

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**



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

---

**“Estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de ingeniería civil y  
psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021”**

---

**Área de Investigación:**

Ciencias médicas-Psicología positiva y bienestar psicológico

**Autoras:**

Br. Bringas Yanavilca, Lucero Alexandra

Br. Palacios Garay, Blanca Marisol

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Malpica Risco, Vhanya Olenka

**Secretario:** Salinas Gamboa, Diana Jacqueline

**Vocal:** Honores Morales Renato Daniel

**Asesor:**

Sotelo Sánchez, Martha Linda

**Código Orcid:** 0000-0001-7137-2037

**TRUJILLO – PERÚ**

**2023**

**Fecha de sustentación: 07/11/2023**

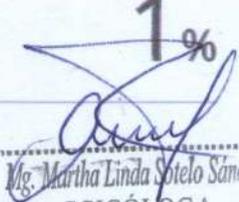
# Estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de ingeniería civil y psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021

## INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>15%</b>	<b>16%</b>	<b>11%</b>	<b>13%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Pontificia Universidad Católica del Ecuador - PUCE</b> Trabajo del estudiante	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.upao.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>sisbib.unmsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.continental.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.upch.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>ri.uaemex.mx</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

  
Mg. Martha Linda Sotelo Sánchez  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 2563

9 repositorio.unac.edu.pe  
Fuente de Internet

1%

10 repositorio.uap.edu.pe  
Fuente de Internet

1%

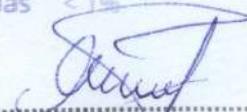
Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado

  
Mg. Mariha Linda Sotelo Sánchez  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 2563

## Declaración de originalidad

Yo, Mg, Martha Linda Sotelo Sánchez, docente del Programa de Estudio de Psicología, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada.

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ALUMNOS DE INGENIERÍA CIVIL Y PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO, 2021,**  
autor:

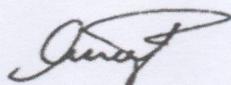
**Br Bringas Yanavilca, Lucero Alexandra, - Br Palacios Garay, Blanca Marisol**

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 15%.

Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el 06 de octubre de 2023

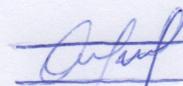
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Lugar y fecha. Trujillo, 06 de octubre de 2023

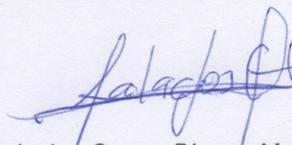


Mg. Martha Linda Sotelo Sánchez  
Asesor

ORCID 0000-0001-7137-2037  
DNI 00511262



Br Bringas Yanavilca, Lucero Alexandra  
Autor DNI 71328755



Br Palacios Garay, Blanca Marisol  
Autor DNI 78620124

## **DEDICATORIA**

A Dios, por permitirnos tener vida, salud y realizar nuestro más grande sueño y propósito.

A nuestros padres y hermanos que nos han apoyado a lo largo de nuestra carrera, por formarnos como personas con valores, lo que nos ha permitido llegar hasta aquí.

También a nuestros hijos que son nuestra motivación para nunca rendirnos, y seguir adelante para llegar a ser un ejemplo para ellos. Les dedicamos nuestro logro; se los debemos a ustedes.

## RESUMEN

El estudio se realizó con el objetivo de determinar diferencias de estilos de afrontamiento al estrés entre los estudiantes de psicología e ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo. La muestra estuvo compuesta por 121 estudiantes de psicología y 231 estudiantes de ingeniería civil, del primero al décimo ciclo. Se optó por una investigación tipo sustantiva con diseño descriptivo comparativo. El instrumento utilizado fue la revisión del Cuestionario COPE, por Carver y Connor (2010). De los resultados, se determina que en ingeniería civil y en psicología predomina el estilo enfocado en el problema con 50.6% y 52.1%, respectivamente. Además, al comparar ambas muestras se determinó que existen diferencias altamente significativas en estilos de afrontamiento ( $W=26796.0$ ;  $Z=-15.43$ ;  $p=.000$ ) entre estudiantes de ingeniería civil y psicología. Asimismo, según los indicadores, se determina que existen diferencias altamente significativas en estilos de afrontamiento enfocado en el problema ( $W=26796$ ;  $Z=-16.06$ ;  $p=.000$ ), estilos de afrontamiento enfocado en la emoción ( $W=26796$ ;  $Z=-15.99$ ;  $p=.000$ ) y otros estilos adicionales ( $W=7643$ ;  $Z=-15.14$ ;  $p=.000$ ) entre estudiantes de ingeniería civil y psicología.

**Palabras clave:** Estudiantes universitarios, estrés, estilos de afrontamiento.

## ABSTRACT

The study was carried out with the aim of determining differences in stress coping styles among psychology and civil engineering students at a private university in Trujillo. The sample consisted of 121 psychology students and 231 civil engineering students from the first to the tenth cycle. A substantive type of research with a comparative descriptive design was chosen. The instrument used was the review of the COPE Questionnaire, by Carver y Connor (2010), which consists of 52 items grouped into three indicators: coping styles focused on the problem, focused on emotion and other additional styles. From the results it is determined that in civil engineering the predominant style is the problem-focused style with 50.6%, and in psychology the predominant style is the problem-focused style with 52.1%. In addition, when comparing both samples according to the indicators, it is determined that there are highly significant differences in problem-focused coping styles ( $W=26796$ ;  $Z=-16.06$ ;  $p=.000$ ), emotion-focused coping styles ( $W =26796$ ;  $Z=-15.99$ ;  $p=.000$ ) and other additional styles ( $W=7643$ ;  $Z=-15.14$ ;  $p=.000$ ) among civil engineering and psychology students.

**Keywords:** university students, stress, coping styles.

## **PRESENTACIÓN**

Miembros del jurado

De acuerdo a lo acordado con el reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Escuela Profesional de Psicología, se le confía a vuestra evaluación nuestra tesis denominada “Estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de ingeniería civil y psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021”, realizada con el objetivo de determinar la diferencia de la variable en dos muestras diferentes para posteriormente proporcionar las recomendaciones. Así mismo obtener el título profesional de licenciadas en Psicología.

## INDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN .....	ii
DEDICATORIA.....	iii
INDICE DE CONTENIDO .....	iv
INDICE DE TABLAS.....	vi
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	viii
CAPÍTULO I: MARCO METODOLÓGICO .....	99
1.1. EL PROBLEMA .....	99
1.2. OBJETIVOS.....	14
1.3. HIPÓTESIS .....	14
1.4. VARIABLE E INDICADORES.....	15
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN .....	15
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	16
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	18
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	20

1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	21
CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....	22
2.1. ANTECEDENTES.....	22
2.2. MARCO TEÓRICO .....	24
2.2.1. Estrés .....	24
2.2.2. Estilos de Afrontamiento .....	28
2.3. MARCO CONCEPTUAL .....	37
CAPÍTULO III: RESULTADOS .....	38
CAPITULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	44
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	52
CAPITULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS .....	55

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> <i>Población estudiantil de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021</i> .....	16
<b>Tabla 2:</b> <i>Muestra de estudiantes de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021</i> .....	17
<b>Tabla 3:</b> <i>Comparación de los estilos de afrontamiento al estrés entre alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021</i> .....	38
<b>Tabla 4:</b> <i>Comparación de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema entre alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021</i> .....	39
<b>Tabla 5:</b> <i>Comparación de los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción entre alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021</i> .....	40
<b>Tabla 6:</b> <i>Comparación de otros estilos adicionales de afrontamiento al estrés entre alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021</i> .....	41
<b>Tabla 7:</b> <i>Frecuencia de Estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de Ingeniería Civil de una universidad privada de Trujillo, 2021</i> .....	42
<b>Tabla 8:</b> <i>Frecuencia de Estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021</i> .....	43

## CAPÍTULO I: MARCO METODOLÓGICO

### 1.1. El Problema

#### *1.1.1. Delimitación del Problema*

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), expone que el estrés prepara al organismo para la acción a través de las distintas respuestas fisiológicas. Es decir, el estrés actúa como una alerta biológica frente a alguna situación o cambio que se produce en nuestras vidas. Por ejemplo, puede ser generado por cambiar de casa, problemas laborales, dar un discurso ante un auditorio, etc.

A nivel internacional se conoce que “25% de la población padece de algún síntoma peligroso de estrés y en el núcleo urbano se considera que el 50% mantiene alguna dificultad de salud psicológica referente al estrés” (Caldera et al., 2007). Asimismo, cada año aumenta el porcentaje de individuos que presentan problemas relacionados al estrés porque se encuentran constantemente sometidos a demandas del medio ambiente y no siempre la forma en que reaccionan es efectiva para afrontar los eventos considerados amenazantes (Rosales, 2014).

Cuando la persona se ve afectada por el estrés se observa que a nivel personal manifiesta alteraciones o trastornos somáticos, psíquicos y consecuencias en el comportamiento de consumo (obesidad o anorexia, ingesta excesiva de alcohol y tabaco). En cuanto al ámbito social, puede demostrar poco interés por actividades sociales y pérdida de compromiso en el cumplimiento de normas sociales. Además, en el ámbito familiar puede surgir el deterioro de vínculos, daño económico y adicciones. Por último, en el ámbito laboral se observa alteraciones en el cumplimiento del horario, ausentismo, disminución del rendimiento, deterioro de relaciones con su superior y colegas.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el estrés profesional es una desventaja social y económica debido a que perjudica la salud del trabajador; lo cual disminuye su desempeño y afecta la productividad de la empresa. Esto evidencia que el estrés está presente en todas las áreas de desempeño del ser humano y se puede describir según niveles y características sociodemográficas. Así, en el ámbito educativo, los estudiantes suelen estar expuestos a exigencias y retos mayores para estar a la vanguardia del progreso académico; para ello se requiere que inviertan recursos físicos y psicológicos, pero cuando se sobrepasan los límites de la capacidad surgen los síntomas típicos del estrés académico: cansancio, apatía, autocrítica y dificultades en la autorregulación (Jiménez, 2010).

Siendo el estrés académico un factor que perjudica al bienestar mental, se han ejecutado diversas investigaciones sobre esta variable. En África se encontró una tasa de estrés académico del 64.5% en estudiantes de ciencias médicas; mientras que en Chile, México, Perú y Venezuela se han reportado resultados mayores a 67% de estrés académico moderado (Román et al., 2008). Además, se encontró que en Latinoamérica, un 50% de universitarios de disciplinas de la salud, padece somnolencia y en menor proporción malestar gastrointestinal, que pueden ser manifestaciones por experimentar estrés; ante ello, los estudiantes buscan apoyo espiritual como estrategia (Montalvo et al., 2020).

Asimismo, entre las afecciones provocadas por el estrés académico se encuentra a nivel físico la taquicardia, sudoración, rigidez en las extremidades, problemas de sueño, dolor de cabeza y problemas estomacales; y las manifestaciones más importantes de la conducta son la somnolencia, deserción, mal desempeño y consumo de sustancias psicoactivas (Gutiérrez y Amador, 2016). Es necesario resaltar que la predisposición a sufrir esta afección es variable en cada persona debido a que existen factores protectores como la buena salud física, amor propio y

personalidad estable; es decir, la tolerancia al estrés se analiza desde la subjetividad (Domingues, 2018).

