

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA



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

---

“Niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de  
18-25 años de un instituto superior de Piura”

**Área de Investigación:**

Ciencias Médicas – Psicología positiva y bienestar psicológico

**Autora:**

Marchán Palacios, Mercedes Abigayl

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Quintanilla Castro, Maria Cristina

**Secretario:** Niño Tezén, Angélica Lourdes

**Vocal:** Chávez Lozada, July Antonieta

**Asesora:**

Marcos Salazar, Yeslui Carol

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7070-823x>

**PIURA – PERÚ  
2023**

**Fecha de sustentación: 20/10/2023**

## “Niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de 18-25 años de un instituto superior de Piura”

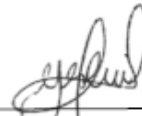
### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>1</b> %	<b>2</b> %	<b>1</b> %	<b>2</b> %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %

Excluir citas	Activo	Exclude assignment template	Activo
Excluir bibliografía	Activo	Excluir coincidencias	< 1%



Mg. Ps. Marcos Salazar Yeslui Carol

## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Yeslui Carol Marcos Salazar, docente del Programa de Estudio de Psicología o de Postgrado, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada “Niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de 18-25 años de un instituto superior de Piura”, autora Br. Mercedes Abigayl Marchán Palacios de constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 1% Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el día jueves 02 de noviembre del año 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: Piura, 02/11/2023

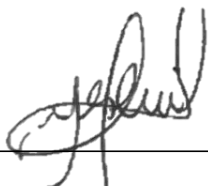
### ASESORA

Mg. Ps. Marcos Salazar Yeslui Carol

DNI: 43971362

ORCID: 0000-0001-7070-823X

FIRMA:



---

### AUTORA

Br. Marchán Palacios Mercedes Abigayl

DNI: 72295332

FIRMA:



---

## **Presentación**

La presente investigación se origina con la intención de abordar la vinculación entre los niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de 18 a 25 años de un Instituto Superior de Piura. Asimismo, se utilizó un marco metodológico, de esa manera, fue factible direccionar el estudio, igualmente, se acompañó con atributos teóricos que permitieron contrastar las hipótesis. Finalmente, mediante la recopilación de información a través de los instrumentos, se logró establecer la asociación en los fenómenos de estudio.

## **Dedicatoria**

Esta investigación está dedicada a todos aquellos seres que compartieron parte de su tiempo con mi persona y me inspiraron a nunca rendirme pese a las circunstancias y momentos.

Dedico la presente indagación a mis padres que son la columna vertebral de cada meta propuesta y son mi inspiración de seguir.

Y también está dedicada a mí misma por mis anhelos y ganas de atreverme por conquistar el mundo.

## **Agradecimientos**

Mi más profundo agradecimiento al dador celestial, por prestarme vida para realizar uno de mis propósitos.

Como no agradecer a mis padres por ser mi motivo y el motor de todo avance.

A mi familia por sus sabios consejos de perseverancia y ahínco para no desistir.

A mi asesora por su apoyo en absolver mis dudas y brindarme su acompañamiento.

Y como olvidarme de tener gratitud con mi novio que es inspiración de lucha y contraste de otras realidades.

## Índice de contenido

Dedicatoria.....	v
Agradecimientos .....	vi
Índice de contenido.....	vii
Resumen.....	ix
Abstract .....	x
1.1. PROBLEMA.....	2
1.1.1. Delimitación del problema .....	2
1.1.2. Formulación del problema .....	4
1.1.3. Justificación del estudio .....	4
1.1.4. Limitaciones.....	4
1.2. OBJETIVOS .....	5
1.3. HIPÓTESIS.....	5
1.3.1. Hipótesis general .....	5
1.3.2. Hipótesis específicas.....	5
1.4. VARIABLES E INDICADORES.....	5
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN.....	6
1.5.1. Tipo de investigación.....	6
1.5.2. Diseño de investigación .....	6
1.6. POBLACIÓN – MUESTRA.....	7
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	8
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	10
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....	10
2.1. ANTECEDENTES.....	12
2.2. MARCO TEÓRICO.....	16
6.1. Referencias.....	35
<b>6.2. ANEXOS .....</b>	<b>42</b>
<b>Anexo A.</b> Matriz de consistencia .....	<b>42</b>
<b>Anexo B.</b> Consentimiento informado .....	<b>43</b>
<b>Anexo C.</b> Instrumentos de medición .....	<b>44</b>

## **Índice de tablas**

<b>Tabla 1</b> Población y muestra de la investigación .....	7
<b>Tabla 2</b> Frecuencia y porcentaje de los niveles de estrés .....	24
<b>Tabla 3</b> Frecuencia y porcentaje de los modos de afrontamiento más empleados .....	24
<b>Tabla 4</b> Prueba de correlación por Spearman entre modos de afrontamiento y estrés	25
<b>Tabla 5</b> Prueba de correlación por Spearman entre los niveles de estrés y las tres dimensiones de los modos de afrontamiento .....	25
<b>Tabla 6</b> Prueba de normalidad por Kolmogorov-Smirnov.....	29



## Resumen

La actual pesquisa tuvo como finalidad determinar el vínculo entre los niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de 18 a 25 años de un Instituto Superior de Piura. En ese sentido, el marco metodológico fue cuantitativo, siendo el alcance correlacional y diseño no experimental. Asimismo, el despliegue muestral estuvo compuesto por 130 discentes<sup>1</sup>, a quienes se les administró un cuestionario de Estrés y otro para los modos de afrontamiento. Se encontró una relación, la cual se caracteriza por ser significativa y directa ( $p = .006, rho = .238$ ), en ese mismo sentido, se comprende que en la medida que se empleen adecuadamente los modos de afrontamiento mejor se podrá gestionar el estrés.

Palabras clave: Estrés, afrontamiento, emociones, recursos, percepción, discentes

---

<sup>1</sup> Que recibe enseñanza' (Real Academia Española (RAE))

## **Abstract**

The purpose of the present research was to establish the link between stress levels and coping modes in students aged 18 to 25 years from a high school in Piura. In this sense, the methodological framework was quantitative, with a correlational scope and non-experimental design. Likewise, the sample deployment was composed of 130 students, who were administered a Stress questionnaire and another one for coping modes. On the other hand, a relationship was found, which is characterized by being significant and direct ( $p=.006$ ,  $\rho=.238$ ), in the same sense, it is understood that the better the coping modes are used, the better stress can be managed.

Key words: stress, coping, emotions, resources, perception, coping, emotions, students.

**CAPITULO I**  
**MARCO METODOLÓGICO**

## 1.1. EL PROBLEMA

### 1.1.1. Delimitación del problema

A lo largo del quehacer diario, el individuo experimenta una secuencia de circunstancias que podrían ser valoradas como abrumadoras o agobiantes, en las que experimenta dolores de cabeza, cansancio, sudoración, entre otros signos que en conjunto se denomina estrés, de manera que se percibe a sí mismo como escaso de recursos para hacer frente, por lo que ejercen determinadas conductas que podrían impedirle o no salir airoso de ellas, las cuales son denominadas estrategias de afrontamiento.

Cifras estadísticas señalan la presencia del conjunto de síntomas de estrés en múltiples ambientes que son parte de Latinoamérica, entre los que lidera Venezuela, donde se evidencia mayores índices en mujeres respecto a los varones, luego Ecuador (casi 55%) y Panamá (casi 50%); asimismo, Perú (29%) y Colombia (26%) figuran como países con menores grados de estrés (Mejía et al., 2020).

Adentrándose a la metrópoli de interés en la actual indagación, en México se ha encontrado que el 44.3% de los estudiantes presenta signos asociados al estrés (Peña et al., 2018), lo cual incrementa en la población española a un 51.2%, afectando directamente al rendimiento académico de los implicados; sin embargo, se puede contrarrestar con el ejercicio de estilos de afrontamiento como inquirir en el amparo de la sociedad (Gustems et al., 2019). Por otro lado, según un estudio realizado en China, emplear de forma inadecuada los estilos de afrontamiento podría conllevar a agravar la experiencia de estrés (Yan et al., 2021).

En consecuencia a ello, en Colombia se evidenció que las estrategias de afrontamiento establecidos y desarrollados por parte de los estudiantes, fue fundamental en la reducción de altos niveles de estrés; puesto que, el estresor con mayor prevalencia fue el

éxito en el futuro ( $\eta^2 = 3.98$ ) y; por tanto, los modos de afrontamiento de los estudiantes representa la modificación conductual de los mismos en la disminución del estresor (Montalvo & Simancas, 2019). En esta línea, en México, los modos de afrontamiento empleados por parte de los estudiantes en la centración de la problemática de forma emocional (28%), se mostró favorable en la determinación de componentes detonantes en la disminución de características de estrés en el alumnado (Valdez et al., 2022).

Asimismo, en el entorno nacional, el Ministerio de Salud (MINSA) alude que más del 50% de habitantes de Lima Metropolitana padecen estrés a niveles moderados y severos, como resultado de problemas en el entorno familiar, económico y de salud (El Peruano, 2021) causados por la pandemia debido al virus del Covid-19, afectando directamente a la población joven, mismos que en ocasiones optan por desertar (El Peruano, 2021), suponiendo así el ejercicio de una evitación experiencial que, según Sánchez et al. (2021), constituye un 40.3% de la población joven estudiantil peruana; sin embargo, para Tacca y Tacca (2019) esto podría ser contrarrestado si se recurre a respuestas de afrontamiento enfocados en la problemática y en las emocionales, que implique la adopción del realismo situacional al contexto social (Olavarría, 2019).

A nivel local, la problemática descrita afecta a la población en general, en tal sentido los discentes de un instituto superior de Piura, en quienes se ha identificado síntomas asociados al estrés, tales como dolores de cabeza, sudoración constante, irritabilidad, enojo, insomnio e hipersomnias, etcétera, lo cual es causado por una deficiencia en la gestión de modos de afrontamiento, trayendo consigo repercusiones consecuentes sobre el desenvolvimiento diario, tales como la improductividad o afectaciones en la salud física, evidencia recabada por la autora durante su estancia laboral en el instituto. Por ello, se hace necesario desarrollar una investigación que permita conocer la realidad del estrés y las

modalidades de afrontamiento en la población juvenil, dado que con ello se podría implementar las medidas necesarias para su intervención, favoreciendo así a la prevención de futuras afectaciones en el bienestar psicológico de los involucrados.

#### 1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre los niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura?

#### 1.1.3. Justificación del estudio

La actual propuesta investigativa se sustentó en su contribución teórica, práctica y social. La primera se evidenció en la exposición de información relevante que permita el fortalecimiento de investigaciones y posturas teóricas precedentes, de tal manera que se constituye una base teórica sólida relacionada a las variables de estudio.

La contribución práctica a partir de los resultados obtenidos, permitirá diseñar propuestas dirigidas a estudiantes, sobre recursos estratégicos para un afrontamiento efectivo ante experiencias percibidas como estresantes o agobiantes. Por consiguiente, la relevancia social estaría implicada en la sensibilización a la población con características similares y así poder promover la buena gestión de situaciones estresantes mediante la selección adecuada de estrategias de afrontamiento, ello se debe a que van unidos, porque toda acción tiene una reacción.

#### 1.1.4. Limitaciones

- La metodología a emplear limitará sus resultados a su generalización en poblaciones con algunos aspectos muy similares a las consideradas en el presente acto investigativo.

- La existencia de escasa información acerca de la representación de la relación de la variable estrés y modo de afrontamiento.

## **1.2. OBJETIVOS**

### 1.2.1. General

Determinar la relación entre los niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura.

### 1.2.2. Específicos

- Identificar el nivel de estrés en estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura.
- Identificar el modo de afrontamiento al estrés más empleado en estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura.
- Identificar la relación entre los niveles de estrés y las tres dimensiones de los modos de afrontamiento.

## **1.3. HIPÓTESIS**

### 1.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe una relación entre los niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura.

### 1.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre los niveles de estrés y las tres dimensiones de los modos de afrontamiento.

## **1.4. VARIABLES E INDICADORES**

**Variable:** Estrés

### **Dimensiones:**

1. *Estrés positivo (eustrés) (compuesta por los indicadores Recursos físicos y psicológicos)*

2. *Estrés negativo (distrés)* (Demandas ambientales y pérdida de control)

**Escala de medición:** *Ordinal*

**Variable:** *Modo de afrontamiento*

**Dimensiones:**

1. Centrado en la problemática: Afrontamiento activo, Planificación, Supresión de otras actividades, Postergación del afrontamiento, Búsqueda de apoyo social.
2. Centrado en la emoción: Búsqueda de soporte emocional, Reinterpretación positiva y desarrollo personal, Aceptación, Acudir a la religión, Análisis de las emociones.
3. Otras modalidades de afrontamiento: Negación, Conductas inadecuadas, Distracción.

**Escala de medición:** *Ordinal*

## 1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

### 1.5.1. Tipo de investigación

Para este estudio, se ha utilizado la tipología básica, debido a que se decide ahondar en incrementación de la bibliografía científica, sirviendo como punto de partida para la pretensión de lo aplicado (Ñaupas et al., 2018).

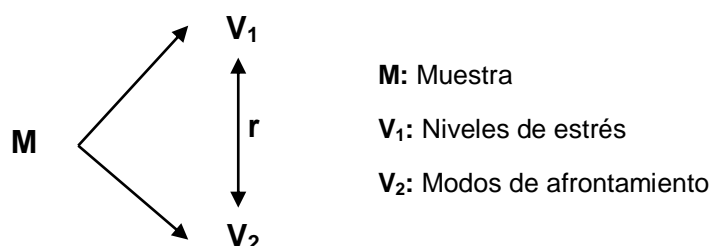
### 1.5.2. Diseño de investigación

En esa línea, se creyó conveniente emplear un diseño no experimental, dado que la finalidad no es manipular los fenómenos de estudio, limitándose a observar y analizarla, de esa forma se comprenderá (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Se tuvo un alcance transversal y un nivel de estudio descriptivo-correlacional, dado que la manipulación de las pruebas estadísticas se orienta hacia el establecimiento de la vinculación



entre los fenómenos de estudio niveles de estrés y modos de afrontamiento y, a su vez, delimitar sus principales características (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).



## 1.6. POBLACIÓN – MUESTRA

### 1.6.1. Población

Referida al conjunto de individuos, objetos, entidades o casos, en el que los mismos cuentan con cualidades en común (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Asimismo, se consideró a 150 discentes de un instituto superior de la metrópoli de Piura, registrados en el semestre 02-2022.

### 1.6.2. Muestra

Está referida como un grupo con gran significancia que es parte del todo, que es de interés, la cual también debe identificarse con cualidades afines (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Se contará con una muestra representativa de 130 discentes de un instituto superior de la metrópoli de Piura, registrados en el semestre 02-2022.

### 1.6.3. Muestreo

En la actual indagación, se trabajó con un muestreo no probabilístico por conveniencia.

**Tabla 1**

*Población y muestra de la investigación*

Población	Muestra
150	130

## CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Estudiantes activos en un instituto superior en el semestre 02-2022.

Estudiantes asistentes el día de la aplicación de los instrumentos.

Estudiantes dentro del rango de edad de 18-25 años de un Instituto Superior de la ciudad de Piura.

## CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Estudiantes de otras jurisdicciones (Piura)

Estudiantes entre el rango de edad, menor a 18 años y mayor a 25 años.

## 1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 1.7.1. Técnicas

En el acto investigativo se usó la evaluación psicométrica, el cual está compuesto por un conjunto de interrogantes que están direccionado en la evaluación de aspectos comportamentales y de personalidad de las unidades poblacionales (Arias, 2020).

### 1.7.2. Instrumentos

Las variables de estudio fueron evaluadas por medio de dos cuestionarios que se detallan a continuación:

#### *Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE-14)*

En cuanto a la cuantificación del estrés se empleó la escala de clarividencia integral de estrés, cuya autoría principal corresponde a Mermelstein, Kamarck y Cohen (1983), y su adaptación al contexto peruano se debe a Guzmán y Reyes (2018). El instrumento está dirigido a evaluar el nivel de estrés percibido a una población con edades que oscilan entre 18 a 30 años, mediante una administración personal o colectiva. La versión acondicionada

consta de 13 ítems y es una escala de tipología Likert de 5 puntos, con una duración aplicativa de 15 minutos aproximadamente. En relación a los percentiles por factor, se obtuvo un nivel bajo en distrés con puntuaciones oscilantes entre 0 – 9 puntos y para eustrés, una puntuación de 0 – 17; la puntuación del nivel Moderado oscila entre 10 – 12 puntos para distrés y entre 18 – 22 para eustrés; y el puntaje del nivel alto se encuentra entre 13 – 24 para distrés y entre 23 – 28 para eustrés. Asimismo, está constituida por dos dimensiones: estrés positivo (eustrés) y estrés negativo (distrés), las cuales cuentan con una confiabilidad delimitada por el alfa de Cronbach, en que se consiguieron índices aceptables el estrés positivo (.799) y el estrés negativo (.770). Por consiguiente, se determinó que son confiables, medida a través del estudio de contenido y el estudio factorial confirmatorio. (Anexo C, pag.42)

#### *Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Stress*

Para la medición de la variable modos de afrontamiento se consideró el COPE, cuya autoría original se debe a Carver y colaboradores, en Estados Unidos, y la adecuación peruana a Casuso. Este instrumento es apta para aplicación individual en la población adulta (16 años a más), consigna de 52 ítems divididos en 3 dimensiones: afrontamiento centrado en la problemática, afrontamiento centrado en la emoción y otras modalidades de afrontamiento, los cuales son medidos en una escala Likert de 4 puntos. Asimismo, cuenta con una validez (0.42) y confiabilidad (0.55) aceptable para ser administrada en la población de interés. (Anexo C, pags.43-45)

#### 1.7.3. Fuentes e informantes

La fuente de indagación recolectada para el desarrollo del presente estudio radica en lo expresado por los

participantes en la resolución de los instrumentos considerados.

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

En primer lugar, se gestionó la autorización debida a la institución educativa de nivel superior. Luego, se coordinó con la plana docente conforme con sus horarios brindándoles las indicaciones y objetivos de la investigación. Asimismo, se entregó a los evaluados el consentimiento informado con el propósito de contar con su participación, así como poder administrar los instrumentos, los cuales tuvieron un tiempo de 20 minutos aproximadamente por cada uno de ellos, sustentados en sus dimensiones, con el objetivo de obtener el conocimiento respecto con la relación de las variables de estudio.

### **1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

En consecuencia, con el proceso de análisis y redacción del presente trabajo, se realizó en la fase del informe. A raíz de la recolección de datos, se procedió a digitalizar los hallazgos por intermedio del apoyo del programa Microsoft Excel 2019. Por consiguiente, de haber obtenido la data, esta fue transportada y procesada a través del programa estadístico IBM SPSS Statistics 25, el cual sirvió para la obtención de los resultados descriptivos e inferenciales. Por lo tanto, el análisis descriptivo se detalló en la presentación de tablas que explicaron el comportamiento de cada una de las variables; mientras, los resultados inferenciales se obtuvieron mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, cuyo propósito fue identificar la distribución de los resultados; lo cual, se logró obtener una distribución no normal o no paramétrica y, al mismo tiempo, involucró el empleo de la prueba estadística de correlación Rho de Spearman.

**CAPITULO II**  
**MARCO REFERENCIAL TEÓRICO**

## 2.1. Antecedentes

### Internacional

Una investigación correlacional-descriptiva desarrollada por Espinosa-Castro et al. (2020) estuvo dirigida a determinar la incidencia del estrés sobre el rendimiento académico de jóvenes colombianos, para lo que se contó con 115 participantes, quienes respondieron a cuestionarios. Los hallazgos señalan una vinculación indirecta entre las variables, incluso el 46% de los participantes se localizan en un grado elevado, siendo las mujeres quienes indican mayor frecuencia de estrés.

En Turquía, Hatunoglu (2020) se enfocó en evaluar las tácticas empleados por jóvenes para confrontar el estrés, para lo que se consideró una metodología descriptiva y la participación de 301 estudiantes, a quienes se le administró cuestionarios dirigidos a la medición del constructo de interés, encontrando una prevalencia del uso del afrontamiento positivo, como la búsqueda de apoyo social, para mitigar los niveles de estrés; igualmente, se encontró una diferencia no significativa entre damas y varones en la empleabilidad de tácticas de afrontamiento.

Luego, en el noreste de Estados Unidos se estudió el rol de las modalidades de arrostramiento sobre el estrés y la depresión en un marco muestral de 170 discentes, por lo que es representada como correlacional, por otro lado, se hizo uso del cuestionario. Se encontró relaciones significativas de las modalidades de arrostramiento sorpresivo (centrado en las conmociones) y reactivo (otras modalidades de arrostramiento) con el estrés, de manera que niveles elevados de estrés dan significancia a la prevalencia del uso de afrontamiento sorpresivo y reactivo (Lardier et al., 2020).

Luna et al. (2020) desarrollaron una investigación correlacional-descriptiva, de corte transversal, buscando reconocer el grado de estrés y su vinculación con el soporte

social, el entendimiento positivo y la tranquilidad psicológica, para lo que se contó con la participación en 146 jóvenes mexicanos y se empleó el cuestionario como instrumento para la medición. Los resultados apuntan a un grado alto de bienestar psicológico, con predominancia en varones, y un grado medio de estrés, con mayor notoriedad en las mujeres. Asimismo, se estableció una vinculación negativa y leve entre estrés y el apoyo social en estudiantes mujeres ( $r = -0.29$ ).

Por otra parte, en Oromia (Kenia) se investigó sobre el estrés percibido en un marco muestral de 384 discentes, para lo que se empleó un diseño investigativo transversal, además de un cuestionario. Los hallazgos resaltan la prevalencia un grado medido de estrés en el 63.5% de los individuos, lo cual es causado por factores asociados a la economía, la edad, el año de estudio y la presión por mantener buenas calificaciones (Worko et al., 2020).

Puigbó et al. (2019) desarrolló una pesquisa correlacional en España con el propósito de conocer la incidencia de la comprensión de tipología emocional respecto a las tácticas de contrarresto ante contextos de estrés diario, para lo que se contó con la colaboración de 50 participantes entre 18 y 25 años, quienes respondieron a cuestionarios orientados a la evaluación de las variables de interés. Los resultados refieren que el 75.8% se inclina por emplear la modalidad de afrontamiento enfocado en el conflicto, mismo que, se busca un aporte social, presentaba mayor notoriedad en los varones.

En Chile se emprendió una pesquisa con la intención de reconocer la relación de los síntomas psicopatológicos con el estrés en un marco muestral de 399 jóvenes, empleando una metodología correlacional-descriptiva y la administración de cuestionarios para la recogida de información, misma que determina una asociación baja y mesurada entre variables,

además de, una diferencia según el sexo, en el que las damas exteriorizan superiores índices de expresión emocional (reinterpretación positiva y desenvolvimiento personal) y pensamiento desiderativo, mientras que los varones puntuaron más alto para el afrontamiento evitativo (Salgado & Leria, 2018).

Nacional

Alméstara y Oliva (2021) enfocaron su investigación en establecer la asociación entre estrés y resiliencia, para lo que contaron con la participación de 151 jóvenes, así como con una metodología cuantitativa correlacional y la aplicación de instrumentos orientados a la medición de los constructos de interés. Los datos encontrados señalan una asociación significativa e indirecta entre estrés y resiliencia ( $r = -0.404$ ), además de un nivel promedio y alto de estrés en el 84.1% y 7.9% de los estudiantes, respectivamente, con mayor notoriedad del nivel medio en las mujeres (85%).

Un estudio desarrollado por Otoyá (2021) empleó una metodología descriptiva con el propósito de reconocer las tácticas de afrontamiento más utilizada en un marco muestral de 82 jóvenes de 21 a 29 años. Se consideró un cuestionario. Los hallazgos apoyan una prevalencia del uso de estrategias centradas en la problemática: organización de diligencias (35.5%), eliminación de otras diligencias (40.8%) y aplazamiento de afrontamiento (46.1%), encontrándose mayor frecuencia de éstas en varones, mientras que en mujeres se determinó mayor utilización de estrategias como anulación de quehaceres o acciones, postergación del afrontamiento y acceso a lo religioso.

Se realizó una investigación en 69 jóvenes arequipeños con el propósito de decretar la asociación entre modalidades de afrontamiento y el grado de estrés, para lo que hizo uso del corte de investigación correlacional, de ese modo, se utilizaron dos test. Los datos recopilados señalan la existencia de una asociación no



demostrativa entre las variables ( $p > .005$ ); asimismo, se halló prevalencia del afrontamiento enfocado en las emociones (72.46%) y de índices moderados de estrés en el 42.28% de los participantes (Almiron, 2020).

Cochella (2018), en su estudio correlacional-comparativo, tuvo la pretensión de relacionar la contestación al estrés con las modalidades de afrontamiento en 253 jóvenes, quienes completaron tres cuestionarios dirigidos a la evaluación de los constructos, hallando correlaciones directas entre el grado de estrés y el afrontamiento evitativo ( $p = .02$ ), así como una diferencia no significativa según el sexo para la variable estrés y significativa, para las modalidades de afrontamiento, de los que el estilo centrado en la emoción es más notorio en las mujeres y el evitativo, en los varones.

#### Regional

Un estudio desarrollado por Alva (2020) empleó el tipo descriptivo, nivel básico, no experimental con la intención de describir el grado de estrés y las tácticas de afrontamiento; se empleó el inventario SISCO de estrés adecuado a un marco muestral peruano de 401 discentes. Los datos recopilados indicaron que el 52.8% exteriorizaron un grado bajo de estrés y la táctica de afrontamiento más empleada por los alumnos de Psicología (55.8%) y Nutrición (56.3%) fue la “capacidad asertiva”.

La investigación de Marín (2020) empleó una naturaleza de cuantitativo de tipología básica y correlacional, donde tuvo como muestra a 82 estudiantes de 18 a 20 años. Asimismo, se empleó la escala de afrontamiento al estrés BriefCope28. Los hallazgos mostraron que el entorno familiar es importante en la selección de las tácticas de afrontamiento. Además, la dimensión que tuvo mayor realce en el afrontamiento fue la aceptación. Por último, se pudo evidenciar una asociación considerable entre el entorno familiar y tácticas de afrontamiento entre los estudiantes.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. DEFINICIÓN DE VARIABLE**

#### Teoría Transaccional del Estrés

Se debe su autoría a Folkman y Lazarus (1984, como se citó en Cruz et al., 2018), quienes conciben los estímulos ambientales generadores de estrés como el centro de atención del postulado, enfatizando lo valioso de las reacciones a dichos estímulos, misma que tiende a ser continua mediante el análisis sobre el modo de evaluar ciertas circunstancias amenazantes, además de cómo estas pueden afectar su bienestar psicológico.

Las reacciones al estrés pueden ser positivas o no, de manera que si el individuo no hace frente de forma adecuada, el organismo responderá mediante alteraciones cardiovasculares, dolores de cabeza, debilitamiento del sistema inmunológico, sistema neuromuscular, entre otras respuestas fisiológicas (Cruz et al., 2018).

De este modo, la teoría transaccional reconoce tres tipos de evaluación adoptadas por la persona cuando una situación se torna estresante (Naves & Pais, 2019). Existe una primera evaluación de las situaciones, que se ejercen en cada encargo frente a lo que es demandante tanto externa como internamente, las cuales dan pie a cuatro modos a evaluar, tales como amenazan, daño-pérdida, desafío y beneficio. El segundo tipo se denomina evaluación secundaria y se encarga de reconocer los medios que posee el individuo para confrontar cada situación vivenciada. La última tipología, la reevaluación, se encuentra vinculada a la retroalimentación vivencial que permite modificar valoraciones previas (Folkman y Lazarus, 1986, como se citó en Guzmán y Reyes, 2018).

## Estrés

Las acepciones médicas iniciales respecto al estrés mencionan que el organismo es el responsable de garantizar el equilibrio intrínseco a través de artefactos de retroalimentación adversa e imposibilidad de transformación y, por ende, crecimiento (Cannon, 1932, como se citó en Muñoz et al., 2020).

Al respecto, Seyle (1936, como se citó en Muñoz et al., 2020) sostiene tres estadios constituyentes del proceso biológico del estrés, señalando que la secuencia en que se susciten éstos determinaría el afrontamiento, o no, del organismo a la situación adversa. La fase alarma implica expresiones inespecíficas que afectan la estabilidad general de la persona, obstaculizando su adaptación al medio; la fase de resistencia se vincula al mantenimiento de activación corporal, al debilitamiento del sistema inmunológico y a la vulnerabilidad a otros estímulos estresores; y la fase de extenuación se refiere la experiencia de agotamiento, en caso de mantenerse el estrés, así como un desgaste muscular y reacciones psicósomáticas.

En este sentido, se definir el estrés como aquella presión enfrentada por las personas ante su anhelo de vivir dignamente (Dresel, 2019). En términos de McCarthy et al. (2018), el estrés se entiende bajo tres conceptos principales: como respuesta a estímulos adversos que conducen a experimentar los estadios de alarma, resistencia y agotamiento; como derivado de un factor externo; y como un proceso dinámico. De aquí que, Lazarus y Folkman conciben el estrés como la interrelación establecida entre el sujeto y su ambiente (Naves & Pais, 2019), en la que éste es valorado como intimidante y conductor a experiencias que ponen en peligro su equilibrio emocional, ante lo cual ejerce diversas

estrategias de afrontamiento individuales, con las que el estrés guarda íntima vinculación (Berra et al., 2014).

### Fisiología del estrés

Desde la fisiología, está definido como el factor amenazante que afecta a la estabilidad de la persona, generando una reacción en el cuerpo y la mente humana a través de la activación conductual del sistema nervioso central (SNC), de modo que, si se halla una disonancia entre la conducta y la situación o se presentan por un espacio temporal prolongado, se afecta directamente al desarrollo de funciones como el crecimiento, metabolismo, circulación, etcétera (Romero et al., 2019).

