

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



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA

---

**Malestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una  
universidad privada de Piura, 2022**

---

**Área de Investigación:**

Ciencias médicas – Psicología Positiva Bienestar Psicológico

**Autoras:**

Purizaca Labán, Karla Guadalupe  
Yarlequé Yarlequé, Berlessy del Pilar

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Quintanilla Castro, Maria Cristina  
**Secretario:** Vélez Sancarranco, Miguel Alberto  
**Vocal:** Cruz Cedillo, Aura Violeta

**Asesora:**

Niño Tezén Angélica Lourdes

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0003-0288-1430>

**Piura – Perú**

**2024**

**Fecha de sustentación:** 02/07/2024

# Malestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>10%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>10%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>4%</b> PUBLICACIONES	<b>5%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.upao.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>pt.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>dspace.ucuenca.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias      < 1%



Angélica Lourdes Niño Tezen

## DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, **MAG. ANGÉLICA LOURDES NIÑO TEZÉN**, docente del Programa de Estudio de Psicología, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada **Malestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022**, autores **Br. Purizaca Labán, Karla Guadalupe** y **Br. Yarlequé Yarlequé, Berlessy del Pilar**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **10%** Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el (15, **agosto, 2024**).
- 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, 15 de agosto de 2024

Niño Tezén Angélica Lourdes

DNI: 73262043

ORCID: 0000-0003-0288-1430

FIRMA:



Angélica Lourdes Niño Tezén

Asesor

Apellidos y nombres del autor: Purizaca Labán,  
Karla Guadalupe

DNI: 73666379

FIRMA:



Autor

Apellidos y nombres del autor: Yarlequé  
Yarlequé, Berlessy del Pilar

DNI: 74074206

FIRMA:



Autor

**MALESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN  
ESTUDIANTES DE DERECHO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE PIURA,  
2022**

## **PRESENTACIÓN**

Estimado jurado calificador

Tras cumplir con el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Psicología, pongo a su criterio profesional el juicio del presente trabajo de investigación denominado: **“MALESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE DERECHO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE PIURA, 2022”** ejecutado con el propósito de obtener el título de Licenciada en Psicología.

Estamos convencidas que se otorgará un justo valor, es por ello que mostraremos apertura a las observaciones, mostramos nuestro agradecimiento por aquellas apreciaciones que realicen a la presente investigación.

Piura, septiembre del 2023.

**Br. Purizaca Labán Karla.**

**Br. Yarlequé Yarlequé Berlessy.**

## **DEDICATORIA**

A mi mamá, por ser mi ejemplo a seguir en cuanto a lo profesional y lo espiritual; a mi papá, por ser mi soporte económico en toda mi carrera universitaria; a mi abuela Inocente, por darme palabras de aliento en perseverar frente a cualquier adversidad; a mi esposo Carlos, por ayudarme a reconocer el potencial que tengo; y a Maka, por acompañarme en cada amanecida permaneciendo a mi lado hasta terminar mis pendientes.

**Br. Purizaca Labán Karla**

A Dios, por la sabiduría puesta en mí para avanzar la Tesis; a mis padres, por ser apoyo y ejemplo incondicional y no dejarme desmayar en momentos de dificultad, mi hermano por darme sabios consejos siempre, a mis Pastores por siempre impulsarme a más, por hacerme ver la esencia de mí, por retarme a sacar lo mejor de mí y la Sra. Buckys, quien apostó por mí financieramente y fue un gran apoyo económico durante estos años de mi carrera.

**Br. Yarlequé Yarlequé Berlessy.**

## **AGRADECIMIENTOS**

*A Dios por fortalecernos en sus principios.*

*A la Universidad Privada Antenor Orrego por enseñarnos la importancia de la carrera en nuestra coyuntura actual a través de los docentes.*

*A la escuela de derecho quien nos otorgó el permiso para poder llevar a cabo nuestra investigación*

*A todos los participantes que ofrecieron su disponibilidad y tiempo.*

*A nuestra asesora por su tiempo empleado en enseñarnos todos sus conocimientos.*

**Br. Purizaca Labán Karla.**

**Br. Yarlequé Yarlequé Berlessy.**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN .....	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTOS.....	7
RESUMEN .....	11
ABSTRACT .....	12
CAPÍTULO I.....	14
MARCO METODOLÓGICO .....	14
1. EL PROBLEMA.....	14
1.1. Delimitación del problema .....	14
1.2. Formulación del problema .....	18
1.3. Justificación del estudio .....	18
1.4. Limitaciones.....	19
2. OBJETIVOS .....	19
2.1. Objetivo general .....	19
2.2. Objetivos específicos .....	19
3. HIPÓTESIS .....	20
3.1. General .....	20
3.2. Específicas .....	20
4. VARIABLES E INDICADORES .....	20
5. DISEÑO DE EJECUCIÓN .....	21
5.1. Tipo de Investigación .....	21
5.2. Diseño de Investigación .....	21
6. POBLACIÓN - MUESTRA.....	22
6.1. Población .....	22
6.2. Muestra .....	23
6.3. Muestreo .....	24
7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	24
7.1. Técnica.....	24
7.2. Instrumentos .....	24
8. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS .....	30
9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....	30
CAPÍTULO II.....	32
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO .....	32

1.	ANTECEDENTES .....	32
	A nivel Internacional.....	32
	A Nivel Nacional .....	33
2.	MARCO TEÓRICO .....	34
2.1.	Malestar Psicológico .....	34
2.1.1.	Definición.....	34
2.1.2.	Bases Teóricas de Malestar psicológico .....	35
2.1.2.3.	Efectos del malestar psicológico.....	36
2.1.2.4.	Estrategias de manejo .....	36
2.1.2.5.	Malestar psicológico en estudiantes. ....	37
2.2.	Estrategias de Afrontación al estrés .....	37
2.2.1.	Definición.....	37
2.2.2.	Dimensiones de las estrategias de Afrontamiento .....	38
	2.3.Bases teóricas.....	40
2.4.	Estudiante Universitario .....	42
3.	MARCO CONCEPTUAL.....	44
	CAPÍTULO III.....	46
	RESULTADOS .....	46
	CAPÍTULO IV .....	52
	ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	52
	CAPÍTULO V .....	59
	5.2. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	59
	REFERENCIAS Y ANEXOS .....	61
	6.2. ANEXOS .....	67

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	<i>Distribución general de los estudiantes de derecho de una Universidad Privada de Piura</i>	23
<b>Tabla 2</b>	<i>Determinar la relación entre el malestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022</i>	45
<b>Tabla 3</b>	<i>Nivel de malestar psicológico en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022</i>	46
<b>Tabla 4</b>	<i>Método de afrontamiento predominante en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022.</i>	47
<b>Tabla 5</b>	<i>Establecer la relación entre el malestar psicológico y las dimensiones (Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de guía y apoyo, Solución de Problemas, Evitación Cognitiva, Aceptación resignación, Búsqueda de Recompensa Alternativa y Descarga Emocional) en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022</i>	48
<b>Tabla 6</b>	<i>Prueba de normalidad</i>	70
<b>Tabla 7</b>	Matriz de Consistencia	73
<b>Tabla 8</b>	<i>Tabla de operacionalización de variables.</i>	74

## RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el malestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada en Piura. La indagación fue de tipo básica para comprender y ampliar el fenómeno de ambas variables, cuenta con diseño no experimental y de tipo correlacional, se tuvo como muestra a 137 estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, la muestra fue obtenida por el muestreo por conveniencia. Los instrumentos aplicados fueron la escala de Malestar Psicológico de Kessler y Mroczek (K10) e Inventario de Estrategias de afrontamiento (CRI-A) de Moos. Dentro de los resultados se demostró un nivel de significancia .109, teniendo como conclusión final que no existe relación entre malestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, por lo que ambas variables son independientes.

Palabras clave: Malestar Psicológico, Estrategias de afrontamiento, Depresión, Estrés.

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to determine the relationship between psychological distress and coping strategies in law students of a private university in Piura. The inquiry was of a basic type with a non-experimental and correlational design, with a sample of 137 law students of a private university in Piura, the sample was obtained by convenience sampling. The instruments applied were Kessler and Mroczek's Psychological Distress Scale (K10) and Moos' Coping Strategies Inventory (CRI-A). The results showed a significance level of .109, with the final conclusion that there is no relationship between psychological distress and coping strategies in law students of a private university in Piura, so both variables are independent.

Key words: Psychological distress, Coping strategies, Depression, Stress.



# CAPÍTULO I

## MARCO METODOLÓGICO

### 1. EL PROBLEMA

#### 1.1. Delimitación del problema

Tras la pandemia del COVID – 19 se evidenció la demanda del servicio de psicología con respecto al malestar psicológico presentado en la sociedad tras el confinamiento obligatorio de las personas, ocasionando un conjunto de cambios emocionales estrechamente relacionados a este evento o suceso donde la persona misma experimenta una condición de incomodidad subjetiva trayendo consigo afecciones psicosomáticas (Sánchez, 2022). Como consecuencia ha ocasionado que la salud mental se posicione dentro de un rango de protagonismo, tornándose un punto neurálgico en el bienestar de la sociedad, demostrando así las dificultades dentro de la salud mental pública con las diferentes necesidades de cada persona en funcionamiento cotidiano; es por tanto que existen algunas manifestaciones de alteraciones dentro de las dimensiones cognitivas, emocionales, entre otras. En la actualidad las personas buscan lograr sus metas, solucionar problemas o acoplarse a su entorno social para mejorar su calidad de vida y disminuir su malestar psicológico, por lo tanto un sin número de personas requieren realizar distintos tipos de respuestas que darían paso a la resolución de lo acontecido, aquellas son llamadas, estrategias de afrontamiento (Gantiva et al, 2010 citado por Izquierdo, 2020) por lo que personas se puede concluir que personas con una vulnerabilidad emocional ya sea inclinación a la depresión, ansiedad, genera de por sí un pensamiento suicida, por lo que el 75% de las personas suelen tener esta tentativa de acción y pensamiento cuando se utiliza una estrategia de afrontamiento poco adaptativa (Morales et al, 2021).

Esto se puede evidenciar dentro de las cifras mundiales las cuales señala que previamente a la coyuntura pandémica, alrededor de mil millones de personas a nivel mundial ya padecían algún trastorno diagnosticable, siendo el 82% de la población provenientes de países de renta baja y media con problemática ya perenne, asimismo, se evidenció que el malestar psicológico aumentó en un 25% a 27% durante la pandemia, estas cifras fueron emitidas por la OMS, quienes además, informaron que ante la preocupación del aumento de

este padecimiento el 90% de los países encuestados incluyeron el apoyo mental y psicosocial como beneficio para su población, pero pese a la gravedad de la situación en una prueba de rentabilidad e inversión se pudo averiguar que solo un promedio del 2% es derivado a la salud mental. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2022). En España se pudo demostrar que la pandemia causó malestar y estrés psicológico, por lo que las estrategias de afrontamiento jugaron un papel clave frente a esto. Ante esta postulación se realizó una investigación con 239 estudiantes de muestra (Maestre et al., 2022). Además, el 84,3% de estudiantes obtienen una estrategia de afrontamiento de aceptación y el 83,3% de afrontamiento activo frente a cualquier situación de angustia y estrés, mientras que las estrategias de afrontamiento que alcanzaron menores puntuaciones son el uso de sustancias con un puntaje de 15,1% y la religión con 7,1% (Hernández et al., 2023, p. 5).

En el 2020, más del 80% de las personas con una enfermedad mental grave, incluida la psicosis, no recibieron ningún tratamiento por la alta demanda del servicio y la poca accesibilidad a esta donde solo se le dedica <3% de los presupuestos anuales en diferentes países a nivel mundial ya que la inversión en la salud mental es crucial para promover un desarrollo humano equitativo y sostenible para que todos podamos vivir con bienestar y dignidad. (OPS, 2023). En la población estudiantil argentina, se identificó que el 45% muestran una estrategia de afrontamiento por aproximación cognitiva, el 28,3% una evitación conductual, el 21,7% una evitación cognitiva y el 5% ha utilizado aproximaciones conductuales, por lo que evidentemente se encontró significancia entre estrategias aproximativas cognitivas y conductuales, es decir que en su mayoría piensan encontrar un significado al suceso antes que confrontarlo (Zapata, 2021).

