde los integrantes en cada estrato de la población en estudio tuvieron una probabilidad igual de pertenecer a la muestra; el mismo que debe aplicarse cuando hay homogeneidad de los integrantes de estrato que conforma a la población estudiada; este tipo de muestreo hace posible mejorar la precisión de las estimaciones, al tomar muestras independientes en cada uno de los subgrupos poblacionales (Sheaffer y Mendenhall, 2007, p.152; Gutiérrez, 2015).

## 1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 1.7.1. Técnica

Se empleó la psicometría la misma que, según con Moltó y Chiner (2007), radica en una variedad de procesos para conocer y analizar el comportamiento del sujeto y así definirlo con el

soporte de escalas numéricas establecidas previamente. Para esto, se utilizan las pruebas de evaluación y diagnóstico, siempre y cuando cumplan con los requisitos y modificaciones de tipificación necesarias para su correcta administración, rectificación e interpretación.

## **1.7.2. Instrumentos**

### **A) Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMAS)**

#### **1. Ficha Técnica**

Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido de Zimet, Dahlem, Zimet y Harley (1988) - Estados Unidos. Está conformada por 12 afirmaciones (ítems) que evalúan la percepción de apoyo social. Estos ítems se agrupan en 3 factores. El primero mide apoyo social de pares (ítems 6, 7, 9 y 12), el segundo apoyo de la familia (ítems 3, 4, 8 y 11) y el tercero, percepción de apoyo de la pareja u otras figuras significativas (ítems 1, 2, 5 y 10). El formato de respuesta es de tipo Likert, de cuatro puntos (1 = casi siempre; 2 = a veces; 3 = con frecuencia; 4 = siempre o casi siempre). A mayor puntaje obtenido, se estima mayor percepción de apoyo social. Tiempo de evaluación de 15 a 20 minutos aproximadamente y se aplica en adultos a nivel conjunto o por individuo.

#### **2. Descripción del instrumento**

La particularidad de este cuestionario es que evalúa de manera efectiva el apoyo social percibido y ha sido validado a nivel internacional, como Tailandia donde se aplicó en universitarios de la carrera de medicina o en Chile, donde lo adaptaron Arechabala y Miranda en adultos mayores con hipertensión, participantes en un programa de intervención primaria.

En este estudio se empleó la escala- adecuada por Yupanqui, M. en el 2016, estudiante de psicología, quién la empleó en adultos mayores en la ciudad de Trujillo. La cual fue publicada en el repositorio de la Universidad Privada del Norte.

#### **3. Propiedades Psicométricas**



## **Validez y confiabilidad de versión original**

Originalmente la escala tiene una consistencia general, alcanzada con el alfa de Cronbach, por cada dimensión: otros significativos tuvo un 0,91, familia un 0,87 y amigos un 0,85. Asimismo, la fiabilidad es de 0,88 y la prueba está constituida por 12 preguntas, de las cuales las número 6,7,9 y 12 evalúan el soporte de pares, los ítems 3,4,8,11 miden el apoyo de la familia y los restantes pertenecen a la subescala de pareja o significativos.

Las respuestas están en formato tipo Likert, de 4 puntos: 1 es casi siempre, 2 es a veces, 3 es con frecuencia y 4 es siempre o casi siempre. Un puntaje alto es referente de mayor percepción de apoyo social (Báez et al., 2014)

## **Validez y confiabilidad de versión adaptada**

Continuando, la adaptación trujillana ha unificado la dimensión de familia con la de otros significativos, quedando solamente dos factores, con la de amigos. Los ítems 1,2,3,4,5,6,7 y 8 miden el apoyo de la familia, pareja o significativos; los ítems 9,10,11 y 12 calculan las relaciones amicales. Las respuestas son con el mismo formato de la escala original, tipo Likert a partir de 4 puntos.

Conjuntamente, utilizando el análisis ítem-test corregido se realizó la validez de constructo y alcanzaron valores entre .63 y .77 para la prueba total. En lo concerniente a la subescala de Familia y otros. Se obtuvo puntuaciones .73 a .85, y en la subescala de Amigos se logró .85 a .90. De igual manera, el Alfa de Cronbach se aplicó al sacar la confiabilidad, que fue de .92 en la totalidad de la escala, de .91 para la primera subescala del cuestionario y .90 para el segundo factor.

## **B) Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRI-A)**

### **1. Ficha técnica**

CRI-A. Inventario de Respuesta de Afrontamiento-Adultos. Autor R.H. Moos; Procedencia: Psychological Assessment Resources, PAR, 1993. Adaptación Española de Teresa Kirchner Nebot y María Forns i Santacana, 2010. La aplicación puede ser individual y colectiva y el ámbito de aplicación, en adultos a partir de los 18 años. Duración: Variable- entre 10 a 15 minutos en el formato de cuestionario; y entre 15 y 30 minutos en el formato de entrevista estructurada. Baremos de población general en percentiles y puntuaciones T por sexo (varones y mujeres).

## **2. Descripción del instrumento**

Este instrumento fue creado por R.H. Moos (1993) además, Teresa Kirchner y Forns (2010) lo adecuaron en España, en una muestra de 100 alumnos de Barcelona que cursaban la carrera de Psicología. Este instrumento tuvo como finalidad valorar y establecer las estrategias para afrontar estresores, en sujetos mayores a 18 años. Esta prueba puede ser aplicada a nivel individual o colectivo, su aplicación se da en intervalos de tiempo de 10 a 15 minutos, si es que se realiza en forma de interrogatorio, y de 15 a 30 minutos si se procede en el modo de conversación organizada.

El Inventario se constituye en dos fases. En la inicial, el evaluado debe detallar la circunstancia más difícil o el problema con mayor relevancia que haya experimentado o presenciado en los últimos 365 días. A continuación, anota en una escala tipo Likert de 4 puntos, 10 interrogaciones concernientes a su primera percepción ante la situación que han descrito.

La segunda etapa está conformada por 48 ítems, los cuales debe avalar en una escala de 4 puntos y están diferenciados en las siguientes técnicas: Reevaluación positiva, Análisis lógico, Búsqueda de guía y soporte, Solución de problemas, Aceptación o resignación, Evitación cognitiva, Búsqueda de recompensas alternativas y Descarga emocional.

Las cuatro tácticas de la etapa inicial muestran intentos de acercamiento al problema para una resolución directa, y las cuatro finales se centran en la distancia o evitación del conflicto.

Igualmente, primeras dos herramientas de cada bloque se identifican por ser esfuerzos cognitivos de afrontamiento y las dos restantes caracterizan un intento de tipo conductual.

La primera estrategia de análisis lógico está compuesta por las siguientes numeraciones: 1, 9, 17, 25, 33 y 41. La segunda estrategia de Reevaluación positiva está compuesta por los ítems: 2, 10, 18, 26, 34 y 42. La tercera estrategia de Búsqueda de guía y soporte se compone de los ítems: 3, 11, 19, 27, 35 y 43. La cuarta estrategia, denominada Solución de problemas, está compuesta por los siguientes: 4, 12, 20, 28, 36 y 44. La quinta, Evitación Cognitiva, contiene los siguientes ítems: 5, 13, 21, 29, 37 y 45. La estrategia de Aceptación/ Resignación contiene: 6, 14, 22, 30, 38, 46. La siguiente estrategia, Búsqueda de recompensa, compuesta por los siguientes ítems: 7, 15, 23, 31, 39, 47. Finalmente, la estrategia de Descarga Emocional está compuesta por: 8, 16, 24, 32, 40 y 48.

### **3. Propiedades Psicométricas**

#### **Validez y confiabilidad de versión original**

Para adquirir la validez convergente se empleó el CRI-A en la Universidad de Barcelona, aplicado a 100 alumnos de psicología. En los coeficientes de correlación entre el CSI y el CRI-A los valores arrojaron un .66 en la subescala de solución de problemas, de ambas pruebas psicométricas; También, la correlación de la dimensión de búsqueda de guía y soporte del CRI-A y la de búsqueda de soporte social del CSI, se obtuvo un valor de .55; Asimismo, la dimensión de evitación del CSI y obtuvo una correlación de .48 con la evitación cognitiva, de .57 con la descarga emocional y de .55 con la aceptación o resignación del CRI-A.

Las investigaciones fundadas en la consistencia interna de esta adecuación hispánica revelaron datos a través del Alfa de Cronbach, los que oscilaron entre .81 y .90 de acuerdo con las subescalas. Además, utilizando la prueba retest, la confiabilidad de la prueba obtuvo coeficientes que varían entre .71 y .88, para el género masculino de .53 a .81 y para el femenino (22 mujeres) se dieron puntajes de .1 a .38. Finalmente, el factor de correlación intraclase se

aplicó para establecer la solidez intrapersonal de las puntuaciones en los dos periodos de tiempo, de la aplicación corta y la más larga. (Pingo, G., 2017)

### **Validez y confiabilidad de versión adaptada**

En referencia a la adaptación realizada en Trujillo, el constructo fue validado a través de la forma ítem-test y del Alpha de Cronbach, con lo cual se reveló que los puntos se relacionan directa y muy significativamente ( $p < .01$ ) con los valores del total, obteniendo cantidades que oscilan entre .264 y .653, siendo superiores al mínimo establecido que es .20. Por otra parte, se empleó el método de consistencia interna para evaluar la confiabilidad de la prueba y se manejó el mismo estadístico utilizado para la validez de constructo antes mencionada, alcanzando los siguientes índices: Análisis lógico con un .793, Revaluación positiva obtuvo .786, Búsqueda de guía y soporte arrojó un .811, Solución de problemas tuvo .764, Evitación cognitiva con un .748, Aceptación o resignación alcanzó .823, Búsqueda de recompensas alternativas obtuvo .811, Descarga emocional .788 y por último la escala total arrojó un sólido .837). (Pingo, G., 2017)

### **3.7.3. Fuentes**

Se ha utilizado el método probabilístico para recolectar la información y aplicar ambas pruebas psicológicas, por lo tanto, no se cuenta con ningún tipo de registro como fuente.

## **1.8. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se obtuvo la muestra en un período de tres meses, comenzando en septiembre y concluyendo en noviembre del 2019, utilizando el muestreo Probabilístico. Primero, se realizó una petición verbal a cada uno de los evaluados y posteriormente se les proporcionó la carta de consenso donde informan reconocer su participación voluntaria, asimismo se les concedió los instrumentos utilizados para medir las variables. La muestra fue elegida aleatoriamente cumpliendo los estándares de edad y nacionalidad, se aplicó los cuestionarios venezolanos

residentes en la ciudad de Trujillo. Varios evaluados refirieron a sus conocidos o familiares para aplicarles los cuestionarios y así, sucesivamente.

Al tener todos los cuestionarios necesarios, que fueron 371 en total, se contactó con la asesora estadística y se procedió a ubicar los datos en Excel, para obtener los resultados estadísticos de las variables.

## **1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS**

Para evaluar la correspondencia entre las variables del trabajo, se estructuró un formato en Excel para ubicar los datos, procesarlos y analizarlos posteriormente, teniendo como sostén el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 25.

Para la medición del supuesto de normalidad, la técnica empleada fue el estadístico de Kolmogorov-Smirnov con la modificación de Lilliefors (González, Abad, & Levy, 2006). Asimismo, se manejó la correlación de ítem-test corregida en la medición de constructos, tomando como referente al valor .20, como muestra de significancia del ítem (Kline, 1982; citado por Tapia y Luna, 2010).

Según lo concerniente a la confiabilidad de las pruebas que se usaron, se manejó el coeficiente alfa de Cronbach. Conforme lo mencionado por DeVellis (1991) citado por García (2006), el estadístico califica como aceptable si el valor del referido coeficiente es mayor o igual a .60, como respetable en el intervalo de .70 a .80, como muy buena entre .80 y .90, y como elevada si es mayor o igual a .90,

Para analizar la correlación de las variables, al no cumplir estas los elementos de normalidad, se analizó la correlación de variables calculando el coeficiente de correlación de Spearman. El cual reveló una significancia del 5%, demostrando evidencia correlacional entre las variables estudiadas; Asimismo, el grado de correlación entre estas fue concebido en base a la magnitud del tamaño del impacto correlacional, calificado como trivial si es de .0 a .10,

pequeño de .10 a.30, mediano de .30 a.50 y grande más de .50. De acuerdo con lo expuesto por Cohen (1988) citado por Castillo, (2014, p. 32 y p. 34).