Así, Russell y Lightman (2019) sustentan la activación corporal como una manifestación ante la presencia de estímulos valorados como estresantes, con el objetivo de restablecer el equilibrio personal y la preservación de la vida. Esto se puede entender, según los mismos autores, en la explicación de Selye con relación a la activación de los conductos simpático-adenomedular e hipotalámico-pituitario-adrenal como respuesta a las demandas psicofísicas percibidas.

El estrés repercute significativamente sobre las funciones cognitivas superiores como la memoria, que se vincula al hipocampo, entendido como el área cerebral afectado funcionalmente ante la presencia de estímulos estresantes. Por consiguiente, el estrés y el aumento de cortisol dan significancia a la disminución de las ramas dendríticas, de neuronas y de la neurogénesis en el tejido del hipocampo (Yaribeydi et al., 2017). De esta manera, las altas concentraciones de cortisol conducirían al padecimiento de trastornos de la memoria, manifestado mediante una atrofia

del hipocampo (Joëls et al., 2011, como se citó en Yaribeydi et al, 2017).

### Dimensiones del estrés

*Eustrés.* Hace referencia a un estado de tensión que incide de forma positiva en la búsqueda de satisfacción, entendida como la armonía, gratificación, éxito, entre otras (Espinoza et al., 2018). Este tipo de estrés señala que la persona puede evadir la activación fisiológica frente a una situación percibida como amenazante, por el contrario, dicha activación ayudaría a orientarse hacia actividades que posibiliten la experiencia de situaciones agradables (Cruz G. , 2018). Asimismo, Díaz et al. (2018) conceptualiza el eustrés como un estado de alerta adecuado en el que la persona presenta recursos favorables para enfrentar adecuadamente a las demandas de entorno en el que se encuentra.

*Distrés.* Se trata de un estado de tensión, tales como malestar, disgusto o tristeza (Espinoza et al., 2018), por lo que se entiende que surge cuando los estímulos estresores exceden los recursos de afrontamiento individual, siendo estos de tipo físico, cognitivo o emocional (Díaz et al., 2018). Así, se reconoce el distrés el estrés negativo caracterizado por su prolongación e intensificación en el tiempo, afectando directamente a las diversas áreas del desarrollo diario de la persona (Ávila, 2014).

### Afrontamiento al estrés

Los mecanismos de afrontamiento son estrategias con implicancia de la cognición y la conducta, las cuales son adoptadas por el ser humano con la pretensión de mitigar síntomas ansiosos y/o estresantes en su interacción con su entorno (Muñoz et al., 2020). En términos de Folkman y Lazarus (1986, como se citó en Niño et al., 2019) el afrontamiento es el esfuerzo cognitivo y mental orientado a

responder a las demandas del ambiente que son valoradas como desbordantes, de modo que facilitan la reducción del factor estresante y el control de emociones (Meneghel et al., 2019).

Dicho de otra forma, el afrontamiento es un régimen dinámico en el que el ser humano enfrenta y resuelve contextos que generan estrés (Pulgar y Reyes, 2009, como se citó en Barquin et al., 2018). Así también, se comprende como el esfuerzo psicofisiológico ejercido para hacer frente a los diversos contextos agobiantes, a fin de conseguir el control de éstos, mediante la tolerancia y la minimización de sus efectos (Watson et al., 2008, como se citó en İhtiyaroğlu y Ates, 2018).

En este sentido, se reconoce el afrontamiento al estrés a las estrategias que guardan implicancia con la cognición y la conducta, emprendidas por la persona como respuestas adaptativas a situaciones estresantes, con el objetivo de controlar las mismas para mitigar sus efectos o consecuencias.

#### Dimensiones de afrontamiento al estrés

En consonancia con la postura teórica de Folkman y Lazarus (1986, como se citó en Niño et al., 2019), el afrontamiento al estrés se entiende bajo dos formas: afrontamiento centrado en la problemática y afrontamiento centrado en la emoción.

Afrontamiento centrado en el problema. Según Carver et al. (1989, como se citó en İhtiyaroğlu y Ates, 2018) centra su atención en el manejo de conflictos y cambio de fuentes de estrés; es decir, se enfoca en modificar la relación del problema con la situación estresante (Fuster et al., 2021), lo cual contribuye a la minimización de las afectaciones psicológicas y conductuales (Gustems et al., 2019); o, dicho

de otro modo, posibilita la mitigación de las repercusiones negativas de factores estresantes y, por consiguiente, conduce a resultados más favorables (Doron et al., 2009, como se citó en Gustems et al., 2019).

De manera que, en correspondencia con Darabi et al. (2017), existe mayor probabilidad de emplear una modalidad de afrontamiento centrado en la problemática para conseguir el control de una situación estresante en el contexto académico, por lo que se asocia a un mejora en el ajuste psicosocial (Morales, 2018) e incluye estrategias como el afrontamiento activo, organización, eliminación de diligencias, aplazamiento del afrontamiento e indagación de soporte social (Fuster et al., 2021).

De aquí que, Loibl et al. (2017) señalan que las habilidades para la solución de problemas sociales se asocian a actividades con involucramiento cognitivo y conductual que posibilitan el descubrimiento y ejecución de herramientas de solución a situaciones problemáticas que puedan suscitarse en el día a día.

Afrontamiento centrado en la emoción. Es utilizado para la administración y la reducción de emociones negativas resultantes de situaciones estresantes (Carver et al., 1989, como se citó en İhtiyaroğlu y Ates, 2018), por lo que su objetivo central se enfoca en la gestión de emociones desadaptativas relacionadas a situaciones estresantes (Meléndez et al., 2020).

Folkman y Lazarus (1984, como se citó en García et al., 2020) reconocen este afrontamiento como aquellas estrategias direccionadas a manejar la respuesta de emociones en una situación que se torna estresante, con el fin de reducir los efectos físicos o psicológicos, la cual es empleada frecuentemente por adolescente y contempla

habilidades como la obtención de una base o apoyo emocional, reinterpretación de carácter positivo y desarrollo del individuo, aceptación, afinidad en la religión y análisis de emociones (González et al., 2002, como se citó en García et al., 2020).

No obstante, diversas investigaciones indican que el afrontamiento emocional se asocia a consecuencias adversas a largo plazo, en comparación al afrontamiento centrado en el problema, por lo que encuentra una dependencia sobre limitaciones de la situación específica (De Ridder y Schreurs, 2001, Karlsen y Bru, 2001, como se citó en Tuncay et al., 2008), de manera que podría significar el padecimiento futuro de afectaciones como el abuso de sustancias, el ejercicio de conductas que comprometen negativamente la salud y el incremento de la ideación suicida (Gustems et al., 2019).

### **2.2.2. MARCO CONCEPTUAL**

*Estrés.* Se refiere a un estado psicológico y físico que desequilibra el estado habitual del cuerpo, generando afectaciones notorias en el bienestar física y mental, lo que repercute sobre el desenvolvimiento diario de la persona (Espinoza et al., 2018).

*Afrontamiento al estrés.* Son estrategias con implicancia de la cognición y la conducta, cuya finalidad es mitigar la presencia de síntomas ansiosos y/o estresantes en la interacción del hombre con su entorno (Muñoz et al., 2020)



**CAPITULO III**  
**RESULTADOS**

### 3.1 Resultados descriptivos

**Tabla 2**

*Frecuencia y porcentaje de los niveles de estrés*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	47	36,2
Medio	26	20,0
Alto	57	43,8
Total	130	100,0

Con respecto a la tabla 2, se exhibe el grado de estrés presentado por los discentes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura, determinándose que este una prevalencia del nivel alto en el 43.8% de estos.

**Tabla 3**

*Frecuencia y porcentaje de los modos de afrontamiento más empleados*

	Frecuencia	Porcentaje
Afrontamiento activo	15	11,5
Planificación	19	14,6
Supresión de otras actividades	8	6,2
Búsqueda de apoyo social	8	6,2
Búsqueda de soporte emocional	13	10,0
Reinterpretación positiva y desarrollo	25	19,2
Aceptación	8	6,2
Acudir a la religión	18	13,8
Análisis de las emociones	2	1,5
Negación	5	3,8
Conductas inadecuadas	1	0,8
Distracción	8	6,2
Total	130	100,0

En la tabla 3 se exponen cifras estadísticas que dan a conocer cuál es el modo de afrontamiento en los estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura,

encontrándose que el más utilizado es el de reinterpretación positiva y desarrollo personal (19.2%), seguido de la planificación (14.6%), la religión (13.8%) y el afrontamiento activo (11.5%).

### 3.2 Resultados inferenciales

**Tabla 4**

*Prueba de correlación por Spearman entre modos de afrontamiento y estrés*

		Modos de afrontamiento
	Coefficiente de correlación	,238**
Estrés	Sig. (bilateral)	0,006
	N	130

Los datos expuestos en la tabla 4 señalan la relación estadística dada entre estrés y modos de afrontamiento en los estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura, encontrándose que esta relación se caracteriza por ser significativa y directa ( $p = .006, rho = .238$ ), por lo que en la medida que se empleen adecuadamente los modos de afrontamiento mejor se podrá gestionar el estrés.

**Tabla 5**

*Prueba de correlación por Spearman entre los niveles de estrés y las tres dimensiones de los modos de afrontamiento*

		Enfocado en el problema	Enfocado en la emoción	Otros estilos de afrontamiento
	Coefficiente de correlación	,225*	,249**	0,058
Estrés	Sig. (bilateral)	0,010	0,004	0,510
	N	130	130	130

La tabla 5 indica la vinculación estadística del estrés con las dimensiones de modos de afrontamiento ejercidos por los estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura, determinándose que esta relación si es significativa ( $p = .006, p < 0.05$ ), para el caso de estrés con las dimensiones centrado en la problemática y

centrado en la emoción, mientras que con otros estilos de afrontamiento no se percibe una significancia ( $p > 0.05$ ).

**Tabla 6**

*Prueba de normalidad por Kolmogorov-Smirnov*

	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	0,095	130	0,006
Modos de afrontamiento	0,048	130	,200*
Centrado en el problema	0,059	130	,200*
Centrado en la emoción	0,062	130	,200*
Otros estilos de afrontamiento	0,077	130	0,058

En la tabla 6 se aprecian datos que dan a conocer el curso que siguen los datos del estrés y modos de afrontamiento, encontrándose que la primera no sigue una colocación normal porque presenta un coeficiente de significatividad menor al 0.05 ( $p = .006$ ), mientras que la segunda variable sí sigue una distribución normal con un coeficiente igual a 0.200, con lo que se asume determina el uso del ensayo de asociación no paramétrico Rho de Spearman.

**CAPITULO IV**  
**ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Conforme con las derivaciones que se obtuvieron durante el transcurso del acto investigativo, se ejecutó la discusión, además junto a ello se tiene consideración el orden de los objetivos y diversos estudios que sirven como precedentes.

Con respecto al objetivo general, se determinó un vínculo significativo y directo entre estrés y modos de afrontamiento, en la que se obtuvo un  $p$  valor menor 0.05 ( $p = .006, rho = .238$ , asimismo, los hallazgos tienen concordancia con Lardier et al. (2020) debido a que encontraron una asociación demostrativa entre el estilo de afrontamiento que se centra en lo emocional y el estrés. De igual forma, Marín (2020) pudo evidenciar una vinculación demostrativa entre el entorno familiar y tácticas de afrontamiento entre los estudiantes. Asimismo, Espinosa-Castro et al. (2020) encontró una asociación inversa entre los fenómenos de estudio, incluido el estrés. Sin embargo, existe una discrepancia con Almiron (2020) se identificó un vínculo poco significativo entre las modalidades de afrontamiento y el grado de estrés, debido a que el  $p$  valor es mayor al 0.05.

En ese sentido, como lo indica Watson et al. (2008, como se citó en İhtiyaroğlu y Ates, 2018) el esfuerzo que hace la mente y el cuerpo en ámbitos totalmente agobiantes, genera estrés, y se requiere que se pueda controlar las situaciones a través de la tolerancia y minimización de estas. De ese modo, existe un afrontamiento que permite, a través estrategias que guardan implicancia con la cognición y la conducta, emprendidas por la persona como respuestas adaptativas a situaciones estresantes, con el objetivo de controlar las mismas para mitigar sus efectos o consecuencias.

En relación al primer propósito específico, se determinó el grado de estrés en discentes de 18 a 25 años, siendo este el nivel alto que estuvo representado por el 43.85%, seguido el nivel bajo con el 36.2% y por último el nivel medio con un 20% del marco muestral. En ese sentido, los hallazgos discrepan con Worko et al. (2020) encontraron que existe una prevalencia del nivel moderado de estrés en el marco muestral, el cual está representado por el 63.5%. Igualmente, Almiron (2020) encontró índices moderados de estrés en el 42.28% del marco muestral. En ese sentido, también se difiere de Alva (2020) puesto que, de acuerdo con lo encontrado, el 52.8% de jóvenes presentaron un grado mínimo de estrés.

En ese sentido, de acuerdo Cruz et al. (2018) refiere que las reacciones al estrés pueden ser positivas o no, además, depende si el individuo no hace frente de forma adecuada, el organismo responderá mediante alteraciones cardiovasculares, dolores de cabeza, debilitamiento del sistema inmunológico, sistema neuromuscular, entre otras respuestas fisiológicas.

Por otro lado, en lo que concierne al segundo propósito específico, se identificó el modo de afrontamiento al estrés más empleado en la muestra, es el de reinterpretación positiva y desarrollo personal (19.2%), seguido de la planificación (14.6%), la religión (13.8%) y el afrontamiento activo (11.5%). De ese modo, lo mencionado, guarda coincidencia con Puigbó et al. (2019) dado que localizaron que el 75.8% de los individuos se inclina más por hacer uso del estilo del afrontamiento centrado en las dificultades.

Igualmente, Salgado y Leria (2018) señalaron que la muestra se encuentra en un nivel más alto como el afrontamiento evitativo. En esa línea, Muñoz et al. (2020) son herramientas que las adopta el ser humano con la pretensión de mitigar síntomas ansiosos y/o estresantes en su interacción con su entorno.

En esa línea, en correspondencia al tercer propósito específico, se estableció la vinculación entre los niveles de estrés y las dimensiones de los modos de afrontamiento, en el que se verificó una asociación significativa ( $p = .006, p < 0.05$ ), en este caso, el estrés con las dimensiones centrado en la problemática y centrado en la emoción, mientras que con otras modalidades de afrontamiento no se percibe una significancia ( $p > 0.05$ ). Se encontró relaciones significativas del estilo de afrontamiento sorpresivo (enfocado en las emociones) y reactivo (otras modalidades de afrontamiento) con el estrés, de manera que niveles elevados de estrés dan significancia a la prevalencia del uso de afrontamiento sorpresivo y reactivo (Lardier et al., 2020). De esta manera, Cochella (2018) encuentra correlaciones directas entre el grado de estrés y el afrontamiento evitativo ( $p = .02$ ).

Carver et al. (1989, como se citó en İhtiyaroğlu y Ates, 2018) señala que el afrontamiento, es útil para el manejo y la reducción de emociones negativas resultantes de situaciones estresantes. Por lo tanto, cada estilo de afrontamiento es importante, debido que es un proceso generado por cada individuo, transformando un soporte frente difíciles circunstancias.

Como se ha logrado observar a través de los datos estadísticos y las investigaciones de diversos autores, coexiste una vinculación directa entre los grados de estrés y las distintas modalidades de afrontamiento, permitiendo contrastar nuestras hipótesis y así mismo lograr plantear recomendaciones en base a nuestra población de estudio.

Los resultados han logrado estar de acuerdo con algunos autores, y así mismo, en desacuerdo con otros, pero recalcando la correlación que existe entre los niveles de estrés y modos de afrontamientos planteado en la hipótesis general, y confirmando las suposiciones específicas.



**CAPITULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## CONCLUSIONES

- Se estableció una vinculación, la cual se caracteriza por ser significativa y directa ( $p = .006, rho = .238$ ), en ese mismo sentido, se comprende que en la medida que se empleen adecuadamente los modos de afrontamiento mejor se podrá gestionar el estrés.
- Se determinó el nivel de estrés en estudiantes de 18 a 25 años, en el que coexiste una prevalencia del nivel alto en el 43.8% de estos. Seguidamente, el nivel bajo que está representado en un 36.2% y luego, el nivel medio en un 20%.
- Se identificó el modo de afrontamiento al estrés más empleado es el de reinterpretación positiva y desarrollo personal (19.2%), seguido de la planificación (14.6%), la religión (13.8%) y el afrontamiento activo (11.5%).
- Se estableció una relación que es significativa ( $p = .006, p < 0.05$ ), para el caso de estrés con las dimensiones centrado en la problemática y centrado en la emoción, mientras que con otras modalidades de afrontamiento no se percibe una significancia ( $p > 0.05$ ).

## RECOMENDACIONES

- Se sugiere al Instituto superior implementar un plan estratégico psicoeducativo y brindar herramientas a los discentes para utilizar adecuadamente los modos de afrontamiento frente al estrés como el uso de talleres, capacitaciones sobre la utilización de la estrategia enfocada en la emoción (Búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, Aceptación, acudir a la religión, Análisis de la emociones); puesto que, de acuerdo a los antecedentes se evidencia la reducción del estrés en los discentes .
- Se recomienda a los directivos del Instituto superior coordinar capacitaciones preventivas, las cuales puedan ser brindadas por profesionales, con el propósito de sensibilizar y concientizar sobre las consecuencias del estrés en las personas frente a situaciones de alta intensidad.
- Se sugiere a los estudiantes del Instituto superior, acudir al consultorio psicológico y participar de charlas y/o talleres preventivos del estrés.
- Se sugiere a todos los especialistas en la salud mental considerar el presente acto investigativo como referente para futuros estudios, replicar y ahondar el estudio respecto con el establecimiento de una perspectiva metodológica cualitativa o experimental, con el objetivo de implementar un panorama más amplio e integrador conforme con el problema de investigación en instituciones con características similares a la muestra obtenida.
- Se recomienda al psicólogo de la institución, tomar el siguiente estudio como una herramienta cuantitativa, referente a los desencadenantes del estrés.

**CAPITULO VI**  
**REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 6.1. Referencias

- Alméstara, L., & Oliva, L. (2021). *Estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo - 2020*. [Tesis de licenciatura; Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional de la USS. <https://bit.ly/3GHOSAc>
- Almiron, L. (2020). *Estilos de afrontamiento y nivel de estrés en internos de medicina humana del hospital III Goyeneche, Arequipa 2019*. [Tesis de licenciatura; Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional de la UCSM. <https://bit.ly/3oOCwA5>
- Alva, A. (2020). *Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología y nutrición de un centro de formación superior privada de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la UPN. <https://bit.ly/3HOEmbD>
- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis. Guía para la elaboración*. Biblioteca Nacional del Perú.
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125. <https://bit.ly/3sF1nYj>
- Barquin, R., Medina, M., & Perez, G. (2018). El uso de estrategias de afrontamiento del estrés en personas con discapacidad intelectual. *Psychosocial Intervention*, 27(2), 89-94. <https://doi.org/10.5093/pi2018a10>
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, C., Silva, A., & Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57. <https://bit.ly/3GQ94zX>
- Casuso, L. (2006). *Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)*. Lima: JOSUE TEST.
- Cochella, G. (2018). *Respuesta al estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima*

- Metropolitana*. [Tesis de maestría; Universidad San Martín de Porres].  
Repositorio Institucional de la USMP. <https://bit.ly/3uKq9ZL>
- Cruz, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 604-620. <https://bit.ly/3uPP7H8>
- Cruz, N., González, M., & Venegas, M. (2018). Modelo estructural para explicar el bruxismo desde la teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 24, 53-59. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.03.002>
- Darabi, M., Macaskill, A., & Reidy, L. (2017). Stress among UK academics: identifying who copes best. *Journal of Further and Higher Education*, 41(3), 393-412. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2015.1117598>
- Díaz, S., Fierro, C., & Tobón, S. (2018). Aplicación de un e-cuestionario de eustrés y distrés académicos socioformativos en estudiantes de educación media superior. *Revisatas UNAM*, 11(28), 22-28.  
<https://bit.ly/3rOWa0E>
- Dresel, W. (2019). *El impacto del estrés: Estrategias para detener al enemigo moderno*. Penguin Random House Grupo Editorial Uruguay.  
<https://bit.ly/3rWyWpP>
- El Peruano. (9 de junio de 2021). *Minsa alerta que el 52.2% de limeños sufre de estrés provocado por el covid-19*. <https://bit.ly/3BhUfFg>
- El Peruano. (10 de junio de 2021). *Salud mental: especialistas orientarán a jóvenes que abandonaron sus estudios por pandemia*.  
<https://bit.ly/3JtN3IK>
- Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69. <https://bit.ly/34UThCu>
- Espinoza, A., Pernas, I., & González, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. <https://bit.ly/3Jpd8st>

- Fuster, D., Ocaña, Y., & Norabuena, R. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID 19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4), 410-417. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5227522>
- García, D., Suárez, E., Espina, M., & Peña, H. (2020). Aproximación a los estilos de afrontamiento y fortalezas del carácter en adolescentes. *Revista de Orientación Educativa*, 34(65), 55-75. <https://bit.ly/3HOFig9>
- Gustems, J., Calderón, C., & Calderón, D. (2019). Stress, Coping Strategies and Academic Achievement in Teacher Education Students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>
- Guzmán, J., & Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 719-730. <https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Hatunoglu, B. (2020). Stress Coping Strategies of University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), 1320-1336. <https://bit.ly/3Ly5EoV>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES. <https://bit.ly/3rOWzjG>
- İhtiyaroğlu, N., & Ates, Ö. (2018). Analyzing the Relationship between the Students' Stress-Coping Styles and School Attachment. *Asian Journal of Education and Training*, 4(4), 371-379. <https://bit.ly/3BrrSo3>
- Lardier, D., Lee, C.-Y., Rodas, J., Garcia, P., & Reid, R. (2020). The Effect of Perceived College-Related Stress on Depression, Life Satisfaction, and School Satisfaction: The Coping Strategies of Hispanic College Students from a Hispanic Serving Institution. *Education and Urban Society*, 52(8), 1204-1222. <https://doi.org/10.1177/0013124519896845>
- Loibl, K., Roll, I., & Rummel, N. (2017). Towards a Theory of When and How Problem Solving Followed by Instruction Supports Learning. *Educational*

*Psychology Review*, 29(4), 693–715. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9379-x>

Luna, D., García, S., Soria, E., Avila, M., Ramírez, V., García, B., & Meneses, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en Educación Médica*, 9(35), 8-17. <https://bit.ly/3GNer30>

Marín, R. (2020). *Clima familiar y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Cajamarca*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la UPN. <https://bit.ly/3HRa2gu>

McCarthy, B., Trace, A., O'Donovan, M., Brady, C., Murphy, M., O'Shea, M., & Patricia, O. (2018). Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: An integrative review. *Nurse Education Today*, 61, 197-209. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.029>

Mejía, C., Chacon, J., Enamorado, O., Garnica, L., Chacon, S., & García, Y. (2020). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 28(3), 204-211. <https://bit.ly/36e0Hla>

Meléndez, J., Delhom, I., & Satorres, E. (2020). Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 26-1, 14-19. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.003>

Meneghel, I., Martinez, I., Salanova, M., & De Witte, H. (2019). Promoting academic satisfaction and performance: Building academic resilience through coping strategies. *Psychology in the Schools*, 56(6), 875-890. <https://doi.org/10.1002/pits.22253>

Montalvo, A., & Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico*, 27(3), 655-674. <https://doi.org/10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586>



- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 2(1), 289-294. <https://bit.ly/34G1ISr>
- Muñoz, S., Molina, D., Ochoa, R., Sánchez, O., & Esquivel, J. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41(1), 127-136. <https://bit.ly/3GNkMLJ>
- Naves, E., & Pais, J. (2019). O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 55-66. <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>
- Niño, R., Bravo, X., Ordaz, M., Santillan, C., & Gallardo, 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://doi.org/10.23923/rpye2019.02.180>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la Investigación: Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis* (5° ed.). Bogotá: Ediciones de la U. <https://bit.ly/3oMhzpF>
- Olavarría, L. (26 de agosto de 2019). *Salud mental: ¿Cuál es la importancia del bienestar psicológico en la actualidad?* RPP: <https://bit.ly/3gLJi5m>
- Otoya, C. (2021). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología, Chiclayo, Agosto - Diciembre 2020*. [Tesis de licenciatura; Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional de la USAT. <https://bit.ly/3HPU1aO>
- Peña, E., Bernal, L., Pérez, R., Reyna, L., & García, K. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación*, 15(92), 1-8. <https://bit.ly/36e1Fhi>
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J., & Fernández, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés

- cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1-6.  
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Romero, E., Young, J., & R., S. (2019). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médico Científica*, 32, 61-70.  
<https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
- Russell, G., & Lightman, S. (2019). The human stress response. *Nature Reviews Endocrinology*, 15, 525–534. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0>
- Salgado, J., & Leria, F. (2018). Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre socionatural de aluvión de barro. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 183-195.  
<https://doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.8>
- Sánchez, H., Yarlaqué, L., Javier, L., Nuñez, E., Arenas, C., Matalinares, M., Gutiérrez, E., Egoavil, i., Solis, J., & Fernandez, C. (2021). Anxiety, depression, somatization and experiential avoidance indicators in peruvian university students in quarantine by COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-353.  
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i2.3654>
- Tacca, D., & Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigacion Psicologica*(21), 37-56. <https://bit.ly/34PkmHn>
- Tuncay, T., Musabak, I., Engin, D., & Kutlu, M. (2008). The relationship between anxiety, coping strategies and characteristics of patients with diabetes. *Health and Quality of Life Outcomes*, 6(79), 1-9.  
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-6-79>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., & Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-259. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Worko, D., Boka, A., Wordofa, B., & Getahun, F. (2020). Perceived Stress, Depression, and Associated Factors among Undergraduate Health

Science Students at Arsi University in 2019 in Oromia, Ethiopia.

*Psychiatry Journal*, 2020(10), 1-8. <https://doi.org/10.1155/2020/4956234>

Yan, L., Gan, Y., Ding, X., & Duan, H. (2021). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of Anxiety Disorders*, 77, 1-47. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102328>

Yaribeydi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T., & Sahebkar. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal Experimental an Clinical Sciences*, 16, 1057-1072. <https://doi.org/10.17179%2Fexcli2017-480>

## 6.2. ANEXOS

### Anexo A. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Dimensiones	Indicadores	Tipo y diseño de investigación	Población y muestra
¿Cuál es la relación entre los niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura?	O. General	H. General	Estrés positivo (eustrés)  Estrés negativo (distrés)	Recursos físicos  *Recursos psicológicos  *Demandas ambientales  *Pérdida de control	Tipo Básica  Diseño No experimental  Alcance Transversal	Población compuesta por 150 discentes de un instituto superior de la ciudad de Piura.
	Determinar la relación entre los niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura.	Existe una relación significativa y directa entre los niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura.	* Enfocado en el problema	*Afrontamiento activo *Planificación *Supresión de otras actividades *Postergación del afrontamiento *Búsqueda de apoyo social	Nivel de estudio Descriptivo-Correlacional  Técnicas e instrumentos de recolección de datos Psicometría.	Muestra compuesta por 130 discentes de un instituto superior de la ciudad de Piura
	O. Específicas	H. Específicas	* Enfocado en la emoción	Búsqueda de soporte emocional *Reinterpretación positiva y desarrollo personal *Aceptación *Acudir a la religión *Análisis de las emociones	Estrés Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE-14)  Afrontamiento al estrés Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)	
Identificar el nivel de estrés en estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura.  *Identificar el modo de afrontamiento al estrés más empleado en estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura.  *Identificar la relación entre los niveles de estrés y las tres dimensiones de los modos de afrontamiento.	Existe relación entre los niveles de estrés y las tres dimensiones de los modos de afrontamiento.	* Otros estilos de afrontamiento	*Negación *Conductas inadecuadas *Distracción			

## **Anexo B. Consentimiento informado**

### **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 estudiantes de un Instituto Superior de la ciudad de Piura.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es: Determinar la relación entre los niveles de estrés y modos de afrontamiento en estudiantes de 18 a 25 años de un instituto superior de Piura.
- El procedimiento consiste en responder a dos cuestionarios denominados Escala de Percepción Global de Estrés e Instrumento Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés.
- El tiempo de duración de mi participación es 25 minutos.
- Recibiré respuestas a cualquier duda o aclaración
- Tengo la libertad de rehusarme a participar en cualquier momento 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 será de modalidad presencial dentro del centro de acoyo.
- Puede contactarse con el autor de la investigación: Mercedes Abigayl Marchán Palacios, mediante correo electrónico para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

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

Piura, ..... de 2022.

---

FIRMA

DNI N°:

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puede escribir al correo electrónico: mmarchanp1@upao.edu.pe

## Anexo C. Instrumentos de medición

### Escala de Percepción Global de Estrés para Universitarios. Adaptado en estudiantes universitarios peruanos.

Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca solo una opción.					
ÍTEMS	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuente-mente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida					
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

## CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

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

ÍTEMS	Casi nunca lo hago	A veces hago esto	Usualmente hago esto	Hago esto con mucha frecuencia
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				

<b>ÍTEMS</b>	<b>Casi nunca lo hago</b>	<b>A veces hago esto</b>	<b>Usualmente hago esto</b>	<b>Hago esto con mucha frecuencia</b>
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 en forma positiva				
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado				
22. Deposito 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 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				



<b>ÍTEMS</b>	<b>Casi nunca lo hago</b>	<b>A veces hago esto</b>	<b>Usualmente hago esto</b>	<b>Hago esto con mucha frecuencia</b>
expreso esos sentimientos a 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. Actúo directamente para controlar el problema.				
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema				
42. Trato que otras cosas 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.				