Asimismo, estudios recientes en América Latina mostraron que del 20% al 70% estuvieron atravesando signos de ansiedad y depresión en el tiempo de pandemia, por lo que en el 2021 se realizó una encuesta a más de 30 países, incluyendo Chile, Brasil, Perú y Canadá donde argumentaron el empeoramiento de la salud mental desde el inicio de la pandemia sobrepasando un 45% el promedio global. En Norteamérica se evidenció que aumentó considerablemente de 36,4% a 41,5% en la población adulta estadounidense que poseían síntomas

de depresión o ansiedad y el Caribe se evidenció una cifra del 5% en la población adulta, por tanto, seis de cada diez personas no reciben tratamiento para dicho malestar. (OPS, 2020)

La prevalencia de trastornos mentales son de casi 16 millones de jóvenes de las edades de 10 a 19 años que conviven con un trastorno mental en América Latina por lo que en cifras parcializadas en grupos de edades de 10 a 14 años las mujeres representan el 12.8% y en niños son de 14.8% y en un segundo grupo 15 a 19 años las mujeres representa un 15.7% y en varones el 16.6% que padecen de alguna afección psicológica que entre las que resaltan más son la ansiedad y depresión que en porcentaje general es del 47.7% y clasificando por edades y géneros, las mujeres suelen padecer del 62.6% y en varones el 33.8%. (Fondo para las Naciones unidas para la Infancia [UNICEF], 2021)

A nivel nacional, de acuerdo a la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el 32,3% de jóvenes de 15 a 29 años han presentado algún problema de Salud Mental o emocional en los últimos 12 meses, siendo la población de mujeres jóvenes el mayor porcentaje afectado (30,2%), a comparación de la población masculina (22,9%). Dicha encuesta también indicó que el 23% de la población joven se sintió desanimada, deprimida, triste o sin esperanza y el 5,6% tuvo pensamientos suicidas o autolesivas, por que resalta las cifras dadas en el II Seminario de Investigación en Salud Mental: Niños y Jóvenes en la pandemia por Covid 19 donde menciona que entre 30 y 40% de los jóvenes del rango de 19 a 26 años presentaron síntomas de ansiedad y depresión ante la llegada del Covid 19. (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar [Endes, 2022] citado por Secretaria Nacional de la Juventud [SENSAJU], 2023)

En el 2020, ante poco manejo de la problemática psicosocial de Malestar Psicológico, y estudio constante de las causas, el Estado Peruano ejecutó un plan de Salud mental, siendo solo el 51% de 194 de casos solo fueron atendidos a nivel nacional durante el 2021 por medio de diversos servicios de salud mental a un total de 313 455 casos de personas con depresión, quienes padecieron algún tipo de malestar emocional fueron 6 de cada 10 (61.5%) personas de 18 años y el 34,9% manifestó indicios de depresión moderada a severa y el 13,1% presentó

ideación suicida. Dando inicio a reflejar un aumento de 12% de casos frente a la etapa post pandémica, informó la Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud (Minsa), según cálculos un aproximado de 6,5 millones presentan alguna dificultad de Salud mental y no recibe atención el 5.2 millones de habitantes. (Ministerio de Salud [MINSA], 2020 citado por Infobae, 2021). En el Perú, un estudio en los estudiantes universitarios, demostró que hay un nivel de estrés moderado de 67.3% alcanzaron mayor demanda en la búsqueda de estrategias de afrontamiento, dentro de ellas estaban algunos afines tales como escuchar música o navegar por internet con un 71.63% y concentrarse en solucionar la situación preocupante con un 70.20% (Delgado, 2022).

En Piura, el malestar psicológico se ha venido desarrollando a mediados del 2017, por no decir antes, pero se evidenció más con el desborde del Río Piura, y aunque no hay datos estadísticos que calcule el porcentaje de como aquel hecho traumático afectó la salud mental, se menciona en artículos de investigación que aún después de 6 meses los pobladores afectados padecían de un estrés postraumático, y ante estos terrores nocturnos y sensación de miedo trajo como consecuencia un deterioro en sus entornos, familiar, social y laboral, ya que el desgaste emocional conlleva a las personas a una desesperanza siendo canalizada en la depresión y más aún esto se agrava antes las condiciones en las que estaban sometidos (Cutivalú, 2017). Sin embargo, antes las estrategias de afrontamiento hay pocos estudios sobre el tema, sin embargo se rescata un estudio acerca de las estrategias de afrontamiento que se ven influenciadas en torno a lo académico, donde el 79% de ellos tanto varones y mujeres se mantienen con un estrés académico de nivel moderado, eso conlleva a que las estrategias de afrontamiento sean el 97% de los estudiantes enfocados en ser recursivos y centrados, el 92% se mantienen en proceso de alerta y el 65% de ellos se encuentran conociendo y relacionando cada situación este estudio fue realizado por Sánchez (2022).

Ante los criterios expuestos sobre malestar psicológico y estrategias de afrontamiento, se ha podido comprender que el malestar aumentó después de la pandemia, desencadenando otros eventos estresantes que ha experimentado la población tales como la nueva adaptación en su ritmo de vida y la modalidad

virtual tras el confinamiento, ante esto, los propios individuos se han visto en la obligación de buscar diferentes estrategias de afrontamiento para reducir los niveles de malestar generado, ya que la incertidumbre y el miedo al futuro bloqueaba sus mecanismos de defensas, por lo que ha sido motivo para ahondar en el área de investigación científica e intentar correlacionar el malestar con estrategias de afrontamiento pudiéndose hallar rasgos elevados y de magnitud ante los porcentajes investigados, donde se descubrió que estas conllevan a una consecuencia en la vida del ser humano. Finalmente, se considera oportuno realizar la presente investigación con la expectativa de obtener nuevos resultados y un panorama mucho más amplio con las variables que son poco estudiadas a nivel regional.

## **1.2. Formulación del problema**

¿De qué manera el malestar psicológico se relaciona con estrategias de afrontamiento en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022?

## **1.3. Justificación del estudio**

Teóricamente este estudio se justifica porque enriquece el bagaje analítico del malestar psicológico, que es una variable nueva y según la literatura consultada existen pocas investigaciones sobre el tema, por lo tanto brinda la antesala para recrear indicios desde un escenario de post pandemia favoreciendo de manera significativa estudios a nivel regional y local que anhelan y/o deseen abordar las mismas características temáticas pero en un contexto distinto, no solo para identificar la existencia de un posible malestar psicológico sino también la coexistencia de estrategias de afrontamiento que han venido ejecutando durante la coyuntura.

Dentro del nivel práctico con los resultados que se obtuvieron se simplificó el panorama visionario sobre la variable de malestar psicológico en jóvenes pertenecientes a la ciudad de Piura, de tal manera que los valores deficientes que se podrían evidenciar en la investigación serán indicadores para la prevención y promoción de acuerdo a la salud de los individuos, por lo que se deberá tener en

cuenta la relación de esta afección con ambos géneros, así como los datos del panorama estratégico frente a situaciones de afrontamiento del propio individuo.

A nivel social este estudio beneficia a los jóvenes estudiantes de derecho en una universidad de Piura, a través de las recomendaciones que se brindaron, beneficiando también a su entorno inmediato (familia, amigos, docentes, etc.), además los sujetos que conforman la muestra son estudiantes universitarios que también necesitan ser considerados en investigaciones relacionados con la temática.

#### **1.4. Limitaciones**

- No se evidencia datos estadísticos a nivel regional sobre la situación actual de las variables en estudiantes de derecho.
- Los hallazgos encontrados solo podrían tomarse en cuenta siempre y cuando presenten la misma población a la del estudio en cuestión.
- De acuerdo a la bibliografía examinada se evidenció limitada literatura en cuanto a investigaciones correlacionales sobre las variables de estudio en sujetos con características similares

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre malestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022.

### **2.2. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de malestar psicológico en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022.
- Identificar la estrategia de afrontamiento más predominante en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022.
- Establecer la relación entre el malestar psicológico y las dimensiones (Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de guía y apoyo, Solución de Problemas, Evitación Cognitiva, Aceptación resignación,

Búsqueda de Recompensa Alternativa y Descarga Emocional), de las estrategias de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022.

### **3. HIPÓTESIS**

#### **3.1. General**

Existe relación entre el malestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022.

#### **3.2. Específicas**

- Existe relación entre el malestar psicológico y las dimensiones (Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de guía y apoyo, Solución de Problemas, Evitación Cognitiva, Aceptación resignación, Búsqueda de Recompensa Alternativa y Descarga Emocional), de las estrategias de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022.

### **4. VARIABLES E INDICADORES**

#### **Variable de estudio 01:**

Malestar Psicológico, la cual será medida a través de la Escala de malestar psicológico (K-10) (Ronald Kessler y Dan Mroczek)

- Unidimensional.

#### **Variable de estudio 02:**

Estrategias de Afrontamiento, Inventario de Respuestas de Afrontamiento (Moss)

- Análisis lógico (AL): Procedimiento cognitivo que ante un factor estresor requiere de intentos para poder prepararse mentalmente.
- Reevaluación positiva (RP): Se realizan planificaciones cognitivas que funcionarán de forma positiva para reestructurar el problema de modo que simultáneamente acepta la realidad en aquel contexto.

- Búsqueda de guía y soporte (BG): Aquellas ejecuciones conductuales que realiza el sujeto para encontrar accesibilidad de información como guía y así mismo el soporte.
- Solución de problemas (SP): Acciones conductuales provenientes de intentos para llevar a la resolución del conflicto.
- Evitación cognitiva (EC): Por medio de factores cognitivos se evita traer el pensamiento a su realidad del conflicto.
- Aceptación o resignación (AR): Al no encontrar la solución directa se procede a realizar intentos cognitivos para aceptar la situación.
- Búsqueda de recompensas alternativas (BR): Búsqueda de actividades que sustituyen el problema como también fuentes de satisfacción tras los intentos conductuales por compensación.
- Descarga emocional (DE): Aquellas expresiones de sentimientos negativos por reducir la tensión tras intentos conductuales.

## **5. DISEÑO DE EJECUCIÓN**

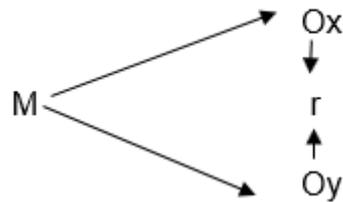
### **5.1. Tipo de Investigación**

La investigación básica es orientada a dar conocimiento de las leyes o principios básicos, con el objetivo de poder indagar los conceptos científicos, convirtiéndose así en el inicio para el apoyo del estudio de hechos, agregando el rasgo cuantitativo siendo de beneficio en la realidad objetiva ya que a través de la medición y la valoración numérica se permita conseguir datos fiables con el fin de indagar sobre las contrapartes y generalidades en el campo estadístico (Escudero y Cortez, 2018). Es básica porque existe un interés por conocer sobre la relación entre dos variables sin necesidad de abordarlas.

### **5.2. Diseño de Investigación**

Según Manterola et al. (2019 citado por Arias, 2020) menciona que, en el diseño no experimentales, carece de estímulos en las que se pudieron someter las variables, sino que los mismos sujetos son estudiados en un mismo contexto natural sin alterar ninguna situación ya que no hubo ninguna manipulación. Así mismo se considera de tipo transversal ya que los datos fueron recogidos una

sola vez para los alcances exploratorios, descriptivos y correlacionales, ya que se hacen en una sola instancia y no existe un seguimiento:



En que:

M: Muestra

O1: Malestar Psicológico

O2: Estrategias de Afrontamiento

r: Relación de las variables de estudio

Es correlacional porque tal como se señala en el esquema solo busca la relación entre O1 y O2 sobre una muestra, y la toma de los datos se realizó en un momento determinado.

## 6. POBLACIÓN - MUESTRA

### 6.1. Población

Tamayo (2003 citado por Ordoñez, 2019) menciona que la población es un conjunto total de un hallazgo a investigar donde está incluida las unidades de análisis que interactúan y deben cuantificarse para lograr una investigación en específico, en otras palabras, la población es un estudio adscrito a una investigación. Ante lo mencionado, nuestra población se conformó por 1329 estudiantes de nivel Superior de la Escuela de Derecho de una universidad privada de Piura.

**Tabla 1**

*Distribución general de los estudiantes de derecho de una Universidad Privada de Piura*

<b>Ciclo de estudios</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
I	256	19.3
II	71	5.3
III	166	12.5
IV	113	9
V	156	12
VI	140	11
VII	144	11
VIII	81	6.1
IX	79	6
X	56	4.2
XI	465	35
XII	2	0.16
<b>Total</b>	<b>1329</b>	<b>100,0</b>

Fuente: Registro de estudiantes matriculados 2022

## **6.2. Muestra**

La muestra estuvo conformada por 137 personas, teniendo en cuenta sus particulares objetivos y referencial del universo total. Donde se seleccionaron solo los estudiantes de los ciclos VIII (81) y X (56). De este modo la muestra viene a ser la representación de la población, por lo que incluye las similares características generales de una población (Condori, 2020).

### **Criterios de Inclusión**

- Jóvenes con matrícula vigente al semestre.
- Estudiantes con uniformidad en los cursos correspondientes a su ciclo.
- Estudiantes que firmen en consentimiento.

## **Criterios de Exclusión**

- Estudiantes que no completen todo el formulario.
- Estudiantes que no pertenecen al campus Piura.
- Estudiantes que se abstengan a colaborar con la investigación

### **6.3. Muestreo**

La investigación se ejecutó a través del proceso de muestreo no probabilístico, por conveniencia, debido a que cada decisión se hará por medio del criterio del investigador, es decir que se escogerá cuando una población teniendo en cuenta el filtro de sus características comunes por el investigador siendo así que no todos tengan la misma posibilidad de ser seleccionados (Ponce y Pasco, 2015 citado por Arias, 2020). Tal como se describe en líneas previas, se trabajó con una muestra de 137 sujetos, que fueron seleccionadas por muestreo no probabilístico por conveniencia ya que se decidió trabajar con únicamente estudiantes pertenecientes al ciclo VIII (81) y X (56).

## **7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **7.1. Técnica**

Las evaluaciones psicométricas son un método para determinar las destrezas y falencias de las personas, siendo una herramienta útil al momento de contrastar los resultados que se puedan obtener por las pruebas, pero se debe tener en cuenta que una inconsistencia puede repercutir de manera significativa en la validez y en los procesos relacionales, por lo que el estudio correlacional es la mejor técnica designada para este estudio para verificar la relación entre las variables (Mikulic, 2018).

Se utilizó la técnica, de la evaluación psicométrica ya que permitió medir a través de dos instrumentos psicológicos, las variables de estudio, además, tarándose de una investigación sobre temas de psicología se requiere el uso exclusivo de esta técnica para mayor precisión.

### **7.2. Instrumentos**

#### **A) Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10)**

## **Ficha Técnica**

Instrumento creado por Ronald Kessler y Dan Mroczek en 1992, manifiesta que su desarrollo puede elaborarse de manera colectiva o individual y se puede resolver en una duración no mayor a 10 min, su variable es unidimensional por lo que no hay dimensiones. La prueba consta de 10 ítems.

### **Descripción del instrumento**

Cada pregunta cuenta con sugerencia de respuesta de tipo Likert, que son categorizadas en cinco niveles de una escala ordinal: Seguro que No, Generalmente No, Generalmente si y Seguro que si, por lo que se le asigna el valor escalar de 1 y a la respuesta «Seguro que sí», de 4 puntos. Cabe resaltar que la sumatoria de aquellas puntuaciones tiene un mínimo de 10 y un máximo de 50. Las características del instrumento presentan cuatro niveles: bajo (10–15), moderado (16–21), alto (22–29), y muy alto (30–50).

### **Propiedades psicométricas**

#### **1) Validez del Instrumento**

Para la construcción de la validez se recabó mediante encuestas nacionales y de convergencia por otros instrumentos similares donde se demostró la efectividad para la detección temprana de problemas de ansiedad y estado de ánimo pre establecidos en el DSM - IV, por lo que la prueba original presentó un modelo óptimo de (CFI = .980; TLI = .960; RMSEA = .020). Las cargas factoriales de las 10 preguntas presentaron puntajes mayores al 0.39. En cuestión a la confiabilidad se obtuvo un valor muy óptimo por consistencia interna ( $\alpha = .910$ ) (Kessler et al, 2002 citado por Durand, 2022)

#### **2) Validez en Perú**

Se realizó una prueba Piloto de 15 personas donde el análisis de ítems determinó que los 10 reactivos son aceptables, en el AFC el modelo original ( $\chi^2/gl = 6.801$ ; RMSEA = .139; SRMR = .123; CFI = .942, TLI = .926 y WRMR = 1.337) (Chávez et al, 2022).

### **3) Validez de Piura**

Con lo que respecta a la validez de constructo, se ejecutó el análisis factorial confirmatorio, expresando una adecuada transacción frente al modelo teórico que fue planteado de una sola dimensión ( $\chi^2/gl: 2.0$ ; RMSA: .053; SRMR: .059; GFI: .997; AGFI: .992; CFI: .994; NGL: .987; RFI: .984) con esas cargas factoriales adecuadas que oscilan entre .63 y .80, todo esto recaudado por medio de concurrencias con otros mismos instrumentos y encuestas nacionales, evidenciando eficazmente la detección precoz de cualquier trastorno ansioso y del estado de ánimos por dictámenes establecidos por DSM IV (Durand, 2022)

### **4) Confiabilidad del instrumento**

En cuestión a la confiabilidad, se encontró una consistencia interna con valores ideales en el instrumento ( $\alpha = .891$ ;  $\omega = .893$ ) (Kessler 2002, citado por Durand, 2022).

### **5) Confiabilidad en Perú**

Para la escala de malestar psicológico K-10 se halló un  $\alpha: .891$  y un  $\omega: .892$ . Los cuales indican que están dentro de los valores aceptables superiores a 0.70 (Chávez et al, 2022).

### **6) Confiabilidad en Piura**

La confiabilidad de consistencia interna se emplea por 3 métodos distintos que son de un nivel óptimo: Alfa de Cronbach (.916), Omega McDonald's (.916) y Dos Mitades (.911). Así como de un análisis factorial confirmatorio (AFC) la

prueba original presentó un modelo óptimo (CFI = .980; TLI = .960; RMSEA = .020). Las cargas factoriales de las 10 preguntas puntuó mayores al 0.39. Con respecto a la confiabilidad se alcanzó un mérito muy eficaz por consistencia interna ( $\alpha = .910$ ) (Durand, 2022).

## **B) Inventario de Respuestas de afrontamiento – Adultos (CRI-A)**

### **Ficha Técnica**

Dicho Inventario de Respuestas de afrontamiento - Adultos es creado por Moos en 1993, se puede realizar de manera individual, colectiva y en algunos casos en entrevistas estructuradas, va dirigido a adultos desde los 18 años de edad, si se desea emplear en forma de cuestionario la duración es de 10 y 15 min, pero si se opta por formato de entrevista estructurada la duración es de 15 y 30 minutos. Presenta una baremación de población general en percentiles y puntuaciones T por sexo (varemos y mujeres).

### **Descripción del Instrumento**

El instrumento se encuentra dividido en 2 partes, la primera parte la persona que va a responder debe describir la situación más difícil que haya vivido durante los últimos 12 meses, posteriormente debe puntuar 10 interrogantes relacionadas a la situación que mencionó en una escala de tipo Likert de 4 puntos, la siguiente parte consta de 48 ítems en una escala Likert de 4 puntos, contiene 8 diferentes dimensiones, Análisis lógico, Reevaluación positiva, Búsqueda de guía y soporte, Solución de problemas, Evitación cognitiva, Aceptación o resignación, Búsqueda de recompensas alternativas y Descarga emocional.

### **Propiedades psicométricas**

#### **1. Validez del instrumento**

Se analizó la consistencia interna del inventario así como su validez factorial. El coeficiente alpha del instrumento total fue elevado (.85), y los coeficientes de las escalas específicas adecuados. El análisis factorial identificó dos factores principales: aproximación y evitación, agrupándose las escalas como lo plantea el autor, con excepción de la escala Búsqueda de Gratificaciones Alternativas que satura el factor contrario al postulado teóricamente, esto coincide con otros estudios (Moos 2002, citado por Mikulic et al 2008).

## **2. Validez en Perú**

La validez de este instrumento ha sido analizada por medio de correlaciones de Pearson entre escalas del CRI-A, mostrándose una validez adecuada, ya que su valor es de .66 en la escala de solución de problemas (CRI-A) con la dimensión de solución de problemas del CSI, en la escala búsqueda de guía y soporte (CRI-A) y la dimensión de búsqueda de soporte social CSI el valor es de .55. Finalmente, la dimensión de Evitación del CSI correlaciona con diversas de foco Evitativo como escalas de Evitación cognitiva, Aceptación-resignación y Descarga emocional del CRI-A siendo los valores de .48, .55 y .57 (Jimenez, 2013).

## **3. Validez en Piura**

Se usó la validez por análisis factorial confirmatoria y correlación ítem-test. Lo que refiere a la correlación ítem- test menciona que un valor entre 0.2 y 0.3 es de nivel aceptable, sin embargo, requiere algunas mejoras (Jong 2004, citado por Polo, 2013).

Asimismo, los valores entre 0.3 y 0.4, son catalogados como buenos. Por tanto, en esta investigación se alcanzó según la correlación elemento - total corregida coeficientes superiores e inferiores a 0.20, los cuales vienen a ser valores adecuados y altos en los ítems indican la validez de la escala y aceptación de ítem. Es necesario tener en cuenta que cada escala está medida por seis ítems, señalando un total de cuarenta y ocho. En la situación de los varones las escalas de solución de problemas, aceptación-resignación como en la búsqueda

de guía y apoyo, alcanzaron coeficientes  $\geq$  a 0.20 en sus ítems, convirtiéndose en aceptados y válidos (Polo, 2013).

#### **4. Confiabilidad del instrumento**

La confiabilidad del Inventario de Respuestas de Afrontamiento-forma adulto (CRI-A), se ha establecido en primer lugar mediante la evaluación de su consistencia interna, la cual ha sido analizada por medio de métodos: como el método estadístico alfa de Cronbach en el cual se obtuvo que los coeficientes alfa son moderados en la mayoría de las escalas cuyos valores fluctuaron entre .52 de Búsqueda de guía y soporte a .70 de solución de problemas en varones y .50 de Aceptación- resignación a .66 de Reevaluación positiva en mujeres (Kirchner y Forms 2010 citado por Jimenez, 2013)

#### **5. Confiabilidad en Piura**

Dentro de las ocho escalas que compone el inventario, tres de ellas mantienen puntuaciones menores a 0.5 manifestando una baja confiabilidad, Las escalas percibidas con esta categoría son análisis lógico 0.47, evitación cognitiva 0.48 y búsqueda de recompensas alternativas 0.46. Hernández, Fernández y Batista, 2010 citado por Polo, 2013).

De otro modo, las demás escalas muestran una confiabilidad regular descarga emocional 0.50, reevaluación positiva 0.50, aceptación - resignación 0.56, búsqueda de guía y soporte 0.60, solución de problemas 0.70. Para los varones reporta un alfa Combrach entre 0.52 (búsqueda de guía y soporte) a 0.70 (solución de problemas); se indica que si en su mayoría los coeficientes de alfa son moderados en casi todas las escalas, hayan concordancia con la bibliografía previa de los cuestionarios de afrontamiento, donde no parecen ser elevados los valores de consistencia interna. La versión original se evidenció de una consistencia interna moderada, los coeficientes alfa de Cronbach oscilaron entre 0,61 y 0,74 para los hombres (media de alfa =0,67).

De mismo modo, al efectuar el análisis de consistencia interna por escalas específicas en mujeres, se obtuvieron coeficientes de alfa regulares y bajos. Las

escalas que evidenciaron coeficientes bajos de confiabilidad fueron búsqueda de recompensas alternativas 0.49 y búsqueda de guía y soporte 0.47. Las demás escalas mostraron una confiabilidad regular, análisis lógico 0.55, evitación cognitiva 0.56, descarga emocional 0.60, reevaluación positiva 0.61, aceptación-resignación 0.61, solución de problemas 0.73. Aquellos resultados son similares a los reportados por Kirchner y Forns (2011), donde los coeficientes varían entre 0.50 en la escala aceptación – resignación (evitación) hasta 0.66 en la escala reevaluación positiva (aproximación). No obstante, en la versión original Moos (1993 citado en Kirchner, Forns, Muñoz y Pereda, 2008) infiere que los puntajes alcanzados fueron moderados y se consiguieron coeficientes alfa entre 0,58 y 0,71 para las mujeres (media de 0.64 alpha).

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

En primera instancia el recogido de información previamente se había coordinado con la directiva del programa de Derecho de la universidad privada para obtener el permiso para la aplicación, acto seguido se procedió a contactar a los docentes de la facultad para poder agendar nuestra visita e ingresar a las aulas para la respectiva aplicación. En las aulas se explicó al alumnado el motivo de la evaluación, así como también el consentimiento informado el cual indicaba la participación de forma voluntaria, posteriormente se desarrolló la aplicación de dicho instrumento, además se les invitó a consultar en caso de existir alguna duda en relación a la evaluación. Al terminar, se recogieron los protocolos que están bien contestados para codificarlos e ingresarlos al Excel por medio de una base general de datos.

## **9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Los datos fueron tabulados en Excel una base de datos para luego importándose una matriz del paquete estadístico SPSS versión 25. En el programa se procedió a determinar las tablas de frecuencia para dar con los niveles de cada variable. Se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov de Smirnov posteriormente se determinó que los datos son normales y se empleó la prueba estadística paramétrica  $r$  de Pearson, se hizo la distribución correspondiente, para así realizar la correlación entre las dos variables.



## CAPÍTULO II

### MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

#### 1. ANTECEDENTES

##### *A nivel Internacional*

Mozid (2022) realizó un estudio en Bangladesh al este de la India en la bahía de Bengala, cuyo objetivo fue estudiar la asociación entre angustia psicológica y estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios por medio de la virtualidad durante la última pandemia, la metodología empleada fue de diseño transversal y las herramientas la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K-10) y el Inventario COPE, dirigido por un muestreo estratificado a 220 participantes, como resultados obtuvieron que el 55.2% de la población presentaba angustia psicológica, un 41,9% utilizaban la aceptación y un 45,2% la religión para afrontar el malestar psicológico. Por tanto, se llegó a la conclusión que las estrategias de afrontamiento aliviaban el estrés y facilitaban los resultados psicológicos positivos en la población universitaria, además toda la institución debe abordar las necesidades de salud mental de sus estudiantes.

Alí et al. (2021) realizaron un estudio en Rasht, Irán, cuyo objetivo fue investigar la angustia psicológica y las estrategias de afrontamiento en el transcurso de la pandemia, la metodología empleada fue de diseño transversal utilizando como herramientas la Escala K-10 de Kessler y la lista de verificación de estrategias de afrontamiento elaborada por el mismo investigador para la recolección de datos, elaborado por un muestreo no probabilístico a una muestra de 149 personas, dentro de los resultados obtenidos un 61,5% de los participantes indicaron malestar psicológico, y como estrategias de afrontamiento más comunes se encontraban pasar tiempo en redes sociales con un 84% y escuchar música con un 81%, por lo que concluyeron que el malestar influye en el bienestar es por ello que el plan de estudios y los cursos educativos de dicha universidad deben incluir un seguimiento continuo y la enseñanza de estrategias para que la población pueda abordar situaciones de crisis.

Luna y García (2020) realizaron una investigación en Argentina la cual tuvo como objetivo de escrutar aquellos niveles de malestar psicológico en estudiantes, la metodología empleada fue de un tipo de estudio cuantitativo con un diseño no experimental, retrospectivo y descriptivo, con la aplicación de los instrumentos Ad-Hoc Estilos de vida y la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K-10), la muestra estuvo conformada por 128 estudiantes. Los resultados fueron que el 42,2% presenta niveles moderados y altos de Malestar Psicológico, concluyendo que aquellos niveles indicarían una propensión a presentar síntomas tales como tristeza, cansancio, nerviosismo, inquietud, inutilidad y desesperación en los estudiantes.