Por último, las tablas cumplen con los parámetros de la Asociación Americana de Psicología y con lo establecido para el desarrollo de la presente indagación.

## CAPÍTULO II

# **MARCO REFERENCIAL TEÓRICO**

## **2.1. ANTECEDENTES**

### **2.1.1. A nivel Internacional**

Sonia Lahoz y María Forns realizaron un trabajo en el 2016, en el cual se investigó la discriminación que perciben los migrantes peruanos en Chile en correspondencia a las estrategias de afrontamiento (CRI-A) y el vigor mental. Se valoró en una población de 355 inmigrantes de entre 18 a 58 años. Los resultados obtenidos indicaron que la percepción discriminatoria es mayor a nivel grupal que individual y que las destrezas de resistencia utilizadas mayormente en estos casos son de evitación cognitiva y conductual, y se observa relación moderada y baja con la salud mental de los evaluados. (Lahoz y Forns, 2016) Es decir, que las estrategias que utilizan la mayoría de peruanos son de distanciamiento hacia el problema en situaciones en las que no presentan apoyo social, sino que son víctimas de violencia por parte de la población del nuevo lugar de residencia, estas herramientas les permiten adaptarse y aparentemente generan afectación a nivel afectivo o psicológico, sin embargo se minimiza la problemática dificultando su confrontación y resolución, para lograr una mejor aceptación de su grupo y de sí mismos en el nuevo destino.

García, Manquián y Rivas (2016), evalúan en su trabajo de investigación, el Bienestar psicológico, las técnicas para afrontar tensiones y también el soporte social en personas provenientes de Chile que prestan servicio informalmente de cuidados, para lo cual se manejó la escala EMAS para encontrar su relación con el afrontamiento al estrés (se utilizó el Bríef COPE) y el bienestar psicológico (se aplicó la Flourishing Scale de Diener) en una población de 194 sujetos. Se obtuvo una importante correlación de las tres variables del estudio. El apoyo de familia, amigos y otros significativos; y la aceptación, obtuvieron una consistencia interna de 0.88 y fueron los únicos valores reveladores en relación con el bienestar psicológico. En conclusión, el apoyo social demostró ser un amortiguador entre el bienestar y la aceptación de los cuidadores, además, los resultados indicaron la significancia del sostén social, no solamente para reducir las molestias, sino también para aumentar el bienestar.

El proyecto de investigación ejecutado por Jiménez, Saiz, Montero y Navarro (2017) tuvo como finalidad adaptar la escala que mide la ayuda de la sociedad (EMAS) en una población de



59 personas con trastornos mentales graves en Madrid-España. Los resultados revelaron que, de acuerdo con la fiabilidad, las propiedades psicométricas obtenidas para la prueba fueron adecuadas, como refleja la consistencia interna medida general ( $\alpha=0,916$ ). Por otra parte, las dimensiones específicas arrojaron índices positivos, la dimensión de amigos un 0,829; La de familia 0,91; y la de personas relevantes 0,94. Respectivamente con la validez convergente y discriminante, se hallaron correlaciones de  $p<0,001$ , es decir significativas, entre todas las subescalas del EMAS y la calificación general del cuestionario DUKE. Solamente la dimensión denominada Personas Significativas aportó una correlación algo más baja. En conclusión, las propiedades psicométricas que se encontraron en este estudio revelaron la eficacia del EMAS para dirigir las intervenciones que buscan acrecentar la percepción de sustento recibido.

Otra investigación, realizada por Urzúa et al (2017) acerca del apoyo social como mediador del impacto dañino del estrés por aculturación en la salud, se llevó a cabo en 851 personas de origen colombiano y peruano, ubicados en la zona norte de Chile. Los resultados obtenidos indicaron que sí existe una atribución inmediata del estrés en la salud psicológica y emocional de los evaluados, obteniendo como efecto general ( $b=-0,80$ ). Con respecto al apoyo social, la población demostró una mayor percepción de apoyo por parte de sus compatriotas, luego por la población originaria del país receptor y finalmente por otros inmigrantes. En conclusión, las tensiones generadas por la adaptación a una nueva cultura tienen una secuela perjudicial para el cuerpo y la mente en general, sin embargo, al ser intervenidas por la percepción de soporte poblacional se puede reducir el impacto.

### **2.1.2. A Nivel Nacional**

Espinoza (2016) ejecutó una exploración sobre el tema del soporte social, el uso de la aplicación conocida como Facebook y la complacencia con la vida, que tienen 488 estudiantes limeños de pregrado, empleándose el EMAS. El trabajo demostró que el uso de Facebook tiene una correspondencia efectiva con el sostén que se percibe socialmente y virtualmente; De igual manera, el sustento humano corresponde efectivamente con el gusto por la vida. Este trabajo

permitió vislumbrar la importancia de la usanza de Facebook concerniente al sustento social, así como la relevancia en el gusto por la vida de universitarios.

Asimismo, se llevó a cabo un estudio realizado por Cabrerizo y Villacieros (2017), quienes evaluaron a 93 acogidos y peticionarios de asilo en la capital del Perú, Lima. Las constantes fueron las cualidades sociales, los tipos de vida y la apreciación del estrés. Se evaluaron los estresores relacionados al proceso de aculturación y migración, el impacto de estos en la salud psicológica y las tácticas para la confrontación de su conflicto. Se manejó el inventario de evaluación de las estrategias utilizadas para la confrontación ante estresores. En el área de afrontamiento al estrés se adquirió como principal recurso la resolución de contrariedades (M=16.34) y posteriormente, la reestructuración del pensamiento (M=12.79). Por otro lado, la estrategia menos correspondida fue la autocrítica (M=5.33) o la retirada social (M=7.17). Algunas de las estrategias más comunes fueron: el apoyo familiar, comunitario, la vida espiritual, los procesos cognitivos como la evitación o supresión del pensamiento, etc. Según, los autores, el apoyo comunitario fue uno de los factores de protección que guarda mayor relación con la salud psicológica.

### **2.1.3.A nivel Regional y local**

Asimismo, otro estudio realizado en la localidad de Trujillo, ha utilizado el (CRI-A) y el (IDAE) como instrumentos para evaluar y determinar las técnicas de resistencia ante el estrés en una población de 296 educandos, de la Universidad Privada Antenor Orrego, que cursaban la carrera Medicina, quienes mostraron dependencia emocional hacia su pareja (Pingo, 2017). Acorde con los resultados del estudio, con respecto a las parejas emocionalmente dependientes, prevalece un nivel mediano en las técnicas de afrontamiento, con proporciones entre 35.5% y 39.9%. La correlación presentó alta significancia y negatividad.

También, Yupanqui (2016) es la autora del EMAS, quien indagó, sobre sus cualidades psicométricas, aplicándola en 291 personas mayores de la ciudad de Trujillo. Este instrumento evalúa la percepción del soporte social desde dos fuentes: familia- significativos y amigos. Se optó por juntar dos dimensiones de la prueba original y se obtuvieron resultados que

corroboraron la confiabilidad y validez de la escala. Como conclusión la escala EMAS cuenta con características psicométricas adecuadas y aprobadas para la población evaluada, lo cual permite su utilización en diversos trabajos que exijan el análisis de esta variable psicológica y social.

Por otro lado, se halló una investigación con respecto a las habilidades de afrontamiento y el nivel académico de 96 maestros en institutos educativos de Trujillo, el autor optó por la utilización del CRI-A para el análisis de los sujetos evaluados. (Laguna, 2016). Se concluyó lo siguiente: la nula existencia relacional entre el afrontamiento y el grado académico profesional docente, como lo evidencian los resultados:  $\chi^2 = 4.877$  ( $p > 0.05$ ). La única estrategia con presencia de una relación fue la de solución de dificultades con las estrategias de evitación cognitiva y el nivel académico de los participantes, donde la evitación cognitiva presentó una relación de  $\chi^2 = 14.139$  ( $p < 0.05$ ); No se obtuvo una relación significativa.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. APOYO SOCIAL PERCIBIDO:**

#### **1. Definiciones de apoyo social percibido:**

##### **A. Apoyo social:**

Según House, Landis y Umberson (1988), este fenómeno se definió como el nivel de apoyo o soporte que recibe una persona de quienes lo rodean, ya sean familiares, amigos o conocidos, permitiéndole superar y afrontar adversidades y dificultades cotidianas, que le generen malestar. La funcionalidad de estas personas que brindan sostén es que ayudan a disminuir el efecto negativo que pueden generar los estresores en la salud mental y física de un individuo, son fuente de sustento y apaciguan las consecuencias, generando mayor control emocional y estabilidad psicológica, sin importar el grado de angustia que muestre el individuo, las redes de apoyo siempre son beneficiosas. (García y Medina, 2016)

Además, según Espinoza (2016) la definición de soporte social es tomada como una vía para hacer frente a momentos estresantes, amortiguan los inconvenientes de salud y fortifican

las estrategias psicológicas para la supervivencia y resistencia de los sujetos. La falta o ausencia de apoyo por parte de la sociedad puede encaminar a las personas a un deterioro de su bienestar biopsicosocial.

Lin (1986) citado en Báez, Favaron, Pérez y Vásquez (2014) denomina al apoyo social como suministros o abastecimientos que son expresivos o instrumentales, realistas o basados en una percepción y que son contribuidos por amigos, por la comunidad o la sociedad en general, y lo divide en cuatro partes:

La función del apoyo: Son aquellas provisiones, las cuales pueden ser expresivas, es decir aquellas relaciones principales, en las que existe un cruce y transacción de vivencias, conocimientos, experiencias o inconvenientes con otras personas de su círculo social. En cambio, las instrumentales, son aquellas en las que se utilizan recursos tangibles o bienes para superar la situación, como por ejemplo realizar actividades de distracción, trabajar, estudiar, etc.

La manera de analizarlo o sentirlo: La cual puede ser a través de la percepción que se refiere al análisis que realiza una persona acerca del soporte que obtiene, y también la recepción, es decir el intercambio real de la ayuda que se ha generado y que recibe directamente.

El ámbito en el que se produce: Es el apoyo abastecido por individuos íntimos, de confianza, por la comunidad o los grupos sociales. La comunidad es a un nivel general, y tiende a ser serio. Asimismo, los grupos sociales pueden ser formales o informales como los vecinos, la iglesia o equipos de deporte, y los individuos confiables son parte de aquellas interrelaciones más íntimas, a las cuales se asiste espontáneamente.

El momento o situación en que se produce: Se refiere a que el apoyo social se puede dar tanto en eventos diarios como en momentos específicos de crisis.

## **B. Apoyo social percibido:**

Según los autores de la escala EMAS (Zimet, Dahlem, et al.,1988), esta variable es entendida como la valoración y significancia que se le otorga a la manera en la que funciona una relación interpersonal, si satisface o no las necesidades del demandante. En su concepto se definen tres fuentes de soporte fundamental, la familia, los amigos y otro grupo humanitario considerados como significativos. (Espinoza, N., 2016)

Además, como último concepto, Gracia, citado por Báez, Favaron, et al. (2014) sugiere que el soporte humano percibido se describe como un análisis y nivel de complacencia que distingue una persona de su red social y las herramientas que esta le ofrece. Asimismo, menciona que este sustento humano se relaciona significativamente con la autoevaluación e incrementa el bienestar y la autoestima.

## **2. Resumen histórico del apoyo social percibido**

El concepto de fuente social de ayuda surge en 1954 con John Barnes, con el afán de explicar aspectos como la accesibilidad laboral, los roles dentro del matrimonio y la actividad política, en el año de 1955, Bott E., definió a la comunidad humana como una formación de la sociedad en la cual sujetos externos que son parte de esta, se relacionan mutuamente, de forma individual o grupal. (Aranda y Pando, 2013)

Los primeros axiomas de apoyo social empezaron a partir de los 60', por medio del psiquiatra Bowlby, quien sintió la urgencia de exponer y analizar el afecto de una mamá hacia sus hijos, especialmente el sentido de protección hacia ellos comenzando en la infancia y continuando a lo largo de su vida, en el desarrollo de su reconocida teoría del desapego. (Aranda y Pando, 2013)

A mediados del año de mil novecientos setenta (Cassel, 1976; Cobb, 1976) se dio inicio al movimiento del apoyo social. En las décadas posteriores este levantamiento favoreció a la tolerancia de diversos problemas de salud, así como en las patologías severas, la enseñanza educativa y la fortuna psicológica en general. En los países de lengua hispana se inició la

investigación de este tópico hace aproximadamente diez años, incluyendo áreas del bienestar psicológico y de la salud. (Nava, Bezies, y Vega, 2015).