La forma en que la persona emplea los factores protectores para evitar la cronicidad del estrés académico también es conocida como afrontamiento, que es un proceso sustentado en la forma de procesar la información y cómo actúa la persona; asimismo, el afrontamiento puede cambiar a medida que el evento se repite, la influencia del entorno y los nuevos recursos de los que pueda disponer. En relación a esto, no se puede hablar de un buen o mal afrontamiento porque la intención de la persona es hacer frente al estrés, aunque no tenga éxito (Cabanach et al., 2010).

Sobre los datos epidemiológicos del estrés académico en Perú, el Ministerio de Salud (MINSA) y Ministerio de Educación (MINEDU, 2012), informaron que en 85% de las universidades existen problemas en la salud mental, entre los cuales se encuentra el estrés representado por el 79% de la comunidad estudiantil. Ante esta realidad, la Pontificia Universidad Católica del Perú llevó a cabo una investigación sobre estrés académico y conductas de salud, hallando que el 100% de los estudiantes experimentaron episodios de preocupación, excesiva ansiedad y nerviosismo durante el semestre académico, asociados a la etapa de evaluaciones, el corto tiempo para realizar las asignaciones y la exigencia académica (Damian, 2016). Además, en una investigación con estudiantes de pregrado e internos, se encontró que los primeros tratan de eludir el estrés a través de buscar apoyo comunitario (Marreros, 2017).

En cuanto a la manifestación de indicios sobre estrés académico en estudiantes de ingeniería civil y psicología de una universidad privada, sus docentes tutores informaron que estos estudiantes se caracterizan por tener dificultades al establecer prioridades y manejan de forma ineficaz su tiempo, lo que perjudica su progreso académico y desempeño en otras áreas de su vida; asimismo, ante la implementación de la modalidad de clases virtuales, los estudiantes presentaron

problemas para adaptarse. En lo que respecta a las diferencias entre las poblaciones, se presume que los de ingeniería civil son en su mayoría varones e intentan resolver directamente los problemas; mientras que los estudiantes de psicología, en su mayoría mujeres, recurren más a la comprensión emocional cuando se enfrentan al estrés. Ello motivó al cuestionamiento sobre qué diferencias existirían en cuanto a los estilos de afrontamiento, siendo esta información relevante porque permitirá implementar con más eficacia talleres donde los estudiantes aprenderán a afrontar el estrés con mayor éxito.

### ***1.1.2. Formulación del Problema***

¿Cuál es la diferencia entre los estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de ingeniería civil y psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021?

### ***1.1.3. Justificación del Estudio***

La investigación es conveniente debido a que los universitarios en el Perú son una población vulnerable que suelen afrontar diversas barreras para atender su salud mental. Además, la implementación de la educación virtual ha representado un gran reto que algunos estudiantes no pudieron superar por no contar con los recursos materiales y/o emocionales para adaptarse; en consecuencia, los datos epidemiológicos obtenidos tras la pandemia indican que aumentó el diagnóstico de depresión, ansiedad y dependencia al alcohol en los universitarios. Dichas problemáticas pueden estar asociadas y reforzadas por la forma ineficiente en que los estudiantes afrontan el estrés; por lo cual es importante tener conocimientos actualizados sobre esta variable para un mejor acompañamiento del desarrollo integral del estudiante universitario.

A nivel teórico, la investigación se convertirá en antecedente de futuros estudios enfocados en las mismas variables u otras relacionadas; además, se actualizarán los conocimientos de las teorías que respaldan los instrumentos de medición de cada variable.

En cuanto a las implicancias prácticas, a partir de los resultados se podrá diseñar e implementar programas de intervención a los estilos de afrontamiento para que los estudiantes identifiquen que hay otras formas de sobreponerse al estrés y dispongan de estos nuevos recursos para un desempeño más eficiente durante sus estudios.

Finalmente, la relevancia social de la investigación radica en los beneficios que tendrán los estudiantes universitarios al obtener mayor comprensión respecto a los estilos de afrontamiento al estrés, esto les permitirá atender mejor las demandas del medio y utilizar sus recursos y fortalezas. En relación a la práctica de adecuados hábitos de estudio, los estudiantes podrán mejorar la capacidad para consolidar conocimientos de forma más eficiente, optimizar la productividad y el rendimiento académico. De este modo se prevendría también los conflictos sociofamiliares, la deserción académica y enfermedades físicas y mentales que pueden ser provocadas por el estrés crónico.

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

La indagación no podrá ser replicada en poblaciones con tipologías diferentes a la población de estudio.

La indagación se basa en la teoría de Estilos de Afrontamiento al Estrés de Carver (2006).

## **1.2. Objetivos**

### ***1.2.1. Objetivo General***

Determinar cuál es la diferencia entre los estilos de afrontamiento al estrés en los alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021.

### ***1.2.2. Objetivos Específicos***

Identificar los Estilos de Afrontamiento al estrés en los alumnos de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Identificar los Estilos de Afrontamiento al estrés en los alumnos de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.

Determinar las diferencias entre los estilos de afrontamiento al estrés (enfocados en el problema, enfocados en la emoción y otros estilos de afrontamiento adicionales) en alumnos de ingeniería civil y psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.

## **1.3. Hipótesis**

### ***1.3.1. Hipótesis General***

H<sub>1</sub>: Existen diferencias entre los estilos de afrontamiento al estrés en los alumnos de ingeniería civil y psicología en una universidad privada de Trujillo, 2021.

### ***1.3.2. Hipótesis Específicas***

H<sub>1</sub>: Existen diferencias entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento al estrés (enfocados en el problema, enfocados en la emoción y otros estilos adicionales) en alumnos de ingeniería civil y psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021.

## 1.4. Variables e Indicadores

### 1.4.1. Variable

Estilos de afrontamiento al estrés, evaluados por el Cuestionario COPE de Carver y Connor (2010).

### 1.4.2. Indicadores

- Enfocado en el problema.
- Enfocado en la emoción.
- Otros estilos de afrontamiento adicionales.

## 1.5. Diseño de Ejecución

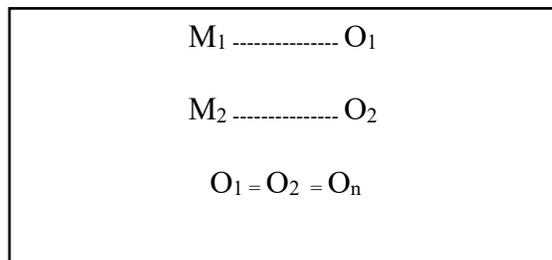
### 1.5.1. Tipo de Investigación

Es de tipo sustantiva pues se basa principalmente en describir y explicar el cómo se manifiesta dicho fenómeno de estudio (Sánchez et al., 2018).

### 1.5.2. Diseño de Investigación

El diseño es descriptivo comparativo porque se cimienta en el estudio de una misma variable en dos diferentes muestras para la comparación de la información obtenida (Coral, 2013).

Siguiendo el esquema:



$M_1$  = estudiantes de ingeniería civil

$M_2$  = estudiantes de psicología

$O_1$  = observación de  $M_1$

$O_2$  = observación de  $M_2$

$O_n$  = Comparación de la muestra

## 1.6. Población y Muestra

### 1.6.1. Población

La población fue integrada por los alumnos de las carreras de Psicología e Ingeniería civil.

**Tabla 1**

*Distribución de la población según carrera profesional*

<b>Programa académico</b>	<b>N° de alumnos matriculados semestre 2021-01</b>	<b>Edad</b>	<b>Ciclo de estudios</b>
Ingeniería civil	2764	16 a 29 años	I a X
Psicología	1449		
<b>Total</b>	<b>4213</b>		

*Nota.* Datos proporcionados por la universidad.

### 1.6.2. Muestra

La muestra quedó integrada por 121 estudiantes de Psicología y 231 estudiantes en Ingeniería Civil, varones y mujeres, que cursaban el semestre académico 2021-01.

**Tabla 2***Distribución de la muestra*

<b>Carrera profesional</b>	<b>N</b>	<b>Ciclo de Estudios</b>	<b>Edad</b>	<b>Sexo</b>	
Ingeniería Civil	231	I – X Ciclo	16 a 29 años	Varones	176
				Mujeres	55
Psicología	121			Varones	25
				Mujeres	96
<b>Total</b>	<b>352</b>				

*Nota.* Elaboración propia.

El tamaño de la muestra se determinó usando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N - 1)(E)^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

$$z = 1.96$$

$$p = 0.50$$

$$q = 0.50$$

n = tamaño de muestra

$$E = 0.05$$

N = tamaño de la población

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes con matrícula regular en el semestre 2021-01.

- Estudiantes que presentaron el asentimiento y consentimiento informado con las respectivas rúbricas.

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes de movilidad académica.
- Estudiantes que presentaron protocolos incompletos o mal contestados.

En cuanto al muestreo, se realizó el de tipo probabilístico por medio de la selección aleatoria simple, donde cada participante tiene la posibilidad de ser elegido para representar a la muestra, puesto que poseen características similares (Salkind, 1999, citado por Coral, 2013).

## **1.7. Técnica e Instrumento de Recolección de Datos**

### ***1.7.1. Técnica Psicométrica***

La técnica de evaluación psicométrica implica “la utilización de pruebas con el objetivo de medir o evaluar constructos psicológicos con fines profesionales o de investigación” (Medrano, 2019, p. 20). Esta técnica es idónea para la investigación porque se usará el instrumento de medición descrito a continuación:

### ***1.7.2. Instrumento de Recolección de Datos***

#### **1.7.2.1. Cuestionario COPE.**

Tiene como objetivo comprender la reacción o respuesta de las personas ante una situación difícil o estresante. Carver et al. (2010), elaboraron un cuestionario de 52 ítems, que abarca 13 formas de respuesta al estrés, los ítems alternativos indican el accionar más frecuente del evaluado. Las proposiciones están ordenadas de acuerdo a las 13 formas mencionadas, cada oración presenta

cuatro opciones y los resultados altos permiten interpretar cuál es la estrategia de afrontamiento usada con mayor frecuencia.

Además, el instrumento tiene tres tipos de estilos con sus estrategias de afrontamiento correspondientes:

A. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema

- Afrontamiento activo: 1,14,27,40
- Planificación: 2,15,28,41
- La supresión de otras actividades: 3,16,29,42
- La postergación del afrontamiento. 4,17,30,43
- La búsqueda de apoyo social: 5,18,31,44

B. Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción

- La búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45
- Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7,20,33,46
- La aceptación: 8: 8,21,34,47
- Acudir a la religión: 9,22,35,48
- Análisis de las emociones: 10, 23, 36,49

C. Otros estilos adicionales de afrontamiento son:

- Negación. 11,24,37,50
- Conductas inadecuadas: 12,25,38,51
- Distracción: 13,26,39,52

Para administrar la prueba se entrega el protocolo de respuestas y se precisa que la persona debe responder graficando un aspa en la opción más cercana a su propia opinión relacionada al afrontamiento al estrés. En cuanto a la calificación, se suman los puntajes obtenidos en cada área de estilo de afrontamiento al estrés. El total se multiplica por 0.25 y el producto se convierte según la tabla de percentil, que requiere una nueva multiplicación por 10.