Morejón (2019) realizó una investigación en Ambato, Ecuador, cuyo objetivo fue determinar la correlación entre inteligencia y estrategias de afrontamiento, la metodología empleada fue de tipo cuantitativo, optaron por los instrumentos de la Prueba de Inteligencia OTIS Sencillo y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento de Estrés (CAE), para hallar los resultados se utilizó el programa SPSS el cual mostró que la inteligencia no se conecta con las estrategias de afrontamiento con un 0.79 de significancia bilateral exacta, donde el 76% corresponde a inteligencia de Término Medio y la estrategia más usada es la reevaluación positiva con un 38%, concluyendo que las personas lidian con la modificación del conflicto enfocándose en los aspectos positivos de la misma.

### ***A Nivel Nacional***

Leandro y Malqui (2022) ejecutaron un estudio en Lima, Perú, donde se pretendía estudiar la relación de angustia y agresividad en los estudiantes, la metodología empleada fue con un diseño de estudio no experimental de tipo de estudio fue descriptivo – correlacional empleando los instrumentos de la escala K 10 de angustia psicológica y el cuestionario de agresividad AQ, su muestra estuvo comprendida por 201 estudiantes, entre los resultados se evidenció la relación entre las dimensiones de agresividad y la angustia psicológica de baja a moderada ( $p < .05$ ) manifestando la predominancia de ambas variables. Concluyendo en este modo la relación de las conductas agresivas con los síntomas de la angustia psicológica en estudiantes universitarios.

Tineo (2021) efectuó un estudio en Lima, Perú cuyo objetivo fue registrar la relación de las dificultades en la regulación emocional de universitarios, su metodología fue de tipo experimental y de diseño descriptivo correlacional, con las herramientas de la Escala de Dificultades de la Regulación Emocional (Ders) y la Escala de Angustia Psicológica (K10), muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico de 153 estudiantes. Entre los resultados obtenidos se evidenció la dificultad de regulación emocional en un nivel bajo con 57.52% y angustia con un 59.48% en. Concluyendo que mientras haya dificultades en la regulación emocional, también habrá síntomas de malestar psicológico.

Asto (2019) presentó la investigación en Lima, Perú, teniendo como objetivo precisar el nivel de afrontamiento al estrés en estudiantes, la metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, el instrumento utilizado que se utilizó es el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) dirigido a una muestra de 101 estudiantes, cuyo resultado fue que la dimensión de reevaluación positiva alcanzó un mayor porcentaje con un 72.3%, concluyendo que presentan un afrontamiento regular frente a las adversidades.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Malestar Psicológico**

#### **2.1.1. Definición**

Malestar psicológico es definido y categorizado como el sufrimiento característico de ciertos síntomas de la depresión y la ansiedad, ya que en su mayoría estos síntomas se ven relacionados con síntomas somáticos (Mirowsky y Ross, 2002). De igual manera, se alude que este es un nivel de estrés percibido, proveniente de desasosiego, disconfort y desmoralización, por causa de esta concepción se va a permitir tener sentimientos que podrían modelar la auto percepción de pensamientos y la salud mental (Alderete, et al, 2004, citado en Olmedo, 2021).

Cucco (2006) alude que el malestar emocional es aquella experiencia subjetiva que los individuos manifiestan ante situaciones de cotidianidad que le provoca sufrimiento. Reforzando esta definición, los síntomas de ansiedad y depresión como aumento de su gravedad que puede llegar hasta una relevancia clínica o trastorno mental, su intensidad se vio reflejado en el transcurso que se iba presentando pandemia a causa del COVID 19 en el que las múltiples condiciones psicológicas como: preocupación, tristeza, ansiedad, temor y depresión tuvieron un aumento desencadenando en los trastornos (Brédart et al., 1999, citado en Salazar y Sempere, 2020).

### **2.1.2. Bases Teóricas de Malestar psicológico**

Dentro de lo que son bases teóricas se han considerado mayormente las siguientes:

#### **2.1.2.1. Teorías cognitivo Conductual**

En este caso tenemos la teoría de dimensión tridimensional, en el cual Lang (1968) hace mención que se considera como un sistema triple de respuesta e interacción de las manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras, debiéndose estas por una interacción de estos 3 aspectos provocando la reacción de la ansiedad con las características que el propio individuo experimenta.

#### **2.1.2.2. Teoría de los Constructos Personales**

El constructivismo o teoría del conocimiento ha tenido magnitud y que ha coincidido con investigadores de disciplinas como Física y Filosofía, entre los más destacados está George Kelly, quien tuvo más apogeo por su teoría de los Constructos personales, que fue formulada a mediados del siglo XX (Kelly, 1995).

La TCP “Teoría de los Constructos Personales” tiene como objetivo analizar la manera en que los sujetos han construido y reconstruido los diferentes significados de su vida. Por tanto, menciona que el sujeto está en un proceso persistente de avances y en base a experiencias va a constatar la validez que

tiene su proceso, y eso le va a permitir reconocer la necesidad de incrementar o disminuir la capacidad predictiva del sistema. Es por tanto que muchas veces el bienestar psicológico puede verse temporalmente acechado por la escasez de maleabilidad de aquellos procesos de construcción, desencadenando diversas problemáticas psicológicas por las exigencias que uno mismo se puede lograr a poner (Fernandes et al., 2005).

### **2.1.2.3. Efectos del malestar psicológico**

Cuando un sujeto evidencia la presencia de angustia psicológica da cabida a que se pueda desarrollar una dispersión emocional, trayendo consigo una depresión y ansiedad (Massee, 2000, citado por Ridner, 2004). Este tipo de sintomatología está vinculada con diversos indicios de malestares físicos y mentales que puede presentar el mismo individuo a causas de estas, y trayendo como consecuencia un trastorno de depresión y ansiedad (OPS, 2020).

Según Mosqueda et al. (2019) alude que cualquier persona que padezca de este malestar psicológico desencadenará una sintomatología no psicopatológica como llanto fácil, bajo ánimo, irritabilidad, entre otros, teniendo una conducta egodistónica y que es percibida por la misma familia. Por otra parte, señalan también que puede causar una dificultad para memorizar, falta de concentración, la resolución de conflictos, menor rendimiento y escasa productividad académica, por el deterioro significativo de su funcionamiento (Herrera, 2011).

### **2.1.2.4. Estrategias de manejo**

Fuentes anónimas del sitio web “Blanca Psicólogos”, menciona que se deben tener en cuenta 7 recomendaciones para contrarrestar el malestar psicológico generado a causa de la pandemia COVID 19:

1. Identificar ciertos pensamientos irracionales, los cuales son aquellos que nos hacen sentir mal, por lo que es importante escribirlos en un papel.

2. Una vez plasmados debemos tener en cuenta la veracidad que tienen estos pensamientos, esto nos ayudará a buscar datos fiables y buscar alternativas de pensamientos positivos.
3. Vamos a identificar las emociones desagradables que nos genera estos pensamientos negativos y poner en práctica el punto número 2 y así nos ayudará a disminuir la intensidad de las emociones que estamos sintiendo.
4. Realizamos técnicas de respiración, teniendo en cuenta una regla de 4-7-8, inhalamos en 4 segundos, retenemos 7 segundos y exhalamos en 8 segundos, nos ayudará a que nuestro cerebro se pueda oxigenar de la mejor manera posible.
5. Evitar información en lugares no confiables que puedan alterar nuestra zona de confort, y en lo posible no hablar del tema.
6. Buscar apoyo, o tener redes de apoyo en amigos y familiares, ya que podemos expresar con ellos nuestras inquietudes y miedos.
7. Por último, no culpabilizarse o sentirse mal por tener pensamientos negativos, lo importante es cómo sabemos manejarlos cuando aparezcan, ya que somos humanos y las emociones y ciertas situaciones son parte de nuestra tendencia carnal.

#### **2.1.2.5. Malestar psicológico en estudiantes.**

Cabe mencionar que la OMS especifica que a nivel mundial aproximadamente 322 millones de individuos sufren de depresión, obteniendo una significancia de 18% en aumento de 10 años atrás, y 264 millones de personas padecen de ansiedad, ejerciendo un 15% más hace una década atrás, esto establece en referencia a la afección significativa que ha afectado el estrés laboral, salud psicológica y física, así como, el rendimientos de las actividades en las diferentes casas de estudios en donde se desenvuelven (OMS,2017).

## **2.2. Estrategias de Afrontación al estrés**

### **2.2.1. Definición**

Se conoce como afrontamiento al desempeño conductual y cognitivo, las cuales pueden ser modificados y desarrollados para equilibrar diferentes requerimientos directos externos y/o internos que son analizadas como agentes estresores por lo que los mismos individuos reaccionan y utilizan diferentes mecanismos para afrontar de cada situación (Lazarus y Folkman, 1986). Por otro lado, se hace mención que es también un proceso orientado acorde al contexto en el cual se presenta, teniendo en cuenta sus estrategias que utiliza para dicha situación y los recursos que posee frente a ella (Cabanach, et al., 2010).

### **2.2.2. Dimensiones de las estrategias de Afrontamiento**

Para Lazarus y Folman (1986) postulan 2 diferentes estilos de afrontamiento: el estilo que está predispuesto en el conflicto y centrados por la emoción. Por su parte, los estudios de Frydenberg están basados en el estrés y afrontamiento que han sido desarrollados propiamente por Lazarus, donde hace mención a la prevalencia de tratar dificultades de manera directa en tres áreas divididas por 18 dimensiones: “Resolver el problema”, “Referencia hacia los otros” y “Afrontamiento no productivo”.

Según Lazarus y Folman (1986) existen 3 estilos que han sido agrupados en dieciocho estrategias de afrontamiento:

#### **Resolver el problema**

- Enfocarse en resolver el problema: Se considera al estudio sistemático de la resolución del problema.
- Luchar y tener éxito: Vienen a ser aquellas conductas que se ponen en manifiesto para obtener un resultado, ambición, compromiso y dedicación.
- Invertir en amigos íntimos: Es el compromiso con una relación con los demás en general.
- Buscar pertenencia: Es aquella preocupación del sujeto con sus relaciones.

- Fijarse en lo positivo: Aquella manifestación convertida en visión y percepción de manera positiva de la situación en frente.
- Buscar diversiones relajantes: Son actividades recreativas que nos relajan.
- Distracción física: Se considera como aquella dedicación en mantenerse en forma por medio del deporte.

### **Referencia a otros**

- Indagar apoyo social: Aquella búsqueda de soluciones y redes de apoyo.
- Acción Social: Hacer saber el problema y liderar ciertas manifestaciones para un cambio social.
- Buscar Apoyo espiritual: Emplear el área de oración para el crecimiento espiritual.
- Buscar ayuda profesional: Ayuda y opinión de un profesional.

### **Afrontamiento no productivo**

- Preocuparse: Aquellos indicadores de temor al futuro en términos generales.
- Hacerse ilusiones: Estrategia basada en la esperanza.
- Falta de afrontamiento: Incapacidad para la afrontación del problema.
- Ignorar el problema: Negar el tema.
- Reducción de Tensión: Sentirse mejor y disminuir la tensión.
- Autoculparse: La manera en cómo se autopercibe como responsable del problema.
- Reservarlo para sí: La discreción y la reserva de que no conozcan sus problemas.

Seyle (1936) dentro de su amplia visión biológica ante el estrés abordó el Síndrome General de Adaptación como algo que se puede

clasificar en 3 fases, viéndose así el estrés como algo positivo en función a que el mismo sujeto logre recuperarse de la situación y afrontarse, estos son:

1. Fase de alarma: Cuando el sujeto advierte sobre el estrés, se activa un reflejo en el sistema nervioso simpático que ayuda en afrontar la situación conflictiva.
2. Fase de resistencia: Mientras el factor estresante permanece de forma regular en el tiempo, aquel organismo mismo busca mantenerse en regulación para poder adaptarse y equilibrarse al contexto.
3. Fase de agotamiento: mientras no haya respuesta a la necesidad que el sujeto muestra para afrontar el estrés, la atención tiende a agotarse dificultando la adaptación a la situación.

## **2.3.Bases teóricas**

### **2.3.1. Teoría Cognitivo Conductual**

Esta base parte desde la mirada del Condicionamiento clásico por Pavlov donde se puede observar la interacción ante los diferentes estímulos permitiéndonos brindar fundamento para la variable de afrontamiento al estrés, posteriormente Skinner inspirado en antiguas investigaciones, estudia ciertos estímulos que pueden ser modificados conforme a sus perspectivas ya sean agradables y desagradables para los sujetos (Ruiz, et al., 2011).

### **2.3.2. Teoría Transaccional de los estilos de afrontamiento**

Esta teoría postula de manera significativa que el afrontamiento se mantiene en un proceso de dos funciones esenciales que son regular las emociones y resolución de aquellos problemas.

Por tanto, esta teoría tiene como objetivo analizar la dinámica que posee el mismo individuo en su desenvolvimiento con su medio, y la habilidad que posee

para afrontar situaciones demandantes desde la autopercepción que se posee a sí mismo. Es por ende que este modelo trata de unir el carácter cognitivo y de manera grupal aquella evaluación y atribución que se realiza acerca de los procesos y su conducta reactiva frente a esta misma, tanto como físicas y psicológicas que llegan a emitir las respuestas completamente adaptadas, se alude que el afrontamiento viene a ser aquel proceso que va cambiando e implementa una serie de descarga ante sucesos y demandas, a partir de eso el mismo individuo hace una valoración de las consecuencias la cual puede ser primaria y la secundaria donde usa sus recursos personales para afrontar la situación (Lazarus y Folkman 1984 citado por Macías et al. 2013).

### **2.3.3. Modelo transaccional de Moos y Schaefer (1993)**

Por otro lado, la siguiente línea teórica es la del Modelo Transaccional del Coping Moos, la cual es una teoría comprendida por 5 paneles y remarca la presencia de los factores ambientales y personales como aquellos que pueden modificar la conducta, donde se incluye las condiciones equilibradas de mismo marco como agentes vitales crónicos estresores y por otro lado los recursos económicos y de apoyo social. Por ende estas influencias en conjunto hacen que la valoración cognitiva tenga diversas perspectivas de afrontamiento, viéndose reflejada en la misma naturaleza tras las condiciones estresantes e influyendo de manera significativa en la salud y bienestar (Moos, 1993).

Dentro de este apartado se clasifica por aproximación y por evitación dirigiéndose estos a la manera en cómo se va a dirigir a la solución del problema, es por eso que las respuestas que se dan aproximadamente englobando aquellos esfuerzos activos para resolver y manejar, es una manera activa de resolución de conflictos. Por otro lado, la respuesta por evitación abarca aquellos esfuerzos pasivos con la finalidad de regular las consecuencias emocionales, originando la evitación al contexto y otros métodos de afrontamiento siendo conductuales y cognitivos, queriendo decir si la respuesta se relaciona con esfuerzos netamente cognitivos o conductuales.

## **2.4. Estudiante Universitario**

### **2.4.1. Definición**

Se conoce como estudiante universitario a aquel individuo que se encuentra inmerso en un grupo social equipado con experiencias de acuerdo a su contexto, perteneciendo a una razón social, así mismo permanece en la búsqueda de posibles respuestas evidenciando su capacidad de expresar lo que va conociendo, ante lo expuesto se le considera como un fruto social (Rentería, 2019).

### **2.4.2. Características**

Cabe recalcar que los universitarios actuales tienen mayor probabilidad con respecto a la distribución de cursos de acuerdo a sus propios tiempos e intereses, sin embargo, descompone sus propias actividades a realizar por fragmentos en cuanto a su conveniencia. No obstante, para sobrellevar las propias exigencias de la universidad, se espera que el individuo sea flexible acompañado de una capacidad que se pueda adaptar a la adversidad. Sin embargo, hoy en día los estudiantes muestran su tiempo y foco de atención en la vida social e intereses propios más que sus estudios de carrera universitaria. Es una realidad que la mayoría de estudiantes viven en las casas de sus padres y/o apoderados, otra cantidad cuentan con trabajos en los que deben permanecer para recibir una fuente económica. Actualmente no se obliga estudiar una carrera profesional, sin embargo, en la medida que se va vivenciando los ciclos académicos los propios estudiantes se sienten presionados en culminar dicha carrera que eligieron, por lo que actualmente el objetivo de un estudiante promedio ya no es enriquecer sus conocimientos, sino más bien terminar un grado profesional de su carrera para ampliar su CV (Moro, 2020).

### **2.4.3. Problemáticas comunes**

Cada estudiante universitario se encuentra frente a exigencias que en su mayoría terminan afectando no solo su salud física sino también su propio rendimiento académico y bienestar de los estudiantes. Algunos de los conflictos que presentan los universitarios prevalece la ansiedad, el estrés y depresión, esto podría deberse a factores académicos en cuanto a trabajos que deben presentar, otras veces en estudiantes que son influenciados por factores laborales, ocasionando frustración por aquellos contratiempos que no fueron previamente planificados (Universidad Privada Del Norte [UPN], 2018).

Frecuentemente los estudiantes universitarios desarrollan desórdenes alimenticios que afectan su salud, los más relevantes son la gastritis que es producida por complicaciones estomacales al no alimentarse a sus horas debido a una desorganización y exigirse en extensos horarios de estudio (UPN, 2018).

La mala postura y los dolores musculares se dan habitualmente en dicha población, ya que están mal sentados frente a largas horas, generando fuertes dolores en la espalda y columna que ocasionarán dificultades para caminar (UPN, 2018).

Por otro lado también se encuentran problemas de sueño que habitualmente son ocasionados por el estrés académico debido a evaluaciones que deben cumplir, en su mayoría son producto por la demanda de horas nocturnas que el universitario tiende a realizar, poniendo en riesgo la calidad de vida que de manera prolongada acontecerá la presencia del insomnio, si no se toma conciencia de ello podría obtener baja productividad, descenso en su rendimiento, disminución en sus defensas provocando vulnerabilidad frente a diversos tipo de enfermedades (UPN, 2018).

### **3. MARCO CONCEPTUAL**

#### **3.1. Malestar Psicológico**

Se puede definir como una variación mental sin especificación y de conducta reactiva con síntomas asociados a la ansiedad y depresión, que podría desencadenar una variedad de alteraciones psicológicas severas que presentan una tasa de comorbilidad (Kessler et al., 2002, citado en Durand, 2022).

#### **3.2. Estrategias de afrontamiento**

Lazarus y Folkman lo definen como aquellas respuestas que los individuos sufren ante situaciones estresantes, es por ello que las personas exigen una demanda de esfuerzos conductuales y cognitivos que van cambiando en el transcurso con la finalidad de orientar aquellos requerimientos específicos tanto internas como externas que han sido previamente analizadas como los propios recursos del mismo sujeto (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Niño, 2019).

Según Moos (1995) menciona que según su Inventario de Respuestas de Afrontamiento - adultos son:

- Análisis lógico (AL): Procedimiento cognitivo que ante un factor estresor requiere de intentos para poder prepararse mentalmente.
- Reevaluación positiva (RP): Se realizan planificaciones cognitivas que funcionarán de forma positiva para reestructurar el problema de modo que simultáneamente acepta la realidad en aquel contexto.
- Búsqueda de guía y soporte (BG): Aquellas ejecuciones conductuales que realiza el sujeto para encontrar accesibilidad de información como guía y así mismo el soporte.
- Solución de problemas (SP): Acciones conductuales provenientes de intentos para llevar a la resolución del conflicto.
- Evitación cognitiva (EC): Por medio de factores cognitivos se evita traer el pensamiento a su realidad del conflicto.

- Aceptación o resignación (AR): Al no encontrar la solución directa se procede a realizar intentos cognitivos para aceptar la situación.
- Búsqueda de recompensas alternativas (BR): Búsqueda de actividades que sustituyen el problema como también fuentes de satisfacción tras los intentos conductuales por compensación.
- Descarga emocional (DE): Aquellas expresiones de sentimientos negativos por reducir la tensión tras intentos conductuales.

### CAPÍTULO III RESULTADOS

#### Objetivo general:

Determinar la relación entre malestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022.

#### Tabla 2

*Determinar la relación entre el malestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022.*

		V2 Estrategias de afrontamiento	
V1	Malestar psicológico	Correlación de Pearson	.137
		Sig. (bilateral)	.109
		N	137

En la tabla 2 se muestra como la significación bilateral (.109), que es inferior a 0,05, por tanto, podemos rechazar la hipótesis de estudio ya que no hay relación significativa entre las variables malestar psicológico y estrategias de afrontamiento.



### Objetivo específico 1

Identificar el nivel de malestar psicológico en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022.

**Tabla 3**

*Nivel de malestar psicológico en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022*

Nivel	Puntaje	f	%
Muy alto	30 – 50	42	30,7
Alto	22 – 29	48	35,0
Moderado	16 – 21	32	23,4
Bajo	10 – 15	15	10,9
		137	100

En la tabla 3 se visualiza que el puntaje con mayor relevancia en malestar psicológico es de 22 - 29 con un nivel alto otorgándole el 35%, en segundo lugar, se evidencia el 30-50 nivel muy alto otorgando 30,7%, por lo que se puede deducir que más de la mitad de nuestra muestra universitaria se encuentra en un estado de afección psicológica por la falta de canalización del malestar psicológico tras agentes externos que lo puedan causar.

## Objetivo específico 2

Identificar el método de afrontamiento predominante en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022.

**Tabla 4**

*Método de afrontamiento predominante en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022*

Nivel	F	%
Aproximación	93	67,9
Evitación	44	32,1
	137	100

En la tabla 4 en los niveles de aproximación y evitación el 67,9% de los estudiantes universitarios deciden buscar una solución y hacer frente al problema que los aqueja mientras que el 32,1% prefieren evitar cualquier incomodidad ante el factor estresando por lo que usan su mecanismo de evitación para no afrontar su situación.

### Objetivo específico 3

Establecer la relación entre el malestar psicológico y las dimensiones (Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de guía y apoyo, Solución de Problemas, Evitación Cognitiva, Aceptación resignación, Búsqueda de Recompensa Alternativa y Descarga Emocional), de las estrategias de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022.

**Tabla 5**

*Relación entre el malestar psicológico y las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022*

		An ális is Ló gic o	Re ev alu aci ón Po siti va	Bú sq ue da de guí a y ap oy o	Solu ción de Pro ble mas	Evit aci ón Co gnit iva	Ace ptac ión resi gna ción	Bú sq ue da de Re co mp en sa Alt	Des carg a Emo cion al
V1	Correlación	.02	-.0	-.0	-.258	.20	.379	-.0	.366
Malestar	de Pearson	.4	.99	.18	**	0*	**	.05	**
psicológi	Sig.	.77	.25	.83	.002	.01	<.00	.95	<.00
co	N	13	13	13	137	137	137	13	137

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En esta última tabla se puede apreciar que solo tres dimensiones poseen relación con nuestra variable de malestar psicológico, las cuales son solución de

problemas, aceptación y resignación; y descarga emocional obteniendo un sig. bilateral  $< .001$ , siendo altamente significativa y de alta relevancia cuando una persona posee un alto malestar psicológico. Mientras que las dimensiones: Análisis Lógico; Reevaluación Positiva; Búsqueda de guía y apoyo; Evitación Cognitiva y Búsqueda de Recompensa Alternativa no tienen relación con malestar psicológico porque el Sig. es  $> 0,05$ .

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

En primera instancia se indagó sobre la necesidad de determinar la relación entre el malestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022, por lo que dentro los resultados obtenidos se evidenció que en la tabla 2 no existe relación entre el malestar psicológico y las estrategias de afrontamiento según el Rho de Spearman ( $\rho=.137$ ) con un nivel de significancia de .109, por este motivo no se aceptó la hipótesis de estudio sobre la existencia en relación entre el malestar psicológico y las estrategias de afrontamiento dentro de la población estudiada, deduciendo que el malestar psicológico en los sujetos encuestados no se relaciona con sus estrategias de afrontamiento. Tales resultados concuerdan con la tesis de Mozid (2022) en la que confirma la falta de relación en ambas variables, no obstante, se evidenció el uso de la estrategia de afrontamiento cuando la emoción esté de por medio y hasta que desaparezca, el malestar se disparará, así pues, otros hallazgos como Alí et al (2021), evidenciaron una relación negativa entre las dos variables demostrando que el malestar si influye en el bienestar y se ven en la necesidad de utilizar sus estrategias de afrontamiento.

Al contrarrestar los datos obtenidos en las otras investigaciones se puede comprender que el malestar psicológico no está ligado con las estrategias de afrontamiento, sin embargo, puede evidenciarse la relación de manera negativa en ambas, esta situación se debe al enfoque recurrente a la emoción del problema por lo que puede llegar a usar ciertos mecanismos para su abordaje. Dentro de la revisión teórica Fernández (2005) menciona que en la teoría de los constructos personales el sujeto constantemente está pasando una maleabilidad con lo que respecta su madurez ante las situaciones y que muchas veces su bienestar puede estar en riesgo por el proceso mismo que está afrontando, sin embargo, cabe mencionar que es temporal ya que este lo va a llevar un siguiente nivel en lo que respecta su madurez. A su vez dentro de la teoría cognitivo conductual Lazarus y Folkman (1986) recalcan que su objetivo es poder analizar al individuo y como se desenvuelve dentro del medio, afrontando problemas y

resolviéndolos a nivel cognitivo, por ende este modelo trata de unir el carácter cognitivo y de manera grupal aquella evaluación y atribución que se realiza acerca de los procesos y su conducta reactiva frente a esta misma. Ante lo mencionado se comprende que el malestar psicológico no se relaciona de manera directa con los estilos de afrontamiento, siempre y cuando el mismo sujeto no se mantenga evocado o fijado el pensamiento en el problema para abordarlo, conllevando a un malestar psicológico que le puede traer como consecuencia un cuadro depresivo o de ansiedad.

Dentro de dicha investigación se intentó indagar el nivel de malestar psicológico en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022, por tanto, se pudo observar que el nivel alto en malestar psicológico predomina en la población encuestada, deduciendo que los participantes de dicha investigación se encuentran actualmente en un estado de ansiedad alto a consecuencia del poco manejo de estrés ante los estímulos recibidos de su entorno, siendo de gran predominancia el malestar psicológico en su percepción. Razón por la cual se comprueba la existencia de malestar psicológico en los estudiantes de derecho y que este puede ir incrementando siempre y cuando no sepan cómo canalizar los factores estresantes. Por tal razón Cucco (2006) alude que el malestar emocional es el estudio subjetivo que todo ser humano se manifiesta en situaciones de la vida diaria que le provoca un sentimiento de sufrimiento que puede desembocar en sentimientos de depresión y ansiedad. Siendo así la ansiedad como una respuesta involuntaria que la misma persona experimenta ante cualquier adversidad y provoca una reacción a nivel cognitivo, fisiológico y motor como producto del mismo agente estimulador.

En el siguiente apartado indagaremos el método predominante en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022. Según los resultados encontrados el método de afrontamiento que sobresale es el de aproximación en la población estudiada, siendo este la mayor predominancia aceptando la hipótesis de investigación con respecto a la existencia de un método de afrontamiento predominante en las estrategias de afrontamiento en dichos estudiantes. Lazarus y Folkman (1986) mencionan que el afrontamiento puede ser centrado en conflictos y por la emoción clasificándolos de 3 formas, en la resolución de conflicto, referencia

hacia a otros y afrontamiento no productivo, por lo que se puede modificar conforme a sus perspectivas para los sujetos (Ruiz, et al., 2011). Ante dichos hallazgos hacen referencia que la mayoría de los estudiantes suelen buscar alguna solución o el análisis del problema que está enfrentando en su situación actual.

En lo que respecta a establecer la relación entre el malestar psicológico y la dimensión Análisis Lógico de las estrategias de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho se evidencia que entre malestar psicológico y análisis lógico persiste una Correlación de Pearson 0.24 que según la interpretación del presente estadístico es una correlación positiva baja directa, verificando un nivel de Significancia de 0.776. De cierto modo no se permitió la hipótesis de estudio la cual mencionaba la existencia de correlación entre el malestar psicológico y la dimensión Análisis Lógico como estrategia de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho. La relación baja no significativa podría deberse a que ante la presencia de malestar psicológico no existe un análisis lógico por parte de los sujetos al momento de desarrollar procesos cognitivos para la solución del conflicto. Según Moos (1995) el análisis lógico es el procedimiento cognitivo que ante un factor estresor requiere de reiteradas oportunidades para poder prepararse mentalmente. Según los resultados obtenidos se da a conocer que la presencia del malestar psicológico influye de manera negativa en el análisis lógico del individuo por lo que trae un bloqueo mental ante la toma de decisiones y no le permite ver con claridad alternativas de solución frente al conflicto.

En cuanto a establecer la relación entre el malestar psicológico y la dimensión Reevaluación Positiva de las estrategias de afrontamiento psicológico se encuentra entre los resultados malestar psicológico y reevaluación positiva están en una Correlación de Pearson -0.99 lo que para el estadístico es una correlación negativa muy alta indirecta son un nivel de significancia de .251. Según los resultados obtenidos no se aceptó la hipótesis de estudio sobre la existencia de relación entre la variable de malestar psicológico y la dimensión de Reevaluación Positiva como estrategia de afrontamiento. Por consiguiente, se evidencia que ambas variables son independientes, esto podría deberse a que el sujeto se plantearía una reevaluación en sus pensamientos de forma positiva siempre y cuando el grado de malestar psicológico no sea tan grave. Moos (1995)

proporciona una clarificación en cuanto a la reevaluación positiva como una serie de planificaciones cognitivas que funcionarán de forma positiva para reestructurar el problema de modo que simultáneamente acepta la realidad en aquel contexto. Bajo los resultados planeados se aprecia la carencia de relación entre malestar psicológico y reevaluación positiva porque podría deberse a que mientras el individuo se encuentre en una afección en cuanto al malestar psicológico, su enfoque positivo se desviará a las razones negativas que trae el problema, limitándose a una planificación positiva como alternativa de solución frente al conflicto.

Acerca de establecer la relación entre el malestar psicológico y la dimensión Búsqueda de guía y apoyo de las estrategias de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022 se demostró que entre malestar psicológico y Búsqueda de guía y de apoyo pertenecen a una Correlación de Pearson  $-.018$  que según la interpretación estadística es una correlación negativa muy baja indirecta, en un nivel Significativo de  $.839$ , por esta razón no se encontró la existencia de correlación entre malestar psicológico y la dimensión de búsqueda de guía y apoyo como estrategia de afrontamiento, es decir cuando el individuo presenta malestar psicológico se vuelve apático al indagar sobre posibles agentes o fuentes de soporte que son guía en apoyo para pedir ayuda en solucionar el conflicto. En la revisión teórica Moos (1995) menciona que ante la presencia de malestar psicológico los estudiantes crean limitaciones en relación a la búsqueda de guía y soporte, esto podría deberse a querer solucionar el problema con sus propios medios y sentirse autónomo de la responsabilidad en la toma de decisiones.

En lo que respecta a establecer la relación entre el malestar psicológico y la dimensión solución de problemas de las estrategias de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022 se encontró que entre malestar psicológico y solución de problemas presenta una Correlación de Pearson  $-.258$  que según la interpretación estadístico es una correlación negativa baja indirecta, verificando un nivel de Significancia de  $.002$ , considerando los resultados no se aceptó la hipótesis de estudio la cual confirmaba relación entre malestar psicológico y solución de problemas como estrategia de afrontamiento en dicha población, en efecto es una relación baja

pero significativa por lo que de acuerdo a los resultados planteados se da conocer que esto podría deberse que ante la existencia de un grado elevado de malestar psicológico el individuo deja de crear alternativas con respecto a la solución del problema, considerándose que el malestar psicológico no se relaciona con la solución de problemas, en efecto Moos (1995) comenta que la solución de problemas son aquellas acciones conductuales provenientes de intentos para llevar a la resolución del conflicto, así pues según las respuestas emitidas por los estudiantes se evidencia que siempre que haya malestar psicológico como respuesta de algún conflicto que presente el individuo automáticamente se obstruye la planificación en solución de problemas y se ven limitados en hallar alternativas de solución.

Referente a establecer la relación entre el malestar psicológico y la dimensión Evitación Cognitiva de las estrategias de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022 se evidenció que entre malestar psicológico y evitación cognitiva persiste una Correlación de Pearson .200 que según la representación estadística es una correlación positiva baja directa, verificando un nivel de Significancia de .019, es por ello que se aceptó la hipótesis de estudio la cual confirma la existencia de relación entre el malestar psicológico y evitación cognitiva como estrategia de afrontamiento en estudiantes de Derecho. En síntesis con los resultados obtenidos se da a conocer que es una relación baja pero significativa, es decir que a medida de la presencia de malestar psicológico en los estudiantes ellos optarán por evitar la situación y usar mecanismos distractores. Para Moos (1995) establece la evitación cognitiva como un medio de factores cognitivos que evita traer el pensamiento a su realidad del conflicto, por lo que bajo los resultados obtenidos se considera la relación entre malestar psicológico y evitación cognitiva, debido a que ante la presencia de cierto malestar en el individuo con respecto al conflicto la manera de afrontarlo es evitando su propia realidad y focalizando su atención ante distractores que lo trasladan a otro contexto lejano para encontrar su propio bienestar.

Con referencia a establecer la relación entre el malestar psicológico y la dimensión Aceptación resignación de las estrategias de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022 dentro de los resultados se mantuvo una Correlación de Pearson .379 que según la

interpretación estadística es una correlación positiva baja directa, con un nivel de Significancia de  $<.001$ , por ende se acepta la hipótesis de estudio la cual confirma que evidentemente existe relación entre malestar psicológico y aceptación resignación entre los estudiantes al considerarse como relación baja significativa se entiende que a medida que los sujetos de estudio presentan malestar psicológico, la aceptación como resignación se va evidenciando cuando no van encontrando solución al conflicto. De cierta manera Moos (1995) menciona que la aceptación o resignación se basa en que al no encontrar la solución directa al conflicto se procede a realizar intentos cognitivos para aceptar la situación. De modo que ante los argumentos expuestos se ha comprendido que el malestar psicológico se relaciona en cierta medida con la aceptación o resignación de los estudiantes ante la incapacidad de afrontar la situación conflictiva como estrategia para lidiar con el problema.

En cuanto a establecer la relación entre el malestar psicológico y la dimensión Búsqueda de Recompensa Alternativa de las estrategias de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022 se puede apreciar en los resultados que persiste una Correlación de Pearson  $-.005$  que según el presente estadístico es una correlación negativa muy baja, verificando un nivel de Significancia de  $.956$  por ello no se permitió aceptar la hipótesis de estudio la cual hace mención en la existencia de correlación entre malestar psicológico y la dimensión búsqueda de recompensa alternativa como estrategias de afrontamiento en la población estudiada, siendo considerada como una relación muy baja no significativa, es decir que ante la presencia de malestar psicológico la búsqueda de recompensa alternativa irá disminuyendo con pensamientos limitantes. Moos (1995) encontró la búsqueda de recompensa alternativas como aquella actividad en la cual se sustituye el problema como también las fuentes de situación tras los intentos conductuales por compensación. Tras lo expuesto se ha comprendido que el malestar y la búsqueda de recompensa alternativa no responden a una relación, puesto que la búsqueda de recompensa alternativa va a tratar de encontrar una segunda opción para encubrir la solución de la primera, el bloqueo cognitivo de esta podría ser de acuerdo a reiterados intentos por encontrar la solución correspondiente.

En referente con establecer la relación entre el malestar psicológico y la dimensión Descarga Emocional de las estrategias de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022. Según se evidencia en los resultados, esta misma posee una correlación de Pearson .366 que según la interpretación estadística es una correlación positiva baja directa, correspondiente a un nivel significativo de  $<.001$  siendo este motivo por el cual se aceptó la hipótesis de estudio la cual confirma sobre la existencia en relación entre malestar psicológico y descarga emocional, considerando una relación baja pero significativa, es decir a medida que se encuentra malestar psicológico en el individuo este optará por una baja descarga emocional en cuanto a expresar sus sentimientos negativos. Moos (1995) argumenta que la descarga emocional son aquellas expresiones de sentimientos negativos para reducir la tensión tras diversos intentos conductuales. Dentro de los resultados obtenidos se concluye que ante la persistencia del malestar psicológico en la población su descarga emocional será expuesta mediante episodios en los cuales llegue al borde y requiera de alguna manera de manifestar su tensión.

## CAPÍTULO V

### 5.2. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### CONCLUSIONES

1. Se determinó que no hay relación entre el malestar psicológico y estrategias de afrontamiento en jóvenes universitarios de una Universidad Privada del Norte, 2022, lo que es apoyado por una significancia de .109
2. Este estudio mostró la existencia de malestar psicológico dentro de los alumnos encuestados, situándose así en un nivel alto, ya que existen factores estresantes y no saben cómo canalizarlos.
3. En esta investigación se evidenció la predominancia de una estrategia de afrontamiento dentro los alumnos de derecho la cual es la estrategia por aproximación, demostrando que los sujetos suelen buscar mecanismos de solución al problema actual.
4. Se estableció que el malestar psicológico no se relaciona con las estrategias de afrontamiento: análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y apoyo, evitación cognitiva, búsqueda de recompensa alternativa. Pero sí tiene relación con las siguientes estrategias de afrontamiento: solución de problemas ( $\rho: 0.258^*$ ), aceptación resignación ( $\rho: 0.379^{**}$ ), descarga emocional ( $\rho: 0.366^{**}$ ). En consecuencia, el malestar psicológico motiva a buscar soluciones ante los problemas del presente, a experimentar una mayor descarga emocional y evitar la aceptación o resignación.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda al coordinador del programa de Derecho filial Piura, implementar en conjunto con el área psicológica, talleres dinámicos a los estudiantes sobre los temas presentados tanto de malestar psicológico como de estrategias de afrontamiento con el fin de psicoeducar en lo que concierne ambos temas, así mismo sus consecuencias negativas sin una adecuada regulación psicológica ante situaciones altamente estresantes.
- Fomentar las redes de apoyo en los estudiantes, esto podría darse mensualmente en horarios estratégicos de los cursos de psicología que corresponden al programa de derecho, puesto que abordar tales temas daría cabida a intervenciones psicológicas individuales, así mismo desarrollar la participación de los propios egresados de psicología de nuestra universidad.
- Se recomienda implementar un programa interno de capacitaciones sobre el manejo emocional en cuanto a situaciones de factores estresantes que se les dificulten enfrentarlos, no obstante dar prioridad sobre estos temas en las clases de los cursos de psicología pertenecientes a la malla curricular del programa de derecho. Así mismo recomendar dentro del plan de intervención sobre sesiones de reevaluación positiva, puesto que si los estudiantes evalúan y cambian el enfoque al que están acostumbrados podrán descubrir nuevas opciones para afrontar la situación.
- Se sugiere programar ferias de salud mental mensuales en las cuales los estudiantes puedan encontrar la importancia de redes de apoyo, así mismo pedir soporte a la escuela de psicología con la participación de estudiantes o egresados para brindar servicios de orientación aquellos que ameriten una descarga emocional y manifestar su malestar.

## REFERENCIAS Y ANEXOS

- Alí, M., Akhondzadeh, L., Soleimani, R., Maroufizadeh, S., Pouy, S. & Asgari, F. (2021). Psychological Distress and Coping Strategies Among Clinicians and Medical Students During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study in Guilan, Iran. *researchgate*. [https://www.researchgate.net/publication/350797924\\_Psychological\\_Distress\\_and\\_Coping\\_Strategies\\_Among\\_Clinicians\\_and\\_Medical\\_Students\\_During\\_the\\_COVID-19\\_Pandemic\\_A\\_Cross-Sectional\\_Study\\_in\\_Guilan\\_Iran/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/350797924_Psychological_Distress_and_Coping_Strategies_Among_Clinicians_and_Medical_Students_During_the_COVID-19_Pandemic_A_Cross-Sectional_Study_in_Guilan_Iran/citation/download)
- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis: Guía para la elaboración*. Deposito Legal del Perú. [https://www.academia.edu/69034600/Proyecto\\_de\\_Tesis\\_Gu%C3%ADa\\_para\\_la\\_Elaboraci%C3%B3n\\_compressed](https://www.academia.edu/69034600/Proyecto_de_Tesis_Gu%C3%ADa_para_la_Elaboraci%C3%B3n_compressed)
- Asto, M. (2019). *Afrontamiento al estrés en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio Institucional UNW. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/3586>
- Condori, P. (2020). *Universo, población y muestra. Curso de Taller*. Acta Académica. <https://www.aacademica.org/cporfirio/18>
- Cucco M. (2006). *Una propuesta de intervención sobre los malestares de la vida cotidiana. Del desatino social a la precariedad narcisista*. (1ª ed.). ATUEL. [https://www.proccc.org/pdf/Del\\_desatino\\_social\\_a\\_la\\_precariedad\\_narcisista\\_Cucco\\_2009.pdf](https://www.proccc.org/pdf/Del_desatino_social_a_la_precariedad_narcisista_Cucco_2009.pdf)
- Cutivalú. (27 de septiembre de 2017). Los afectados directamente por el desborde del río Piura padecen un estrés postraumático. *Radio Cutivalú*. <https://www.cutivalu.pe/los-afectados-directamente-por-el-desborde-del-rio-piura-padecen-un-estres-postraumatico/>
- Chavez, L y Morales, T, (2022). Escala de malestar psicológico (K-10): evaluación de las características psicométricas en estudiantes de secundaria de instituciones educativas del Callao, 2022. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio UCV [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94799/Chavez\\_ALA-Morales\\_DTB%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94799/Chavez_ALA-Morales_DTB%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Delgado, Y. (2022). *Estrés académico durante la COVID-19 en estudiantes universitarios de Medicina Humana, Chachapoyas-2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.14077/2828>
- Durand, V. (2021). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Malestar Psicológico (K10) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Piura*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/9329>
- Escudero, S. y Cortez, S. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. Editorial UTMACH. <https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12501/1/Tecnicas-y-MetodoscualitativosParaInvestigacionCientifica.pdf>
- Fernandes, M., Meireles, C., Rios, S., Silva, D. & Feixas, G. (2005) Dilemas implicativos e ajustamento psicológico: Um estudo com alunos recém-chegados á Universidade do Minho. *International Journal of Clinical And Health Psychology*, 5(2), 285-304. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33750205.pdf>
- Folkman (1986). *Estrategias de Afrontamiento del Estrés y estilos de conducta interpersonal*. (n.d.). <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-delestrs-ES.pdf>
- Hernandez, C., Ferrer, C., Montagud, S. y Blanco, M. (2023) Estrés en tiempos de confinamiento: estrategias de afrontamiento y crecimiento postraumático en población universitaria. *Revista de psicología y educación* 18, 1 (2023), 1-10. [10.23923/rpye2023.01.229](https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.229)
- Herrera L., y Rivera M. (2011). Prevalencia de malestar psicológico en estudiantes de enfermería relacionado con factores. *Ciencia y Enfermería*, (2), 55-64. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532011000200007](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000200007)
- Huaire, E. (2019). *Método de investigación*. Material de clase. <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huaire.inacio/35.pdf>
- Infobae. (2021, October 10). *Día de la Salud mental: Las Cifras en Perú tras los efectos de la pandemia en los Servicios de Salud*. infobae. <https://www.infobae.com/2021/10/10/dia-de-la-salud-mental-las-cifras-en-peru-tras-los-efectos-de-la-pandemia-en-los-servicios-de-salud/>

[www.infobae.com/america/peru/2021/10/10/dia-de-la-salud-mental-las-cifras-del-peru-tras-los-efectos-de-la-pandemia-en-los-servicios-de-salud/](http://www.infobae.com/america/peru/2021/10/10/dia-de-la-salud-mental-las-cifras-del-peru-tras-los-efectos-de-la-pandemia-en-los-servicios-de-salud/)

- Jimenez, L. (2013). Propiedades Psicométricas del Inventario de Respuestas de Afrontamiento en Estudiantes de Institutos Tecnológicos El Porvenir. [Tesis de Grado Universidad César Vallejo] Repositorio UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44306/Jiménez\\_SLM%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44306/Jiménez_SLM%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kelly, G. (1995). *The psychology of personal Constructs*. (Vol 1) Norton & Company, Inc <https://www.amazon.com/Theory-Personality-Psychology-Constructs-Paperback/dp/0393001520?asin=0393001520&revisionId=&format=4&depth=1>
- Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. *Research in psychotherapy*, 3, 90-102. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10546-004>
- Leandro, C. y Malqui, S. (2022). *Agresividad y angustia psicológica en estudiantes universitarios de Lima Norte, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94827/Leandro\\_VCM-Malqui\\_PSJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/94827/Leandro_VCM-Malqui_PSJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Luna, C. y García, E. (2020). Malestar psicológico en estudiantes universitarios. In *XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-007/711.pdf>
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2013000100007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2013000100007&script=sci_arttext)
- Maestre, F., López, X., Castillo, J. & Cosentino, M. (2022). Stress and coping in times of pandemic: Longitudinal follow-up of a group of medical patients.

*Ansiedad y Estrés*, (2022), 22(2), 115-121. <https://doi.org/10.5093/anyes2022a13>

Marejón, L. (2019). *Inteligencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Abanto]. Repositorio Institucional UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/29330>

Mikulic, I. (2018). Programa de Teoría y Técnica De Exploración Y diagnóstico Psicológico Modulo I. [Tesis de licenciatura, Universidad de Bueno Aires]. Repositorio Institucional UBA. <https://www.scribd.com/document/412471653/Programa-Psicometricas-UBA-MIKULIC-2019-PRIMER-CUATRIMESTRE#>

Mikulic, I. y Crespi, M. (2008). Adaptación y validación del Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos (CRI-A) para adultos. *Anuario de Investigaciones*, 15, 305-312. <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v15/v15a30.pdf>

Mirowsky, J. & Ross, C. (2002). Depression, parenthood, and age at first birth. *Social Science & Medicine*, 54(8), 1281–1298. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(01\)00096-X](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(01)00096-X)

Morejón, L. (2019). *Inteligencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/29330>

Morales. Z, Rus. M, Torrico. E y Perez, P. (2021) Análisis de las estrategias de afrontamiento ante el estrés en base al riesgo suicida. INTERPSIQUIS. <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-8-2021-4-pos59.pdf>

Moro, M. (julio de 2020). *10 características del estudiante universitario moderno*. Docsity. <https://blog.docsity.com/es/vida-universitaria/vida-del-estudiante/ingreso-a-la-universidad-en-la-nueva-normalidad/>

Mosqueda, A., Gonzáles, J., Dahrbacun, N., Jofré, P., Caro, P., Campusano, E. y Escobar, M. (2019). Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de la prevención de la Salud. *SANUS*, (1), 48-57. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.58> <https://www.researchgate.net/publication/>

[337753470\\_Malestar\\_psicologico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_una\\_mirada\\_desde\\_el\\_modelo\\_de\\_promocion\\_de\\_la\\_salud](#)

- Mozid, N. (2022) Association between psychological distress and coping strategies among students engaged in online learning. *Plos one*, 17 (7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270877>
- Niño, R., Bravo, X., Ordaz, M., Santillan, C. y 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>
- Olmedo, C. (2021). Estrategias para la promoción del bienestar y prevención del malestar psicológico en estudiantes de Enfermería. [Tesis de licenciatura, Universidad de Valparaíso]. Repositorio Institucional UV. <http://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvscl/3746>
- Ordoñez, J. (2019). *Población y muestra en la investigación Científica*. SlideShare: <https://es.slideshare.net/juanmontenegro2000/jmo-2019-poblacin-y-muestra>
- Organización Panamericana de la Salud. 2022, 2 Mar. (n.d.). *La Pandemia Por Covid-19 provoca UN Aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Polo, E. (2013). Propiedad psicométricas del inventario de respuestas de afrontamiento – forma adultos en estudiantes de institutos superiores del distrito la esperanza. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo] Repositorio Institucional UCV. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/download/1902/1678/1921>
- Rentería, K. (2018). Características del estudiante universitario. [https://padlet.com/charla\\_rente/e57sdbfcq76s](https://padlet.com/charla_rente/e57sdbfcq76s)
- Ridner, S. (2004). *Psychological distress: concept análisis*. OnlineLibrary. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>
- Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2011). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/304ecb650075d21dd0e2ed615276c34d.pdf>

Salazar, J. y Sempere, E. (2012). *Malestar Emocional: Manual práctico para una respuesta en atención primaria*. Generalitat Valenciana <https://consaludmental.org/publicaciones/Malestaremocionalmanualpractico.pdf>

*Salud mental*. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (n.d.). <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Sánchez, J. (2022). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico de las clases virtuales en estudiantes de Medicina. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/9732>

Tineo, J. (2021). Dificultades de la regulación emocional y angustia psicológica en estudiantes de psicología de una universidad privada. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UAP. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1794/Tineo%20Ch%c3%a1vez%2c%20Jes%c3%bas%20Del%20Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Universidad Privada Del Norte. (20 de noviembre de 2018). *4 problemas de salud comunes en universitarios y cómo evitarlos*. Universidad Privada del Norte. Recuperado el 26 de septiembre 2020, de <https://blogs.upn.edu.pe/comienzo/2018/11/20/cuatro-problemas-salud-comunes-universitarios-evitarlos/>

Zapata, P. (2021). *Ansiedad-estado y estrategias de afrontamiento en los alumnos de la carrera de psicología*. [Tesis de Bachiller, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/15832>

## 6.2. ANEXOS

### ANEXO 1. Consentimiento o asentimiento informado

#### FORMATO DE 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 universitarios del programa académico de psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es determinar la relación entre el malestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Piura, 2022.
- El procedimiento consiste en responder a un cuestionario denominado Escala de Malestar Psicológico (K-10) e Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CRI-A)
- 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 manera presencial.
- Puedo contactarme con las autoras de la investigación Purizaca Laban Karla Guadalupe, Berlessy del Pilar Yarlequé Yarlequé, mediante correo electrónico para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

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

Piura, \_\_\_\_\_ de noviembre de 2022.

-----  
DNI N°:

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir a los correos electrónicos: [kpurizacal1@upao.edu.pe](mailto:kpurizacal1@upao.edu.pe) / [byarlequey1@upao.edu.pe](mailto:byarlequey1@upao.edu.pe)

## ANEXO 2. Pruebas Psicológicas

### Escala K-10

Edad: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Fecha de nac: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

#### ESCALA K-10

Por favor a las siguientes preguntas pensando cómo se ha sentido en estas últimas cuatro semanas (o el último mes) ¿Usted se ha sentido...		SIEMPRE	MUCHAS VECES	A VECES	POCAS VECES	NUNCA
1	... cansado sin motivo?					
2	... nervioso?					
3	...tan nervioso que nada podía calmarlo?					
4	...desesperanzado?					
5	...inquieto o impaciente?					
6	...tan inquieto que no podía quedarse sentado?					
7	...deprimido?					
8	...ha sentido que todo le costaba mucho esfuerzo?					
9	... he sentido tanta tristeza que nada podía alegrarlo?					
10	... inútil, poco valioso?					

## Escala Estrategias de Afrontamiento

### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

#### PARTE 1

Por favor, piense en el problema más importante o la situación más difícil que haya vivido en los últimos 12 meses. Brevemente describa este problema en el siguiente espacio:

- Puntúe del 1 al 10 (1 = casi nada, 10 = muchísimo) la intensidad del estrés que le ha generado.
- Puntúe del 1 al 10 (1 = casi nada, 10 = muchísimo) el grado en que creía controlar este problema.

A continuación, responda a las siguientes 10 preguntas y coloque las siglas en el espacio indicado.

SN	GN	GS	
SEGURO QUE NO	GENERALMENTE NO	GENERALMENTE SI	S

1. ¿Había tenido que resolver antes un problema como éste? \_\_\_\_\_
2. Sabía que este problema le iba a ocurrir a usted? \_\_\_\_\_
3. ¿Tuvo suficiente tiempo de preparación para afrontar este problema? \_\_\_\_\_
4. Cuando ocurrió este problema, ¿Pensó en él como una amenaza? \_\_\_\_\_
5. Cuando ocurrió este problema, ¿Pensó en él como un reto? \_\_\_\_\_
6. Este problema, ¿Fue causado por algo que hizo usted? \_\_\_\_\_
7. Este problema, ¿Fue causado por algo que hizo otra persona? \_\_\_\_\_
8. ¿Sacó algo bueno de enfrentarse a este problema? \_\_\_\_\_

9. ¿Se ha resuelto ya este problema o situación? \_\_\_\_\_

10. Si el problema ya se ha solucionado, ¿Le va ya todo muy bien? \_\_\_\_\_

#### PARTE 2

Lea atentamente cada una de las 48 preguntas que aparecen a continuación y señale con qué frecuencia actúa de la manera que la pregunta indica para afrontar el problema que ha descrito en la PARTE 1. Anote sus contestaciones en el espacio reservado en la página siguiente.

N	U	B	S
NO, NUNCA	UNA O DOS VECES	BASTANTES VECES	SI, CASI SIEMPRE

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

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

### ANEXO 3. Prueba de normalidad

**Tabla 6**

Prueba de normalidad

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra			V1 Malestar psicológico
N			137
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media		25.0876
	Desv. Desviación		7.94047
Máximas diferencias extremas	Absoluta		.075
	Positivo		.075
	Negativo		-.040
Estadístico de prueba			.075
Sig. asin. (bilateral) <sup>c</sup>			.059
Sig. Monte Carlo (bilateral) <sup>d</sup>	Sig.		.060
	Intervalo de confianza al 99%	Límite inferior	.054
		Límite superior	.066

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. El método de Lilliefors basado en las muestras 10000 Monte Carlo con la semilla de inicio 2000000.

e. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

## ANEXO 4. Carta de presentación



**UPAO**

Facultad de Medicina Humana  
DECANATO

Trujillo 31 de julio del 2023

### RESOLUCIÓN N° 2650-2023-FMEHU-UPAO

VISTOS, y;

CONSIDERANDO:

Que, por Resolución N° 1877-2022-FMEHU-UPAO se autorizó la inscripción del Proyecto de Tesis intitulado **"MALESTAR PSICOLOGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE DERECHO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE PIURA, 2022"**, presentado por las alumnas **PURIZACA LABÁN KARLA GUADALUPE Y YARLEQUÉ YARLEQUÉ BERLESSY DEL PILAR**, registrándolo en el Registro de Proyectos con el número N° 0744 (setecientos cuarenta y cuatro), nombrando como asesor a la Docente **Palacios Serna Lina Iris**;

Que, mediante documento del 31 de julio del 2023 los (as) referidos (as) alumnos (as) han solicitado autorización para el cambio de asesor, ya que la Docente **Palacios Serna** no podrá seguir asesorándolos, proponiendo como nuevo asesor a la Docente **ANGELICA LOURDES NIÑO TEZEN**.

Estando a las consideraciones expuestas y en uso a las atribuciones conferidas a este Despacho:

SE RESUELVE:

- Primero.- **DISPONER** la rectificación de la Resolución N° 1877-2022-FMEHU-UPAO en lo referente al cambio de asesor nombrando como nuevo asesor de la Tesis a la Docente **ANGELICA LOURDES NIÑO TEZEN**, quedando subsistente todo lo demás.
- Segundo.- **PONER** en conocimiento de las unidades comprometidas en el cumplimiento de la presente resolución.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE.



**Dr. Juan Alberto Díaz Plasencia**  
Decano



**Dra. Elena Adela Cáceres Andonaire**  
Secretaria Académica

U. PRIVADA  
Antenor Orrego  
Internado(x)  
Archivo

## ANEXO 5. Documentación de aceptación para aplicar la investigación



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
Programa de Estudio de Psicología

Trujillo, 04 de noviembre de 2022

Señora  
**Mg. Rocío Belu Ortecho Aguirre de Infante**  
COORDINADORA ACADÉMICA DEL PROGRAMA DE ESTUDIO DE DERECHO  
UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO – FILIAL PIURA  
Presente

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente, a su vez para presentarle a las estudiantes KARLA GUADALUPE PURIZACA LABÁN Y BERLESSY DEL PILAR YARLEQUÉ YARLEQUÉ quienes cursan la asignatura Tesis II en el Programa de Estudio de Psicología y se encuentran ejecutando el trabajo de investigación titulado: "MALESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE DERECHO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE PIURA 2022"

En ese sentido nuestros estudiantes solicitan a su despacho la autorización para poder realizar la aplicación del instrumento denominado: Escala de Malestar Psicológico (K-10) e Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CRI-A) a los estudiantes del programa de estudio que usted dirige.

Una vez culminada la investigación y posterior a la sustentación del informe de tesis nuestros estudiantes se comprometen a presentar un ejemplar de la investigación a su despacho para su conocimiento y fines pertinentes.

**Adjunto:** a la presente, la resolución N° RESOLUCION N° 1877-2022-FMEHU-UPAO de aprobación del proyecto de tesis. Formulario de asentimiento/consentimiento informado que se empleará con la finalidad de garantizar el acuerdo voluntario de la población que será parte del estudio.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad, para reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,

  
  
DRA. ZELMIRA BEATRIZ LOZANO SÁNCHEZ  
DIRECTORA  
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA



Trujillo

Av. América Sur 3145 Monserrate  
Teléfono [+51] [044] 604444  
anexos: 2344  
Trujillo - Perú



## Anexo 6: Matriz de consistencia

**Tabla 7**

### Matriz de Consistencia

Título: Malestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	TIPO Y DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA
¿De qué manera el malestar psicológico se relaciona con estrategias de afrontamiento en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022?	<p><b>General:</b> Determinar la relación entre el malestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022.</p>	<p><b>General:</b> Existe relación entre el malestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura</p>	<p><b>Variable de estudio 01:</b> Malestar Psicológico</p>	<p>Unidimensional</p>		<p><b>Tipo:</b> Correlacional</p>	<p><b>Población:</b> Estudiantes universitarios pertenecientes a la escuela de Derecho de una Universidad Privada de Piura.</p>
	<p><b>Específicos:</b> - Identificar el nivel de malestar psicológico en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022. - Identificar el método de afrontamiento predominante en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de derecho de una universidad privada de Piura, 2022. - Establecer la relación entre el malestar psicológico y las dimensiones (Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de guía y apoyo, Solución de Problemas, Evitación Cognitiva, Aceptación resignación, Búsqueda de Recompensa Alternativa y Descarga Emocional), de las</p>	<p><b>Específicas:</b> Existe relación entre el malestar psicológico y las dimensiones (Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de guía y apoyo, Solución de Problemas, Evitación Cognitiva, Aceptación resignación, Búsqueda de Recompensa Alternativa y Descarga Emocional), de las estrategias de afrontamiento psicológico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022.</p>	<p><b>Variable de estudio 02:</b> Estrategias de Afrontamiento</p>	<p>- Análisis lógico (AL) - Reevaluación positiva (RP) - Búsqueda de guía y soporte (BG) - Solución de problemas (SP) - Evitación cognitiva (EC) - Aceptación o resignación (AR) - Búsqueda de recompensas alternativas (BR) - Descarga emocional (DE):</p>	<p>Ordinal</p>	<p><b>Diseño:</b> No experimental</p>	<p><b>Muestra:</b> 137 estudiantes universitarios.</p>
						<p><b>Esquema:</b></p> <pre> graph TD     M --- O1     M --- O2     O1 --- r --- O2     </pre> <p>Donde: M es Muestra O1: Malestar Psicológico O2: Estrategias de Afrontamiento r: Relación de las variables de estudio</p>	<p><b>Muestreo:</b> Probabilístico o de tipo por conveniencia</p>

## ANEXO 7: Tabla de operacionalización de variables.

**Tabla 8**

Tabla de operacionalización de variables.

Título: Malestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Piura, 2022

Variabl e	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensió n	Indicadores	Escal a de
Variabl e 01: Malestar Psicoló gico	Se p u e d e definir como una variación mental sin especificación y de conducta reactiva con s í n t o m a s asociados a la ansiedad y depresión, que p o d r í a desencadenar una variedad de alteraciones psicológicas severas que presentan una t a s a d e	El Malestar Psicológico fue medido a través de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10), que posee 10 ítems, siendo unidimensional.	Unidimen sional.	1. ¿Usted se ha sentido <del>conceda sin motivo?</del> 2. ¿Usted se ha sentido <del>...</del> 3. ¿Usted se ha sentido tan nervioso que nada podía <del>...</del> 4. ¿Usted se ha sentido <del>...</del> 5. ¿Usted se ha sentido <del>...</del> 6. ¿Usted se ha sentido tan inquieto que no podía <del>quedarse sentado?</del> 7. ¿Usted se ha sentido <del>...</del> 8. ¿Usted ha sentido que todo le costaba mucho esfuerzo? 9. ¿Usted ha sentido tanta tristeza que nada podía <del>...</del> 10. ¿Usted se ha sentido inútil, poco valioso?	Ordinal
Variabl e 02: Estrate gias de Afronta miento			Parte I.	Por favor, piense en el problema más importante o la situación más difícil que haya vivido en los últimos 12 meses. Brevemente describa este problema en el siguiente  Puntúe del 1 al 10 (1 = casi nada, 10 = muchísimo) la <del>...</del> Puntúe del 1 al 10 (1 = casi nada, 10 = muchísimo) el grado en que creía controlar este  1. ¿Había tenido que resolver antes un problema como éste?  2. ¿Sabía que este problema le <del>...</del> 3. ¿Tuvo suficiente tiempo de preparación para afrontar este <del>...</del> 4. Cuando ocurrió este problema, ¿Pensó en él como <del>...</del>	

<p>Lazarus y Folkman lo definen como aquellas respuestas que los individuos sufren ante situaciones estresantes, es por ello que las personas exigen una demanda de esfuerzos conductuales y cognitivos que van cambiando en el transcurso con la finalidad de orientar a aquellos requerimientos específicos</p>	<p>Las Estrategias de Afrontamiento fueron medidas a través del Inventario de Respuestas de Afrontamiento – Adultos, contiene 2 partes, la primera el sujeto debe describir su situación conflictiva y puntuar 10 preguntas en escala tipo Likert de 4 puntos, la segunda parte de 48 ítems con 8 diferentes dimensiones</p>	<p>5. Cuando ocurrió este problema, ¿Pensó en él como</p>	
		<p>6. Este problema, ¿Fue causado</p>	
		<p>7. Este problema, ¿Fue causado por algo que hizo otra persona?</p>	
		<p>8. ¿Sacó algo bueno de</p>	
		<p>9. ¿Se ha resuelto ya este</p>	
		<p>10. Si el problema ya se ha solucionado, ¿Le va ya todo</p>	
		<p>Análisis lógico.</p>	<p>1. ¿Pensó en diferentes maneras de resolver el</p>
			<p>9. ¿Intentó distanciarse del problema y ser más objetivo?</p>
			<p>17. ¿Pensó varias veces sobre lo que tenía que hacer o decir?</p>
			<p>25. ¿Intentó anticiparse cómo podrían cambiar las cosas?</p>
			<p>33. ¿Trató de dar algún rumbo personal a la situación?</p>
		<p>Reevaluación positiva.</p>	<p>2. ¿Se decía a sí mismo algo</p>
<p>10. ¿Se dijo a sí mismo que las cosas podían ser mucho</p>			
<p>18. ¿Intentó ver el lado positivo de la situación?</p>			
<p>26. ¿Pensó que estaba mejor que otras personas con el</p>			
<p>Búsqueda de guía y soporte.</p>	<p>3. ¿Habló con su pareja u otro familiar acerca del problema?</p>		
	<p>11. ¿Habló con algún amigo sobre el problema?</p>		
	<p>19. ¿Habló con algún profesional (por ejemplo, doctor, abogado, sacerdote</p>		
	<p>27. ¿Buscó la ayuda de otras personas o grupos con el</p>		
	<p>35. ¿Procuró informarse más</p>		
<p>43. ¿Rezó para guiarse o</p>			
<p>4. ¿Decidió una forma de resolver el problema y la</p>			

tanto internas como externas que han sido previamente analizadas como los propios recursos del mismo sujeto (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Niño, 2019).	A n a l i s i s L ó g i c o , Reevaluación p o s i t i v a , Búsqueda de guía y s o p o r t e , Solución de problemas, E v i t a c i ó n c o g n i t i v a , A c e p t a c i ó n o r e s i g n a c i ó n , Búsqueda de recompensas alternativas y D e s c a r g a emocional.	Solución de problema s.	12. ¿Sabía lo que tenía que hacer y se esforzó para que las cosas funcionaran?	Ordin al
			20. ¿Decidió lo que quería y se esforzó en conseguirlo?	
			28. ¿Intentó resolver el problema al menos de dos formas diferentes?	
			36. ¿Intentó aprender a hacer más cosas por su cuenta?	
		44. ¿Se tomó las cosas día a día?		
		Evitación cognitiva.	5. ¿Intentó olvidarlo todo?	
			13. ¿Intentó no pensar en el problema?	
			21. ¿Fantaseó o imaginó mejores tiempos situaciones que la que estaba viviendo?	
			29. ¿Intentó no pensar en la situación, aun sabiendo que tenía que resolverla?	
			37. ¿Deseó que el problema desapareciera o deseó acabar con él de algún modo?	
			45. ¿Intentó negar que el problema era realmente era muy serio?	
		Aceptación o resignación.	6. ¿Pensó que el tiempo lo resolvería y que la única cosa que podía hacer era esperar?	
			14. ¿Se dio cuenta de que no controlaba el problema?	
			22. ¿Creyó que el resultado sería decidido por el destino?	
			30. ¿Aceptó el problema porque no se podía hacer nada para cambiarlo?	
			38. ¿Esperó que se resolviera de la peor manera posible?	
			46. ¿Perdió la esperanza de que las cosas volvieran a hacer como antes?	
		Búsqueda de recompensas alternativas.	7. ¿Intentó ayudar a otros a resolver un problema similar?	
			15. ¿Empezó a hacer nuevas actividades?	
			23. ¿Intentó hacer nuevos amigos?	
31. ¿Leyó con más frecuencia como forma de distracción?				
39. ¿Empleó mucho tiempo en actividades de descanso?				
	47. ¿Volvió al trabajo, o a otras actividades, para enfrentarse al problema?			
	8. ¿Descargó su cólera sobre otras personas cuando se frustraba?			

				16. ¿Se atrevió e hizo algo arriesgado?
			Descarga emocional .	24. En general, ¿Se mantuvo alejado de la gente?
				32. ¿Gritó o se quejó para desahogarse?
				40. ¿Lloró para manifestar sus sentimientos?
				48. ¿Alguna vez hizo algo que pensó que no funcionaría, pero