Asimismo, Caplan (1964), delimitó por primera vez las tareas y la utilidad de la ayuda humana, describiéndolas por la contribución a los individuos aprendizaje, ratificación y potestad sobre su entorno. Además, Weiss (1974), detectó seis contribuciones del apoyo social: sentimientos de logro, de alianzas y orientación; integración en la sociedad, aprendizaje y aseveración de estimación. Por otro lado, Cobb (1976), quien ha sido apreciado como uno de los expertos en la investigación de este concepto, explicó sobre los beneficios que brinda el apoyo social, uno de estos es la valoración de ser estimado y percibido como parte de un conjunto social, es decir, el sentimiento de pertenencia como miembro de una comunidad o grupo de personas. (Estrella, 1991)

En mil novecientos ochenta, de acuerdo con lo expuesto por Aranda y Pando (2013) en su trabajo acerca de la definición del apoyo social y sus redes, se encontraron varios estudios sobre este tema, en al menos veintidós investigaciones, en la que se han llegado a nuevas definiciones, iniciando con el autor Maguire L. quien percibe a la red social como un elemento preventivo que se comparte entre las personas ante adversidades. Posteriormente, en 1981, Wellman B. se refirió a este concepto como un grupo de lazos de apoyo, que intercambian recursos de acuerdo con la cantidad y calidad de estos. Asimismo, Bell, LeRoy y Vitalo (1982) precisaron al soporte colectivo como la socialización amical y la disposición de interrelacionarse una persona con otros.

En 1990 se forja un novedoso constructo, en el Lemos y Fernández explican este fenómeno social como círculos, en los cuales la familia nuclear viene a ser la órbita más pequeña e interna, luego se encuentran los familiares y amigos íntimos o más significantes y finalmente, en el círculo externo se toman en cuenta colegas del trabajo, compañeros y otros. (Aranda y Pando, 2013)

En el primer período del año dos mil, González y Restrepo (2010) refieren que se dieron a conocer públicamente diversos estudios que toman definiciones basadas en investigaciones

primarias de mayor antigüedad, utilizando como referencia sus constructos. Además, en este lapso se hizo referencia a la ayuda comunitaria como la asistencia que adquiere un sujeto de otras personas en contextos difíciles o problemáticos y que grupos poblacionales menos serios o constantes, son los que permiten fomentar y facilitar los contactos personales ayudando al individuo a identificarse a nivel social y recibir sustento emocional, espiritual o soporte de bienes y productos informativos (Hernández, Carrasco y Rosell, 2010). Otra nueva concepción por Fuente, Herrero y García (2010), en la cual incluyeron como redes sociales de apoyo, a las relaciones que se establecen a través de internet y que se basan en relativa franqueza y confianza. Por supuesto, esta es una red moderna y su inclusión permite un acercamiento avanzado al mundo actual. (Aranda y Pando, 2013)

### **3. Teorías sobre el apoyo social percibido**

#### **A. Teoría del Modelo del Convoy**

Este modelo sustenta la investigación y tiene como bases las teorías del apoyo y rol social, y fue propuesto por Antonucci y Khan (1980), su visión consiste en detallar la manera en la que una red personal se modifica para encajar las condiciones y estilo de una persona, permitiendo así la transformación de su estructura para provocar un intercambio de soporte garantizado.

El apoyo social es un intercambio que contiene algunos de los elementos que se indican a continuación: El afecto, manifestado como la exteriorización de cariño, estimación, amor, entre otros; La afirmación, entendida como las manifestaciones de concordancia, reconocimiento, etc.; y La ayuda que puede ser realizada de manera directa o palpable, tal como el apoyo económico, recibir tiempo y atención de calidad, obtener presentes, etc. (García, Martínez y Albar, 2002)

El convoy social viene a ser un sistema dinámico y flexible de apoyo donde los vínculos, roles, calidad e importancia de estos varía dependiendo de las relaciones y sus cambios, pueden perdurar a lo largo del tiempo o terminar. Se trata de un conjunto de personas que acompañan y

conducen a un individuo durante su vida, ayudándolo a enfrentar y superar contrariedades y conflictos. Los autores la describen como tres círculos concéntricos alrededor de un sujeto (García et al., 2002):

- a. **Primer círculo:** Su formación está constituida por los vínculos más cercanos y primordiales para el individuo, son las fuentes principales de apoyo, usualmente está conformada por la pareja y por los familiares. Lo indispensable en esta etapa es la calidad relacional y no el rol que ocupan estas personas en la vida del sujeto. Al comenzar el proceso de aculturación, el primer círculo puede verse alterado en su estructura porque es parte de grandes cambios y variaciones, razón por la cual los inmigrantes pueden sentir o tener la necesidad de volver a organizar este círculo, incluyendo a nuevos miembros o dejando atrás a otros.
  
- b. **Segundo círculo:** En esta zona se encuentran identificadas las relaciones amicales, compañeros de labor, familiares lejanos, etc. La funcionalidad de este nivel se basa en el rol y papel que tienen estas personas, se espera que exista un intercambio y reciprocidad en el soporte que se brinda, es decir que si uno ejecuta una acción de sustento se espera que el receptor lo compense de alguna manera. Cuando se vivencia un cambio de residencia y cultura, este círculo puede complementar o incluso suplantar al primero, promoviendo su reestructuración nuevamente, como se menciona en el párrafo anterior.
  
- c. **Tercer círculo:** Está conformado por lazos que dependen de la función que ejercen socialmente, se refiere a los vínculos con jefes, profesores, compatriotas, supervisores, etc. Granovetter (1973) se refiere a estas relaciones como débiles, pero no rechaza la importancia de su rol al construir una conexión entre el individuo y su comunidad, además de ayudar a incrementar los contactos y por ende las redes de apoyo, así como su funcionalidad de abastecer demandas externas como el empleo o la educación.

## **B. Enfoque conductual:**



Según House (1981), el amparo de las personas es un trueque real entre pares o más individuos en el que existe una implicancia de tipo emocional o afectiva, apoyo instrumental es decir activo o tangible, recepción de información de utilidad para superar conflictos y valoraciones personales acerca de la ayuda mutua.

La dirección que toma este enfoque respecto a este elemento es hacia la comprensión del carácter de ayuda que tiene el apoyo social, en relación al comportamiento de cada uno y de su medio externo.

### **C. Teoría del apoyo social de Lakey y Cohen:**

Estos literatos identificaron dos dimensiones del apoyo social, los cuales son definidos como el apoyo recibido, es decir las acciones dirigidas a ayudar a otra persona y su frecuencia, por ejemplo, asesorías o consejería; y también, de la percepción de ayuda, es decir a la concepción sobre la cantidad de recursos de apoyo que se tienen en disponibilidad.

Además, mencionan que esta asistencia proviene de aquellas personas que rodean al individuo y los recursos o herramientas de auxilio o soporte que le brindan, esto origina y suscita un apoyo emocional tangible, una compensación de actividades e intereses y un sentido de entendimiento y acompañamiento tanto físico como emocional. (Báez, Favaron, Pérez y Vásquez, 2014)

### **4. Dimensiones del apoyo social percibido**

La Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido fue creada en Estados Unidos, por Zimet, Dahlem, Zimet y Gordon (1988). Los autores establecieron tres dimensiones, dos de ellas unificadas. La primera dimensión abarca a los familiares de un sujeto y otras personas a las que considera significativas, esta dimensión se unifica ya que los miembros pueden cumplir con un rol principal y la segunda dimensión se compone por las amistades que mantiene.

## 5. Tipos de apoyo social

En un estudio realizado por Báez et al (2014), los creadores explican acerca de cuatro clases de sustento social:

- A. Apoyo emocional:** Aquel que incluye el afecto, cariño, amor, comprensión, empatía, confianza, entre otros, siendo uno de los ejemplos de sustento social más importante.
  
- B. Apoyo instrumental:** Se refiere a las acciones y conductas que generan una ayuda directa cuando alguien la pide, con la finalidad de contener y brindar apoyo, por ejemplo, ayudar a un compañero a terminar una tarea o dar comida a un necesitado, etc.
  
- C. Apoyo informativo:** Se denomina a la enseñanza o pase de datos informativos que se brinda para que puedan ser usados y confrontar adversidades o problemas que se estén presenciando. Implica la transmisión de información, sin necesidad de un apego afectivo, como se da en el caso del apoyo emocional.
  
- D. Apoyo evaluativo:** Es aquel que puede generarse de manera directa o indirecta, en la que un individuo se evalúa a sí mismo en relación con las cualidades o datos que presenta otro, este tipo de soporte permite realizar autoevaluaciones y tomar conciencia sobre la realidad de uno en comparación con la sociedad.

## 6. Fuentes de apoyo social

En un estudio de las técnicas de afrontamiento relacionadas al bienestar psicológico en adolescentes que se han desplazado de localidad, plantean que la familia es la productora del sostén más distinguido, siendo primordial para desarrollar recursos de tipo psicológico, además de ser un back up en instantes de crisis. Esta red genera un que se sientan pertenecientes al grupo

familiar y permite la asistencia grupal de los miembros ante las demandas de su familia. (Amarís, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013)

Por otro lado, House (1981) menciona la existencia de 9 generadores de apoyo, detallas como: esposa/o (convivientes, compañera/o), otros miembros familiares (hijo/as, padres, hermano/as, etc.), amigos/as, vecino/as, supervisores/jefes/directos/maestros, compañeros de trabajo, cuidadores o personas que brindan servicios, grupos de apoyo/autoayuda y servicios sociales/expertos en el ámbito de la salud.

## 7. Importancia del apoyo social

Según Vásquez, Crespo y Ring (s.f., p.431) se lo considera de dos maneras:

- **Como recurso de afrontamiento:** Es uno de los mecanismos considerados con mayor eficacia para afrontar situaciones difíciles. Se utiliza como estrategia, por ejemplo, al hablar con amigos o familiares cercanos, ya que son una red de apoyo y el individuo podrá recibir ánimos, consejos o desahogar sus tensiones con otras personas. Según, Stone y Neale (1984), como tipo de afrontamiento es empleado mayormente por mujeres, en un 18%, que en hombres quienes muestran un 11%.
- **Amortiguador del propio estrés:** Se refiere a la utilidad de disminuir los efectos o consecuencias del estrés en el bienestar de uno mismo, cuando existe ausencia de apoyo por parte de personas próximas en momentos de angustia se generan un riesgo significativo en el desarrollo de sintomatología depresiva, sobre todo en personas vulnerables.

Además, House (1981) citado por Vásquez, Crespo y Ring (s.f., p.433) describe trabajos en los que se han utilizado humanos y animales para la demostración de la importancia y papel que cumple un apoyo efectivo a nivel social. Los beneficios demostrados son que restas las probabilidades y vulnerabilidad de presentar enfermedades como hipertensión, infartos,

complicaciones en el parto, psicopatologías, entre otros., y también suministra facilidades en su recuperación y disminuye los porcentajes de mortalidad.

Conjuntamente, esta variable es uno de los componentes esenciales para conseguir el triunfo migratorio, y además de ser útil en la resolución de apuros, contribuye al desarrollo de una identidad en la sociedad, a sentirse perteneciente a un grupo y a suscitar la sensación de estabilidad, predictibilidad y control.