#### ***1.7.2.1.1. Validez y Confiabilidad.***

La validación se ejecutó mediante dos métodos: criterio de jueces y correlación ítem-test (Salazar y Sánchez, 1992). La consistencia interna se precisó aplicando el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo valores que indicaban confiabilidad pertinente.

Para esta investigación se llevó a cabo una validación piloto con 30 estudiantes, usando el método de la correlación ítem-test corregidos encontrándose que la mayoría de los ítems son válidos porque superan el valor de 0.20 con excepción de los ítems 4, 8, 17, 21, 34, 38, 43, 47 y 49; los cuales no fueron retirado.

También se estimó el coeficiente de confiabilidad usando el alfa de Cronbach, encontrándose en las escalas valores superiores a 0.70 que indica una confiabilidad alta, concluyendo que era prudente usar el instrumento en la muestra.

### **1.8. Procedimiento de Recolección de Datos**

Se redactó una carta de presentación dirigida a los directores de las Escuelas de Ingeniería Civil y Psicología, en este documento se informan todos los detalles del trabajo de investigación y se solicitaba el permiso para la aplicación virtual del instrumento. Tras obtener la venia, se redactó el Cuestionario COPE en el formulario de Google y en la parte inicial de este se incluyó el asentimiento informado (menores de edad) consentimiento informado (adultos).

En la hora establecida para la aplicación se ingresó al aula zoom y se explicó a los estudiantes acerca del estudio e invitándolos a participar de manera voluntaria. Paso siguiente se envió del enlace del formulario de Google. Finalmente, se seleccionaron las pruebas que cumplían con los requisitos de la investigación y se codificó cada uno para la posterior examinación de datos.

### **1.9. Análisis Estadístico**

Se elaboró la base de datos en el programa Microsoft Excel para el ordenamiento de los ítems según los estilos de afrontamiento, luego se exportó el contenido al programa estadístico SPSS versión 25.0, donde se ejecutó la revisión del criterio de normalidad mediante la prueba estadística Kolmogorov-Smirnov (K-S), encontrándose que el repartimiento de los datos alcanzaba una curva normal; por lo cual, se prefirió la prueba estadística no paramétrica U de Mann-Whitney, para examinar las diferencias significativas entre los dos grupos.

La prueba U de Mann-Whitney se utilizó para verificar la hipótesis general y específica, tomando en consideración que los valores de significancia menores a .05 se darían por significativos, mientras que los valores mayores a .05 serían declarados estadísticamente irrelevantes.

Además, se analizó el repartimiento por frecuencias de la variable en cada grupo muestral (ingeniería civil y psicología), para determinar cuál era el estilo de afrontamiento predominante y así responder a los dos primeros objetivos específicos. También se revisaron las propiedades psicométricas del cuestionario, usando el método de ítem-test corregido y el coeficiente alfa de Cronbach.

Finalmente, todos los efectos se plasmaron en tablas de simple entrada, siguiendo los lineamientos de elaboración de las normas APA, séptima edición.

## **CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes**

#### ***2.1.1. A Nivel Internacional***

La investigación “Autoeficacia y estrategias de afrontamiento al estrés en universitarios” realizada por Florencia y Domingo (2018), en Argentina, tuvo como muestra a 126 estudiantes y el diseño fue correlacional-comparativo. Para la recolección de datos se utilizó un test sociodemográfico, la Escala de Autoeficacia General y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés. Se concluye que los estudiantes de Psicología, en cuanto a sus estrategias de afrontamiento, prefieren la reevaluación positiva ( $X= 16.20$ ) y dejan a la religión ( $X= 4.15$ ) en último lugar. Además, las estrategias de afrontamiento según el género indican que los varones poseen una mayor creencia positiva y menor apoyo social, en comparación a las mujeres. En cuanto a las diferencias según grupo etáreo, los sujetos de 29 a 58 años de edad asumen más la estrategia de religión; mientras que los de 18 a 22 años usan más la expresión abierta.

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

La investigación “Estrategias de afrontamiento y burnout académico en estudiantes de Psicología de una universidad de Lima, 2021” realizada por Mestanza (2022), en Lima, tuvo como muestra a 205 estudiantes y el diseño fue descriptivo-correlacional. Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Estimación de Afrontamiento ante el Estrés de Carver et al. (1989) y el Inventario de Burnout de Maslach y Jackson (1981). Se concluye que los estilos de afrontamiento predominantes en los estudiantes de Psicología son el estilo enfocado en el problema (66.3%) y el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción (60.5%).

La investigación “Estilos de afrontamiento y ansiedad manifiesta en estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021” realizada por Mamani (2021), en Tacna, tuvo como muestra a 258 estudiantes y el diseño fue no experimental de corte transversal. Para la recolección de datos se usó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés de Carver et al. (1989) y la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos de Reynolds et al. (2007). Se concluye que el estilo de afrontamiento que predomina en los estudiantes de Psicología es el enfocado en el problema con 498 valores finales.

La investigación “Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018” realizada por Collas y Cuzcano (2019), en Lima, tuvo como muestra a 295 estudiantes, de los cuales 19.7% eran de la carrera de Ingeniería Civil y el diseño fue no experimental de corte transversal. Para la recolección de datos se usó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) y el Cuestionario de Estimación de Afrontamiento ante el Estrés de Carver et al. (1989). Se concluye que el nivel predominante del estilo de afrontamiento enfocado en el problema es bajo (41.4%) y del estilo enfocado en la emoción es moderado (60.7%). En cuanto al sexo, los varones usan más el estilo enfocado en la emoción, al igual que las mujeres.

La investigación “Estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés académico en universitarios migrantes de una universidad privada de Lima Metropolitana” realizada por Olivera (2018), en Lima, tuvo como muestra a 100 estudiantes, de los cuales 19% eran de la carrera de Psicología y el diseño fue no experimental transeccional de tipo descriptivo. Para la recolección de datos se usó el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento – COPE de Carver et al. (1989). Se concluye que las estrategias más usadas son las centradas en la emoción ( $M = 10.79$ ) y la menos usadas fueron las de evitación del problema ( $M = 4.27$ ); en cuanto a las estrategias según el sexo,

los varones usan más las que están centradas en la emoción (M = 11.07) y menos las de evitación (M = 4.28), en tanto que las mujeres usan por igual las estrategias centradas en la emoción (M = 10.8) y el problema (M = 10.78), y las menos usadas fueron las de evitación (M = 4.13). Además, los estudiantes de Psicología usan por igual las estrategias enfocadas en la emoción (M = 11.85) y el problema (M = 11.29), mientras que recurren menos a las de evitación (M = 4).

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

La investigación “Estrés académico, tipo de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de Enfermería” realizada por Rodríguez (2020), en Trujillo, tuvo como muestra a 262 estudiantes. Para la recolección de datos se usó la Escala de Medición del Proceso de Afrontamiento y Adaptación de Roy (2004), la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2000) y la Escala de Percepción Global de Estrés de Cohen et al. (1993). Se concluye que las estrategias de afrontamiento se ubican principalmente en el nivel medio en 83% de los estudiantes.

## **2.2. Marco Teórico**

### ***2.2.1. Estrés***

#### **2.2.1.1. Definición.**

Kloster y Perrotta (2019), señalan que el estrés, como constructo, ha sido ampliamente estudiado en diversos campos científicos; sin embargo, hasta la fecha no ha sido posible alcanzar un consenso respecto a su definición. En ese sentido, los autores han agrupado las conceptualizaciones del estrés en tres grupos:

- Estímulos: el estrés surge a partir de la presencia de estímulos del ambiente denominados estresores, los cuales provocan tensión y son interpretados como amenazas (Holmes y Rahe,

1967, como se citó en Kloster y Perrotta, 2019). De acuerdo a ello, el estrés es un estímulo ambiental que provoca malestar emocional y físico porque la persona entiende que dicho estímulo representa un peligro.

- Respuesta: el estrés provoca una respuesta que es la reacción de la persona ante los estímulos estresores (Selye, 1987, como se citó en Niño-Higuera et al., 2019). La respuesta ocasiona un estado de tensión conformado por el componente psicológico (pensamientos, emociones y conducta) y el componente fisiológico (Kloster y Perrotta, 2019). Esto quiere decir, que tras presentarse el estímulo interpretado como amenaza, la persona emite una respuesta de tipo fisiológica, por las reacciones corporales, y comportamental que es antecedida por los pensamientos y las emociones.
- Estímulos – respuesta – ambiente: este grupo surge de la propuesta de Lazarus y Folkman (1986), la cual indica que el estrés es aquello que la persona percibirá o valorará en función al contexto. Esto quiere decir que la definición del estrés parte de una interpretación subjetiva (procesos internos de la persona) y su vínculo con las características contextuales.

#### **2.2.1.2. Factores Vinculados al Estrés.**

Existen diversos factores que están relacionados con la experiencia de estrés, González de Rivera (1991), los ha clasificado de la siguiente manera:

- Externos: se encuentran todas las variables ambientales que son interpretadas como estresores porque provocan malestar interno en la persona, quien opta por recurrir a medios de defensa externos e internos, los cuales tendrán como resultado recuperar el equilibrio interno (González de Rivera, 1991). Entre los estresores más estudiados se incluye a la muerte de la pareja, amigo o familiar; el divorcio o término de la relación sentimental; ingresar a prisión;

padecer alguna enfermedad; el embarazo; perder el empleo; mudarse de casa y/o ciudad; etc. (Holmes y Rahe, 1967, como se citó en Reyna, 2018). Cabe precisar que en realidad cualquier situación puede ser interpretada como causante de estrés según la valoración subjetiva de la persona durante su experiencia.

- Internos: alude a las condiciones internas de la persona, estas se encuentran vinculadas a la capacidad de responder al estrés, la adaptación, defensa e interrupción de los estresores (González de Rivera, 1991). Esto quiere decir que la forma de responder al estrés depende del procesamiento interno tras percibir al estresor, la persona podrá elegir si bloquea el estímulo, se defiende o se adapta.
- Moduladores: además de los estresores y las condiciones internas de la persona, existen otras variables (externas e internas), que actúan como moduladores directos entre los factores externos e internos (Reyna, 2018); ejemplo de estas variables son el estado afectivo diferenciado de la respuesta al estrés, el soporte social y el control de los impulsos (González de Rivera, 1991); además, la personalidad, creencias y resiliencia (Pereyra, 2006). Entonces, la persona no se enfrenta sola a la experiencia de estrés sino cuenta con recursos internos y externos que podrían mejorar o empeorar la experiencia y sus respuestas.