Se considera que el apoyo social es altamente responsable del bienestar de los inmigrantes, permite que sean aptos para alcanzar la independencia, sentirse socialmente satisfechos y lograr su autonomía individual, además de ser un elemento vital en la prevención del racismo y la xenofobia. (García, Martínez, y Albar, 2002)

Finalmente, Cobb (1976), expuso que el beneficio del apoyo social es ofrecer data a los individuos en relación con ser apreciados, queridos y amados como componentes de un conjunto humano. Posteriormente, se llegó a una interpretación más amplia que precisó al apoyo como las relaciones interpersonales que prometen atención verídica o participación a un individuo o montón de individuos auto considerados como queridos o amados. (Báez et al., 2014)

## **2.2.2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

### **1. Definiciones de estrategias de afrontamiento al estrés:**

#### **A. Estrés:**

El término “stress” fue utilizado en lengua inglesa primeramente en 1935 por un fisiólogo estadounidense llamado Cannon, y en 1950 por el endocrinólogo austriaco Hans Selye, ambos con el objetivo de explicar un estado de homeostasis o equilibrio en un estado de amenaza o riesgo. (Treviño, 2018)

Como Selye considera, el estrés se percibe como una reacción del organismo, no concreta, frente a una necesidad que se presente. Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica o

biológica, y la demanda es interpretada como el estresor causante de tal reacción (Lopategui, 2001)

Igualmente, es importante acentuar que no toda situación novedosa es productora de estrés, para ser considerada como tal, el contexto o ambiente en que se encuentra la persona debe contener elementos peligrosos o que amenacen su salud, integridad o bienestar. Pelechano (1991) alude al estrés como la formación de un conjunto de estímulos provenientes del exterior, que exhiben características negativas o nocivas para el sujeto a nivel afectivo. (Hombrados, 2016)

### **B. Estrés por aculturación:**

Urzúa et al (2017) interpretan la aculturación como el compuesto de transformaciones conductuales e internas que un ser humano advierte cuando se tropieza con costumbres y sapiencias distintas a la suya y en contacto inmediato, los cuales generan cambios en este y en la cultura receptora. Este fenómeno se puede dar tanto en un individuo como en un grupo de culturas que se interrelacionan y modifican sus costumbres originarias.

Existen varias investigaciones que afirman que existe un impacto de estrés migratorio sobre la salud, dicho estrés también es conocido como “estrés por aculturación”. Con respecto a lo manifestado por Cabrerizo (2017) la psicología ha estimado la situación de búsqueda de albergue por parte de refugiados o migrantes, como un hecho, en su mayoría, traumático. El seguimiento a la adaptación e inclusión en el nuevo destino genera estrés, que se ve en incremento a lo largo de todo el proceso de desplazamiento, separación, agravio o violencia que se reciba en el recorrido, entre otras condiciones problemáticas a las que se exhiben estas personas, quienes han padecido pérdidas no solo materiales, sino también psicológicas y emocionales.

### **C. Afrontamiento al estrés:**

Se delimita al afrontamiento como una respuesta del organismo que permite la adaptación ante situaciones de estrés. Costa, Somerfield y McCrae (1996) aclaran que es significativo discriminar la significación de adecuación y el de afrontamiento. La adaptación es un concepto general que abarca la conducta en su totalidad, mientras que, el afrontamiento viene a ser una

categoría dentro del concepto, el cual aparece en circunstancias esencialmente abrumadoras e inusuales. (Hombrados, 2016)

Lazarus y Folkman (1984), citado por Laguna (2016) lo explican, postulándolo como una resolución ante situaciones específicas generadoras de estrés, la cual presenta esfuerzos conductuales y cognoscitivos por parte de un sujeto para tolerarlas manera óptima, es decir, que son intentos de reducir, dominar o tolerar las exigencias externas o internas que hay entre la persona y su realidad.

#### **D. Estrategias de afrontamiento al estrés:**

Lo propuesto por Rudolf H. Moos y B. Moos, autores del Inventario de las respuestas de Afrontamiento específicamente en Adultos, es que han considerado a las mencionadas como componentes fundamentales para poder manejar la influencia de los eventos cotidianos de índole estresante, los cuales son pasajeros o estables, y así, conseguir una maduración personal y bienestar. (Kirchner, y Forns, 2010).

De igual manera, Lazarus y Folkman (1986) dentro de su definición sobre el afrontamiento mencionada previamente, han considerado dentro de este, el término de reevaluaciones cognitivas para describir actos a nivel del pensamiento que procuran cambiar el significado de la ocasión sin necesidad de alterarla directa u objetivamente. (Amarís et al., 2013)

Además, McCubbin, Cauble y Patterson (1982) enunciaron que estos recursos de contrarresto no se exteriorizan solamente a nivel de un individuo, sino igualmente a nivel social. Esto quiere decir que un grupo familiar puede recurrir al uso de estas estrategias para mantener el equilibrio del sistema y la tranquilidad de sus unidades (Amarís et al., 2013)

## **2. Resumen histórico de las estrategias de afrontamiento al estrés**

Las indagaciones iniciales referentes al estrés comenzaron entre 1930 -1940 y fueron las explicaciones médicas las que trataron este proceso como algo a nivel fisiológico y postularon

que la supervivencia depende mayormente de la capacidad de apreciar que el entorno es manejable y predecible, y por ende, se pueden controlar, impedir o evitar factores nocivos.

Posteriormente, en 1937 el psicoanálisis del yo propuso que el acto de afrontar se refiere a un grupo de reflexiones, tendencias y acciones realistas, que pretenden remediar una adversidad, reduciendo así el estrés. Una variedad de estrategias se determinó, iniciando por los mecanismos elementales y primitivos que ocasionan una desfiguración de la realidad, hasta aquellos más evolucionados, todos asociados a los mecanismos de defensa. De acuerdo con psicoanálisis un ser maneja la relación con su alrededor a través del afrontamiento, el cual se considera el elemento supremo de maduración y organización del yo. (Amarís et al., 2013)

Después, en 1950, Selye propuso la presencia de estresores globales, es decir que se pensaba que ciertas situaciones ambientales eran capaces de desbordar la salud de cualquier ser humano. Sin embargo, con el transcurrir del tiempo, se analizó las diversas formas en las que respondían las personas respecto a un mismo problema. Es así, como en los 60's y 70's, se sostuvo una concepción de naturaleza puramente fisiológica y absoluta sobre el estrés, mientras que, en mil novecientos ochenta se consideró un fundamento psicológico, el cual defendía que en relación con la percepción de cada sujeto, un momento será considerado como estresante o no, tomando en cuenta el significado que le dé a tal suceso. (Vásquez, Crespo y Ring, s.f., p.425).

Asimismo, con respecto a lo suscitado por Amarís et al (2013) en su investigación sobre las estrategias utilizadas a nivel familiar e individual para afrontar el estrés psicológico, fue a partir de estas primeras investigaciones que los autores Lazarus y Launier (1978) conciben al afrontamiento como el grupo de intentos que buscan manejar las exigencias del exterior y del interior de un individuo, las cuales superan sus capacidades y recursos. Esta es la propuesta con un mayor reconocimiento y actualmente planteada desde un panorama sociocultural, nombrando el afrontamiento al estrés como un trabajo a nivel mental y conductual cambiante constantemente para superar estresores que resultan perjudiciales. Desde esta perspectiva se explica la manera en la que una persona interactúa consigo mismo y con su entorno, las influencias del ambiente y sus consecuencias.

### **3. Teorías sobre las estrategias de afrontamiento al estrés**

#### **A. Enfoque funcionalista**

Conforme lo mencionado por Fierro (2016), en la conducta adaptativa de un sujeto, éste no aparece apartado del mundo sino en relación directa con este. Por ende, el concepto de adaptación es un fenómeno relacional, el cual transfiere energías entre el sujeto y su ambiente de dos maneras: a) de estimulación, de transformación de energía física en psíquica; y b) de conducta motriz y operante (practicidad, acción), es decir la conversión de energía psíquica en física.

Por otra parte, el evolucionismo de Darwin plantea que las especies modifican y obtienen cualidades que les permiten tener una mejor condición para su conservación y reproducción en el entorno que habitan. En su teoría compara y relaciona la capacidad selectiva de las especies para su adaptación biológica, con el refuerzo en el comportamiento e instrucción de un individuo y de la comunidad, en la formación de culturas.

Además, Piaget mantiene un plano funcional acerca de este comportamiento adaptativo y lo relaciona con una básica idea de inteligencia y la adecuación a diversas circunstancias. Es así, que interpreta el conocimiento como un hecho biológico que efectúa un rol superior en la adaptación, el cual presenta dos particularidades: la asimilación, que se refiere a la integración de nuevas experiencias a esquemas previos; y la acomodación que se entiende como la modificación de estos bosquejos para acoplarse e integrar conceptos recientes. (Hombrados, 2016)

#### **B. Teoría del Modelo Transaccional:**

De acuerdo con Lazarus y Folkman, existen 2 tipologías de apreciaciones que realizamos frente a un estresor. El primero se refiere a “cómo” un sujeto interpreta una situación y se divide en tres maneras: irrelevante, positiva y estresante. La segunda busca determinar “qué” es lo que se puede hacer y los resultados dependen de eso, de que se pueda hacer algo y de lo que está en trance o riesgo. En su modelo también se incorpora la concepción de afrontamiento, el cual está



dirigido por componentes individuales, contextuales y ambientales, así como la correspondencia de estos. (Cadena, 2012)

Los autores establecen cuatro principios en el análisis de la conducta del afrontamiento: Las emociones regulan lo que se piensa y lo que se hace; Los pensamientos influyen en lo afectivo y lo comportamental; Las acciones modelan lo cognitivo y lo afectivo; y el entorno, por último, configura a todos los componentes mencionados. (Hombrados, 2016)

### **C. Teoría del psicoanálisis:**

El supuesto de esta teoría es que los mecanismos de defensa son empleados para contraponer el estrés y se estiman como respuestas automáticas e inconscientes, pero existen también recursos conscientes, como las estrategias de afrontamiento. Holahan, Moos y Schaefer (1996), respaldan que estas habilidades para enfrentar infortunios pueden ser cognitivas o se relacionan con el empleo de información, memoria o atención selectiva, y también, Fierro (1993), señala que detrás de una estrategia se encuentra una decisión, y que en varios casos, como consecuencia indirecta, la toma de decisiones puede ser, a su vez, una fuente generadora de estrés (Hombrados, 2016)

### **D. Teoría unificadora:**

Esta teoría fue realizada por Rudolph Moos, quien construyó un procedimiento aclaratorio usando paneles, estos admiten observar y entender la atribución entre las constantes que interactúan y pertenecen en las interpretaciones del comportamiento (Kirchner y Forns, 2010). Esta es la teoría que sustenta la investigación, ya que explica una de las dimensiones en base a las investigaciones del autor de la prueba utilizada.

El esquema consta de 5 paneles:

El panel I se nombra como “sistema ambiental”, contiene las situaciones del exterior que son parcialmente invariables, como los eventos tensionales severos y los bienes que perduran: nivel socioeconómico, la salud y las relaciones interpersonales.

El panel II, es denominado como “sistema personal”, incluye cualidades biológicas y genéticas, así como variantes individuales, por ejemplo, las capacidades cognitivas, la autoeficacia, el temperamento, entre otros. En este panel se incluyen los afrontamientos relacionados a aptitudes, capacidades y disposición.

El panel III “transacciones” hace hincapié en las condiciones del ambiente y la afectación que generan en un ser humano como generadoras de estrés que impulsan a alteraciones o cambios. Algunas de estas situaciones pueden ser intervenciones psicológicas, médicas o sucesos estresantes.

Panel IV “valoración cognitiva y respuestas de coping”, se refiere a las acciones y recursos utilizados para intervenir y controlar estresores vitales, son respuestas singulares y diferenciables que precisan un equilibrio entre el estrés vivenciado en el panel N°3 y el alcance de bienestar y vida saludable en el N°5.

El panel V, se define como “salud y bienestar” y simboliza el curso real actualizado de vigor o bienestar de un individuo en un tiempo específico.

#### **4. Dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés:**

Se han considerado las dos dimensiones propuestas en el manual de Moos y son las siguientes:

- A. Foco: Se trata de la dirección que el sujeto toma para solucionar el problema: la aproximación son aquellos intentos cognitivos o conductuales que se realizan para precisar y entender una circunstancia y así, poder solucionarla o controlarla, sobrellevando el estresor, buscando apoyo y centrándose en la reparación de la problemática; La evitación, en cambio, son los esfuerzos mentales y conductuales

que buscan eludir el pensamiento acerca del estresor y sus consecuencias, por lo tanto se utiliza la aceptación o resignación del problema como afrontamiento.

- B. Método: Es el empeño cognitivo, como las estrategias mentales y el uso de lenguaje; y el conductual, referente a las acciones realizadas específicamente. El conjunto de ambas dimensiones forma cuatro clases de “coping” o maneras de actuar ante el estrés y sus escalas respectivas son las siguientes:
- a) Aproximación cognoscitiva: compuesta por la escala de análisis lógico (ensayos mentales preventivos ante el conflicto y sus efectos) y la escala de reevaluación positiva (Propósito cognitivo para reorganizar una contrariedad positivamente y aceptar la realidad)
  - b) Aproximación conductual: compuesta por la escala de búsqueda de guía o soporte (Conductas dirigidas a adquirir datos útiles, soporte y sostén) y la escala de solución de problemas (Tentativas de ejecutar actos que conlleven a soluciones)
  - c) Evitación cognoscitiva: formada por la escala de evitación cognitiva (Esfuerzos mentales para eludir pensamientos realistas) y la escala de aceptación o resignación (Mentalizarse y generar pensamientos de conformidad y aceptación del problema puesto que no se espera solución alguna).
  - d) Evitación conductual: conformada por la escala de búsqueda de recompensas alternativas (realizar actividades de distracción para sustituir el problema) y la escala de descarga emocional (expresar emociones o sentimientos negativos para reducir la tensión).

Las primeras cuatro estrategias son percibidas como aproximaciones o acercamientos al inconveniente, y las restantes son de distanciamiento a este. Además, las dos escalas iniciales de cada componente son acerca de un medio para afrontar de manera cognoscente y las posteriores son de tipo conductual. (Kirchner, T., y Forns, M., 2010)

## **5. Factores modulares de las estrategias de afrontamiento al estrés**

Existen variables que pueden interponerse en el afrontamiento a estresores, hay factores internos como las variaciones de la personalidad, y también factores exteriores, como los bienes tangibles, la ayuda e interés de la comunidad y la aparición de otros conflictos paralelos. Todos estos pueden alterar desfavorable o favorablemente, la conmoción generada por un estresor. (Vásquez et al., s.f., p.428).

**A. Factores internos:** Cada individuo es atraído a usar ciertas estrategias, lo cual delimita su estilo de afrontamiento. Sólo algunos estilos han sido investigados de manera metódica y los autores Vásquez et al (s.f., p.428) proponen los siguientes:

### **a) Estilos de afrontamiento**

- Personas evitadoras y personas confrontativas: Existen individuos que tienen una predisposición minimizadora, este estilo se considera de mayor utilidad ante amenazas a corto plazo; Entretanto otros, suelen hacer uso de un modo más resistente o aguantador, recabando averiguaciones o realizando actos concretos, lo cual resulta eficiente cuando el suceso permanece durante un largo período de tiempo, permite anteponerse a tener un plan de acción frente a futuros peligros, sin embargo puede producir un aumento de ansiedad.
- Catarsis: Es la externalización y manifestación de sentimientos, pensamientos o preocupaciones de uno mismo, ayuda a reducir las posibilidades de que aparezcan pensamientos obsesivos y también, impiden el incremento de la actividad fisiológica, que tiene como resultado la ansiedad o el estrés. Asimismo, según estos

autores, permite obtener más información, lo que a su vez faculta el análisis de una comunicación efectiva del suceso y además se obtiene soporte emocional, etc.

#### **b) Factores de personalidad**

- **Búsqueda de sensaciones:** De acuerdo con lo expresado por Zuckerman (1974) los sujetos que tienden a explorar sensaciones, presentan una facilidad para aventurarse y vivenciar experiencias de riesgo o inusuales, por tal razón cuentan con una mejor comprensión a los eventos estresantes cotidianos.
- **Sensación de control:** Según los literatos, esta es una de las variables prioritarias, ya que regula el resultado de un potencial estresor. Es decir, que si una persona cree o siente que no dispone de ninguna maniobra o pericia para enfrentar el evento estresante es presumible que se desanime o manifieste trastornos emocionales, ya que se muestra incapaz de manejar el suceso.
- **Optimismo:** Se valora como una expectativa eficaz acerca de los resultados. Como lo indican Scheier y Carver (1922), quienes presentan una actitud positiva tienden a sobrellevar de mejor manera las patologías físicas, como el cáncer. Aparentemente, esto se debe a que emplean recursos de afrontamiento dirigidos al problema, como la búsqueda positivismo y ayuda de la sociedad.

**B. Factores externos:** Respecto al afrontamiento de tensiones y angustias intervienen otros elementos tangibles como: educación, dinero, apoyo social o diversos estresores que aparecen de manera simultánea y se interponen en el desarrollo de recursos de afrontamiento. Los factores externos pueden perjudicar directamente la disposición de afrontar cualquier clase de estresor, pero también pueden ser utilizados como mediadores de sus efectos. Es divisado como una de las herramientas de afrontamiento prioritarias, dentro de los factores modulares externos.

### **2.2.3. Población desplazada de Venezuela**

#### **2.2.3.1. Población desplazada en general**

##### **A. Migración:**

Por lo mencionado por Pérez y Gardey (2008) el Consejo Nacional De Población denominado CONAPO, en terminología social referente a seres humanos, suscita que una migración es el traslado de sujetos de su vivienda frecuente en dirección a otra, a veces se movilizan a un territorio internacional por un período específico de tiempo.

La inmigración es un fenómeno que altera la identificación cultural y social, puede tener impactos dañinos o nocivos en el modo de interactuar y vivir en sociedad. Por esta razón, se lo considera como un fenómeno primordial e imprescindible para analizar e investigar, ya que produce resonancias y grandes modificaciones en la salud biopsicosocial de cualquier individuo, cultura o población. (Sanz y Valenzuela, 2016)

De acuerdo con Jaimes (2014) en su investigación acerca del desplazamiento obligado o forzado y su conexión con los derechos humanos, concibe a la migración como un concepto que complementa al de desplazamiento y que no se trata de acciones individuales, sino que se refiere a un desplazamiento poblacional, en el cual un grupo de individuos modifica su residencia. La inmigración es una manifestación concurrente a nivel mundial, existiendo a lo largo del tiempo y que se estudia por población y ubicación.

Igualmente, sugiere que la salida forzada de individuos de su hogar constituye una variedad de requisitos políticos y legales, tanto para refugiados como para desplazados dentro de un mismo país, puesto que involucra a personas que han sido forzadas a mudarse y encontrar acogida en otra parte, donde las culturas, costumbres e ideologías llegan a ser muy diferentes.

##### **B. Desplazamiento poblacional:**

De acuerdo con la información brindada en la PERCO, Plataforma de Cooperación de la Cruz Roja Europea en asuntos referentes a exiliados, migrantes, asilados o refugiados, el

fundamento por el cual un conjunto de personas se moviliza fuera de su residencia o territorio, generalmente por amenazas políticas, catástrofes ambientales o enfrentamientos armados. Este desalojo tiene como finalidad afrontar los problemas que conllevan estas situaciones, pero usualmente la intención de quienes las vivencias es poder volver a sus hogares primarios y por esta razón el distanciamiento provoca emociones, pensamientos y actitudes adversas.

El desplazamiento y la migración son variables interconectadas, pero es fundamental que se las diferencie. En el caso de los desplazamientos colectivos fuera o dentro de un mismo país, se requieren acciones de socorro y operaciones orientadas a generar soluciones a largo plazo para el colectivo. Por otro lado, las migraciones requieren colaboración social, apoyo a nivel individualizado y protección legal.

- a) **Desplazamiento interno:** Explicando el manifiesto de Jaimes (2014), este concepto se originó en los años noventa, como demanda de la delegación de Derechos Humanos y en el año de 1998 el comisionado del Secretario General, ante la solicitud del gabinete del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los refugiados, manifestó que quienes se trasladan internamente son los individuos o conjunto de individuos que han sido presionados u obligados a desertar de su domicilio o lugar de origen habitual pero manteniéndose dentro del territorio nacional aceptado mundialmente.
  
- b) **Desplazamiento externo:** De igual manera, Jaimes (2014) -siguiendo a Vitale (2006)- alude a este concepto como la salida de un grupo de personas fuera de la frontera de su país, a quienes se los considera extranjeros en los nuevos lugares en los que residen, es decir que pueden ser indocumentados, protegidos o tener la residencia y sus documentos legalizados, pero siempre serán percibidos como extraños o forasteros en la nueva ubicación en la que se encuentren, lo cual no sucede en los desplazados internos, a quienes se los considera nuevos o ajenos, pero son incluidos con mayor facilidad.

### **2.2.3.2. Población venezolana desplazada**

Según Arias (2018), en su publicación en Diario Libre, acerca del desplazamiento de venezolanos a nivel intrarregional, en el cual clarifica que este es un fenómeno que se presenta habitualmente en Latinoamérica y que en el caso determinado de Venezuela, a pesar de que algunos individuos han dejado su territorio por persecuciones del gobierno, la gran mayoría se han visto casi obligados o impuestos a salir debido al deterioro de fuentes económicas y laborales, sin siquiera tener conflictos legales o judiciales que los impulse a irse por temor a la justicia.

Es así como la situación de esta población se encuadra como un concepto de migrante económico, los cuales son recibidos en otros estados, bajo esta percepción. Además, la falta de consideración e interés por parte de los gobernantes de Venezuela ha generado conflictos con otros países, lo que provoca un destierro del país del sistema interamericano, por la ausencia de soluciones y colaboración ante los reclamos de otras naciones, por no brindar los documentos básicos de identidad o de viaje a sus pobladores como pasaportes, DNI, antecedentes, debido al rápido desalojo que se han visto forzados a realizar. Las consecuencias de estas acciones complican aún más la situación de las personas venezolanas, ya que se convierten en indocumentados incrementando su vulnerabilidad hacia la conducta delictiva.

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

### **Estrategias de afrontamiento al estrés**

Conforme a lo indagado por los autores del CRI-A, Rudolf H. Moos y B. Moos, los mecanismos prioritarios con la finalidad de dirigir y cambiar el efecto de sucesos angustiantes, hacia un óptimo desempeño y maduración personal, son la valoración y el afrontamiento (Moos, 1993).

### **Apoyo social percibido**

De acuerdo con Zimet et al (1988), los responsables de la escala multidimensional de apoyo social percibido, este concepto lo explicaron como la estimación y significancia que se otorgan a los intercambios interpersonales, y su satisfacción con los mismos. Los tomaron en



consideración algunas fuentes principales, delimitándolas de la siguiente manera: familia, amigos y otros significativos.

# **CAPÍTULO III**

## **RESULTADOS**

## TABLAS Y ANÁLISIS DE ÍTEMS

### 3.1. Resultados de la distribución según Apoyo social percibido en una población desplazada residente en Trujillo

**Tabla 3**

*Distribución según nivel de Apoyo social percibido en una población desplazada residente en Trujillo*

Nivel de Apoyo social percibido	n	%
Bajo	92	24,8
Medio	140	37,7
Alto	139	37,5
Total	371	100.0

Fuente: Elaboración propia

En estos datos se exponen los niveles de Apoyo social percibido en una población desplazada residente en Trujillo que participaron en la investigación, donde se visualiza que en los niveles medio y alto se registran los mayores porcentajes con valores respectivos de 37.7% y 37.5% de apoyo social según percepción de la referida población.

**Tabla 4**

*Distribución según nivel en dimensiones del Apoyo social percibido en una población desplazada residente en Trujillo*

Dimensión y nivel	n	%
<b>Familia</b>		
Bajo	89	24,0
Medio	152	41,0
Alto	130	35,0
<b>Amigos</b>		
Bajo	97	26,1
Medio	131	35,3
Alto	143	38,5
<b>Total</b>	<b>371</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaboración propia

Los datos reflejados son referentes a los niveles de Apoyo social percibido según dimensión en los participantes de la investigación, evidencian que en la dimensión Familia prepondera el nivel medio en el que se ubican el 41.0% y en la dimensión Amigos prevalece el alto con el 38.5% que registró este nivel.