### **2.2.1.3. Tipos de Estrés.**

Existen dos tipos conocidos de estrés, conocidos como “bueno” y “malo”. El eustress en palabras de Selye (1974, como se citó en Reyna, 2018), se convierte en un ente presente y que custodia a la persona durante toda su existencia, en ocasiones su cercanía puede generar malestar, pero es gracias al estrés que la persona se impulsa a adquirir sus fines y continuar desarrollándose a nivel corporal y espiritual. A partir de esta afirmación, Troch (1982, como se citó en Reyna, 2018), refiere que Selye describía al estrés en su tipología de eustress como un elemento positivo

en la vida. Sobre ello, González (2001), coincide al sostener que el eustress genera confianza, seguridad y optimismo.

En investigaciones sobre la respuesta fisiológica en presencia de eustress, se ha encontrado aumento de catecolaminas y bajos niveles de cortisol (Nogareda, 1994, como se citó en Pereyra, 2006). También Milsum (1985, como se citó en Kupriyanov y Zhdanov, 2014), afirmó que el eustress provoca una circunstancia perfecta para la correcta labor del sistema homeostático.

Sobre el distress, Selye (1974, como se citó en Reyna, 2018), lo describió como el enemigo que ataca de forma despiadada y desde varios frentes, afectando al cuerpo y el espíritu. Asimismo, González (2001), refiere que el distress provoca incertidumbre e inseguridad que son difíciles de contener; esto ocurre porque la respuesta al estresor es equivocada, insuficiente o excesiva (Grenet et al., 1988, como se citó en Reyna, 2018). Además, en el modelo de Lazarus, el distress está asociado al sobresalto emocional provocado por el estresor (Reyna, 2018).

#### **2.2.1.4. Consecuencias.**

Tal como se mencionó antes, el estrés ha sido estudiado en diferentes campos científicos por las consecuencias que provoca en la salud de las personas y las problemáticas socioeconómicas que genera. Asimismo, en la revisión de factores asociados al estrés se ha explicado que existen también otras variables que intervienen en el proceso; por lo cual, para que el estrés ocasione alguna enfermedad no basta con el estímulo y la respuesta, se requiere analizar otras características contextuales (Pereyra, 2006).

En vista que las consecuencias pueden ser diversas, Cox (1978, como se citó en Reyna, 2008), agrupó estas en seis categorías: subjetivas (ansiedad, agresión, apatía, etc.), conductuales (drogodependencia, excitabilidad, etc.), cognitivas (asalto mental, deficiencia en la toma de decisiones, dificultades para concentrarse, etc.), fisiológicas (aceleración del ritmo cardiaco,

variaciones en la presión sanguínea, etc.), dolencias físicas (asma, insomnio, somatizaciones, etc.) y laborales (bajo rendimiento, ausentismo, pleitos con los compañeros, etc.).

### ***2.2.2. Estilos de Afrontamiento***

Con el propósito de definir los estilos de afrontamiento, es ineludible diferenciar las estrategias de afrontamiento. Los primeros aluden a la predisposición para responder a los estímulos estresores de la misma manera en contextos diferentes (Fernández-Abascal, 1997, como se citó en Leguía, 2019). Las segundas son variables vinculadas al contexto donde ocurre la experiencia de estrés, y al procesamiento interno para emitir una respuesta (Castaño y León, 2010). Entonces, los estilos de afrontamiento explican la tendencia a responder de manera específica y reiterativa frente a cualquier estresor y en cualquier contexto; mientras que las estrategias de afrontamiento abordan la respuesta al estresor teniendo en cuenta todas las características inmiscuidas en el evento.

Lazarus y Folkman (1986), definieron los estilos de afrontamiento a los esfuerzos mentales y comportamentales, que se hallan en firme permutación y que surgen para responder a las peticiones que fueron estimadas excesivas para que la persona sea capaz de hacerles frente con sus recursos actuales. Esto quiere decir que, aunque se valoren las características de las exigencias situacionales, el estilo de afrontamiento se manifiesta y es la forma usual de responder a los estresores.

Asimismo, al ser los estilos de afrontamiento características más estables en el proceder de una persona (Lunahuana, 2018), se considera que estos tienen estabilidad en el tiempo y frente a cada situación (Pelechano, 2000, como se citó en Canino, 2019); además, estos estilos de afrontamiento son los que determinan qué estrategia empleará la persona para responder al estrés (Frydenberg, 2019).

Al considerar que los estilos de afrontamiento son coherentes directa e inmediatamente con la experiencia de estrés, se ha señalado que estos son actos específicos cuyo propósito es cambiar las características del estresor (Sandín, 2003). En la misma línea de pensamiento, los estilos de afrontamiento son acciones que buscan detener, aminorar y/o anular los efectos del estrés (Morán et al., 2010). Entonces, el propósito de los estilos de afrontamiento es reducir la magnitud de afectación que podría provocar en la persona.

También los estilos de afrontamiento han sido definidos como el método que se emplea para gestionar los recursos ante un evento estresante (De Juanas et al., 2013). Al hablar de método, se afirma entonces que los estilos de afrontamiento implican el procesamiento cognitivo y la respuesta comportamental (Mayordomo-Rodríguez et al., 2015), que surgen en presencia de la situación de estrés. Debe quedar claro, entonces, que para cada tipo de estímulo estresor, los estilos de afrontamiento influyen en la estrategia de afrontamiento que será elegida.

Finalmente, esta investigación toma la definición de Carver et al. (1989), quienes afirman que los estilos de afrontamiento son respuestas individuales que se usan para enfrentar al estrés y elegir qué estrategia usar es una decisión personal. Ello quiere decir que dos personas pueden no responder de la misma forma ante el mismo evento estresante y aunque lo hicieran, sus estilos de afrontamiento se diferenciarían por sus características personales.

#### **2.2.2.1. Modelos Teóricos.**

Carver et al. (1989), elaboraron su instrumento de evaluación de estilos y estrategias de afrontamiento, sustentándose en la guía teórica propuesta por Lazarus y Folkman (1986). En consecuencia, se revisa dicho modelo y otros que se hayan elaborado sobre la misma variable.

#### **A. Modelo Cognitivo Transaccional**

El planteamiento central de este modelo señala que la forma de responder al estrés depende de la interacción entre la persona y su medio, y de la interpretación subjetiva o interna que determina si el episodio puede ser catalogado como estresante (Lazarus y Folkman, 1986). Por ello recibe el nombre de modelo cognitivo transaccional, el primer término alude a la interpretación cognoscente que se realiza sobre lo que sucede para concluir de qué forma es necesario responder; el segundo término hace alusión a la correlación bidireccional entre la persona y su medio.

Cuando la persona se interrelaciona con su medio, constantemente realiza interpretaciones subjetivas o cognitivas y afronta los estímulos que se presentan. Las interpretaciones o valoraciones subjetivas tienen como propósito determinar si la situación es una amenaza y contra qué atenta (Lazarus y Folkman, 1986). Al respecto, se puede señalar que no todos los estímulos por sus características propias, serán amenazantes; sin embargo, la persona puede concluir que sí lo son debido a sus experiencias anteriores en condiciones análogas.

Durante la elaboración de la interpretación, no basta con la sensación de encontrarse amenazado, la persona también evalúa si sus capacidades son suficientes para enfrentar los componentes del estrés (Lazarus y Folkman, 1986). Sobre ello, tras concluir que la persona se encuentra ante el peligro, analiza rápidamente si los recursos, internos y externos, disponibles son suficientes para evitar que el estrés provoque estragos.

Asimismo, la interpretación cognitiva consta de varias evaluaciones, en la primaria se analiza si el estímulo es benéfico o dañino para el equilibrio interno; en la secundaria se valora si es posible actuar para alterar el entorno (Lazarus y Folkman, 2000). Carver et al. (1989), agregan sobre la evaluación primaria que actúa como una especie de filtro para categorizar el estímulo, si este es irrelevante, positivo o estresante (provoca algún tipo de detrimento o es una bravata). En la

consideración de un episodio estresante como positiva, se concluiría que la persona se enfrenta al eustress y valora los beneficios de vivenciarlo.

Tras los cuestionamientos primarios que influyen en la apreciación inicial, la persona analiza los recursos que posee para oponerse al estímulo; ello puede implicar que acepte la situación, la modifique, busque ayuda, etc. (Lazarus y Folkman, 1986). Entre la clase de recursos se considera los de tipo físico, social y/o mental (Cassarretto, 2003). Esto cobra sentido al señalar que una persona con afectaciones en su salud física, social y/o mental, sobrelleva con mayor dificultad las situaciones estresantes, siendo posible que se establezca un ciclo nocivo que deteriore aún más su salud; por ello, también es importante que además de las condiciones internas, los espacios sociales donde se desenvuelve la persona ofrezcan las condiciones necesarias para afrontar adecuadamente los momentos de estrés.

En tanto, Solís y Vidal (2006), sostiene que estas dos evaluaciones no bastan por sí mismas para desencadenar el estrés, puntualmente, en la evaluación secundaria es que se buscan las estrategias para afrontar el episodio valorado como estresante. Debido a que las estrategias que se empleen pueden dar resultados infructuosos, se procede a la reevaluación tanto de la situación estresante como de las acciones empleadas, con el propósito de realizar los cambios pertinentes (Lazarus y Folkman, 2000). A ello puede añadirse que tanto el entorno como la persona, se encuentran en constante cambio por múltiples factores; por lo cual, se requerirá siempre revisar si las estrategias de afrontamiento que se emplean son eficientes.

Como parte de su teoría, Lazarus y Folkman (1986), plantean que existen dos estilos de afrontamiento según el enfoque:

- En el problema: la persona busca atender el origen del estrés con el propósito de modificar las circunstancias para que la situación deje de ser una amenaza. Cuando este afrontamiento es exitoso, la persona confía más en sus propias capacidades, reconociéndose autosuficiente y dichosa.
- En las emociones: la persona se centra en los efectos emocionales que ha provocado la situación estresante; ello puede interpretarse como “un control de daños”, debido a que el análisis y las acciones a realizar competen solo al ámbito interno, además porque la persona ha renunciado a la posibilidad de realizar algún cambio en el exterior.

A partir de los estilos explicados, Lazarus y Folkman (2000), describieron nueve estrategias de afrontamiento: escape, evitación, búsqueda de apoyo social, distanciamiento, planificación, aceptación de la responsabilidad, reinterpretación positiva, confrontación y autocontrol. Además, los autores señalan que los estilos son preferencias para responder al estrés; mientras que las estrategias son las respuestas concretas al estrés, las cuales pueden modificarse conforme a las reevaluaciones. Asimismo, Carver et al., (1989), en su estudio, extienden el número de estrategias de afrontamiento a 13.

#### **2.2.2.2. Dimensiones.**

Tal como se ha mencionado antes, Carver et al. (1993), a partir del modelo cognitivo – transaccional, identifican tres estilos y 14 estrategias de afrontamiento. Así como Lazarus y Folkman (1986), el primer estilo está enfocado en el problema; es decir, la persona pretende alterar las particularidades del episodio estresante para que el impacto sea menor. Este estilo comprende:

- Afrontamiento activo: reúne todas las acciones dirigidas a alejarse, detener o reducir los daños del estímulo estresor (Pineda, 2012).