**Tabla 5**

*Distribución según Estrategia de Afrontamiento en una población desplazada residente en Trujillo*

Escala y nivel	N	%
Análisis Lógico		
Debajo del promedio	59	15,9
Promedio	174	46,9
Encima del promedio	138	37,2
Reevaluación Positiva		
Debajo del promedio	81	21,8
Promedio	128	34,5
Encima del promedio	162	43,7
Búsqueda de guía y soporte		
Debajo del promedio	95	25,6
Promedio	140	37,7
Encima del promedio	136	36,7
Solución de problemas		
Debajo del promedio	74	19,9
Promedio	160	43,1
Encima del promedio	137	36,9
Evitación cognitiva		
Debajo del promedio	121	32,6
Promedio	146	39,4
Encima del promedio	104	28,0
Aceptación o resignación		
Debajo del promedio	121	32,6
Promedio	141	38,0
Encima del promedio	109	29,4
Búsqueda de recompensas		
Debajo del promedio	97	26,1
Promedio	161	43,4
Encima del promedio	113	30,5
Descarga emocional		
Debajo del promedio	92	24,8
Promedio	169	45,6
Encima del promedio	110	29,6
<b>Total</b>	<b>371</b>	<b>100,0</b>

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5, se evidencia que, en los evaluados, el nivel promedio prevalece en la mayoría de las dimensiones, encontrándose en las siguientes estrategias: Análisis lógico, búsqueda de guía y soporte, Solución de problemas, Evitación cognitiva, Aceptación o resignación, Búsqueda de recompensas y Descarga emocional, varían entre 37.7% y 46.9%;

solamente en la estrategia Reevaluación positiva con un 43.7% prepondera el nivel por encima del promedio.

### 3.2. Resultados de la evaluación de la correlación del Apoyo social percibido con las Estrategias de Afrontamiento en una población desplazada residente en Trujillo

**Tabla 6**

*Correlación del Apoyo social percibido con las estrategias de afrontamiento en una población desplazada residente en Trujillo*

	Apoyo social percibido (rho)	Sig.( )	
Análisis Lógico	0,041	0,427	
Reevaluación Positiva	0,190	0,000	**
Búsqueda de guía	0,320	0,000	**
Solución de problemas	0,110	0,036	*
Evitación cognitiva	0,113	0,029	*
Aceptación o resignación	0,089	0,089	
Búsqueda de recompensas	0,210	0,000	**
Descarga emocional	0,110	0,034	*

*Nota:* rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman \*\*p<.01; \*p<.05

Se presentan los coeficientes de correlación de Spearman entre las variables analizadas en una población desplazada residente en Trujillo; Evidenciando que el apoyo social percibido se correlaciona muy significativamente, con tamaño de efecto de magnitud mediana con la estrategia de Búsqueda de guía y soporte; y con tamaño de efecto de magnitud pequeña con: Reevaluación Positiva y Búsqueda de recompensas; Igualmente existe correlación significativa ( $p<.05$ ), directa con tamaño de efecto de magnitud pequeña con las estrategias: Solución de problemas, Evitación cognitiva y Descarga emocional; A diferencia de las estrategias: Análisis Lógico y Aceptación o resignación, en las cuales no se encontró evidencia de correlación significativa ( $p>.05$ )

**Tabla 7**

*Correlación de la dimensión Familia del Apoyo social percibido con las estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en Trujillo*

		(rho)	Sig.(p)
	Análisis Lógico	0,031	0,549
	Reevaluación Positiva	0,153	0,003 **
Familia	Búsqueda de guía	0,250	0,000 **
	Solución de problemas	0,118	0,023 *
	Evitación cognitiva	0,084	0,107
	Aceptación o resignación	0,039	0,449
	Búsqueda de recompensas	0,171	0,001 **
	Descarga emocional	0,076	0,142

*Nota:* rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman \*p<.05

En las cifras presentadas se exponen los coeficientes de correlación de Spearman entre la dimensión Familia del Apoyo social percibido con las estrategias de afrontamiento en la población del estudio; Comprobando que esta dimensión correlaciona alta y significativamente, con tamaño de efecto de magnitud pequeña con las estrategias: Reevaluación positiva, Búsqueda de guía y soporte y Búsqueda de recompensas; De igual forma se corroboró la correlación significativa ( $p<.05$ ), directa con tamaño de efecto de magnitud pequeña con la estrategia Solución de problemas; Pero no se localizó evidencia de correlación significativa ( $p<.05$ ) con las estrategias: Análisis Lógico, Evitación cognitiva, Aceptación o resignación, y descarga emocional en los participantes en la investigación.

**Tabla 8**

*Correlación de la dimensión Amigos del Apoyo social percibido con las estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en Trujillo*

	(rho)	Sig.(p)
	0,048	0,352
	0,163	0,002 **
Amigos	0,318	0,000 **
	0,046	0,381
	0,120	0,025 *
	0,120	0,024 *
	0,171	0,001 **
	0,150	0,004 **

*Nota:* rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman \*p<.05

Estos resultados corresponden a los coeficientes de correlación de Spearman entre la dimensión Amigos del Apoyo social percibido y las estrategias de afrontamiento; Demostrando una alta significancia correlacional, directa con efecto medio, con la estrategia Búsqueda de guía y soporte, y con tamaño de efecto de magnitud pequeña con: Reevaluación positiva, Búsqueda de recompensas y Descarga emocional; De igual manera se encontró evidencias significativas ( $p < .05$ ), directa con tamaño de efecto de magnitud pequeña con las estrategias: Evitación cognitiva y Aceptación/resignación; No encontrado evidencias de correlación significativa ( $p > .05$ ) con las estrategias: Análisis Lógico y Solución de problemas en los participantes en la investigación.

### **Análisis de ítems**



**Tabla 9**

*Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-escala corregido de la Escala de Apoyo social percibido, en una población desplazada residente en Trujillo*

Ítem	ritc
Ítem01	,493
Ítem02	,619
Ítem03	,565
Ítem04	,578
Ítem05	,632
Ítem06	,658
Ítem07	,624
Ítem08	,588
Ítem09	,729
Ítem10	,812
Ítem11	,822
Ítem12	,805

*Nota:*ritc: índice de correlación ítem-escala corregido  
(a): Ítem de contribución válida si ritc es mayor o igual a .20.

Las cifras presentadas en esta tabla evidencian que los doce ítems pertenecientes a la prueba muestran índices de correlación ítem-escala corregidos con valores que oscilan entre .493 a .822, destacando al valor mínimo de .20.

**Tabla 10**

*Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-escala corregido, del Inventario de Estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en Trujillo*

Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc
Ítem01	,193	Ítem03	,263	Ítem05	,401	Ítem07	,190
Ítem09	,215	Ítem11	,338	Ítem13	,487	Ítem15	,213
Ítem17	,241	Ítem19	,252	Ítem21	,335	Ítem23	,184
Ítem25	,313	Ítem27	,306	Ítem29	,458	Ítem31	,318
Ítem33	,285	Ítem35	,275	Ítem37	,366	Ítem39	,156
Ítem41	,327	Ítem43	,174	Ítem45	,326	Ítem47	,220
Ítem02	,415	Ítem04	,376	Ítem06	,323	Ítem08	,275
Ítem10	,308	Ítem12	,423	Ítem14	,511	Ítem16	,179
Ítem18	,380	Ítem20	,367	Ítem22	,403	Ítem24	,200
Ítem26	,241	Ítem28	,381	Ítem30	,318	Ítem32	,402
Ítem34	,468	Ítem36	,415	Ítem38	,342	Ítem40	,232
Ítem42	,343	Ítem44	,349	Ítem46	,470	Ítem48	,246

*Nota:* ritc: índice de correlación ítem-escala corregido  
(a): Ítem de contribución válida si ritc es mayor o igual a .20.

Las cifras presentadas, pertenecen a los coeficientes de correlación Ítem-escala corregidos, en las dimensiones del Inventario de Estrategias de afrontamiento, en desplazados que residen en Trujillo, evidenciando que cuarenta y dos de los ítems que componen el inventario muestran índices de correlación ítem-escala que oscilan entre .200 a .511, destacando al límite establecido de .20 y seis de ellos muestran valores inferiores a .20, sin embargo las correlaciones son significativas.

## **CAPÍTULO IV**

# **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

El objetivo de este trabajo es determinar si existe o no relación significativa entre las variables apoyo social percibido (familia- otros significativos y amigos); con las ocho estrategias para la confrontación del estrés que utilizan aquellas personas de nacionalidad venezolana residentes en la ciudad de Trujillo, quienes han sufrido los embates de las políticas económicas de su país, que ha generado un desplazamiento poblacional, dejando atrás a sus redes de apoyo, su trabajo, estudios, entre otras cosas; lo que conlleva a experiencias altamente estresantes.

El enfoque teórico que sustenta este trabajo es el modelo unificador del afrontamiento del estrés propuesto por Rudolph Moos (Kirchner y Forns, 2010), quien plantea que, ante situaciones estresantes, el individuo utiliza paneles que le permiten observar y entender la realidad; es decir, si el individuo es capaz de afrontar situaciones estresantes utilizando dichos paneles, que revelan el sistema ambiental, sus recursos personales, las transacciones de las distintas condiciones del ambiente, su valoración cognitiva y respuestas, así como una protección de su salud y bienestar. En efecto, no es extraño que, en esta población de migrantes, ocurran estos elementos para poder superar las condiciones de vida actual que atraviesan.

Se entiende por apoyo social percibido, como aquella experiencia en la que el individuo identifica dimensiones fundamentales para su subsistencia como son la familia-otros significativos y los amigos. En el caso de esta población de desplazados, tienen que lidiar con las diversas adversidades y visualizar como fuente de apoyo que les genera un acompañamiento tanto físico como emocional, según Báez, Favaron, Pérez y Vásquez (2014).

En este trabajo el primer objetivo fue identificar los niveles de apoyo social predominantes en la población de estudio; y tal como se visualiza en la tabla 3, el nivel de apoyo social percibido que ubica en los rangos medios y alto respectivamente con un 37,7% y un 37,5%, a nivel familia, predomina el 41% en el rango medio, en la dimensión amigos el 38,5% se ubica en el rango

alto. Estos datos indican, que en general visualizan el apoyo social dentro de los rangos esperados. Probablemente esta percepción este vinculada al factor familia y amigos como elementos claves en la sobrevivencia, que los identifica como un grupo altamente amalgamado, tal como lo plantea Cabrerizo y Villacieros (2017) que en su investigación hallaron resultados que indican que la familia y los amigos son la base fundamental para proseguir con las metas planteadas.

En cuanto a la variable de afrontamiento del estrés, los resultados indican que el nivel predominante en la población evaluada, es la dimensión del análisis lógico en un 46,9% que se ubica en el nivel medio; similares hallazgos se dan en, Búsqueda de guía y soporte, solución de problemas, evitación cognitiva, aceptación o resignación, búsqueda de recompensas y descarga emocional; lo que nos sugiere que en general la población de estudio despliega estrategias dentro de un rango esperado; sin embargo, llama la atención en el factor Reevaluación positiva que se ubica el 43.7%, por encima del promedio. Estos hallazgos nos permiten interpretar en el sentido que los sujetos de estudio visualizan su realidad desde distintas ópticas de forma positiva.

En la investigación realizada por Cabrerizo y Villacieros (2017), los resultados obtenidos indicaron semejanza con los del presente estudio, al evidenciar que una de las estrategias para afrontar estrés más empleada fue justamente la reestructuración cognitiva; y, se manejó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento, refiriendo que la reestructuración cognitiva se utiliza para transformar la valoración o significancia del momento estresante para lograr un mejor afrontamiento, al igual que la reevaluación positiva.

La hipótesis general, se planteó en el sentido que había una asociación entre las variables antes mencionadas; Tal como se visualiza en la tabla 6 para lo cual se obtuvieron resultados favorables que han permitido comprobarla, al corroborar que el soporte social percibido se correlaciona de manera altamente significativa, con la estrategia Búsqueda de guía y soporte, con tamaño de efecto pequeño con las estrategias de afrontamiento: Reevaluación Positiva y Búsqueda de recompensas; Igualmente se halló evidencia de correlación significativa con las estrategias de afrontamiento: Solución de problemas,

Evitación cognitiva y Descarga emocional; Sin embargo, no se halló correlación significativa con el Análisis Lógico y la Aceptación o resignación.

Asimismo, con la dimensión de Amigos del EMAS, las estrategias con una correlación altamente significativa son: Búsqueda de guía y soporte, Reevaluación positiva, Búsqueda de recompensas y Descarga emocional; De igual manera se halló evidencias de correspondencia significativa con: Evitación cognitiva y Aceptación/resignación; Sin encontrar correlación significativa con: Análisis Lógico y Solución de problemas.

Según las cifras obtenidas, se ha evidenciado que una de las estrategias para afrontar estresores no se relaciona con ninguna de las subescalas del apoyo social percibido, es decir que, a pesar del apoyo de la familia, amigos u otros significativos, esta estrategia es independiente y no se ve influenciada por el soporte que reciba la población evaluada. Se trata de la estrategia denominada “Análisis Lógico”. Por otro lado, la estrategia de afrontamiento al estrés que tiene una relación altamente significativa con todas las dimensiones del apoyo social percibido es la denominada “Búsqueda de guía y soporte”.

En lo concerniente a las dimensiones propuestas por Lazarus y Folkman (1984), las estrategias para resistir frente al estrés se dividen en dos dimensiones, la estrategia de búsqueda de guía y soporte corresponde a aquella dimensión orientada a la emoción, ya que busca un soporte social y es por esta razón que los datos exponen una significativa correspondencia con la variable de apoyo social, según Moos es parte de las estrategias de aproximación conductual, las cuales son intentos de encontrar información, apoyo, consejos y guía para afrontar el problema; Mientras que el análisis lógico corresponde a la dimensión orientada a la tarea, es decir que busca controlar el problema a través de una aproximación cognitiva como lo define Moos, es una estrategia que no se ve influenciada ni presenta la necesidad necesariamente de un sustento social, ya que se utiliza como preparación ante un estresor y conlleva a un análisis de sus consecuencias.

De acuerdo con Arcinegas, Madariaga y Amarís (2009) otros estudios acerca de las estrategias ante el estrés, en poblaciones desplazadas, mencionan que el sistema familiar es de donde proviene principalmente la ayuda, al brindarles herramientas que permiten generar un

equilibrio psicológico y emocional, así como sentido de pertenencia al grupo familiar, encontrando respuestas y soporte a sus demandas individuales. Según los autores de la teoría del Modelo del Convoy (García, Martínez y Albar, 2002), la familia es considerada parte del primer círculo de apoyo, y el más importante, debido a la cercanía de los miembros y su vínculo afectivo.

Estos resultados, corroboran las hipótesis, señalando que concurre una relación del apoyo social en el uso de las destrezas para enfrentar el estrés. Como lo mencionan los autores Vásquez, Crespo y Ring (s.f., p.428) la importancia del apoyo social es que es utilizado como uno de los recursos más exitosos para afrontar problemáticas, sirve como amortiguador de estrés y sobre todo es un factor indispensable y eficaz en la adaptabilidad migratoria ya que genera un bienestar a nivel psicológico, emocional, social y físico.

**CAPÍTULO V**

**CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES**



## 5.1. Conclusiones

Sobre la base de los diversos hallazgos alcanzados en este trabajo podemos ofrecer las siguientes conclusiones:

- 1) Se evidencia que la percepción que el apoyo social percibido en los sujetos de la muestra predomina los niveles medios y altos, tanto en la escala general, cuanto en cada uno de los indicadores; lo que nos sugiere que dicha población considera a la familia y los amigos como ejes fundamentales de soporte en su condición de migrantes.
- 2) En relación al predominio de las estrategias de afrontamiento frente al estrés, los sujetos de estudio revelan en general niveles medios en cada una de las dimensiones que evalúa el instrumento; a excepción del factor reevaluación positiva que predomina en el rango encima del promedio. Lo cual puede interpretarse que pese a las adversidades la población de estudio despliega estrategias de afrontamiento dentro de los rangos esperados.
- 3) Al correlacionar las variables apoyo social percibido y estrategias de afrontamiento se halla una correlación altamente significativa entre apoyo social con reevaluación positiva, búsqueda de guía, y búsqueda de recompensas.
- 4) La correlación entre la dimensión familia del apoyo social percibido con las distintas estrategias de afrontamiento, que se visualizan en la tabla 7, hay correlación muy significativa con la reevaluación positiva, búsqueda de guía y búsqueda de recompensas; y resulta significativa con la solución de problemas.
- 5) Finalmente, al correlacionar la dimensión amigos del apoyo social percibido con las estrategias de afrontamiento al estrés, se hallan correlaciones altamente significativas con la reevaluación significativa, búsqueda de guía, búsqueda de recompensas y descarga emocional; y resulta significativo con la evitación cognitiva y la aceptación o resignación.

## 5.2. Recomendaciones

- Considerando la relación existente entre el apoyo social percibido y las estrategias de afrontamiento al estrés en desplazados, es prioritaria la educación en inclusión social tanto en escolares como universitarios, implementada por el gobierno mediante capacitaciones a los docentes y dirigentes, para lograr una interiorización en la población joven acerca del respeto, igualdad, entendimiento y apoyo que pueden brindar a extranjeros o a familiares que se encuentran en esta situación, para ayudarlos a afrontar su condición de una manera positiva.
- Por otra parte, de acuerdo a los resultados obtenidos en el estudio, las redes de apoyo influyen directamente con la manera en que un individuo afronta el estrés, por lo tanto, es recomendable que las personas que afronten situaciones de desplazamiento mantengan un acercamiento con sus redes de apoyo, ya que, los familiares o amigos, pueden generar cambios positivos en su bienestar psicológico y emocional, permitiéndoles sobrellevar su situación de una manera más saludable.
- Asimismo, es aconsejable que los servicios de salud públicos, fomenten intervenciones o talleres psicológicos grupales dirigidos a inmigrantes, para que puedan recibir asesoría psicológica y canalizar las emociones o comportamientos desadaptativos referentes a su circunstancia, además de ser un lugar donde puedan apoyarse unos a otros al compartir características comunes como la aculturación en un nuevo país y todo lo que esto conlleva.

# **CAPÍTULO VI**

## **REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 6.1. REFERENCIAS

- Aranda, C. y Pando, M. (2013) Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. Guadalajara- México. Recuperado de: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewfile/3929/3153>
- Báez, C., Favaron, M., Pérez, J., y Vásquez, L. (2014) Apoyo social percibido relacionado con rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la universidad del bio-bio, chillán 2014. Chile. Recuperado de: <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1652/1/Favaron%20Aqueveque%20C%20Luigi.pdf>
- Bee, E. (2013). Impacto de la migración en el desarrollo socioeconómico de América Latina. Revista Ciencia & Futuro, vol. 3, N°4 Año 2013, pp. 62-78. Universidad de Matanza, Cuba.
- Bermúdez, Y., Mazuera, R., Albornoz, N. y Morffe, M., (2018) Informe Movilidad Humana venezolana. Recuperado de: <https://cpalsocial.org/documentos/570.pdf>
- Cardona Moltò, María Cristina; Esther Chiner Sanz. “Diagnóstico psicopedagógico” Editorial Club Universitario. San Vicente (Alicante), España. Pág. 74. Recuperado de: <http://elpsicoasesor.com/caracteristicas-de-las-tecnicas-psicometricas/>
- Casas, J., Repullo, JR. y Donado, J. (2003) La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. Departamento de Planificación y Economía de la Salud, VOL 31, págs. 469-558. Madrid- España. Recuperado de: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Castillo, R. W. (2014). Reporte del tamaño del efecto en los artículos de tres revistas de psicología peruanas en los años 2008 al 2012 (Tesis de pregrado). Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Espinoza, N. (2016) Uso de Facebook, soporte social y satisfacción con la vida en universitarios limeños. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7438>

- Espinoza, P., Hernández, H., López, R., y Lozano, S. (2018) Muestreo de bola de nieve. Recuperado de: [http://www.dpye.iimas.unam.mx/patricia/muestreo/datos/trabajos%20alumnos/ProyectoFinal\\_Bola%20de%20Nieve.pdf](http://www.dpye.iimas.unam.mx/patricia/muestreo/datos/trabajos%20alumnos/ProyectoFinal_Bola%20de%20Nieve.pdf)
- García-Alonso, I., & Medina-Gómez, M. (2016). Apoyo social y afrontamiento del estrés en personas con discapacidad intelectual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 215-220. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777023.pdf>
- García, C. H. (2006). La Medición en Ciencias Sociales y en la Psicología, en Estadística con SPSS y Metodología de la Investigación. México: Trillas.
- García, Felipe E, Manquían, Esteban, & Rivas, Gisela. (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, 15(3), 101-111. Recuperado en 20 de julio de 2020, de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-69242016000300010&lng=es&tlng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242016000300010&lng=es&tlng=es).
- García, M., Martínez, M., Albar, M., y Santolaya, F. (2002) Inmigrantes y recursos sociales naturales. la aplicación del modelo del convoy social al proceso de aculturación. Sevilla-España. Recuperado de: <file:///C:/Users/Mamut%20LAPTOP-KNJ37J75/Downloads/4354-9936-1-SM.pdf>
- González, F. (2007) Instrumentos de evaluación psicológica. Recuperado de <https://crecerpsi.files.wordpress.com/2014/02/psicometria-libro-completo.pdf>
- González, N., Abad, J. & Lévy, J.P. (2006). Normalidad y otros supuestos en análisis de covarianzas. En Lévy. J. y Varela, J. *Modelización con estructuras de covarianzas en Ciencias Sociales* (pp. 31-57. España: Gesbiblo, S.L. La Coruña.
- Gutiérrez, A. (2015). Estrategias de muestreo, Diseño de encuestas y estimación de parámetros (2a Ed.) Bogotá. ISBN: 978-958-631-608-8.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010) Metodología de la investigación. Recuperado de:

[https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)

Hombrados, M. (2016) Estrés y salud. Valencia- España. Recuperado de: [http://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/estres\\_afrentamiento\\_y\\_adaptacion.pdf](http://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrentamiento_y_adaptacion.pdf)

House, J. S. (1981) Work stress and social support Addison-Wesley Publishing Company. Recuperado de: [https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp\\_439.pdf/148113c8-bbba-40b3-86c7-81db7869d737#:~:text=Fuentes%20del%20apoyo%20social&text=House%20\(1981\)%20propone%20una%20relaci%C3%B3n,la%20salud%20o%20servicios%20sociales](https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp_439.pdf/148113c8-bbba-40b3-86c7-81db7869d737#:~:text=Fuentes%20del%20apoyo%20social&text=House%20(1981)%20propone%20una%20relaci%C3%B3n,la%20salud%20o%20servicios%20sociales).

Laguna, J. (2016) Respuesta de afrontamiento y nivel académico profesional docente en instituciones educativas, Trujillo - 2016. Recuperado de: <file:///C:/Users/Mamut%20.LAPTOP-KNJ37J75/Downloads/Dialnet-RespuestaDeAfrontamientoYNivelAcademicoProfesional-6181525.pdf>

Lahoz I Ubach, Sònia, & Forns I Santacana, Maria. (2016). Discriminación percibida, afrontamiento y salud mental en migrantes peruanos en Santiago de Chile. *Psicoperspectivas*, 15(1), 157-168. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol15-Issue1-fulltext-613>

Lopategui, E. (2001) Definición de estrés. Recuperado de: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap4/Estres-D.html>

Macías, M., & Madariaga Orozco, C., & Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Martínez, A.E., Piqueras, J.A. y Ramos, V. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 21, 8(2), 861-890.

Nava, C., Bezies, B. y Vega, C. (2015) Adaptación y validación de la escala de percepción de apoyo social de Vaux. México. Recuperado de:

[http://revistaliberabit.com/es/revistas/RLE\\_21\\_1\\_adaptacion-y-validacion-de-la-escala-de-percepcion-de-apoyo-social-de-vaux.pdf](http://revistaliberabit.com/es/revistas/RLE_21_1_adaptacion-y-validacion-de-la-escala-de-percepcion-de-apoyo-social-de-vaux.pdf)

Ochoa, C. (2015) Muestreo no probabilístico: muestreo por bola de nieve. Recuperado de: <https://www.netquest.com/blog/es/blog/es/muestreo-bola-nieve>

PERCO, Plataforma de Cooperación de la Cruz Roja Europea en materia de Refugiados, Solicitantes de Asilo y Migrantes. Recuperado de: <https://www.ifrc.org/es/introduccion/disaster-management/sobre-desastres/definicion--de-peligro/desplazamiento-de-poblaciones-y-personas-desplazadas/>

Pérez, J., y Gardey, A. (2012) Concepto de migración. Recuperado de: <https://definicion.de/migracion/>

Pingo, G.(2017). Dependencia emocional hacia la pareja y respuestas de afrontamiento en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.Universidad Privada Antenor Orrego, Perú. Recuperado de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2973/1/RE\\_PSICO\\_GIANINA.PINGO\\_DEPENDENCIA.EMOCIONAL\\_DATOS.PDF](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2973/1/RE_PSICO_GIANINA.PINGO_DEPENDENCIA.EMOCIONAL_DATOS.PDF)

Rodríguez, F. (2018) Tipos y niveles de investigación científica. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/97318021/Tipos-y-Niveles-de-Investigacion-Cientifica>

Ruiz Jiménez, M<sup>a</sup> Teresa, Saiz Galdós, Jesús, Montero Arredondo, M<sup>a</sup> Teresa, & Navarro Bayón, Daniel. (2017). Adaptación de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido en población con trastorno mental grave. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 37(132), 415-437. <https://dx.doi.org/10.4321/s0211-57352017000200006>

Sánchez, H y Reyes, C. (1996). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Los Jazmines.