- Planificación: consiste en proyectar la forma de actuar frente al estímulo estresor, también se revisan las estrategias disponibles y se elige cuál es la más indicada para lidiar con la situación de estrés.
- Supresión de otras actividades: aquellas actividades que no están vinculadas a responder al estrés, son dejadas de lado para que la atención se mantenga enfocada.
- Postergación del afrontamiento: implica la capacidad personal de posponer el enfrentamiento del estímulo estresor hasta que las condiciones sean más propicias; de esta forma se previene cometer errores.
- Búsqueda de soporte social: alude a la pesquisa de orientación, información y apoyo en otras personas cercanas, para determinar qué se puede hacer con la situación estresante.

El segundo estilo está centrado en la emoción, su objetivo es aminorar o extinguir las respuestas emocionales provocadas por el estímulo estresor (Carver et al., 1989). Cabe señalar que todo estímulo para ser procesado por el organismo debe superar el umbral emocional, es decir, provocar alguna o varias emociones, y es sobre estas que se pueden enfocar las estrategias de afrontamiento; además, según la teoría de Lazarus y Folkman (1986), este tipo de estilo se emplea cuando la persona renuncia a actuar sobre el entorno para alterarlo. Las estrategias que forman parte de este estilo, son:

- Búsqueda de soporte emocional: radica en la pesquisa de afecto, comprensión y empatía de individuos con quienes se mantienen vínculos cercanos; su compañía alivia el malestar emocional.
- Reinterpretación positiva y crecimiento: se trata de reevaluar la situación estresante enfocando los aspectos positivos que podrían ser asumidos como oportunidades de cambio o crecimiento.

- Aceptación: requiere que la persona consienta convivir con el estímulo estresor porque no es posible hacer algo para transformarlo o ignorarlo.
- Acudir a la religión: trata de la búsqueda del soporte en la fe para alcanzar sosiego y procesar las emociones que se sienten.
- Enfocar y liberar emociones: requiere identificar las emociones que provocan malestar para que puedan ser procesadas y expresadas con libertad.

El tercer estilo es llamado evitativo, surge porque la persona se resiste a aceptar que el estímulo estresor existe u opta por ignorarlo para fingir que no existe; sin embargo, este estilo provoca que la persona se sienta derrotada y se distancie de cumplir con sus objetivos personales (Carver et al., 1993). Es posible afirmar que este tipo de estilo es contraproducente y el más propenso a fomentar comportamientos de riesgo y afectar a la salud.

### **2.2.2.3. Funciones de los Estilos de Afrontamiento.**

Son conexas con el objetivo que persiguen y no con los resultados que puedan lograrse, y las estrategias de afrontamiento refuerzan la autoridad sobre el medio en el que se desenvuelve el sujeto (Díaz, 2015); por ende, su función no es solo responder a los estímulos estresores, sino, favorecer una mejor interrelación entre la persona y el entorno. Asimismo, las estrategias de afrontamiento maniobran a nivel consciente exigiendo ofrecer respuestas denodadas (Buendía y Mira, 1993).

Lazarus y Folkman (1986), indican que las dos funciones primordiales del afrontamiento coexisten y son: modificar el evento causante de perjuicio y regular la contestación emotiva resultante. La primera función se denomina con frecuencia acción directa, se orienta a la resolución

del problema ejecutando acciones alternativas. Es posible que esta función sea más frecuente cuando la persona suele evaluar que las peculiaridades del estímulo pueden ser maleables.

El propósito de esta función es que el estímulo deje de ser peligroso y las estrategias que se utilizan tienen como meta modificar la asociación persona-entorno (Buendía y Mira, 1993). Por otra parte, Lazarus y Folkman (1986), indican sobre estas estrategias que están centradas en resolver, encontrar soluciones, valorar el costo-beneficio y la posibilidad de aplicación; siendo todo esto un proceso de análisis profundo sobre el medio y la subjetividad de la persona.

La segunda función suele denominarse acción paliativa porque pretende aminorar la afectación emotiva o realizar modificaciones subjetivas sobre lo ocurrido, esta función también se caracteriza por la autorregulación emocional (Paris y Omar 2009).

La finalidad de esta función es el equilibrio emocional mientras se tiene contacto con el estresor, para ello se debe apreciar qué características del evento son ventajosas (Buendía y Mira, 1993) y esto se logra empleando acciones cognitivas como evitar, minimizar, alejar, seleccionar, comparar y valorar positivamente (Lazarus y Folkman, 1986).

#### **2.2.2.4. Recursos de Afrontamiento.**

Durante el afrontamiento participan aspectos externos y estimables demográficamente, por ejemplo: grado de instrucción, categoría socioeconómica, tipología de vida, soporte social, etc.; estos aspectos intervienen, a veces, complementándose y en otras ocasiones de forma dispar, pero en ambos casos se registran efectos en la capacidad de dar la cara al estresor o al menos amortiguar las secuelas (Díaz, 2015).

El soporte social cobra relevancia porque la sensación de ser estimado en el entorno y percibir que el apoyo está disponible, refuerza la capacidad de la persona para sentirse hábil y

fuerte (Vásquez et al., 2000). Este recurso, además, es el que sobresale cuando el estresor fabrica una crisis emocional, porque la persona buscará que sus pares le entreguen apoyo afectivo (Vásquez et al., 2000).

Además, Lazarus y Folkman (1986), indicaron que cada persona tiene acceso a múltiples recursos que serán utilizados según las particularidades de los eventos, en su investigación citan a los siguientes:

- Bienestar físico: es indispensable porque como se mencionó antes, el estrés ocasiona perjuicios orgánicos; por ende, la persona requiere tener fortaleza física para movilizarse (Díaz, 2015). Cabe precisar que las personas enfermas también pueden dar cara al estrés, pero siempre el resultado será mejor y en menor plazo cuando se goza de vigor (Reyna, 2018).
- Pensamiento positivo: se sustenta en la esperanza de alcanzar la luz al final del túnel; aunque el positivismo irracional o “tóxico” puede ser perjudicial porque la persona pierde la capacidad de razonar con eficacia frente al episodio problemático como asumir que no es una amenaza importante cuando realmente sí lo es. (Díaz, 2015).
- Creencias: existen algunas que exaltan la autoeficacia o la confianza en una divinidad protectora; mientras que otras pueden justificar el sufrimiento y reforzar que la persona se resigne frente a la situación estresante (Reyna, 2018).
- Tácticas de ejecución de conflictos: catalogados también como cognitivos (Reyna, 2018), incluyen las habilidades de indagar, reflexionar, evaluar alternativas, predecir escenarios y diseñar un plan de acción, el cual tendrá relación con vivencias anteriores donde se demostró autocontrol (Díaz, 2015).

- Habilidades y apoyo social: fundamentales para recibir asesoría de personas expertas en la situación que se afronta, para ello se requiere de una adecuada comunicación y talento para interactuar con otros (Reyna, 2018; Díaz, 2015).
- Materiales: se trata de dinero empleado en el acceso a bienes y servicios como tratamiento médico, asesoría legal, etc., en general, contar con dinero aminora la vulnerabilidad y posibilita la autorregulación emocional (Reyna, 2018; Díaz, 2015).

## **2.3. Marco Conceptual**

### ***2.3.1. Estrés***

Es aquello que la persona percibe o valora en función al contexto (Lazarus y Folkman, 1986).

### ***2.3.2. Estilos de afrontamiento al estrés***

Son respuestas individuales que se usan para enfrentar al estrés y elegir qué estrategia usar según las características individuales de cada persona (Carver et al., 1989).

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

Son variables vinculadas al contexto donde ocurre la experiencia de estrés y al procesamiento interno para emitir una respuesta (Castaño y León, 2010).

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

**Tabla 3**

*Comparación de los estilos de afrontamiento al estrés entre alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021*

<b>Grupos de estudio</b>			
	<b>Ingeniería civil (n=231)</b>	<b>Psicología (n=121)</b>	<b>Prueba de Mann-Whitney</b>
<b>Estilos de afrontamiento al estrés</b>			W = 26796.0
Promedio	116.00	292.00	Z = -15.43
Suma de rangos	26796.00	35332.00	p = .000**

Fuente: Elaboración propia.

Se aprecian los resultados de la comparación de los estilos de afrontamiento al estrés entre alumnos de Ingeniería Civil y Psicología, hallados mediante la prueba U de Mann-Whitney, la cual detectó diferencias altamente significativas ( $p < .05$ ) de los estilos de afrontamiento entre los dos grupos de alumnos.

**Tabla 4**

*Comparación de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema entre alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021*

<b>Grupos de estudio</b>			
	<b>Ingeniería civil (n=231)</b>	<b>Psicología (n=121)</b>	<b>Prueba de Mann-Whitney</b>
<b>Estilos enfocados en el problema</b>			W = 26796.0
Promedio	116.00	292.00	Z = -16.06
Suma de rangos	26796.00	35332.00	p = .000**

Fuente: Elaboración propia.

Se presentan los resultados de la comparación de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema entre los dos grupos de alumnos evaluados, mediante el estadístico U de Mann – Whitney, el cual halló diferencias altamente significativas ( $p < .05$ ) en los estilos de afrontamiento enfocados en el problema entre los alumnos de Ingeniería Civil y los de Psicología de una universidad Privada de Trujillo.

**Tabla 5**

*Comparación de los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción entre alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021*

<b>Grupos de estudio</b>			
	<b>Ingeniería civil (n=231)</b>	<b>Psicología (n=121)</b>	<b>Prueba de Mann-Whitney</b>
<b>Estilos enfocados en la emoción</b>			W = 26796.0
Promedio	116.00	292.00	Z = -15.99
Suma de rangos	26796.00	35332.00	p = .000**

Fuente: Elaboración propia.

Se presenta los resultados de la comparación mediante el estadístico U de Mann – Whitney, el cual comparó los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción entre alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, encontrando que existen diferencias altamente significativas ( $p < .05$ ) entre ambos grupos contrastados.

**Tabla 6**

*Comparación de otros estilos adicionales de afrontamiento al estrés entre alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, 2021*

<b>Grupos de estudio</b>			
	<b>Ingeniería civil (n=231)</b>	<b>Psicología (n=121)</b>	<b>Prueba de Mann-Whitney</b>
<b>Otros estilos adicionales</b>			W = 7643.0
Promedio	235.87	63.17	Z = -15.14
Suma de rangos	54485.00	7643.00	p = .000**

Fuente: Elaboración propia.

Se visualizan los hallazgos de la comparación de otros estilos adicionales de afrontamiento al estrés entre alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una Universidad Privada de Trujillo; el estadístico U de Mann – Whitney detectó diferencias altamente significativas ( $p < .05$ ) entre los dos grupos comparados.

**Tabla 7**

*Frecuencia de Estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de Ingeniería Civil de una universidad privada de Trujillo, 2021*

<b>Estilos de afrontamiento al estrés</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Enfocado en el problema	117	50.6
Enfocado en la emoción	70	30.3
Otros estilos adicionales	1	4
Enfocado en el problema y la emoción	43	18.6
<b>Total</b>	<b>231</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia.

Se observa que el estilo de afrontamiento al estrés predominante en alumnos de Ingeniería Civil, es el estilo enfocado en el problema representando al 50.6% de la muestra.

**Tabla 8**

*Frecuencia de Estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021*

<b>Estilos de afrontamiento al estrés</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Enfocado en el problema	63	52.1
Enfocado en la emoción	48	39.7
Otros estilos adicionales	0	0
Enfocado en el problema y la emoción	10	8.3
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>100</b>

Fuente: Elaboración propia.

Se observa que el estilo de afrontamiento al estrés predominante en alumnos de Psicología, es el estilo enfocado en el problema representando al 52.1% de la muestra.

## CAPITULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

Las situaciones estresantes son cotidianas y cada persona se opone de forma diferente ante un estímulo estresor para disminuir los efectos y que no se instale el estrés crónico. Para los alumnos universitarios, que se enfrentan a retos constantes en su formación profesional y lidian con otros desafíos relacionados a su edad, género, condición socioeconómica, etc.; es importante que el empleo de sus estilos de afrontamiento sea eficaz para que conserven su bienestar. Asimismo, Carver et al. (1989), mencionan que la forma de emplear un estilo de afrontamiento también dependerá de las características personales porque dos personas podrían usar el mismo estilo, pero habrá diferencias en la forma. En ese sentido, el presente estudio busca conocer si existen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021; conocer esta información permitirá que se diseñen medidas de intervención ajustadas a la realidad y necesidades de cada grupo de estudio.

Con esa finalidad, el análisis de resultados inicia aceptando la hipótesis general que enuncia: “Existen diferencias significativas entre estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021”; al encontrarse en la Tabla 3 que la prueba U de Mann-Whitney determinó diferencias altamente significativas ( $p = .000$ ) en estilos de afrontamiento al estrés entre alumnos de Ingeniería Civil ( $\bar{X} = 116$ ) y Psicología ( $\bar{X} = 292$ ). Esto indica que los alumnos de Psicología, con mayor frecuencia, suelen encontrar mejores respuestas cognitivas o conductuales ante diversas situaciones, su respuesta implica un esfuerzo mental y comportamental característicos que se mantienen estables en el tiempo; mientras que los alumnos de Ingeniería Civil, si bien es cierto que adoptan su propio estilo de afrontamiento, pueden presentar dificultades mayores para gestionar los problemas y sus consecuencias negativas,

visualizar diferentes opciones de solución y planificar estrategias de acción. Sobre ello, es factible señalar que los alumnos de Psicología debido a la formación académica y socioemocional que llevan, muy posiblemente son capaces de identificar y definir de forma más clara la forma en que responden al estrés y mantienen un estilo de afrontamiento que les resulta más útil porque están conformes con los resultados; mientras que los alumnos de Ingeniería Civil pueden encontrarse en proceso de encontrar un estilo porque su forma de responder no está siendo efectiva para sobreponerse al estrés, esto se debería a que quizás la falta de información y estrategias adecuadas de gestión pueden generar mayor ansiedad si los problemas exceden su capacidad y sus recursos.

Al respecto, Lazarus y Folkman (1986), señalan que los estilos de afrontamiento son la energía mental y conductual repetitivos para responder a eventos estresantes empleando los recursos disponibles en el presente; es decir, cada persona tiene un patrón específico o habitual de responder a los problemas y elige el que considera más eficaz. Asimismo, en un estudio donde se analizó la ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento, se encontró que la mayoría de varones no usaban un tipo particular de estrategia de afrontamiento, eran más emocionales, preocupados y carentes de confianza (Sicre y Casaro, 2014); esto quiere decir que en el caso de los estudiantes de Ingeniería Civil, que en su mayoría son varones, era de esperarse que presenten un estilo de afrontamiento menos definido que el de los estudiantes de Psicología. Además, Sandín (2003), sostiene que los estilos de afrontamiento están asociados directamente a la experiencia de estrés; es decir, se trata de una respuesta que debe surgir inmediatamente según las características del estímulo estresor. En ese sentido, es probable que los estudiantes de Ingeniería Civil tarden en reaccionar frente al estímulo estresor porque no tienen un estilo definido a plenitud, lo que también involucra que pueden ser más vulnerables a las consecuencias del estrés crónico.

Asimismo, se afirma la hipótesis específica que enuncia: “Existen diferencias entre los Estilos de Afrontamiento al Estrés (enfocados en el problema, enfocados en la emoción y otros estilos de afrontamiento adicionales) en alumnos de Ingeniería Civil y Psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021”; al encontrarse que en la Tabla 4, la prueba U de Mann-Whitney determinó diferencias altamente significativas ( $p = .000$ ) en estilos de afrontamiento enfocados en el problema entre alumnos de Ingeniería Civil ( $\bar{X} = 116$ ) y Psicología ( $\bar{X} = 292$ ). Esto indica que los alumnos de Psicología suelen usar con mayor frecuencia este tipo de estilo porque cuentan con más habilidades para buscar soporte social debido a la naturaleza de sus estudios y se instruyen en técnicas cognitivas como la acción, planificación y enfoque de la atención; mientras que los alumnos de Ingeniería Civil varían en su forma de responder al episodio de estrés, pero requieren conocer a mayor profundidad sus competencias para definir y optar por un estilo de afrontamiento más eficaz.

Al respecto, Lazarus y Folkman (1986), sostienen que entre los recursos para afrontar el estrés se hallan la técnica para resolución de problemas, habilidades sociales, apoyo social y recursos materiales; debido a que la Psicología es una carrera de ciencias de la salud y acompañamiento humano, los alumnos están mejor entrenados en preservar su salud y energía, en la técnica de resolución de problemas, habilidades sociales y apoyo social; en comparación con los alumnos de Ingeniería Civil, que por su malla curricular, pueden ser capaces de enfocarse en la resolución del problema para hacer frente al estrés, pero necesitan más asesoría para alcanzar una formación humanística. Además, en el estudio de Sicre y Casaro (2014), se encontró que las estrategias de afrontamiento más frecuentes en el área de salud son del tipo cognitivo; lo cual explicaría por qué en el caso de los estudiantes de Psicología el rango del estilo de afrontamiento enfocado en el problema es mayor que el de los estudiantes de Ingeniería Civil.

Además, en la Tabla 5, la prueba U de Mann-Whitney determinó diferencias altamente significativas ( $p = .000$ ) en estilos de afrontamiento al estrés enfocados en la emoción entre alumnos de Ingeniería Civil ( $\bar{X} = 116$ ) y Psicología ( $\bar{X} = 292$ ). Esto indica que los alumnos de Psicología usan con mayor frecuencia el estilo enfocado en la emoción porque es parte de su instrucción profesional que posean un manejo emocional más avanzado para fortalecer sus redes afectivas de apoyo, reinterpretar positivamente los hechos, aceptar lo que ocurre en el presente y expresar sus emociones; mientras que los alumnos de ingeniería suelen tener escasos cursos de desarrollo emocional, lo que puede limitar que usen más este tipo de estilo.

Sobre ello, Lazarus y Folkman (1986), señalan que para afrontar al estrés se requiere de una buena condición de salud física, conservación de la energía y sostener creencias positivas; lo cual es parte de la formación profesional que reciben los alumnos de Psicología tanto para su desarrollo personal como para interactuar con pacientes y/o clientes; en contraste con los estudiantes de ingeniería civil que no están orientados a profundizar en su desarrollo emocional. Sin embargo, es importante mencionar que esta habilidad y gestión en ambos grupos no es perfecta, son diferentes estilos y cada estudiante deberá acceder al que le permita mantener un control activo en el problema y analizar la situación desde diferentes perspectivas. Por otro lado, en la investigación de Polo et al. (2022), se encontró que el estilo de afrontamiento predominante en estudiantes de Psicología estaba conformado por expresar la dificultad de afrontamiento, búsqueda de apoyo y reinterpretación positiva (estrategias del estilo enfocado en la emoción), debido a que estos estudiantes han aprendido a reconocer cuando las situaciones los sobrepasan y expresan abiertamente sus emociones para encontrar alguna solución apoyándose en los demás; lo cual explicaría por qué en esta investigación los estudiantes de Psicología obtuvieron un rango superior al de los estudiantes de Ingeniería Civil.

Este resultado coincide con Olivera (2018), quien encontró diferencias significativas ( $p = .01$ ) en afrontamiento religioso, que corresponde al estilo enfocado en la emoción, entre estudiantes de Ingeniería Industrial ( $\bar{X} = 41.76$ ) y estudiantes de Psicología ( $\bar{X} = 63.18$ ); la autora explica que los estudiantes de Psicología están en una formación que les exige desarrollar habilidades de empatía, asertividad y autoconocimiento, las mismas que pueden ser cultivadas a través de la práctica religiosa.

Finalmente, en la Tabla 6, la prueba U de Mann-Whitney determinó diferencias altamente significativas ( $p = .000$ ) en otros estilos de afrontamiento al estrés entre alumnos de Ingeniería Civil ( $\bar{X} = 235.9$ ) y Psicología ( $\bar{X} = 63.2$ ). Esto indica que los alumnos de Ingeniería Civil usan con mayor frecuencia los estilos adicionales de afrontamiento porque al no tener tantos cursos de desarrollo emocional, optan con mayor frecuencia por conductas de evitación o negación de las situaciones estresantes desarrollándose muy posiblemente conductas no adaptativas como mayor uso del alcohol, permanencia en los videojuegos o similares, postergación de la solución de conflictos y como consecuencia de ello experimentan sentimientos de derrota, vulnerabilidad, aplazamiento de los objetivos personales; mientras que los alumnos de psicología, por el mismo entorno de su formación profesional, conocen que las conductas evitativas conducen a la afectación de la salud física y socioemocional, por lo que podrían elegir con menor frecuencia estas opciones, sin excluir que su comportamiento podría llegar a ser reactivo o evitativo.

Al respecto, Díaz (2015), señala que el bienestar físico juega un papel importante para afrontar el estrés; Reyna (2018), agrega que una persona con estado de salud alicaído lidia peor con estímulos estresantes; además, Monat y Lazarus (citados por Gaeta y Martín, 2009), sostienen que la representación de afrontar el estrés depende de los recursos y habilidades de cada persona. En ese sentido, los alumnos de Ingeniería Civil son más propensos a los estilos evitativos porque

además de no recibir mayor instrucción para el desarrollo socioemocional, es parte de la cultural grupal como estudiantes de ingeniería, el consumo de alcohol. También, en el estudio de Noreña (2017), realizado con estudiantes de ingeniería en Antioquía, se encontró altos puntajes en evitación cognitiva, negación y autonomía; lo cual explicaría por qué los estudiantes de Ingeniería Civil presentan mayor rango en otros estilos, en comparación a los estudiantes de Psicología.

Este resultado coincide con Olivera (2018), quien encontró diferencias significativas ( $p = .035$ ) en desentendimiento conductual entre estudiantes de Ingeniería Industrial ( $\bar{x} = 54.07$ ) y estudiantes de Psicología ( $\bar{x} = 35.21$ ); además, hubo diferencias significativas ( $p = .038$ ) en uso del humor entre estudiantes de Ingeniería Industrial ( $\bar{x} = 56.94$ ) y estudiantes de Psicología ( $\bar{x} = 51.27$ ). La autora explica que los estudiantes de Ingeniería Industrial se desenvuelven en un ámbito donde tienen menor contacto con las personas; por lo que pueden desentenderse de algunas actividades y recurrir al humor para encubrir las situaciones estresantes.

Respecto a los objetivos descriptivos, en la Tabla 7 se visualiza la frecuencia de estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de Ingeniería Civil de una universidad privada de Trujillo, 2021; encontrándose que predomina el estilo enfocado en el problema con un 50.6% de la muestra. Esto quiere decir que la mayoría de los alumnos frente a un estímulo estresor se enfocan en modificar las características del evento para que el efecto estresante sea menor, para ello realizan un afrontamiento activo, planifican su forma de actuar, hacen a un lado actividades distractoras, aguardan a que las condiciones sean idóneas y recurren a su círculo social para recibir pautas de orientación.

Sobre ello, Lazarus y Folkman (1986), señalan que una de las funciones del afrontamiento es alterar la situación estresante mediante acciones directas, la búsqueda de soluciones alternativas, cuando se valora que la situación es fácilmente modificable y para ello se requiere el entrenamiento

en resolución de problemas junto a un arduo proceso analítico. En ese sentido, la mayoría de alumnos de Ingeniería Civil, probablemente por la naturaleza de su formación académica, están más enfocados en la resolución de problemas y se sienten más capaces de forjar cambios en el entorno como consecuencia de su pensamiento analítico.

Este resultado difiere de lo hallado por Collas y Cuzcano (2019), al indicar que predominó el nivel bajo (41.4%) en el estilo de afrontamiento enfocado en el problema para su muestra que estuvo integrada por estudiantes de ingeniería (81.4%), de los cuales 19.7% estudiaban ingeniería civil; los autores explican que este resultado se debe a que la mayoría de personas en su muestra eran varones (57.3%) y, según el sexo, ellos optaban con mayor frecuencia por el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.

En cuanto a la Tabla 8, se observa la frecuencia de estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de Psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021; hallándose que predomina el estilo enfocado en el problema con un 52.1% de la muestra. Esto significa que la mayoría de los alumnos concentran su atención y acciones en alterar la situación estresante para reducir los efectos del estímulo estresor; para ello se mantienen activos planificando los pasos a seguir, evitan distracciones, esperan al momento propicio y buscan personas cercanas que sean experimentadas en eventos similares para que les proporcionen más información y guiarlos en el proceso.

Sobre ello, Lazarus y Folkman (1986), señalan que las personas usan diferentes recursos para hacer frente al estrés, entre estos se encuentran las habilidades sociales que permiten a la persona comunicarse, relacionarse con otros, cooperar y recibir apoyo; lo cual será útil para la modificación del entorno y disminuir los efectos del estrés. En ese sentido, la mayoría de los alumnos de psicología hacen uso de este tipo de estilo de afrontamiento porque están entrenando sus propias habilidades sociales, a través de su formación profesional, para interactuar con

pacientes y/o clientes, y brindar consejería y orientación para que otros también puedan afrontar el estrés mediante la planificación y el apoyo social.

Este resultado coincide con Mestanza (2022), quien encontró que preponderó el estilo de afrontamiento enfocado en el problema en 66.3% de su muestra de estudiantes de Psicología de Lima; la autora explica que los estudiantes centran sus estrategias para resolver el problema que causa estrés. Asimismo, Mamani (2021), halló que predominó el estilo de afrontamiento enfocado en el problema con 498 valores finales (46.5%) de su muestra de estudiantes de Psicología de Tacna; el autor explica que las clases virtuales han hecho que los estudiantes se enfoquen más en intentar cambiar las circunstancias de las nuevas demandas de la educación a distancia. Además, el resultado difiere de lo hallado por Olivera (2018), quien indica que el estilo predominante fue el enfocado en la emoción ( $M = 10.79$ ) para su muestra de estudiantes de Lima, de los cuales 19% eran de la carrera de Psicología.

## CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

1. El estilo de afrontamiento al estrés predominante en alumnos de Ingeniería Civil de una universidad privada de Trujillo, 2021, es el enfocado en el problema con un 50.6%.
2. El estilo de afrontamiento al estrés predominante en alumnos de Psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021, es el enfocado en el problema con un 52.1%.
3. Existen diferencias altamente significativas ( $p = .000$ ) en los estilos de afrontamiento al estrés entre alumnos de Ingeniería Civil ( $\bar{x} = 116$ ) y Psicología ( $\bar{x} = 292$ ) de una universidad privada de Trujillo, 2021.
4. Existen diferencias altamente significativas ( $p = .000$ ) en los estilos de afrontamiento enfocados en el problema entre alumnos de Ingeniería Civil ( $\bar{x} = 116$ ) y Psicología ( $\bar{x} = 292$ ) de una universidad privada de Trujillo, 2021.
5. Existen diferencias altamente significativas ( $p = .000$ ) en los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción entre alumnos de Ingeniería Civil ( $\bar{x} = 116$ ) y Psicología ( $\bar{x} = 292$ ) de una universidad privada de Trujillo, 2021.
6. Existen diferencias altamente significativas ( $p = .000$ ) en los otros estilos adicionales de afrontamiento al estrés entre alumnos de Ingeniería Civil ( $\bar{x} = 253.87$ ) y Psicología ( $\bar{x} = 63.17$ ) de una universidad privada de Trujillo, 2021.

## 5.2. Recomendaciones

1. Desarrollar talleres bajo el enfoque cognitivo-conductual, dirigido a los estudiantes de Ingeniería Civil y Psicología que usan con mayor frecuencia al estilo enfocado en el problema, con el propósito de reforzar su razonamiento analítico que los conduce al afrontamiento activo, planificar, suprimir distractores, organizarse y buscar soporte social; y que puedan usar estas estrategias de forma apropiada según el estímulo estresor que se presente. Entre las técnicas a emplear en el programa se encuentra la inundación, toma de decisiones y modelado.
2. Desarrollar talleres bajo el enfoque cognitivo-conductual, dirigido a los estudiantes de Ingeniería Civil y Psicología que usan con mayor frecuencia al estilo enfocado en la emoción, con la intención de reforzar su capacidad de búsqueda de apoyo emocional, reinterpretar la información de modo positivo, aceptar la presencia del estímulo y buscar asesoramiento espiritual; para que al usar estas estrategias puedan afrontar correctamente al estrés. Entre las técnicas a emplear en el programa se encuentra el planisferio de vínculos, modelado y registro de emociones.
3. Desarrollar un programa bajo el enfoque cognitivo-conductual, dirigido a los estudiantes de Ingeniería Civil y Psicología que optan por los estilos adicionales de afrontamiento (también conocidos como evitativos), debido a que afrontar de esta forma el estrés coloca en riesgo a la salud. En las sesiones del programa deberá abordar el ámbito emocional, pensamiento y conducta a fin de que los estudiantes aprendan que todo estímulo genera una respuesta emocional que condiciona la forma en que se procesa la emoción y la respuesta que se emite hacia el medio. Como técnicas del programa se puede usar el registro de emoción, pensamiento y conducta, la supresión, el modelado, sistema de recompensas, etc.

4. Fomentar grupos de encuentro entre los estudiantes de Ingeniería Civil y Psicología que usan con mayor frecuencia el estilo enfocado en el problema o enfocado en la emoción, para que bajo los principios de la terapia grupal puedan compartir experiencias y mantenerse al tanto de que siempre es posible responder al estrés de mejor forma cuando se tiene un repertorio más amplio de respuestas adaptativas acorde a las múltiples circunstancias.
5. Se sugiere a las autoridades de la Universidad incluir charlas informativas y de concientización del afrontamiento al estrés, bajo el enfoque cognitivo-conductual, en fechas destacadas como la semana de inducción a la vida universitaria para que los estudiantes de Ingeniería Civil y Psicología puedan identificar qué forma suelen emplear para responder al estrés y descubrir si esta será eficiente para desarrollar con éxito su vida académica.
6. Recomendamos a las autoridades de la Universidad implementar programas de capacitación a su personal docente, donde se impartan estrategias prácticas para identificar, aconsejar, derivar y/o manejar los posibles casos de estudiantes según su estilo de afrontamiento.
7. Socializar los resultados obtenidos en la investigación con las escuelas de ingeniería civil y psicología para su conocimiento y tener en consideración el estilo frecuente de sus estudiantes, de esta forma puedan emprender acciones dirigidas a mejorar el uso de los estilos de afrontamiento al estrés.
8. Sugerir a otros investigadores realizar estudios sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en otras poblaciones universitarias similares y difundir en base a los resultados acciones de intervención y preventivas.

## CAPITULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS

### 6.1. Referencias

- Buendía, J. y Mira, J. (1993). *Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo*. Universidad de Murcia.
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., y Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116411005.pdf>
- Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 4(7), 77-82. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)
- Canino, C. (2019). *Estilos de afrontamiento de hechos vitales negativos y su repercusión en la felicidad subjetiva* [Tesis de maestría, Universidad de La Laguna]. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/17181>
- Carver, C. y Connor, J. (2010). Personality and Coping [Personalidad y Afrontamiento]. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704.
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach [Evaluación de las estrategias de afrontamiento: un enfoque basado en la teoría]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Castaño, E. y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-254.
- Collas, D. y Cuzcano, S. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018*

[Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión].

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1906>

Coral, S. (2013). *Manual de metodología de la investigación*. Universidad Continental S.A.C.

Damian, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima*

[Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú].

<http://hdl.handle.net/20.500.12404/7708>

Díaz, C. (2015). *Validez y confiabilidad del Cuestionario COPE en adolescentes escolares en una zona rural del Estado de México* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado de México].

<http://hdl.handle.net/20.500.11799/66466>

Domingues, C., Devos, E., de Almeida, L., Tomaschewki-Barlem, J., Lerch, V.y Ramos, A.

(2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students [Desencadenantes de estrés en el ambiente educativo en la perspectiva de estudiantes de enfermería]. *Texto Contexto Enferm.*, 27(1), 1-11.

<https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>

Florencia, L. y Domingo, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*,

23(77), 413-432.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v23n77/1405-6666-rmie-23-77-413.pdf>

Frydenberg, E. (2019). *Adolescent coping: Promoting resilience and well-being* [Afrontamiento adolescente: promover la resiliencia y el bienestar]. Routledge.

Gaeta, L., y Martin, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de Humanidades*, 15, 337-344.

- González de Rivera, J. (1991). Factores de estrés y vulnerabilidad a la enfermedad. *Monografías de psiquiatría*, 3(3), 1–5.
- González, L. (2001). Sin determinado stress no se puede mejorar los rendimientos deportivos. *Revista de Educación Física y Deportes*, 7. <https://www.efdeportes.com/efd37/stress.htm>
- Gutiérrez, A. y Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23–28. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>
- Jiménez, L. (2010). Estrés en estudiantes de farmacia de la Universidad de Costa Rica. *Actualidades Investigativas en Educación*, 10(2), 1-29. <https://doi.org/10.15517/aie.v10i2.10114>
- Kloster, G. y Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina Santa María de los Buenos Aires]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Kupriyanov, R. y Zhdanov, R. (2014). The eutress concept: problems and outlooks [El concepto de eutress: problemas y perspectivas]. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Descleé de Brouwer.
- Leguía, A. (2019). *Calidad de vida y estrategias de afrontamiento en adultos mayores de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/625815>

- Lunahuana, M. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada* [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4254>
- Mamani, C. (2021). *Estilos de afrontamiento y ansiedad manifiesta en estudiantes de la carrera profesional de psicología de la universidad privada de Tacna, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada de Tacna]. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2201>
- Marreros, L. (2017). *Afrontamiento al estrés en los estudiantes de estomatología de los niveles preclínica y clínica de la Universidad Privada Antenor Orrego* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/2396>
- Mayordomo-Rodríguez, T., Sales, A., Satorres, E. y Blasco-Igual, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología*, 8(3), 26-32.
- Mestanza, S. (2022). *Estrategias de afrontamiento y burnout académico en estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/30474>
- Montalvo, A., Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A. y Romero, E. (2020). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena-Colombia. *Revista Ciencias Biomédicas*, 6(2), 309-318. <https://doi.org/10.32997/rcb-2015-2959>
- Morán, C., Landero, R. y González, M. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64716832020.pdf>

- Niño-Higuera, R., Bravo-Paz, R., Ordaz-Carrillo, M., Santillan-Torres, C. y Gallardo-Contreras, M. (2019). Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación. *Revista de Psicología y Educación*, 14(2), 157-166. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/180.pdf>
- Noreña, H. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad de Antioquia]. <https://hdl.handle.net/10495/13502>
- Olivera, Y. (2018). *Estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés académico en universitarios migrantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Antonio Ruiz de Montoya]. <http://hdl.handle.net/20.500.12833/1981>
- Organización Mundial de la Salud. (21 de febrero de 2023). *Estrés*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Paris, L. y Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento de estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud*, 19(2), 167-175.
- Pereyra, M. (2006). Estrés y salud. En Oblitas, L. (Coord.), *Psicología de la Salud y Calidad de Vida* (pp. 213-248). Thompson.
- Pineda, D. (2012). *Estrés parental y estilos de afrontamiento en padres de niños con trastornos del espectro autista* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1659>
- Polo, S., Castaño, A., Julio, L., Barros, A., Montañez, M. y Orosco, M. (2022). Relación entre la ansiedad y estilos de afrontamiento ante los exámenes en estudiantes de Psicología. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 484-504.

- Reyna, G. (2018). *Relación entre recursos psicológicos y gaudibilidad con rendimiento académico, estrés y conductas de riesgo en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universidad de Palermo]. <http://hdl.handle.net/10226/1983>
- Rodríguez, E. (2020). *Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de Enfermería* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Trujillo]. <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/15938>
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8. <https://doi.org/10.35362/rie4671911>
- Rosales, R. (2014). *Estrés y Salud* [Tesis de pregrado, Universidad de Jaén]. [http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG\\_RosalesFern%C3%A1ndez%2CRosaura.p](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG_RosalesFern%C3%A1ndez%2CRosaura.p)
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.
- Sicre, E. y Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 10(20), 61-72. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/5996/1/estrategias-afrontamiento-estudiantes.pdf>
- Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*, 7(1), 33 – 37.

Vásquez, C., Crespo, M. y Ring, J. (2000). Estrategias de afrontamiento. En Bulbena, A., Berrios, G. y Fernández, P. (Eds.), *Medicina clínica en psiquiatría y psicología* (pp. 425-436). Masson.

## 6.2. Anexos

### Anexo 1

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes de los Programas de Estudios de Ingeniería Civil y Psicología.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es Determinar la diferencia entre los Estilos de Afrontamiento al Estrés, en los alumnos de ingeniería civil y psicología en una Universidad Privada de Trujillo, 2021.
- El procedimiento consiste en responder el cuestionario denominado Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE).
- El tiempo de duración de mi participación es de 10 minutos.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione.
- Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Mi participación se realizará a través de una plataforma virtual, es decir de manera no presencial.
- Puedo contactarme con las autoras de la investigación Lucero Bringas Yanavilca y Blanca Palacios Garay mediante correo electrónico ([Lbringasy@upao.edu.pe](mailto:Lbringasy@upao.edu.pe)) para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones ACEPTO ser participante de la investigación.

Trujillo.....de.....del 2021

\_\_\_\_\_  
(Nombre y Apellidos)

DNI:

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir a los correos electrónicos: [lbringasy@upao.edu.pe](mailto:lbringasy@upao.edu.pe) – [bpalaciosg@upao.edu.pe](mailto:bpalaciosg@upao.edu.pe)

## Anexo 2

### ASENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes de los Programas de Estudios de Ingeniería Civil y Psicología.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es Determinar la diferencia entre los Estilos de Afrontamiento al Estrés, en los alumnos de ingeniería civil y psicología en una Universidad Privada de Trujillo, 2021.
- El procedimiento consiste en responder el cuestionario denominado Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE).
- El tiempo de duración de mi participación es de 10 minutos.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione.
- Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Mi participación se realizará a través de una plataforma virtual, es decir de manera no presencial.
- Puedo contactarme con las autoras de la investigación Lucero Bringas Yanavilca y Blanca Palacios Garay mediante correo electrónico ([Lbringasy@upao.edu.pe](mailto:Lbringasy@upao.edu.pe)) para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones ACEPTO que mi menor hijo(a)/tutorado(a) participe de la investigación.

DNI del padre/tutor del estudiante:

Trujillo.....de.....del 2021

\_\_\_\_\_  
(Nombre y Apellidos)

DNI:

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir a los correos electrónicos: [lbringasy@upao.edu.pe](mailto:lbringasy@upao.edu.pe) – [bpalaciosg@upao.edu.pe](mailto:bpalaciosg@upao.edu.pe)

## Anexo 3- Instrumento

### CUESTIONARIO COPE

#### Ficha Técnica

- Nombre original: Coping Estimation
- Nombre traducido: Estimación de afrontamiento
- Autores: Carver, Sellar y Weintraub
- Año: 1989
- Objetivo: Evalúa lo que la persona usualmente hace en situaciones estresantes.
- Total de ítems: 52 con formato tipo Libert, distribuidos en tres áreas.
- Estilos: Enfocado en el problema, en la emoción y otros estilos de afrontamiento.
- Escalas: Afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo emocional por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual, desentendimiento mental.
- Calificación: Cada una de las escalas está conformada por cuatro ítems, los cuales se califican de acuerdo a una plantilla.
- Validez: 0.42 aceptable.
- Confiabilidad: 0.55 aceptable.

INSTRUCCIONES: Nuestro interés es conocer como las personas responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren

respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA(NO)

SIEMPRE(SI)

ITEM	SI	NO
1.Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.		
2.Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.		
3.Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4.Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5.Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.		
6.Hablo con alguien sobre mis sentimientos.		
7.Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8.Aprendo a convivir con el problema		
9.Busco la ayuda de Dios.		
10.Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.		
11.Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12.Dejo de lado mis metas.		
13.Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.		
14.Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.		
15.Elaboro un plan de acción.		
16.Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.		
17.Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.		
18.Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema		
19.Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20.Trato de ver el problema de forma positiva.		
21.Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22.Desposito mi confianza en Dios		
23.Libero mis emociones		
24.Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente		
25.Dejo de perseguir mis metas		
26.Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		
27.Hago paso a paso todo lo que tiene que hacerse		
28.Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29.Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30.Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto		
31.Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32.Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		

33. Aprendo algo de la experiencia		
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos con otros		
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40. Acúo directamente para controlar el problema		
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42. Trato que otras personas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47. Acepto que el problema ha sucedido		
48. Rezo más de lo usual		
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"		
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52. Duermo más de lo usual.		

#### Anexo 4- Tabla de normalidad

**Tabla 8:** Prueba de normalidad

	Carrera	K - S	Sig. (p)
Estilos de Afrontamiento al Estrés	Psicología	.28 8	.000* *
	Ingeniería Civil	.32 8	.000* *
Estilos de Afrontamiento enfocados en el problema	Psicología	.31 3	.000* *
	Ingeniería Civil	.31 6	.000* *
Estilos de Afrontamiento enfocados en la emoción	Psicología	.28 7	.000* *
	Ingeniería Civil	.29 7	.000* *
Otros estilos de afrontamiento	Psicología	.30 6	.000* *
	Ingeniería Civil	.28 6	.000* *

Nota: \*\*p<.01

La tabla 5 presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov de las puntuaciones obtenidas tras la aplicación del Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés, a los dos grupos de alumnos participantes de la presente investigación. La prueba de normalidad identificó diferencias estadísticamente significativas ( $p<.01$ ) con una distribución normal en ambos grupos, tanto a nivel general como en los tres tipos de estilos de afrontamiento, por lo tanto, para poder comparar esta variable entre los alumnos de Ingeniería Civil y los de Psicología, se debe utilizar la prueba no paramétrica U de Mann – Whitney.

## Anexo 5 – Tablas de propiedades psicométricas del instrumento

**Tabla A:** Índices de correlación ítem – test corregidos del Cuestionario COPE en alumnos de ingeniería civil y psicología de una universidad privada de Trujillo.

Estilo de afrontamiento al estrés	Ítem	Ritc
Enfocado en el problema	01	.214
	02	.436
	03	.292
	04	.156
	05	.391
	14	.495
	15	.360
	16	.393
	17	-.160
	18	.396
	27	.502
	28	.340
	29	.346
	30	.200
	31	.463
	40	.466
	41	.360
42	.424	
43	.153	
44	.454	
Enfocado en la emoción	06	.421
	07	.230
	08	.139
	09	.407
	10	.214
	19	.553
	20	.472
	21	.062
	22	.437
	23	.310
	32	.504
	33	.212
	34	.149
35	.370	
36	.372	
45	.458	

	46	.410
	47	.138
	48	.371
	49	.105
	11	.553
	12	.438
	13	.354
	24	.549
	25	.473
Otros estilos adicionales	26	.405
	37	.495
	38	.172
	39	.226
	50	.523
	51	.543
	52	.448

Nota: *ritc*: índice de correlación ítem – escala corregido.

En la Tabla A se observa que la mayoría de los 52 ítems que conforman el Cuestionario COPE, cumplieron con superar el valor de .20, mínimo exigido para ser considerados como válidos, con excepción de los ítems 4, 8, 17, 21, 34, 38, 43, 47 y 49; los cuales no fueron retirados para no afectar la fiabilidad de la prueba.

## Tabla B

*Confiabilidad del Cuestionario COPE en alumnos de ingeniería civil y psicología de una universidad privada de Trujillo*

<b>Estilo de afrontamiento al estrés</b>	<b>Alpha</b>
Escala completa	.811
Enfocado en el problema	.765
Enfocado en la emoción	.754
Otros estilos adicionales	.788

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

La Tabla B muestra que todas las escalas del Cuestionario COPE presentan una fiabilidad alta.