Sanz, N. y Valenzuela, J. (2016) Migración y cultura. México D.F. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002477/247760s.pdf>

Scheaffer, R. & Mendenhall, W. (2007). *Elementos de Muestreo*. (6a Ed.). Madrid: Thomson. 81-180.

Treviño, J. (2018) Etimología de estrés. Chile. Recuperado de:  
<http://etimologias.dechile.net/?estre.s>

Urzúa, A., Caqueo, A., Calderón, C. y Rojas, L. (2017) ¿El apoyo social mediatiza el efecto negativo del estrés por aculturación en la salud? un estudio en colombianos y peruanos inmigrantes en el norte de Chile. Recuperado de: <https://www.interciencia.net/wp-content/uploads/2017/12/818-CAQUEO-42-12.pdf>

Vásquez Valverde C., Crespo López M. y J.M. Ring. (s.f.) Págs. 428-430. Estrategias de Afrontamiento. Recuperado de:  
[https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:eABDqPbLqqQJ:www.psicosocial.net/de/centrodedocumentacion/doc\\_download/94estrategiasdeafrentamiento](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:eABDqPbLqqQJ:www.psicosocial.net/de/centrodedocumentacion/doc_download/94estrategiasdeafrentamiento)



## 6.2. Anexos

### Anexo A1

**Tabla 11**

*Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones de la Escala de Apoyo social percibido, en una población desplazada residente en Trujillo*

	K-S	Sig.(p)
Apoyo social percibido	,064	,001
Familia	,115	,000 **
Amigos	,133	,000 **

*Nota: KS: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov \*\* $p < .01$*

En la Tabla 11, se muestra que la distribución de los puntajes de la Escala de Apoyo social percibido, a nivel general no difiere significativamente ( $p > .05$ ) de la distribución normal; Sin embargo, los puntajes obtenidos en las dimensiones: Familia y Amigos difieren alta y significativamente ( $p < .01$ ) de la distribución normal.

## Anexo A2

**Tabla 12**

*Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones del Inventario de Estrategias de afrontamiento al estrés, en una población desplazada residente en Trujillo*

	K-S	Sig.(p)
Análisis Lógico	,093	,000 **
Reevaluación Positiva	,094	,000 **
Búsqueda de Guía	,083	,000 **
Solución de Problemas	,094	,000 **
Evitación Cognitiva	,092	,000 **
Aceptación/Resignación	,087	,000 **
Búsqueda de Recompensas	,090	,000 **
Descarga Emocional	,101	,000 **

*Nota:* KS: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < .01$

En la Tabla 12, se exhiben las derivaciones del uso de la prueba de kolmogorov-Smirnov, estos indican que la distribución de las estrategias de afrontamiento Análisis lógico, Reevaluación positiva, Búsqueda de Guía, Solución de Problemas, Evitación Cognitiva, Aceptación/Resignación, Búsqueda de Recompensas y Descarga Emocional, difieren de manera altamente significativa ( $p < .01$ ) de la distribución normal.

## Anexo B1

### Confiabilidad por consistencia interna

**Tabla 13**

*Confiabilidad de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido en una población desplazada residente en Trujillo*

	$\alpha$	N° ítems	IC 95%	
			LI	LS
Test total	,871	12	,86	,88
Familia	,853	8	,85	,86
Amigos	,908	4	,90	,91

*Nota:*  $\alpha$ : Coeficiente alfa de Cronbach

En la Tabla 13 se presenta la confiabilidad según el coeficiente alfa de Cronbach de la de Apoyo Social Percibido en una población desplazada residente en Trujillo; reportando una confiabilidad muy buena a nivel general y en la dimensión Familia-Otros y una confiabilidad elevada en la dimensión Amigos.

**Anexo B2****Tabla 14**

*Coefficiente de confiabilidad alfa de Cronbach del Inventario de Estrategias de afrontamiento al estrés, en una población desplazada residente en Trujillo*

	$\alpha$	N° ítems	IC 95%	
			LI	LS
Análisis Lógico	,509	6	,48	,53
Reevaluación Positiva	,622	6	,60	,64
Búsqueda de Guía	,517	6	,49	,54
Solución de Problemas	,656	6	,64	,67
Evitación Cognitiva	,664	6	,65	,68
Familia o Resignación	,664	6	,65	,68
Búsqueda de Recompensas	,508	6	,48	,53
Descarga Emocional	,514	6	,49	,54

*Nota:  $\alpha$ : Coeficiente alfa de Cronbach*

En la Tabla 14, se presenta la confiabilidad según el coeficiente alfa de Cronbach del Inventario de Estrategias de Afrontamiento para Adultos en una población desplazada residente en Trujillo; reportando coeficientes de confiabilidad en las dimensiones: Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de Guía, Familia o Resignación, Búsqueda de Recompensas y Descarga Emocional, con valores que oscilan entre .501 a .664.

## Anexo C

# CRI·A

## INSTRUCCIONES

A continuación, hay una lista de preguntas sobre cómo se enfrenta a los problemas importantes que surgen en su vida. deberá responder a **48 preguntas** expresando en cada una la frecuencia con la que actúa de la manera que se indica.

Por favor, piense en el problema más importante o la situación más difícil que haya vivido en los últimos **12 meses**.

Lea atentamente cada una de las **48 preguntas** que aparecen a continuación y señale con qué frecuencia actúa de la manera que la pregunta indica para afrontar el

Trate de responder a todas las preguntas de la forma más precisa que pueda. Recuerde que sus respuestas son confidenciales y que **no hay contestaciones buenas y malas**, sencillamente siga su criterio personal.

Donde: N (Nunca), P (una o dos veces), B (Bastantes veces) y CS (Casi siempre)

		N	P	B	CS
1.	¿Pensó en diferentes maneras de resolver el problema?				
2.	¿Se decía a sí mismo algo para sentirse mejor?				
3.	¿Habló con su pareja u otro familiar acerca del problema?				
4.	¿Decidió una forma de resolver el problema y la aplicó?				
5.	¿Intentó olvidarlo todo?				
6.	¿Pensó que el tiempo lo resolvería y que la única cosa que tenía que hacer era esperar?				
7.	¿Intentó ayudar a otros a resolver un problema similar?				
8.	¿Descargó su cólera sobre otras personas cuando se sentía triste o enojado (a)?				
9.	¿Intentó distanciarse del problema y ser más objetivo?				
10.	¿Se dijo a sí mismo(a) que las cosas podían ser mucho peores?				
11.	¿Habló con algún amigo sobre el problema?				

		<b>N</b>	<b>P</b>	<b>B</b>	<b>CS</b>
12.	¿Sabía lo que tenía que hacer y se esforzó para que las cosas funcionaran?				
13.	¿Intentó no pensar en el problema?				
14.	¿Se dio cuenta de que no controlaba el problema?				
15.	¿Empezó a hacer nuevas actividades?				
16.	¿Se atrevió e hizo algo arriesgado?				
17.	¿Pensó varias veces sobre lo que tenía que hacer o decir?				
18.	¿Intento ver el lado positivo de la situación?				
19.	¿Habló con algún profesional (por ejemplo, doctor, abogado, sacerdote...)?				
20.	¿Decidió lo que quería y se esforzó en conseguirlo?				
21.	¿Fantaseó o imaginó mejores tiempos y situaciones que lo que estaba viviendo?				
22.	¿Creyó que el resultado sería decidido por el destino?				
23.	¿Intentó hacer nuevos amigos?				
24.	En general, ¿Se mantuvo apartado(a) de la gente?				
25.	¿Intentó anticiparse a cómo podrían cambiar las cosas?				
26.	¿Pensó que estaba mejor que otras personas con el mismo problema que el suyo?				
27.	¿Buscó la ayuda de otras personas o grupos con el mismo tipo de problema?				
28.	¿Intentó resolver el problema al menos de dos formas diferentes?				
29.	¿Intentó no pensar en la situación, aun sabiendo que tendría que hacerlo en otro momento?				
30.	¿Aceptó el problema porque no se podía hacer nada para cambiarlo?				
31.	¿Leyó con más frecuencia como forma de distracción?				
32.	¿Gritó o se quejó para desahogarse?				
33.	¿Trató de dar algún rumbo personal a la situación?				
34.	¿Intentó decirse a sí mismo que las cosas mejorarían?				
35.	¿Procuró informarse más sobre la situación?				
36.	¿Intentó aprender a hacer más cosas por su cuenta?				
37.	¿Deseó que el problema desapareciera o deseó acabar con él de algún modo?				
38.	¿Esperó que se resolviera de la peor manera posible?				
39.	¿Empleó mucho tiempo en actividades de descanso?				
40.	¿Lloró para manifestar sus sentimientos?				
41.	¿Intento anticipar las nuevas exigencias que le podrían pedir?				
42.	¿Pensó en cómo esta situación podía cambiar su vida para mejor?				
43.	¿Rezó para guiarse o fortalecerse?				
44.	¿Se tomó las cosas día a día, paso a paso?				
45.	¿Intentó negar que el problema era realmente muy serio?				
46.	¿Perdió la esperanza de que las cosas volvieran a ser como antes?				
47.	¿Volvió al trabajo, o a otras actividades, para enfrentarse al problema?				
48.	¿Alguna vez hizo algo que pensó que no funcionaría, pero al menos usted estaba haciendo algo?				

## Anexo D

### ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE APOYO SOCIAL PERCIBIDO

Edad:	Sexo:	Nacionalidad:	
Tiempo de residencia en el país:		Grado de instrucción:	Ocupación actual:

INSTRUCCIONES: Lea cada una de las siguientes frases cuidadosamente e indique su acuerdo con cada una de ellas empleando esta escala:

1	2	3	4
Casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre o casi siempre

ITEMS	1	2	3	4
1. Tengo la seguridad de que mi familia trata de ayudarme				
2. Mi familia me da la ayuda y apoyo emocional que requiero				
3. Puedo conversar sobre mis problemas con mi familia				
4. Mi familia me ayuda a tomar decisiones				
5. Cuando necesito algo, sé que hay alguien que me puede ayudar				
6. Cuando tengo penas o alegrías hay alguien que me puede ayudar				
7. Hay una persona que me ofrece consuelo cuando lo necesito				
8. Hay una persona que se interesa por mis sentimientos				
9. Mis amigos realmente tratan de ayudarme				
10. Puedo contar con mis amigos cuando tengo problemas				
11. Cuando tengo alegrías o penas puedo compartirlas con mis amigos				
12. Puedo conversar de mis problemas con mis amigos				

## **Anexo E**

### **CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

La participación en esta investigación es voluntaria. La información recolectada y sus respuestas a las preguntas serán confidenciales y de uso exclusivo para el presente estudio.

Yo, \_\_\_\_\_ con N.º de DNI: \_\_\_\_\_ apruebo ser partícipe de la tesis titulada “Apoyo social percibido y estrategias de afrontamiento al estrés en una población desplazada residente en Trujillo” de manera voluntaria, la cual ha sido ejecutada por la estudiante de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, Ana Camila Rosero Cascante.

Confirmando que he sido comunicado sobre los propósitos y la finalidad de la investigación y comprendo que la información recopilada en este estudio puede ser públicamente difundida con finalidad científica.

---

Firma del participante

DNI/C. E: