

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Enfermería

Escuela Profesional de Enfermería



RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y EL ESTRÉS ACADEMICO, EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE TURISMO Y HOTELERÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA AREQUIPA 2021.

Tesis presentada por las Bachilleres:
Espinoza Coaguila, Elizabeth Teresa
Lizarraga Del Aguila, Cristina Genoveva

Para optar el título profesional de:
Licenciadas en Enfermería

Asesora:
Mg. Rubina Carbajal, Eliana Úrsula

Arequipa – Perú

2023

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ENFERMERIA

DICTAMEN DE APROBACIÓN DE BORRADOR

TITULACIÓN CON TESIS

Arequipa, 13 de Diciembre del 2021

Dictamen: 001939-C-FENFER-2022

Visto el Borrador del expediente 001939, presentado por:

2015223972 - LIZARRAGA DEL AGUILA CRISTINA GENOVEVA

2015250302 - ESPINOZA COAGUILA ELIZABETH TERESA

Titulado:

RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y EL ESTRÉS ACADEMICO, EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE TURISMO Y HOTELERÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA AREQUIPA 2021.

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**0562 - BORJA VIZCARRA MARIA DEL PILAR SOFIA
DICTAMINADOR**



**3255 - CUYA ZEVALLOS CARLA MADELEINE GRACIELA
DICTAMINADOR**



**0190 - CHOCANO ROSAS DE VIZCARRA TERESA JESUS
DICTAMINADOR**



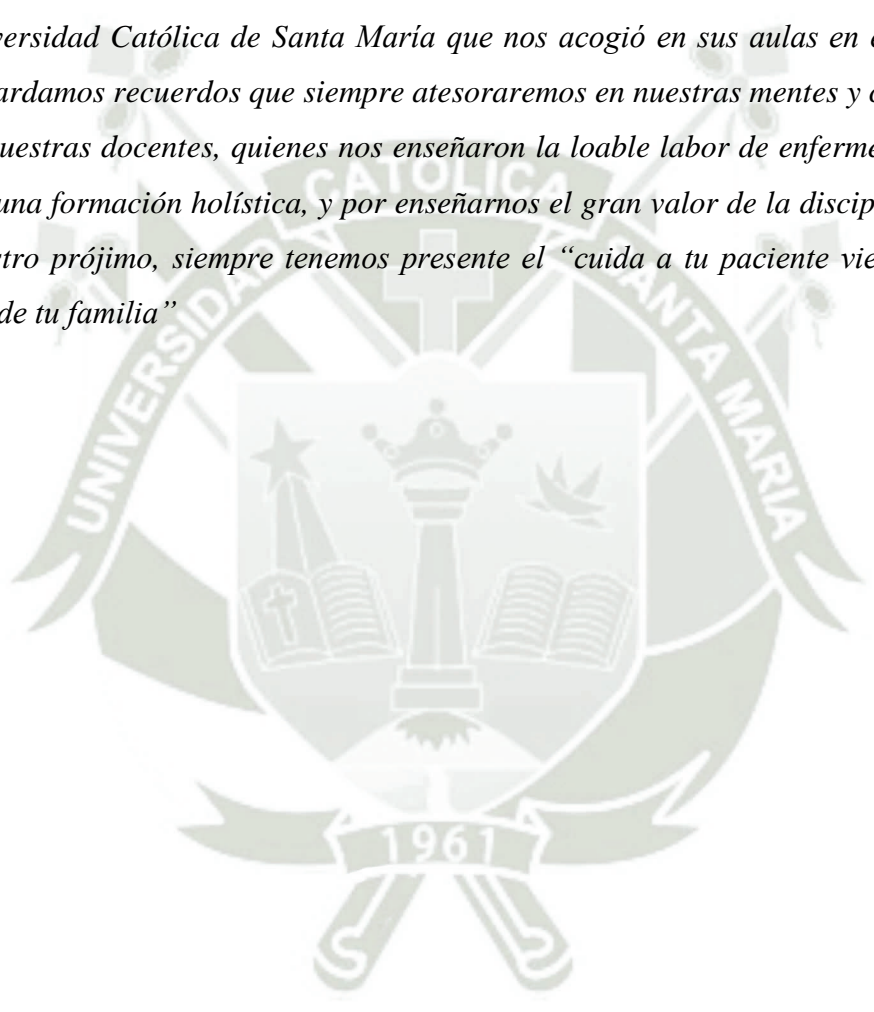
AGRADECIMIENTO

Nuestro agradecimiento es grande y profundo a Dios, por darnos tantas gracias y poner personas en nuestra vida y camino como nuestros padres, amigos y docentes, que sin su guía y apoyo nada sería posible.

A nuestros padres por su paciencia y consuelo, que supieron aliviar los años de formación y por ser la inspiración de esta hermosa profesión.

A la Universidad Católica de Santa María que nos acogió en sus aulas en el pabellón “B” donde guardamos recuerdos que siempre atesoraremos en nuestras mentes y corazones.

A todas nuestras docentes, quienes nos enseñaron la loable labor de enfermería, creando en nosotras una formación holística, y por enseñarnos el gran valor de la disciplina y el amor a todo nuestro prójimo, siempre tenemos presente el “cuida a tu paciente viendo en él, a un miembro de tu familia”



DEDICATORIA

A mis queridos padres Teresa y Sergio, quienes me han apoyado durante toda mi vida, quienes nunca me han abandonado, y siempre me han demostrado su amor en cada paso que doy.

A mis abuelitos Fortunata y Agapito quienes ya están gozando de la gloria de dios, por ser la fuente emocional y de inspiración para seguir adelante.

Y para esa luz que me trae desde México la vida.

Elizabeth Teresa Espinoza Coaguila

Con orgullo y esfuerzo a Dios por obrar en mí su voluntad.

A mis padres y hermanita por amarme tanto y por su apoyo incondicional, por siempre impulsarme a seguir mis metas y sueños, por su motivación y apoyo.

A mi yo de niña, mira todo lo que hemos logrado y mira todo lo que lograremos, recuerda que siempre puedes lograr todo lo que te propones.

A mi compañero de vida, mi gran amor, Mauricio, por alentarme, entenderme, ayudarme a cumplir mis metas y por impulsarme a ser mejor como persona y profesional.

Cristina Genoveva Lizarraga Del Aguila

RESUMEN

RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO, EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE TURISMO Y HOTELERÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA AREQUIPA 2021.

Esta investigación tuvo como **Objetivo:** Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Hotelería y Turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa 2021.

Métodos: Se realizó un trabajo de investigación cuantitativo, de nivel descriptivo, con diseño correlacional, de corte transversal. La población de estudio comprendió a los 110 estudiantes de la facultad de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica Santa María que cumplieron los criterios de selección. Para la estadística se aplicaron métodos descriptivos para precisar el nivel los niveles de afrontamiento ante el estrés y de estrés académico, en cuando a la prueba de correlación se utilizó Rho de Spearman. **Resultados:** En cuanto a la variable estilos de afrontamiento el 66.4% se encuentra dentro de la categoría frecuentemente usado para afrontar el estrés, en la variable estrés académico se muestra que el 59.1% tiene un estrés alto.

Conclusión: Por medio del análisis de Rho de Spearman que existe una relación inversa moderada y significativa entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en el problema con un coeficiente de -0.342 , así mismo entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en la emoción con un coeficiente de -0.262 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica Santa María.

PALABRAS CLAVE: Estilos de afrontamiento, estrés académico, estudiantes universitarios.

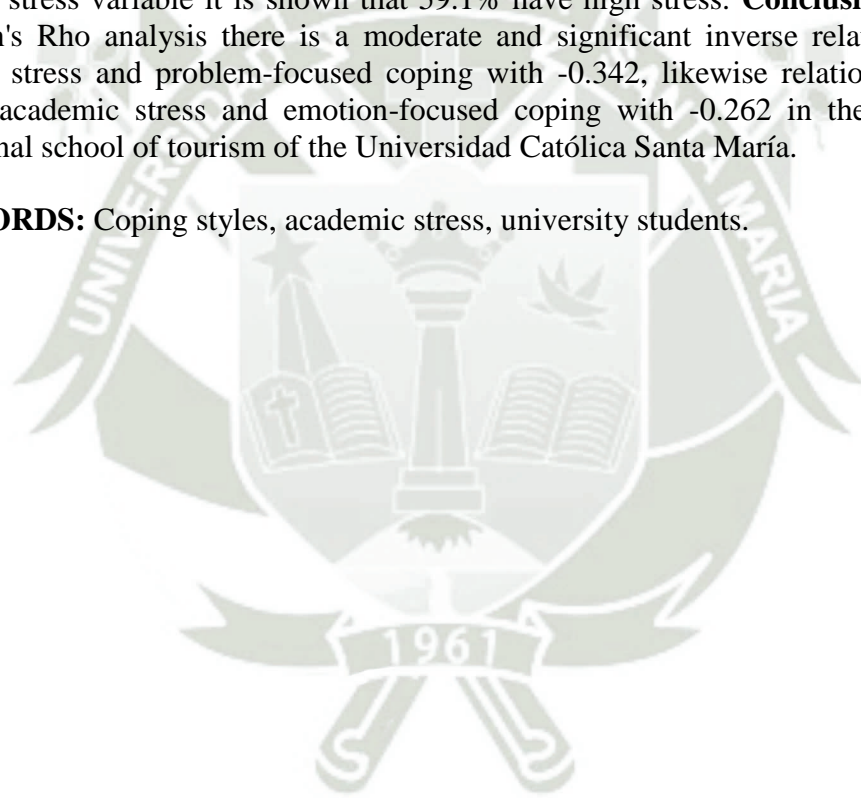
ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN COATING STYLES AND ACADEMIC STRESS, IN STUDENTS OF THE FACULTY OF TOURISM AND HOTEL WORK OF THE CATHOLIC UNIVERSITY OF SANTA MARÍA AREQUIPA 2021.

The **objective** of this research was: To establish the relationship between coping styles and academic stress in students of the hotel and tourism faculty of the Universidad Católica Santa María, Arequipa 2021.

Methods: A quantitative, descriptive, cross-sectional, cross-sectional, correlational design was carried out. The study population consisted of 110 students of the Faculty of Tourism and Hotel Management of the Universidad Católica Santa María who met the selection criteria. For the statistics, descriptive methods were applied to determine the level of coping with stress and academic stress, and Spearman's Rho was used for the correlation test. **Results:** Regarding the coping styles variable, 66.4% are within the category frequently used to cope with stress, in the academic stress variable it is shown that 59.1% have high stress. **Conclusion:** By means of Spearman's Rho analysis there is a moderate and significant inverse relationship between academic stress and problem-focused coping with -0.342 , likewise relationship was found between academic stress and emotion-focused coping with -0.262 in the students of the professional school of tourism of the Universidad Católica Santa María.

KEY WORDS: Coping styles, academic stress, university students.



ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO TEORICO	13
1. Problema de investigación.....	13
1.1. Enunciado del Problema	13
1.2. Descripción del Problema	13
1.2.1. Campo, Área, Línea	13
1.2.2. Análisis y operacionalización de variables	13
1.2.3. Interrogantes básicas.....	14
1.2.4. Tipo y nivel del problema	15
1.3. Justificación	15
2. Objetivos.....	16
3. Marco teórico	17
3.1. Estilos de afrontamiento	17
3.1.1. Definición.....	17
3.1.2. Valoración de los estilos de afrontamiento.....	19
3.2. Estrés	20
3.2.1. Definición.....	20
3.2.2. Estrés y distrés	21
3.2.3. Fases del Estrés	21
3.2.4. Respuesta ante el estrés	22
3.2.5. Estrés académico	24
3.2.6. Modelo sistémico – cognoscitivista	25
3.3. Rol de la enfermería	26
3.3.1. Rol de la enfermería en los estilos de afrontamiento	26
3.3.2. Rol de la enfermería ante el estrés.....	27
3.3.3. Rol de la enfermería en la salud mental.....	27
3.4. Antecedentes investigativos	29
3.4.1. Locales.....	29
3.4.2. Nacionales	29
3.4.3. Internacionales.....	30

3.5. Hipótesis	31
CAPÍTULO II. PLANTEAMIENTO OPERACIONAL	32
1. Técnica e Instrumentos de Verificación	32
1.1. Técnica	32
1.2. Instrumento	32
1.2.1. Instrumento Estilos de Afrontamiento	32
1.2.2. Instrumento Estrés académico	33
2. Campo de verificación	35
2.1. Ubicación Espacial	35
2.2. Ubicación Temporal	35
2.3. Unidades de Estudio	35
2.3.1. Universo	35
2.3.2. Criterios de inclusión	35
2.3.3. Criterios de exclusión	35
3. Estrategia de recolección de datos	36
3.1. Organización	36
3.2. Recursos	36
3.3. Criterios para el manejo de los resultados	37
CAPÍTULO III. RESULTADOS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN	38
CONCLUSIONES	68
RECOMENDACIONES	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
ANEXOS	74
ANEXOS 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO	74
ANEXOS 2: INSTRUMENTO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	75
ANEXOS 3: INSTRUMENTO DE ESTRÉS ACADÉMICO	77
ANEXOS 4: FICHA DEMOGRÁFICA DE LAS UNIDADES DE ESTUDIO	78
ANEXO 5: CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO	79
ANEXO 6: PRUEBAS DE NORMALIDAD	80
ANEXO 7: BASE DE DATOS	81

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1 ESTUDIANTES SEGÚN SEXO	38
TABLA N° 2 ESTUDIANTES SEGÚN EDAD	40
TABLA N° 3 ESTUDIANTES SEGÚN SEMESTRE	42
TABLA N° 4 AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA.....	44
TABLA N° 5 AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN	46
TABLA N° 6 AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA PERCEPCIÓN	48
TABLA N° 7 ESTRÉS ACADÉMICO.....	50
TABLA N° 8 ACTIVIDADES QUE GENERAN ESTRÉS	52
TABLA N° 9 REACCIONES FÍSICAS	54
TABLA N° 10 REACCIONES PSICOLÓGICAS	56
TABLA N° 11 REACCIONES COMPORTAMENTALES	58
TABLA N° 12 COMUNICACIÓN	60
TABLA N° 13 ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA.....	62
TABLA N° 14 ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN	64
TABLA N° 15 ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA PERCEPCIÓN	66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1 ESTUDIANTES SEGÚN SEXO	39
GRÁFICO N° 2 ESTUDIANTES SEGÚN EDAD.....	41
GRÁFICO N° 3 ESTUDIANTES SEGÚN SEMESTRE	43
GRÁFICO N° 4 AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA	45
GRÁFICO N° 5 AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN	47
GRÁFICO N° 6 AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA PERCEPCIÓN	49
GRÁFICO N° 7 ESTRÉS ACADÉMICO	51
GRÁFICO N° 8 ACTIVIDADES QUE GENERAN ESTRÉS	53
GRÁFICO N° 9 REACCIONES FÍSICAS.....	55
GRÁFICO N° 10 REACCIONES PSICOLÓGICAS.....	57
GRÁFICO N° 11 REACCIONES COMPORTAMENTALES	59
GRÁFICO N° 12 COMUNICACIÓN	61
GRÁFICO N° 13 ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA.....	63
GRÁFICO N° 14 ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN	65
GRÁFICO N° 15 ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA PERCEPCIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO Y HOTELERÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTA MARÍA	67

INTRODUCCIÓN

Desde el mes de diciembre del año 2019 que se empezaron a notificar los primeros casos de una nueva enfermedad de origen viral en la ciudad china de Wuhan, los casos siguieron en aumento con una rápida expansión por los diversos países del mundo, de tal forma que, en marzo, la Institución de Organización Mundial de la Salud OMS declaró la pandemia a nivel mundial. Desde el brote hasta principios de febrero de 2021, se han registrado más de 10 millones de casos en todo el mundo (1). Desde entonces, la pandemia se ha propagado a los 54 países y territorios de la Región de las Américas (2)., en el Perú, al 28 de febrero del 2021, se tienen 1,332,939 de casos positivos y 46685 defunciones confirmadas por coronavirus, calculándose en aproximadamente el triple de fallecidos sin confirmación; la pandemia que está causando millones de casos y de fallecidos en todo el mundo, es una situación sin precedente en la historia de la salud pública (3).

Desde el inicio de la pandemia y ante el incremento sostenido de casos, el gobierno se vio obligado a establecer medidas de confinamiento, las mismas que se fueron alargando a lo largo de los meses, lo cual redujo la movilidad de las personas imponiendo restricciones para los estudios presenciales, reuniones familiares, sociales, actividades deportivas, de recreación y otras que de forma general y en condiciones normales, es decir, fuera del contexto de la pandemia, configuran la calidad de vida de las personas.

Según Ortiz et al., es importante tener en cuenta que ante las medidas de confinamiento y aislamiento social, no todos los individuos reaccionan de la misma manera frente a las eventuales situaciones acerca de la crisis que se presenten; algunas personas presentaran comportamientos no habituales, otras podrían tener conductas inesperadas en sus reacciones, algunas personas tendrán mayor adaptabilidad a las nuevas circunstancias mientras que en otras podría ocurrir todo lo contrario, sin embargo, un aspecto común en todas ellas, es que la situación vivida es una fuente de estrés emocional, que puede resultar hasta cierto punto positivo, pero cuando no es afrontado de manera adecuada, se convierte en distrés emocional, el cual tiene la capacidad de generar consecuencias negativas a nivel físico, psicológico, emocional y en el comportamiento y desempeño social (4).

En este caso, según Martnez y Gómez, el concepto de afrontamiento descrito por Lazarus y Folkman surge como todo aquello que una persona hace para contrarrestar una perturbación de sentido, en este caso el estrés (5). El afrontamiento eficaz suele distinguirse del afrontamiento

ineficaz, que se entiende como el afrontamiento que conduce a la adaptación, y del afrontamiento ineficaz como el afrontamiento que conduce a la desadaptación (5). Los mecanismos de afrontamiento se describen como estrategias naturales o aprendidas para hacer frente a los cambios del entorno.

Se ha observado que los estudiantes universitarios tienen sus propias redes sociales y formas de socializar y comunicarse en las que la información revelada puede ser falsa; además, aunque se espera que cooperen en el manejo de las situaciones y aumenten su compromiso para cumplir las normas vigentes, los estudiantes (6).

También muestran un comportamiento rebelde, desviado, colérico, depresivo o agresivo. Es importante recordar que el sentido de omnipotencia e invulnerabilidad de los jóvenes frente al peligro puede llevar a la resistencia y/o a la violación de las leyes de aislamiento y confinamiento en el hogar. Esto es algo que hay que tener en cuenta. Estos rasgos no sólo se consideran características arquetípicas de este grupo de edad, sino que también deben entenderse en el contexto del cambio de hábitos y entornos de socialización y las limitaciones resultantes (7).

CAPÍTULO I.

PLANTEAMIENTO TEORICO

1. Problema de investigación

1.1. Enunciado del Problema

RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO, EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE TURISMO Y HOTELERÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA AREQUIPA 2021.

1.2. Descripción del Problema

1.2.1. Campo, Área, Línea

- **Campo:** Ciencias de la Salud
- **Área:** Enfermería en Salud Mental
- **Línea:** Estilos de afrontamiento

1.2.2. Análisis y operacionalización de variables

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	
1.Edad	16 a 19 años de edad
	20 a 24 años de edad
	25 años a más
2.Género	Masculino
	Femenino
3.Estado Civil	Soltero
	Casado
	Conviviente
4. Semestre Académico	I Semestre al IX Semestre

Operacionalización de Variables

Variable	Indicadores	Subindicadores
Estilos de Afrontamiento	Afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento Activo
		Planificación
		La suspensión de otras actividades
		La postergación del afrontamiento
		La búsqueda de apoyo social
	Afrontamiento enfocado en la emoción	La búsqueda de soporte emocional
		Reinterpretación positiva y desarrollo emocional
		La aceptación
		Acudir a la religión
		Análisis de emociones
	Afrontamiento enfocado en la percepción	Negación
		Conductas inadecuadas
Distracción		
Estrés Académico	Actividades que generan estrés	Frecuencia de actividades que generan tensión
	Reacciones Físicas	Trastornos de sueño
		Fatiga
		Efectos somáticos
	Reacciones Psicológicas	Ansiedad
		Concentración
		Manejo de la ira
	Reacciones Comportamentales	Relaciones sociales
		Resolución de conflictos
		Hábitos Alimenticios
	Comunicación	Habilidades asertivas
		Manejo de Información
		Verbalización de la situación

1.2.3. Interrogantes básicas

- ¿Qué estilos de afrontamiento están presentes en los estudiantes de la Facultad de Hotelería y Turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa 2021?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Hotelería y Turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa 2021?

- ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Hotelería y Turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa 2021?

1.2.4. Tipo y nivel del problema

- **Tipo de Investigación:** De Campo
- **Nivel de Investigación:** Descriptivo relacional de corte transversal

1.3. Justificación

Conforme la pandemia se extendía por todo el mundo, las medidas que se tomaron con respecto al confinamiento y medidas de distanciamiento social fueron también asumidas por los centros de estudios lo que ha generado que los estudiantes tengan mayores niveles de estrés académico como se menciona en el artículo presentado por la revista Ciencia Latina sobre los niveles de estrés presentados en estudiantes universitarios encontrándose que se ha dado un incremento de hasta un 52% en cuanto al estrés por sobrecarga de tareas de los niveles normalmente medidos hasta antes de la pandemia, encontrándose que los docentes no están tomando una buena planificación en las actividades académicas ni los estudiantes están siendo orientados por profesionales de la salud, lo que con lleva a que los estudiantes experimenten problemas de salud mental y cansancio emocional tanto por las medidas de confinamiento así como las cantidad de actividades académicas acumuladas (8).

Según el Ministerio de Salud del Perú y el Instituto Nacional de Salud Mental más del 50% de la población tiene estrés producto de la pandemia ya que se han presentado casos que están fuertemente vinculados a sentimientos anímicos negativos, angustia, tristeza entre otras que afectan la salud mental de la población, así mismo se menciona que si bien el estrés no es una enfermedad como tal, se considera un trastorno mental que puede derivar en cuadros de ansiedad y depresión (9).

Esta investigación tiene *relevancia científica* desde el punto de vista del cuidado de la salud mental ya que al revelar los niveles de estrés presentes en los alumnos y determinar la forma en la cual afrontan dichas situaciones permitirá reunir información valiosa para diseñar estrategias del manejo y control del estrés e incluso como afrontar situación específicas de modo que los alumnos puedan lidiar con sus problemas y con la carga de actividades propias de la etapa universitaria, buscando el desarrollo personal, evitando problemas de salud mental y física así como vigilar como se realizan las actividades

curriculares dentro de la universidad y ver si es que estas están repercutiendo negativamente en la salud del alumnado.

El presente trabajo tiene *relevancia social* desde el punto de vista que la profesión de enfermería contempla dentro de sus labores de prevención de problemas de salud y la promoción de la salud mental en los distintos niveles de acción social, es así que al hacer un análisis de los niveles de estrés presentes en los estudiantes se pretende promover el aprendizaje y uso de estilos de afrontamiento que le permitan a los estudiantes de la Facultad de Hotelería y Turismo lidiar de forma más efectiva con las situaciones o agentes estresantes producto de las labores académicas que realizan.

El estudio *es factible* de ser realizado por contar con las unidades de estudio necesarias y con el apoyo de la Facultad de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica de Santa María.

2. Objetivos

- Precisar qué estilos de afrontamiento están presentes en los estudiantes de la Facultad de Hotelería y Turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa 2021.
- Precisar el nivel de Estrés Académico de los estudiantes de la Facultad de Hotelería y Turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa 2021.
- Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Hotelería y Turismo de la Universidad Católica Santa María, Arequipa 2021.

3. Marco teórico

3.1. Estilos de afrontamiento

3.1.1. Definición

Según Carver, el afrontamiento del estrés es una respuesta a acontecimientos difíciles que es única para cada individuo y en la que influyen sus experiencias previas, su autoestima, sus talentos personales y su motivación. Estos factores influyen en el proceso de adaptación positiva a las situaciones estresantes (10).

El significado de afrontamiento según, la Real Academia de la Lengua Española (RAE) es la “acción y resultado de afrontar un peligro”, inconveniente o contexto complicado (11). De otro modo, los estilos de afrontamiento, se podría decir que son procesos cognoscitivos y de conductuales que van modificando tanto de manera intrínseca como extrínseca para el manejo de ciertas situaciones con el fin de mejorar alguna situación problemática (12).

Clasificaciones del afrontamiento

Los estilos de afrontamiento son tendencias personales que determinan las técnicas de afrontamiento utilizadas en distintas situaciones, el tiempo que se tarda en estabilizar una situación y la duración de la inestabilidad. Las técnicas de afrontamiento son procedimientos diferentes y únicos que se utilizan en cada situación y pueden modificarse en función de los factores que hayan contribuido a la situación (10).

Tomando la idea de Lazarus & Folkman, plantean estilos de afrontamiento centrados en el problema y en la emoción : (13).

Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema: Primero se define el problema, luego se busca soluciones y alternativas, eligiendo la solución más adecuada. Incluye problemas y cambios en el entorno que provocan interferencias, incluidos los recursos internos del sujeto. Las estrategias que caen dentro de este estilo de afrontamiento son: respuesta directa (centrarse en acciones para evitar el estrés), planificación (elegir y encontrar la estrategia correcta en una situación específica), supervisar actividades competitivas (buscar cosas que distraigan para evitar el estrés), retraimiento (Buscar el mejor momento para afrontar la situación), buscar apoyo social (buscar opiniones de los demás, afrontar problemas) Este estilo incluye dos grupos de estrategias:

- Cambian los pasos del estrés ambiental, los inconvenientes, los recursos y los entornos difíciles.

- Cambios en la motivación o cognición personal respecto al tema en cuestión, lo que está relacionado con cambios en sus deseos, reducción de su autoimplicación, búsqueda de recursos valiosos, formación de nuevos aprendizajes y procesos, etc.

Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción: Se trata de controlar las emociones para evitar situaciones estresantes, en este caso el estrés suele amplificarse y minimizarse, manteniéndose alejado o implementando algunas estrategias que nos permitan controlar las emociones perturbadoras. Suelen aparecer cuando las personas tienen una visión negativa de su capacidad para afrontar amenazas externas e implican el control de la respuesta emocional del individuo a partir de esta experiencia. Incluyen las siguientes estrategias: evitación, minimización, atención selectiva, comparación positiva y negativa Extraer valores positivos del evento (13).

Ambos estilos se complementan, una persona puede concentrarse en la resolución del problema y también en las emociones.

Estilos de afrontamiento al estrés según Carver:

Carver, Scheir y Weintraub (1989) propusieron estrategias de afrontamiento positivas, planificación de actividades, inhibición de la actividad competente, procrastinación, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo emocional, reinterpretación positiva de las experiencias, aceptación, negación, análisis de las emociones, religión, Abuso de Sustancias y Compromiso Conductual y Cognitivo (13).

Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema:

- Afrontamiento activo, hacer acciones conducentes en evitar o reducir el estrés.
- Organización de actividades, para elegir la acción a tomar para la resolución de la dificultad en asunto.
- Canalizarse en otras actividades con el fin de prescindir del estrés.
- Postergación de afrontamiento, esperar el momento adecuado para hacerle frente a la situación problemática, evitando una reacción impulsiva.
- Búsqueda de soporte social, pedir consejo a las personas de nuestro circulo.

Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción:

- Indagación del soporte emocional, abarca la empatía, así como la ayuda moral, percibir la situación que pueda desencadenar en una respuesta cargada de emociones negativas.
- Reinterpretación positiva de la experiencia, buscar el lado positivo de la experiencia estresante, y sacar de esta una enseñanza.
- La aceptación, darse cuenta de que el entorno estresante, es real y existe y que tiene que convivir con ella.
- Análisis de las emociones, asemejar la situación estresante y las respuestas que se crea en cada persona.
- Pensar en que la religión, puede aminorar la presión con la que se vive en el momento.

Estilos adicionales al afrontamiento al estrés:

- Negación, es decir negando que el contexto estresante se encuentre ahí.
- Conductas impropias, es expresar el hecho de efectuar acciones que no remedian el problema, lo que dilata la ansiedad.
- Distracción, focalizar la atención en circunstancias ajenas, esto para impedir recapacitar sobre el problema y así reducir el estrés.

3.1.2. Valoración de los estilos de afrontamiento

Lazarus & Folkman (1986) nos dicen que el proceso de valoración psicológica y que se podía originarse de dos maneras (13).

Valoración primaria: respuesta inicial, donde la persona valora la situación en base a cuatro modalidades:

- Valoración de la intimidación, donde se anticipa un potencial riesgo.
- Valoración de provocación, ante una valoración de amenaza donde hay una contingencia de logro
- Valoración de menoscabo, cuando hubo una pérdida o daño, tal como, una enfermedad incapacitante, un perjuicio a la estima propia o el perder a algún ser querido.
- Valoración de beneficio, donde no hay reacciones de estrés.

Valoración secundaria: A la hora de decidir qué medidas tomar para hacer frente a los factores estresantes y cómo perciben las personas su capacidad para afrontar el estrés. El

nivel de angustia y la intensidad y calidad general de la respuesta emocional vienen determinados por la interacción de las evaluaciones primarias y secundarias.

En cuanto a las reacciones de estrés se agrupan en tres bloques:

- **Fisiológicas:** Respuestas del sistema neuroendocrino controladas por el sistema nervioso autónomo (incluyendo aumento de la presión arterial, aumento de la frecuencia gastrointestinal, dilatación pupilar, dolor de cabeza, aumento de la respiración, manos y pies fríos, sequedad de boca) (14).

Esta respuesta puede causar estragos en la salud de una persona debido a su efecto sobre el sistema inmunitario.

Emocionales: Experiencias personales de estrés mental y/o físico (miedo, ansiedad, excitación, ira, depresión, aprensión, rabia, etc.) (14).

Cuando hay una excesiva exposición a eventos estresantes, estos pueden producir problemas de salud mental.

Cognitivas: Hay tres respuestas en las que hay que hacer hincapié: atención, negación y pérdida de control. Estas reacciones suelen ir acompañadas de síntomas como psicosis, pérdida de memoria, experiencias irreales y procesos esquizofrénicos. Estos síntomas pueden afectar no sólo al funcionamiento de la persona, sino también a su forma de relacionarse con los demás (15).

3.2. Estrés

3.2.1. Definición

El estrés, viene a ser “Las personas se sienten abrumadas, lo que puede afectar negativamente a su bienestar físico, mental y emocional” [...] se dice que el estrés es parte de lo cotidiano de los seres humanos Según Víctor Pérez Solá, un poco de estrés es “sano y permite a la persona rendir mejor y ser más resolutiva” (15).

“El estrés es una emoción que se siente tanto física o emocionalmente, puede originarse en cualquier contexto o tener tendencias sentirse a uno fracasado, rabioso o alterado (16). considerándose dos características de estrés especiales, el estrés agudo: es el que aparece de forma momentánea, es pasajero, de alguna manera todos sentimos esa sensación, mientras que el estrés crónico, es el que dura mucho más tiempo, de forma tal que si no se le vigila podría originar inconvenientes en salud (14).

De otro modo, el estrés trae consigo ciertas reacciones funcionales y de alguna forma prepara el cuerpo para una determinada acción (13).

3.2.2. Estrés y distrés

Distrés: es el aspecto nocivo del estrés, son sentimientos que desbordan, es decir en exceso, demasía, induciendo a situaciones muchas veces incontrolables, y como consecuencia genera ansiedad, angustia, provocando disarmonía entre cuerpo y voluntad, por lo que impide tener una respuesta adecuada antes disímiles contextos (17).

El distrés, es una situación intensa, excesiva que afecta por ciertos de los componentes o elementos estresores y que puede presentar en el plano psicológico o biológico, así mismo hace alusión a tres tipos de distrés de acuerdo con la forma que aparecen y permanecen por su intensidad, estos pueden ser de muy intensos o también de corta duración, por su frecuencia, este estrés o distrés puede ser constante, es muy agudo muchas veces forma parte de la vida diaria y por su duración el distrés se convierte en habitual o acostumbrado son de larga permanencia y de contextos que están fuera de control y con consecuencias muy negativas (18).

Estrés: tanto la adecuada salud física y mental, suministran a que el cuerpo en conjunto pueda adquirir y desarrollar al máximo su potencial. Asociado con la claridad mental y condiciones físicas óptimas (18).

Donde se respeta los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, teniendo una respuesta armónica, cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume de una manera biológica y física.

3.2.3. Fases del Estrés

El estrés no es algo que ocurra de manera repentina. El organismo de los seres humano, tiene la capacidad para descubrir las señales de que estamos ante una situación que nos produce estrés. Este se da en tres etapas: (19).

Fase de alarma: es el aviso ante la presencia de un agente estresante. Primero aparecen las reacciones fisiológicas para prevenir a la persona que tiene que ponerse en estado de alerta, inmediatamente haya discernido la situación; esto con el fin de poder enfrentar esta situación y resolverla, así el estrés no se materializa. Solo cuando esta situación estresante sobrepasa a la persona, es decir que se toma conciencia de la situación de estrés, es ahí donde se encuentra en la fase de alarma (19).

Fase de resistencia: cuando el estrés se prolonga más allá de la fase anterior, la persona se encuentra en la fase de resistencia; donde continúa enfrentando la situación, pero sabiendo los límites de su propia capacidad, llegando a sentir frustración. Percibe la pérdida de energía, donde su desempeño va disminuyendo, por esto la persona intenta salir

adelante sin encontrar la manera de hacerlo, enfrascándose así en su círculo vicioso. Puede ir acompañado de ansiedad por el fracaso percibido (19).

Fase de agotamiento: fase terminal del estrés, caracterizada por la fatiga, ansiedad, depresión, las cuales pueden aparecer separadas o en conjunto. La fatiga se trata de un cansancio que no se soluciona con sueño nocturno, acompañado por lo general de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. En cuanto a la ansiedad, la persona no solo lo sufre cuando está expuesta a la situación estresante, sino también a cualquier otra situación que antes no le hubiera producido esta sensación. Referente a la depresión, la persona no tiene motivación, no siente placer al realizar actividades, insomnio, pensamientos pesimistas, y una autopercepción negativa (19).

3.2.4. Respuesta ante el estrés

Cuando el cerebro reconoce algo que le produce estrés, salta la alarma, explica el Neidhardt. El cerebro envía entonces un mensaje a la hipófisis, que segrega una hormona que hace que las demás glándulas empiecen a producir adrenalina. Por último, el cerebro envía mensajes al sistema límbico, que a su vez envía mensajes al sistema nervioso simpático. Esto se hace para estimular los niveles generales de alerta en todo el cuerpo. Estos síntomas incluyen aumento del ritmo cardíaco, aumento de la sudoración, palpitaciones, tensión abdominal, rigidez muscular en brazos y piernas, dificultad para respirar, apretar los dientes, dificultad para permanecer quieto y agitación (17).

Al mostrar estos síntomas, demuestra que la persona está preparada para afrontar un riesgo, una amenaza o una situación perjudicial, ya sea real o imaginaria. Dado que el organismo no puede mantenerse en este estado, sólo se trata de un estado transitorio que se utiliza en respuesta a situaciones muy estresantes (17).

El hipotálamo de Mergoza recibe y procesa todas las señales de alerta que llegan al cerebro. El hipotálamo es responsable de transmitir las siguientes señales al resto del cuerpo a través de los sistemas nervioso y circulatorio: (14).

- **Vía nerviosa:** se envían al sistema nervioso simpático (SNS), que regula las funciones corporales. Estos estímulos provocan cambios en el funcionamiento de los órganos y llegan a la médula suprarrenal; como resultado, aumenta la liberación de epinefrina y norepinefrina, que pasan al torrente sanguíneo y provocan cambios sistémicos (2).
- **Vía sanguínea:** Cuando se estimula, el hipotálamo envía señales a la hipófisis, que segrega una serie de hormonas. Una vez que estas hormonas entran en el torrente

sanguíneo, afectan a todo el organismo. Es la principal hormona liberada por la hipófisis cuando se activa el hipotálamo; estimula la corteza suprarrenal para que produzca otra hormona llamada cortisona, que tiene diversas acciones y cambios en el organismo. Otras hormonas liberadas por la hipófisis actúan sobre otros órganos, como la tiroides, los testículos o los ovarios, provocando cambios significativos en la función de estos órganos.

Incapacidad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, pérdida de confianza en uno mismo, irritabilidad, preocupación y ansiedad, miedo irracional y pánico abrumador son algunas de las respuestas psicológicas y conductuales que puede producir el estrés (consumo excesivo de drogas, espasmos nerviosos, dificultad para concentrarse, propensión a los accidentes, apetito persistente o escaso, exceso o falta de sueño, aumento del consumo de sustancias, impulsividad, agresividad) (17).

- **Área cognitiva:** Pensamientos y las ideas; dificultad por parte de la persona de concentrarse en una actividad, presentando pérdida frecuente de atención, pérdida de memoria a largo y corto plazo. Resolución de problemas de manera impredecible, cometiendo errores en reiteradas oportunidades. La persona no puede evaluar de manera correcta una situación, y no puede idear una solución a futuro. No hay patrones lógicos en la manera de pensar.
- **Área emotiva:** Sentimientos y emociones; dificultad para relajarse física y mentalmente; padece hipocondría; muestra signos de impaciencia; intolerancia; autoritarismo; carece de empatía; y tiene dificultades para relajarse. Sus convicciones morales no son sólidas como una roca. La desesperación y las ganas de vivir se debilitan debido al progreso constante. Los sentimientos de inadecuación e inferioridad pueden afectar a la autoestima.
- **Área conductual:** Actitudes y comportamientos; incapacidad para expresarse delante de otras personas, disminución de la fluidez verbal. Pérdida de interés por actividades que antes encontraba satisfactorias. Es frecuente el ausentismo laboral y escolar, y también el consumo de sustancias como alcohol o drogas. Cambios de ánimo diarios, patrones del sueño se ven alterados. En las relaciones interpersonales, comienzan a culpar a las demás personas sobre su situación. Cambios en la conducta, como apariciones de tics, actitudes que no son propias de la persona. Manifestándose también ideas suicidas.

Como ya mencionamos antes, el estrés es una respuesta natural ante una situación estresante, si bien esto puede aumentar nuestra capacidad de percepción, de memoria, de

razonamiento y de juicio durante un tiempo definido, cuando nos exponemos constantemente a esta situación puede llevarnos a sufrir complicaciones en cuanto a nuestra capacidades cognitivas (perdida de concentración y memoria); someternos a la frustración, haciendo que la persona sufra cambios anímicos, ansiedad, depresión (la cual es el riesgo que preocupa más, ya que incluso puede llevar al suicidio) (20).

También hay personas que tienden a somatizar estas enfermedades, ocasionando la aparición de síntomas o trastornos psicosomáticos.

Podemos sentir los efectos de nuestras emociones en cada parte de nuestro cuerpo. Trastornos de la piel (como alopecia, acné, urticaria y psoriasis), trastornos musculoesqueléticos (como dolor de espalda, calambres musculares y reumatismo), trastornos respiratorios (como asma, alergias, rinitis y bronquitis), trastornos urogenitales (Como vaginismo, impotencia, síndrome premenstrual, cistitis), sistema endocrino (conjuntivitis).

3.2.5. Estrés académico

El estrés académico entre los estudiantes de enseñanza superior está causado por una serie de situaciones estresantes, entre las que se incluyen la limitación de tiempo para realizar y completar las tareas escolares, la evaluación y el excesivo tiempo que se dedica diariamente a las tareas académicas, lo que reduce el tiempo disponible para el estudio y el desarrollo del trabajo (21).

Tanto los alumnos como los profesores son susceptibles de sufrir este problema, que otros autores describen como "estrés causado por las expectativas impuestas por el entorno educativo (22).

Personas de todas las edades son vulnerables a los efectos negativos del estrés escolar, que puede obstaculizar el desarrollo normal de los estudiantes en todos los entornos educativos (23) .

Así también en el estrés académico se puede presentar en tres tiempos: el primero es cuando el estudiante se enfrenta a las exigencias del docente lo cual lo considera estresante, el segundo es cuando los estresores se van manifestando de forma físicas, presenta dolores de cabeza, migrañas, dolor de estómago, no puede conciliar el sueño, onicofagia, se encuentra somnoliento y psicología, empieza a sentirse deprimido, ansioso, irritable, entre otros síntomas y el tercer momento está encuadrado por el inestabilidad general que induce al estudiante establezca destrezas de afrontamiento para reponer el equilibrio emocional y es necesario recalcar que cada persona utiliza diversas estrategias para mejorar su situación de estrés (22).

El término "estrés de estudio" hace referencia a los procesos cognitivos y emocionales que experimentan los estudiantes como consecuencia de los efectos del estrés de estudio. Los estudiantes analizan muchas características de su entorno académico y las designan como procesos peligrosos, difíciles o exigentes, según sean capaces de responder adecuadamente (24).

Relacionando estas con emociones como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc (22).

3.2.6. Modelo sistémico – cognoscitivista

Hipótesis de los componentes sistémicos – procesuales del estrés académico: Cuando un estudiante se enfrenta a una serie de necesidades que son evaluadas como estresores, se crea un desequilibrio sistémico que constituye una situación estresante, la cual se manifiesta a través de síntomas que son indicadores del desequilibrio, impulsando al estudiante a tomar medidas de afrontamiento (25).

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: Los estresores primarios, aquellos que ponen en peligro la integridad de la vida de un individuo, son los que existen objetivamente con independencia de la perspectiva del sujeto, y cuyos efectos sobre la persona son siempre perjudiciales. Una situación puede ser estresante para un alumno y completamente desestresante para otro. Esto se debe a que los estresores secundarios dependen de la evaluación cognitiva de la persona que los evalúa. En general, la mayoría de los estresores académicos son secundarios. Dado que están formados en gran medida por las evaluaciones cognitivas de los estudiantes, esto significa que una situación puede ser estresante para un estudiante y completamente no estresante para otro (25).

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: Las reacciones de los alumnos ante situaciones estresantes se dividen en varias categorías: físicas (reacciones del propio cuerpo, morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas digestivos y letargo o sueño excesivo), psicológicas (irritabilidad, dificultad para concentrarse Concentración, bloqueo, depresión, ansiedad, desesperanza y problemas de memoria) y alteraciones del comportamiento (problemas de memoria y mal comportamiento) (discusiones, aislamiento de los demás, absentismo, aumento o disminución de la ingesta de alimentos, apatía) (25).

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: Si un estímulo estresante produce una serie de manifestaciones que indican un desequilibrio sistémico en la interacción con el entorno, el alumno debe tomar medidas para restablecer este

equilibrio. Esto se debe a que el desequilibrio es estimulado por un factor estresante. Este proceso está mediado por la capacidad de afrontamiento, o las respuestas que cada alumno puede dar, y representa por tanto el proceso mental de interpretación de una situación cuando ésta se vuelve peligrosa(26). Este modelo nos dice que el estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo, y psicológico, el cual se presenta en tres momentos: (27)

3.3. Rol de la enfermería

3.3.1. Rol de la enfermería en los estilos de afrontamiento

El personal de enfermería como bien lo define la Organización Mundial de la Salud (OMS) proporciona servicios de salud mental de asistencia en cuanto a los cuidados de las personas, familias, comunidades, etc. Salvaguardando y respondiendo por la salud y la seguridad de las personas, robusteciendo sus valores en su quehacer profesional diario comprometiéndose a hacer un profesional reflexivo, responsable, honesto y sobre todo comprometido con la salud de la población (28).

Con el propósito de promover y fomentar la salud mental. Previendo de esta forma las enfermedades al capacitar y generar habilidades en las personas que les permitan afrontar experiencias de estrés y desgaste mental contribuyendo en su readaptación y encontrar una solución a los problemas de salud mental que pudieran presentarse (29).

Las habilidades y características que diferencia a una enfermera que vela por el cuidado de la salud mental es su orientación dirigida hacia los rasgos interpersonales entre paciente o grupos de pacientes (30).

Utiliza principalmente este tipo de relación como herramienta terapéutica que le permita interactuar con las personas, que requieren atención centrándose en las necesidades y problemas encontrados tratándolos a partir de sus conocimientos, actitudes y habilidades (31).

Los pacientes o grupos de personas adquieren las habilidades compartidas por el personal de enfermería en salud mental para realizar una implementación o aplicación de los estilos de afrontamiento de acuerdo a los factores estresores a los que los pacientes están sometidos, es decir que ejercen un liderazgo en cuanto a los cuidados de la salud mental (32).

En cuanto a las tareas que realiza se encuentran las siguientes:

- Es responsable por los cuidados en salud mental brindando atención centrada en la valoración de las necesidades y diagnósticos de enfermería.

- Lleva a cabo funciones de docencia ya que imparte conocimientos, asesoría y participa del entrenamiento, capacitación o proceso de instrucción hacia los pacientes.
- Desarrolla funciones administradoras, esto se debe a que participa en la coordinación para elaboración de políticas de salud mental orientadas de acuerdo al contexto o ámbito en el cual se va a desempeñar.
- Funciones investigativas ya que toma notas y registros de la ejecución de los proyectos de cuidados en la salud mental para establecer puntos de mejora u optimización de procesos producto de la experiencia en la atención (32).

3.3.2. Rol de la enfermería ante el estrés

El estrés afecta la salud mental de los estudiantes y profesionales, el personal de enfermería se prepara en cuanto a conocimientos que les permita proporcionar atención hacia los pacientes entendiendo que el estrés, es un componente fisiológico que pone al organismo en un estado de alerta, con respuestas exageradas en el tiempo generando reacciones de tensión y fallo en los mecanismos reguladores y compensadores generando otro tipo de enfermedades generalmente ligadas a problemas gastrointestinales y dermatológicos.

El estrés produce una liberación de hormonas como son la adrenalina y cortisol haciendo que se aumente el ritmo cardiaco, tensión arterial y niveles de colesterol lo que podría desencadenar un evento cardiovascular cuando el problema de hace crónico, es por ello que el personal de enfermería debe velar por la resolución de problemas y hacer uso de técnicas y medidas contribuyan a reducir los niveles de entres de los pacientes a los que trata teniendo en cuenta los tipos de eventos a los que son sometidos tanto en intensidad como en duración de forma que se le provea a los pacientes asistencia efectiva para que puedan adaptarse a las situaciones de estrés y que logren adquirir técnicas que les generan estímulos de reacción acertadas y afectiva para contrarrestar la somatización de enfermedades producto del estrés (33).

3.3.3. Rol de la enfermería en la salud mental

Por lo tanto, los profesionales de la salud mental deben actuar para mejorar la salud y el estado de ánimo de los pacientes, llevar a cabo actividades de prevención de enfermedades, identificar los factores emocionales de la salud mental y la enfermedad, identificar las necesidades psicológicas y planificar intervenciones de enfermería para ayudar a las personas con enfermedades mentales y a sus familias. Además, el paciente debe mantener,

asumir o reasumir su condición de individuo activo, autónomo y responsable, con el apoyo del cuidador.

Las responsabilidades de las enfermeras van más allá de los elementos físicos de los cuidados e incluyen la consideración de las emociones, las interacciones sociales y las respuestas a las circunstancias vitales de los pacientes. Como objetivo principal del enfoque de una enfermera hacia los pacientes con enfermedades mentales, debe ayudarles a aceptarse a sí mismos y a fortalecer sus conexiones con los demás de forma que permitan incluir sus propias personalidades. En Tratamiento enfermero se identifican las siguientes competencias:

- Aceptar a cada enfermo como un ser importante y diferente a los demás.
- Aceptar que toda la conducta humana tiene un significado y es respuesta de una necesidad.
- Comunicar al paciente la sensación de que es aceptado.

Para fomentar un interés sostenido por desarrollar la autocomprensión y la comprensión de los demás, el campo de la psiquiatría debe contar con ciertos atributos imparables. En general, se acepta que las enfermeras necesitan desarrollar una sólida comprensión de sí mismas en las distintas áreas de su competencia.

Como profesional, la enfermera debe pasar tiempo con el paciente directamente, tanto en el momento del ingreso como en el entorno domiciliario y comunitario, para poder influir decisivamente en la importancia del ingreso y la integración del paciente en su entorno social, contribuir a los aspectos positivos de la situación y crear lo que comúnmente se denomina un entorno terapéutico para lograr resultados positivos.

3.4. Antecedentes investigativos

3.4.1. Locales

CRUZ P., en su estudio acerca de los “**FACTORES RELACIONADOS AL NIVEL DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA POBLACION DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERISAD AGUSTÍN UNDS, DE LA CIUDAD DE AREQUIPA EN EL PERIODO – 2020**”. Al realizar una regresión lineal múltiple entre las variables estudiadas para predecir los factores que determinan el estrés académico se concluye que, solo los estilos de vida saludable pueden predecir el estrés académico en los estudiantes; aquellos estudiantes que tengan buenos estilos de vida saludable, es probable que sus niveles de estrés académico sean mínimos (34).

Arredondo K. Ocoruro E. en su estudio acerca de la “**CAPACIDADES DE AFRONTAMIENTO Y EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD D ELA ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA EN EL PERIODO 2020**”. Se encontró en los resultados que el 54.5% de los estudiantes tienen un nivel de estrés medio, en cuanto a la forma en la que afrontan las situaciones estresantes más del 75% se enfoca directamente en el problema, existe un grupo considerable de estudiantes que buscan evadir las situaciones y que por consiguiente no tienen desarrolladas habilidad para el afrontamiento (35).

3.4.2. Nacionales

Alania C, Quinteros O, Corrales P. en su estudio acerca de la “**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ACERCA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA POBLACION DE LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMICA PREUNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LIMA METROPOLITANA HEREDIA UPC, EN EL PERIODO 2016**”. Se observó que las estrategias centradas en el problema eran las más utilizadas para hacer frente al estrés académico, con un 76,37%, dividido por dimensiones: el 70% de las veces se utilizaba más el afrontamiento proactivo (centrado en el problema), el 55,46% el reencuadre activo 30% Tiempo (centrado en las emociones) y la autodistracción (centrado en evitar los problemas). El método de afrontamiento más común es el centrado en el problema, que se considera exitoso porque ayuda a los alumnos a reconocer sus propias capacidades y habilidades para resolver problemas (36).

Córdova M. en su estudio acerca de los “**ESTILOS DE VIDA AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES CASO DE LA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LA REGIÓN LIMA METROPOLITANA EN EL PERIODO 2021**”. Se concluyó que los niveles de afrontamiento hacia el estrés fueron altos, no se registraron diferencias significativas por sexo y edad en los estudiantes teniendo en cuenta las variables de estudio por lo que se trata de una muestra de características homogéneas (37).

3.4.3. Internacionales

Cabanach G, Gestal S, Doniz G, Taboada F. en su estudio acerca de los” **PERFILES DELA AFRONTAMIENTO Y EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA REVISTA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. EN EL PERIODO 2018**; Los resultados llevaron a los investigadores a concluir que el efecto mediador del apoyo social era significativo, especialmente en los grupos con niveles más bajos de afrontamiento positivo (AS y BAS). Para ser eficaces, los programas de prevención e intervención contra el estrés académico deben tener en cuenta estas distinciones en su diseño e implementación (38).

Montalvo, Blanco, Cantillo, Castro, Downs, Romero. en su estudio acerca del “**ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA SALUD CASO EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICAS**, Se concluyó que las causas del estrés de los estudiantes son las evaluaciones, el exceso de trabajo científico y los compromisos de estudio a corto plazo. La mayoría de los estudiantes (50,8%) cree que su religión es una forma de hacer frente a las situaciones estresantes. También confían en la defensa de sus pensamientos y sentimientos y en la creación de horarios de trabajo para asegurarse de que cumplen sus compromisos académicos (19).

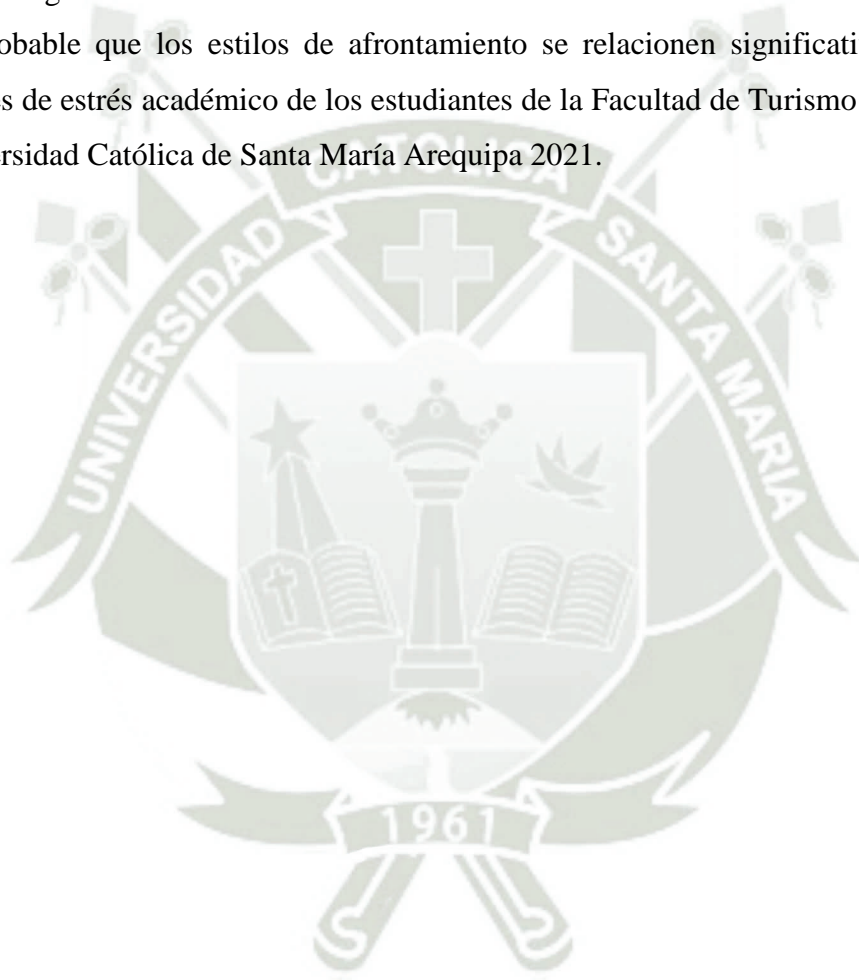
Novelo L, Ramirez G. en su estudio acerca de los “**PROGRAMAS PARA LA ADQUISICIÓN DE LAS HABILIDADES SOBRE EL AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES CASO EN UNA UNIVERSIDAD PUBLICA PERIODO 2017**; Se realizó una evaluación pre y post test, encontrando significancias entre ambos grupos, concluyendo que ambos programas fueron eficaces, sin detectar cuál de ellos tenía una eficacia mayor. Así mismo se observó que de

los tres factores de afrontamiento los que tuvieron mayor cambio significativo fueron: búsqueda de apoyo y planificación (39).

3.5. Hipótesis

Dado que los estilos de afrontamiento son capacidades que presentan los estudiantes para afrontar situaciones cotidianas en la vida universitaria y que están basadas en distintos tipos de estrategias.

Es probable que los estilos de afrontamiento se relacionen significativamente con los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica de Santa María Arequipa 2021.



CAPÍTULO II.

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. Técnica e Instrumentos de Verificación

1.1. Técnica

La Técnica usada para las dos variables es el cuestionario.

1.2. Instrumento

Cédula de Preguntas

1.2.1. Instrumento Estilos de Afrontamiento

El instrumento se denomina cuestionario de modos de afrontamiento del Stress (COPE), fue creado por Carver. Et. Al en el año 1989 (40), y está compuesto por 52 ítems que evalúan 3 dimensiones generales que son: Estilos de afrontamiento enfocados en el problema, Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción y estilos de afrontamiento enfocados en la percepción. Cada ítem tiene una escala de respuestas dicotómica (*Nunca=1; Siempre=2*)

Para la calificación de la puntuación obtenida en la escala se empleará el siguiente baremo para la variable Estilos de afrontamiento:

- Muy pocas veces usado: 52 – 69
- Usado dependiendo de las circunstancias: 70 – 87
- Frecuentemente usado para afrontar el estrés: 88 – 104

En cuanto a las dimensiones se emplearán los siguientes baremos:

(Afrontamiento enfocado en el problema)

- Muy pocas veces usado: 20 – 27
- Usado dependiendo de las circunstancias: 28 – 33
- Frecuentemente usado para afrontar el estrés: 34 – 40

(Afrontamiento enfocado en la emoción)

- Muy pocas veces usado: 20 – 27

- Usado dependiendo de las circunstancias: 28 – 33
- Frecuentemente usado para afrontar el estrés: 34 – 40

(Afrontamiento enfocado en la percepción)

- Muy pocas veces usado: 12 – 16
- Usado dependiendo de las circunstancias: 17 – 20
- Frecuentemente usado para afrontar el estrés: 21 – 24

En cuanto a la validez del instrumento y su confiabilidad Salazar V. y Sánchez R. en 1992 realizaron la validación de ítems test para lo cual se empleó el criterio de jueces (40).

1.2.2. Instrumento Estrés académico

El instrumento se denomina Inventario SISCO del estrés Académico, fue creado por Barraza Macías Arturo en el año 2007 (42), y está compuesto por 29 ítems que evalúan 5 dimensiones generales que son: Actividades que generan estrés, Reacciones Físicas, Reacciones Psicológicas, Reacciones comportamentales, Estrategias de afrontamiento. Cada ítem tiene una escala de respuestas en escala de Likert.

(Nunca=0; Rara vez= 1; Algunas Veces= 2; Casi Siempre= 3; Siempre=4)

Para la calificación de la puntuación obtenida en la escala se empleará el siguiente baremo para la variable Estrés Académico:

- Muy bajo: 26 - 46
- Bajo: 47 - 64
- Promedio: 65 – 81
- Alto: 82 - 99
- Muy alto: 100 – 116

En cuanto a las dimensiones se emplearán los siguientes Baremos:

(Actividades que generan estrés)

- Muy bajo: 7 - 11
- Bajo: 12 - 15
- Promedio: 16 – 20
- Alto: 21 - 24
- Muy alto: 25 – 28

(Reacciones Físicas)

- Muy bajo: 6 - 10
- Bajo: 11 - 13
- Promedio: 14 – 17
- Alto: 18 - 20
- Muy alto: 21 – 24

(Reacciones Psicológicas)

- Muy bajo: 5 - 8
- Bajo: 9 - 11
- Promedio: 12 – 14
- Alto: 15 - 17
- Muy alto: 18 – 20

(Reacciones Comportamentales)

- Muy bajo: 5 - 8
- Bajo: 9 - 11
- Promedio: 12 – 14
- Alto: 15 - 17
- Muy alto: 18 – 20

(Comunicación)

- Muy bajo: 6 - 10
- Bajo: 11 - 13
- Promedio: 14 – 17
- Alto: 18 - 20
- Muy alto: 21 – 24

En cuanto a la validez del instrumento y su confiabilidad se obtuvo un coeficiente de confiabilidad por mitades de 0.87 y un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.90, la validez para obtener la estructura interna fue dada por el análisis factorial de consistencia interna y análisis de grupos contrastados (41).

2. Campo de verificación

2.1. Ubicación Espacial

Esta investigación se realizó en la Facultad de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica de Santa María, la misma que está ubicado en la Urbanización San José s/n – Umacollo, en el distrito, provincia y departamento de Arequipa.

2.2. Ubicación Temporal

Esta investigación se realizó en el año 2021.

2.3. Unidades de Estudio

Para este estudio la unidad de investigación son los estudiantes a partir del 1er a 9no semestre de la Facultad de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica Santa María.

2.3.1. Universo

Se consideraron a todos los alumnos, 110 estudiantes a partir del 1er a 9no semestre de la Facultad de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica Santa María. Por lo que el estudio resultó en ser aplicado de forma censal, sin embargo, se tuvieron en cuenta algunos criterios para la aplicación de los instrumentos.

2.3.2. Criterios de inclusión

- Estudiantes de la Escuela Profesional de Turismo y Hotelería que se encontraban matriculados en el semestre impar del año 2021.
- Estudiantes que aceptaron participar en el estudio.
- Estudiantes a los que se pudo acceder mediante vía telefónica.

2.3.3. Criterios de exclusión

- Estudiantes que tienen matrícula irregular
- Estudiantes que no estén dispuestos a participar
- Cuestionarios mal llenados o incompletos

3. Estrategia de recolección de datos

3.1. Organización

- El proyecto se presentó a la Facultad de Enfermería para su evaluación y, a continuación, para su revisión y aprobación. Posteriormente, se solicitó una carta de presentación al Decano de la Facultad, que se envió a la directora de la escuela profesional de Turismo y Hotelería. Esto se hace con la esperanza de que permitan llevar a cabo la investigación.
- Previo a la recolección de datos, se identificó a la población de estudio, según información proporcionada por la misma escuela, para poder contactarnos con los estudiantes de forma virtual. Una vez que se logró captar a los estudiantes, se procedió a la explicación del propósito de la investigación y posteriormente a la aplicación de los instrumentos. La aplicación de instrumentos fue realizada durante el lapso aproximado de un mes.
- La aplicación de los instrumentos se realizó mediante un formulario de Google. Se estableció la comunicación por este medio, debido a las limitaciones para una recolección de datos presencial a causa de la pandemia.
- Terminada la etapa de recolección de datos se realizó el proceso de tabulación para obtener una base de datos en el programa Excel, para la estructuración de la información y el análisis estadístico, el mismo que se realizó con el paquete estadístico SPSS v.26. Para establecer la relación entre las variables primero se procedió a calcular la normalidad y posteriormente se utilizó la prueba de correlación Rho de Spearman. Los resultados se presentaron en tablas.

3.2. Recursos

3.2.1. Recursos Humanos

- Bach. Espinoza Coaguila, Elizabeth Teresa
- Bach. Lizarraga Del Aguila, Cristina Genoveva

3.2.2. Recursos Materiales

- Laptop
- USB
- Útiles de escritorio

3.2.3. Recursos Institucionales

- Facultad Profesional de Turismo y Hotelería

3.2.4. Recursos Virtuales

- Google Forms

3.2.5. Recursos Económicos

- La investigación está financiada íntegramente por las investigadoras.

3.3. Criterios para el manejo de los resultados

3.3.1. A nivel de recolección

Para la recopilación de los datos será a través de la aplicación de los instrumentos que serán cargados a Google Forms tanto el instrumento de Estilos de Afrontamiento como el de Estrés Académico, lo que permitirá establecer una base de datos de los estudiantes que participen en el estudio.

3.3.2. A nivel de sistematización

Luego de que la información recolectada sea procesada en una matriz de datos se procederá a realizar los cálculos estadísticos a través del programa SPSS 27 con el fin de arrojar los resultados, cumplir los objetivos de la investigación y comprobar la hipótesis.

3.3.3. A nivel de estudio

Los resultados serán presentados bajo las premisas de la estadística inferencias y el análisis descriptivo de frecuencias, también se realizarán pruebas alternas como la normalidad y simetría de datos para determinar la prueba apropiada de relación de acuerdo a la estructura de datos. Se tomará en cuenta un análisis de estadísticos descriptivos que refleje las características de la base de datos.

CAPÍTULO III.

RESULTADOS, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

TABLA N° 1
ESTUDIANTES SEGÚN SEXO

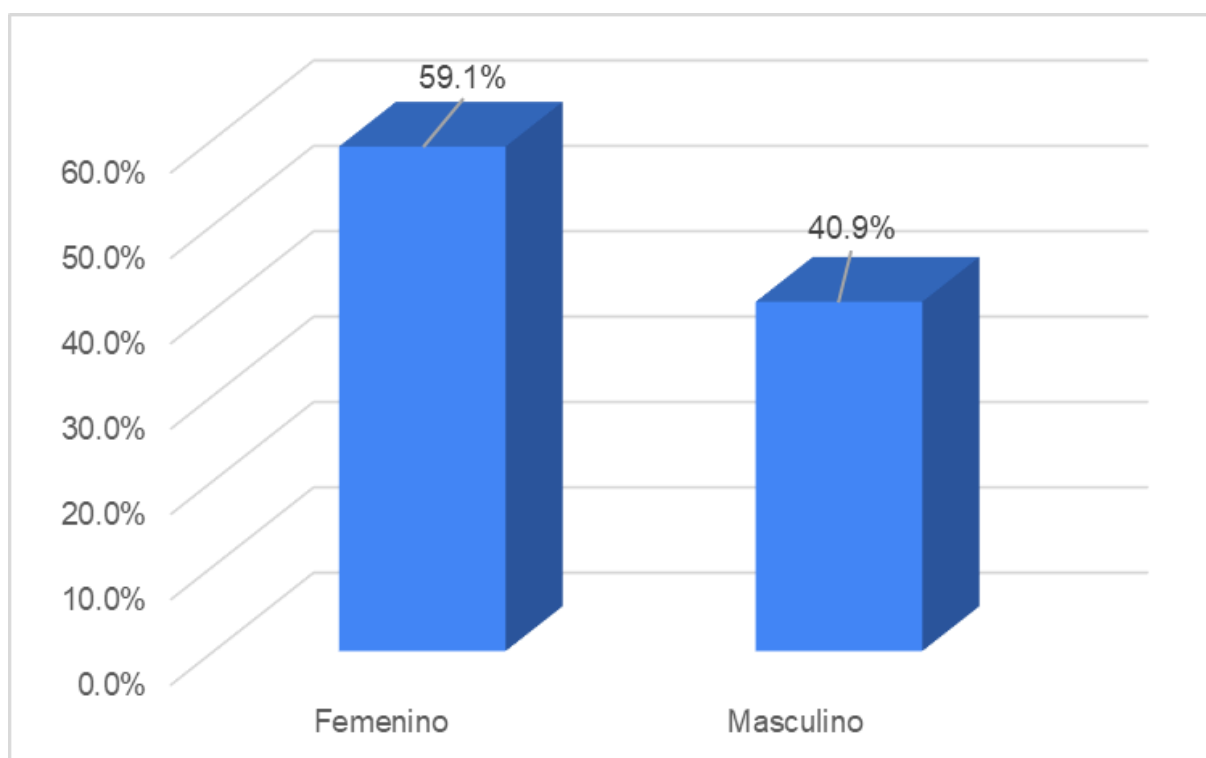
Categoría	F	%
Femenino	65	59.1
Masculino	45	40.9
Total	110	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

De acuerdo a los datos mostrados en la Tabla N°1, sólo el 40.9% de los estudiantes que asisten a la Escuela Profesional de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica Santa María son hombres, mientras que el 59.1% restante de los estudiantes son mujeres.

Se puede concluir que las alumnas representan más de la mitad de la matrícula total.

GRÁFICO N° 1
ESTUDIANTES SEGÚN SEXO



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 2
ESTUDIANTES SEGÚN EDAD

Categoría	F	%
16 a 19 años	32	29.1
20 a 25 años	57	51.8
25 años a más	21	19.1
Total	110	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

En la tabla N°2, se muestra que el 51.8% de los estudiantes tienen entre 20 y 25 años, seguido del 29.1% de estudiantes que tienen entre 16 y 19 años, mientras que solo el 19.1% tienen más de 25 años.

Se deduce que más del 80% de estudiantes se encuentran en las edades de 16 a 25 años de edad.

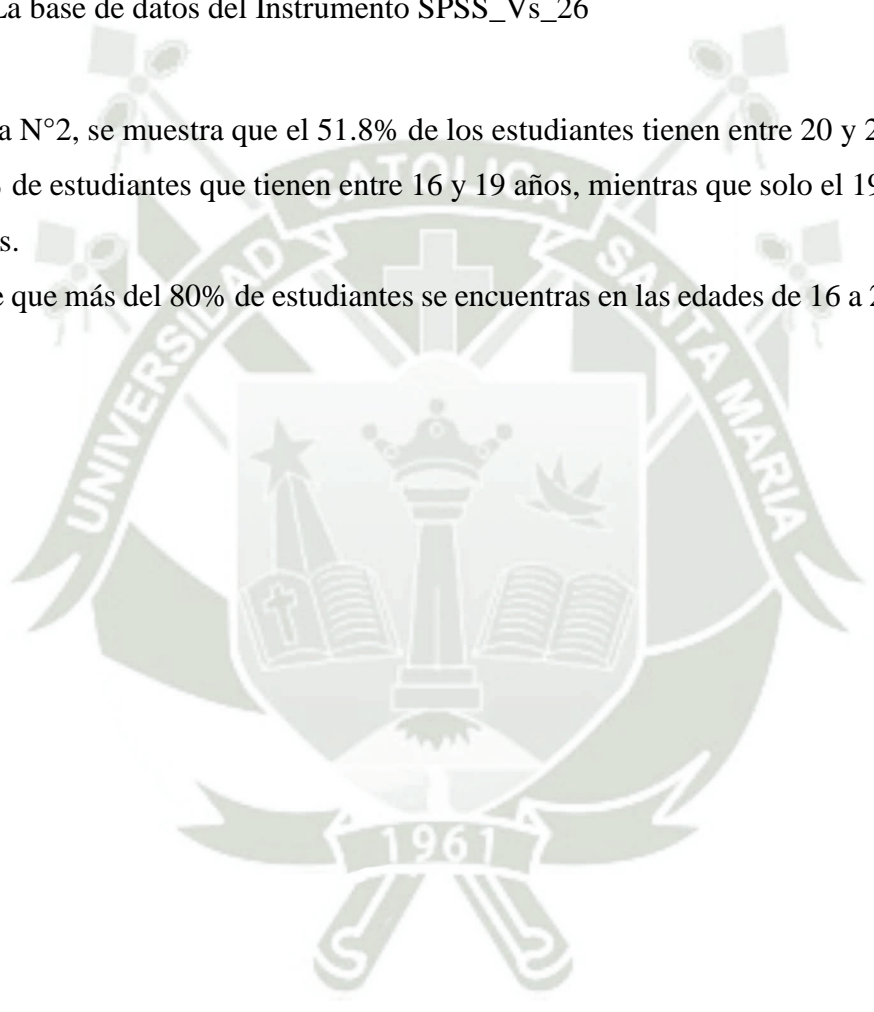
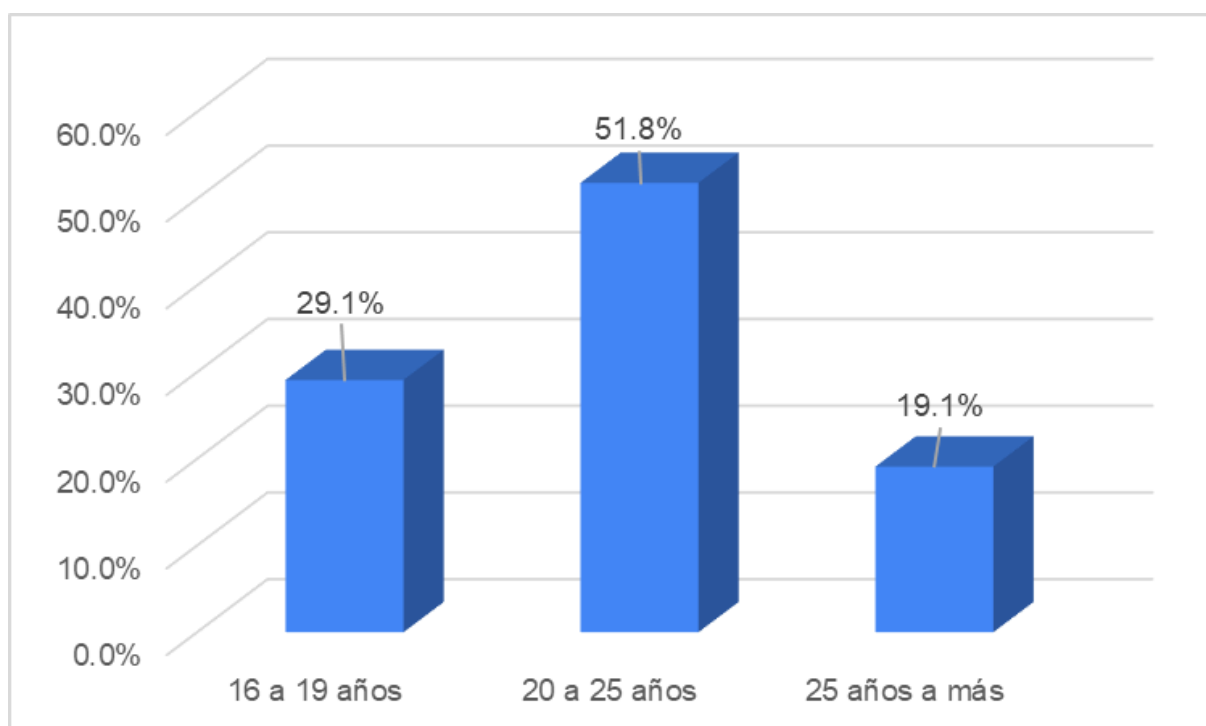


GRÁFICO N° 2
ESTUDIANTES SEGÚN EDAD



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 3
ESTUDIANTES SEGÚN SEMESTRE

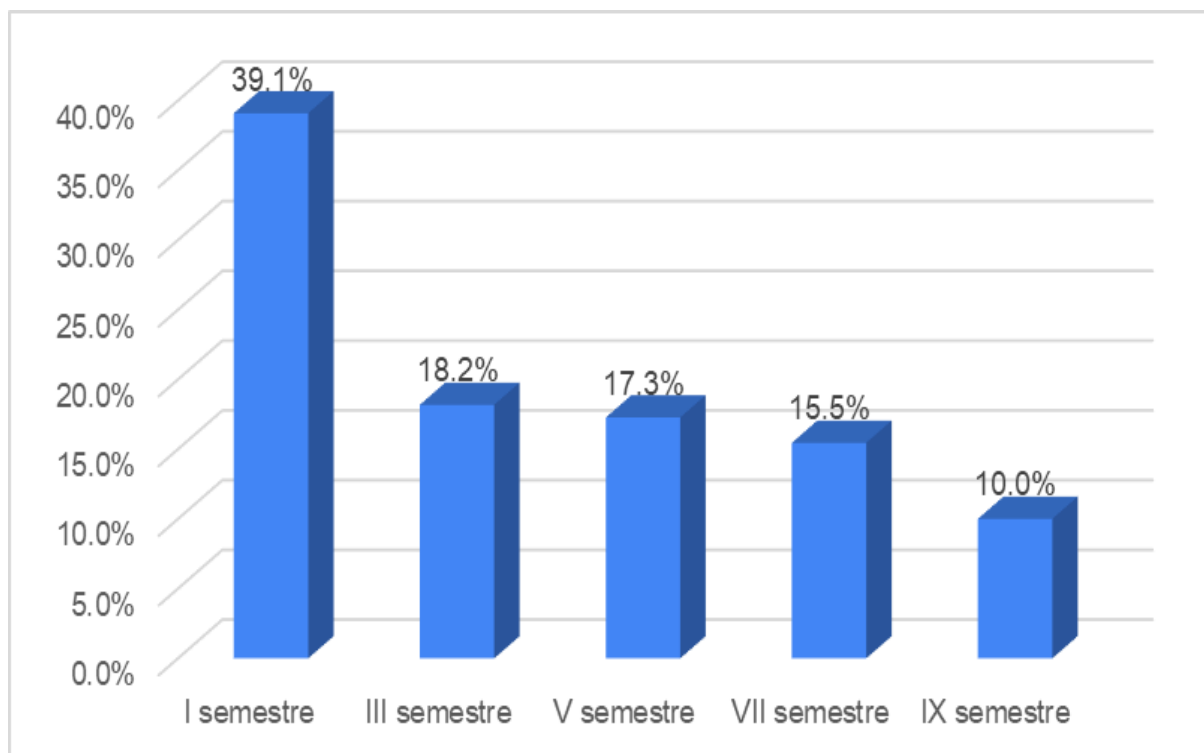
Categoría	F	%
I semestre	43	39.1
III semestre	20	18.2
V semestre	19	17.3
VII semestre	17	15.5
IX semestre	11	10.0
Total	110	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

En la tabla N°3, se muestra que 39.1% de los estudiantes está en el I semestre, seguido del 18.2% en el III semestre, el 17.3% pertenece al V semestre, el 15.5% pertenece al VII semestre, finalmente en el IX semestre se tiene un 10.0%.

Se deduce que más de la mitad de los estudiantes se centra en el I y III semestre.

GRÁFICO N° 3
ESTUDIANTES SEGÚN SEMESTRE



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 4
AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA

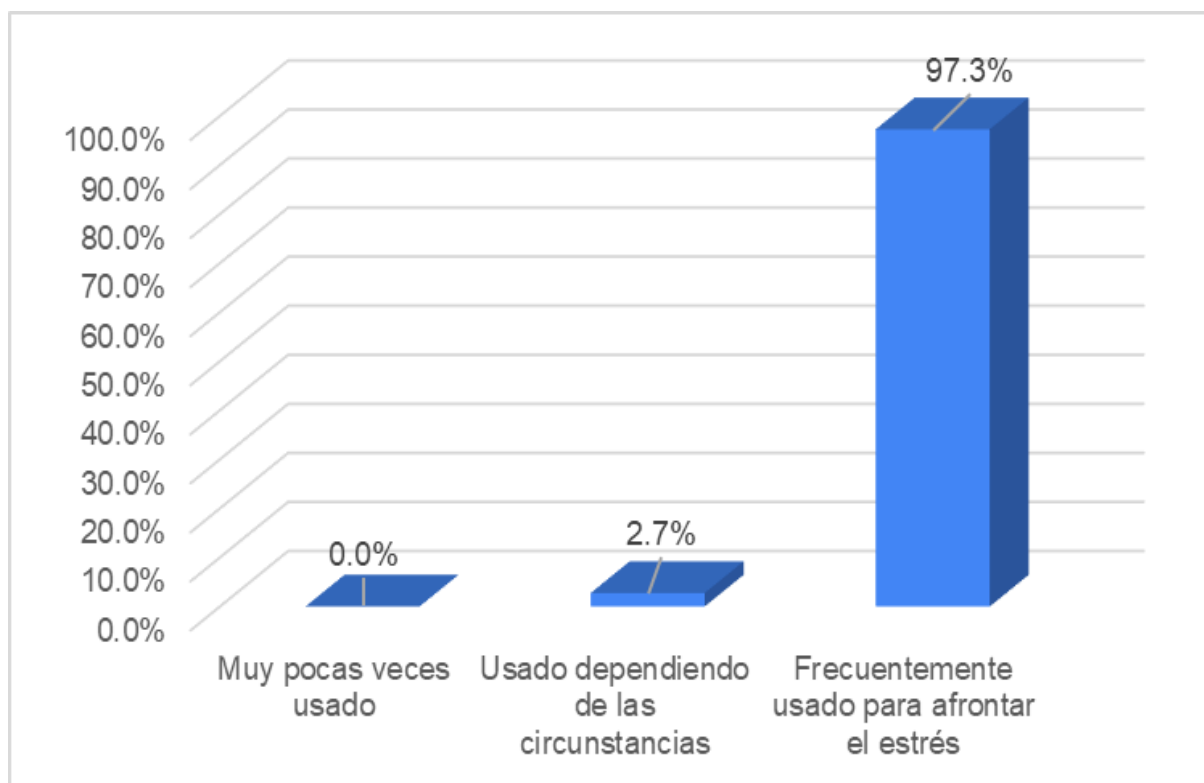
Categoría	F	%
Muy pocas veces usado	0	0.0
Usado dependiendo de las circunstancias	3	2.7
Frecuentemente usado para afrontar el estrés	107	97.3
Total	110	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

En la tabla N°4, se muestra que el 97.3% de los estudiantes se encuentran dentro de la categoría frecuentemente usado para afrontar el estrés, seguido de 2.7% en la categoría usado dependiendo de las circunstancias, mientras que no existen estudiantes en la categoría muy pocas veces usado.

Se deduce que casi de la totalidad de los estudiantes usan frecuentemente un estilo de afrontamiento enfocado en el problema para afrontar el estrés.

GRÁFICO N° 4
AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 5
AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN

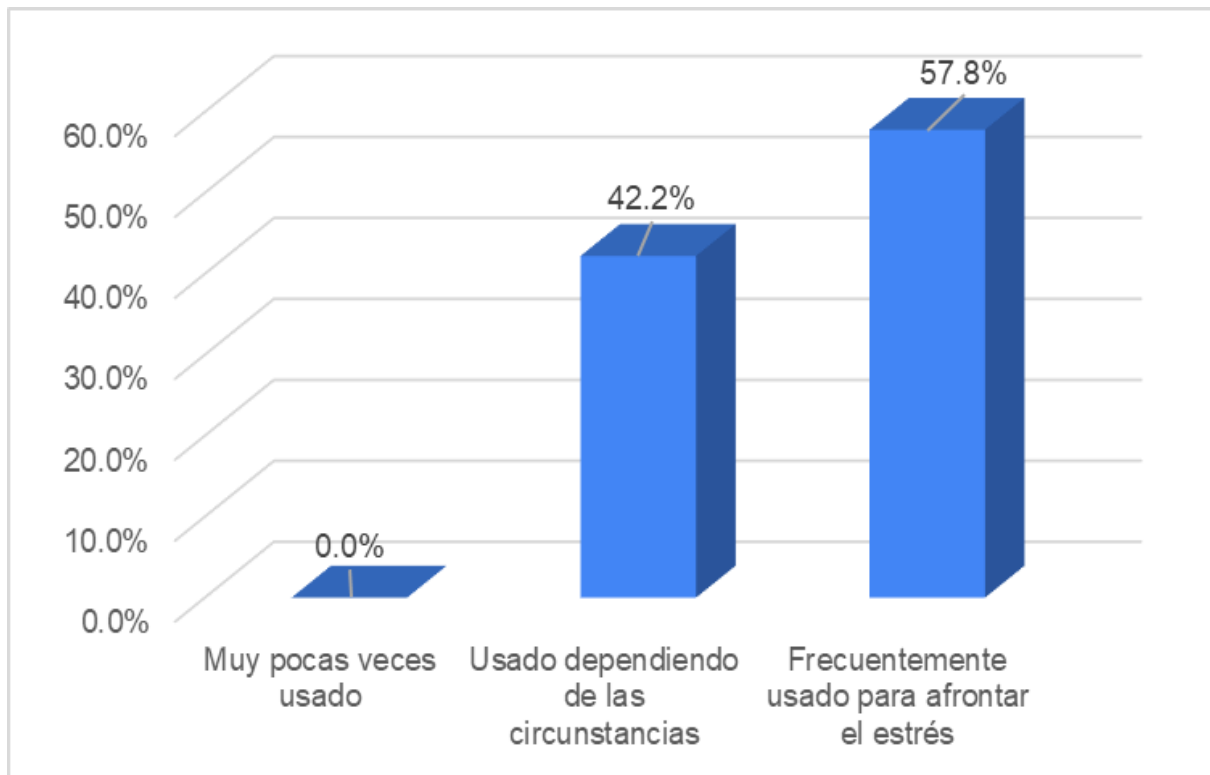
Categoría	F	%
Muy pocas veces usado	0	0.0
Usado dependiendo de las circunstancias	46	42.2
Frecuentemente usado para afrontar el estrés	63	57.8
Total	109	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

Se evidencia en la tabla N°5, se muestra que el 57.8% de los estudiantes se encuentran dentro de la categoría frecuentemente usado para afrontar el estrés, seguido de 42.2% en la categoría usado dependiendo de las circunstancias, mientras que no existen estudiantes en la categoría muy pocas veces usado.

Se puede deducir que más de la mitad de estudiantes usan frecuentemente un estilo de afrontamiento enfocado en la emoción para afrontar el estrés.

GRÁFICO N° 5
AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 6
AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA PERCEPCIÓN

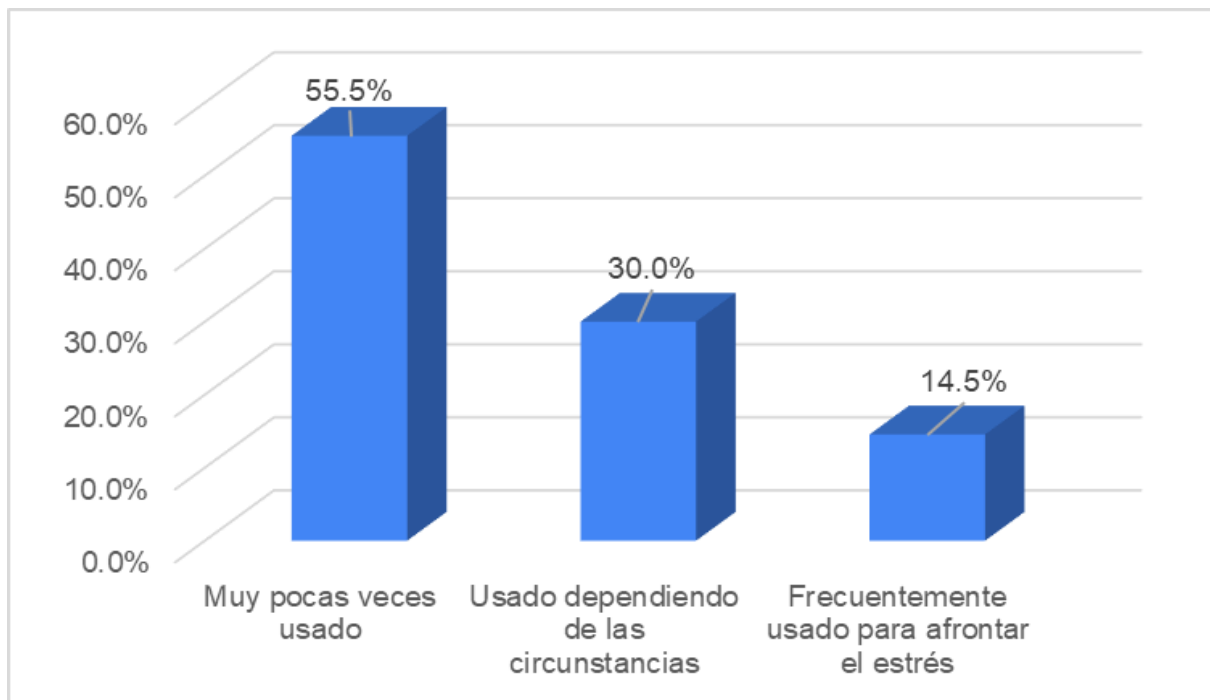
Categoría	F	%
Muy pocas veces usado	61	55.5
Usado dependiendo de las circunstancias	33	30.0
Frecuentemente usado para afrontar el estrés	16	14.5
Total	110	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

Se puede observar en la tabla N°6, se muestra que el 55.5% de los estudiantes se encuentran dentro de la categoría muy pocas veces usado, seguido de 30.0% en la categoría usado dependiendo de las circunstancias, mientras que el 14.5% de estudiantes está en la categoría frecuentemente usado para afrontar el estrés.

Se puede llegar a la conclusión de que más de la mitad de los estudiantes rara vez adoptan una técnica de afrontamiento centrada en la percepción para hacer frente a los efectos del estrés.

GRÁFICO N° 6
AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA PERCEPCIÓN



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 7
ESTRÉS ACADÉMICO

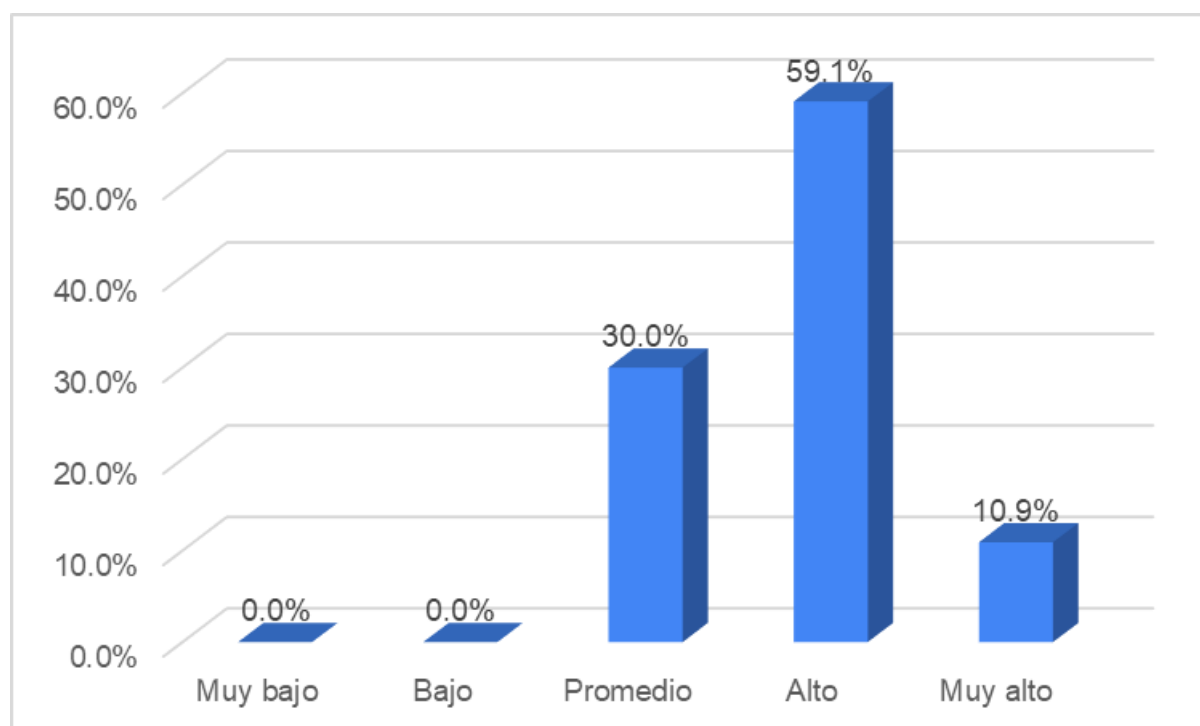
Categoría	F	%
Muy bajo	0	0.0
Bajo	0	0.0
Promedio	33	30.0
Alto	65	59.1
Muy alto	12	10.9
Total	110	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

Según la tabla N°7, se puede evidenciar el 59.1% de estudiantes se encuentran en un nivel alto, seguido de un nivel promedio con un 30.0% mientras que el 10.9% de estudiantes está en la categoría muy alto.

Por lo tanto, más de la mitad de la población de los estudiantes tienen un promedio de estrés alto.

GRÁFICO N° 7
ESTRÉS ACADÉMICO



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 8
ACTIVIDADES QUE GENERAN ESTRÉS

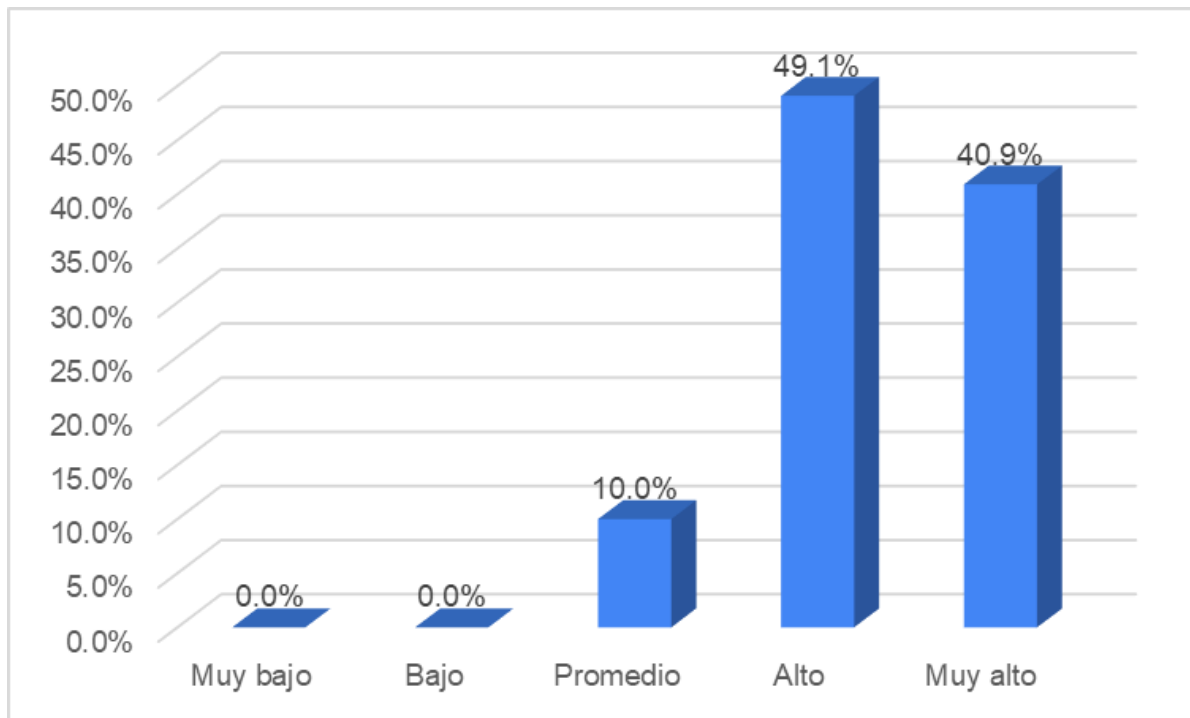
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0.0
Bajo	0	0.0
Promedio	11	10.0
Alto	54	49.1
Muy alto	45	40.9
Total	110	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

Se puede observar en la tabla N°8, el 49.1% de estudiantes se encuentran en un nivel alto, seguido de un nivel muy alto con un 40.9% mientras que el 10.0% de estudiantes está en la categoría promedio.

Por lo tanto, casi la mitad de los estudiantes realizan actividades que generan estrés con un nivel alto dentro de las cuales destacan la sobrecarga de trabajos universitarios, no entienden los temas de la clase y el tiempo limitado para las presentaciones.

GRÁFICO N° 8
ACTIVIDADES QUE GENERAN ESTRÉS



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 9
REACCIONES FÍSICAS

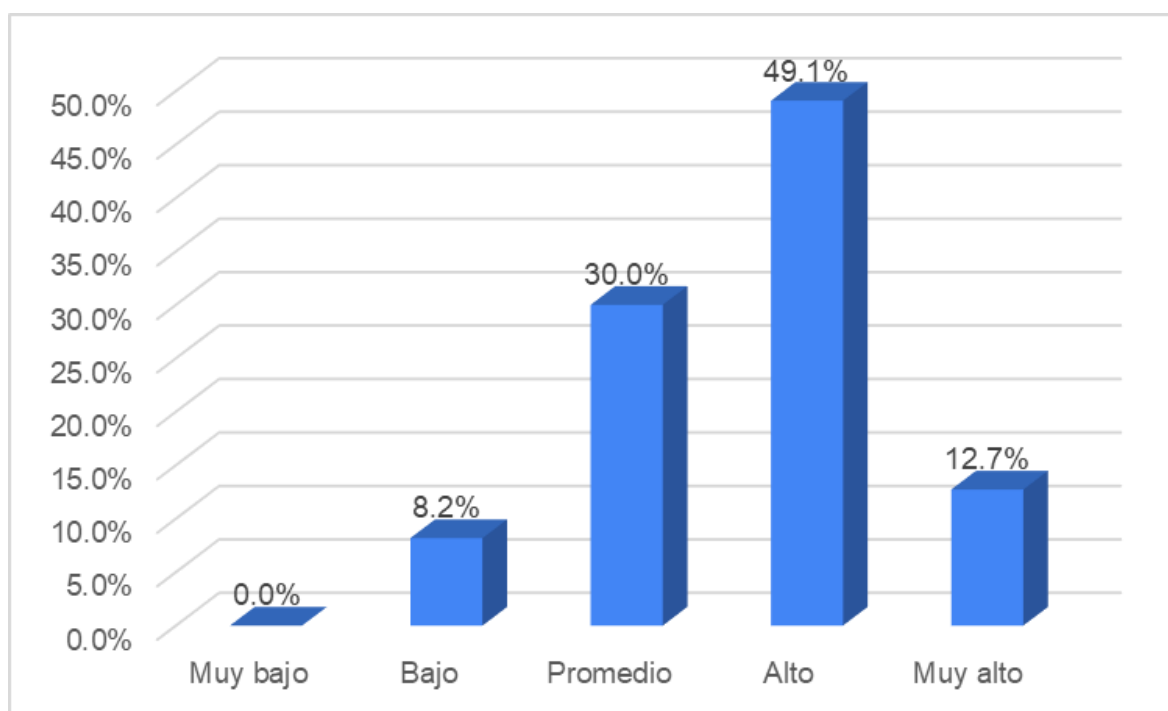
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0.0
Bajo	9	8.2
Promedio	33	30.0
Alto	54	49.1
Muy alto	14	12.7
Total	110	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

Se evidencia en la tabla N°9, el 49.1% de estudiantes se encuentran en un nivel alto, seguido de un nivel promedio con un 30.0% mientras que el 12.7% de estudiantes está en la categoría muy alto, solo se registró un 8.2% en la categoría bajo.

Se deduce que casi la mitad de los estudiantes tienen un nivel alto en la dimensión reacciones físicas siendo las principales reacciones físicas trastornos de sueño, dolores de cabeza y problemas de digestión o dolor abdominal.

GRÁFICO N° 9
REACCIONES FÍSICAS



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 10
REACCIONES PSICOLÓGICAS

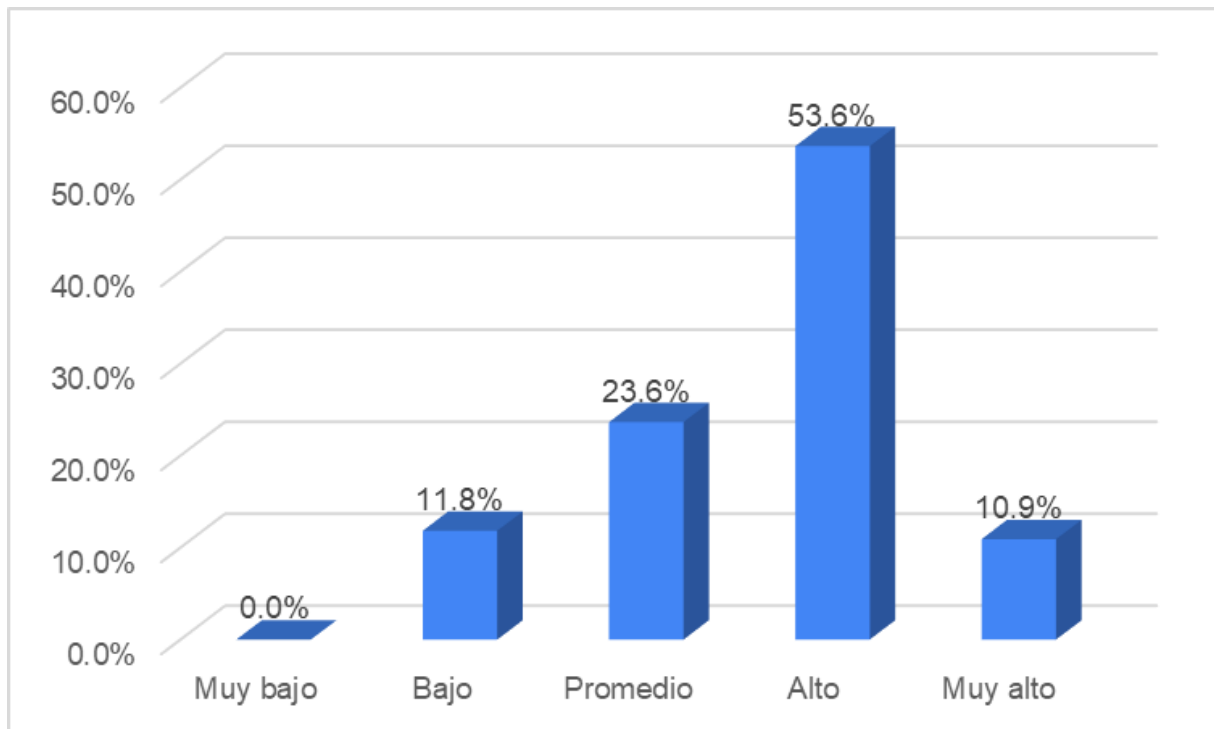
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0.0
Bajo	13	11.8
Promedio	26	23.6
Alto	59	53.6
Muy alto	12	10.9
Total	110	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

Según la tabla N°10, se puede observar que el 53.6% de estudiantes en encuentran en un nivel alto, seguido de un nivel promedio con un 23.6% mientras que el 11.8% de estudiantes está en la categoría bajo, solo se registró un 10.9% en la categoría muy alto.

Se deduce que más de la mitad de los estudiantes tienen un nivel alto en la dimensión reacciones psicológicas identificando como principales los sentimientos de ansiedad, angustia y problemas de concentración.

GRÁFICO N° 10 REACCIONES PSICOLÓGICAS



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 11
REACCIONES COMPORTAMENTALES

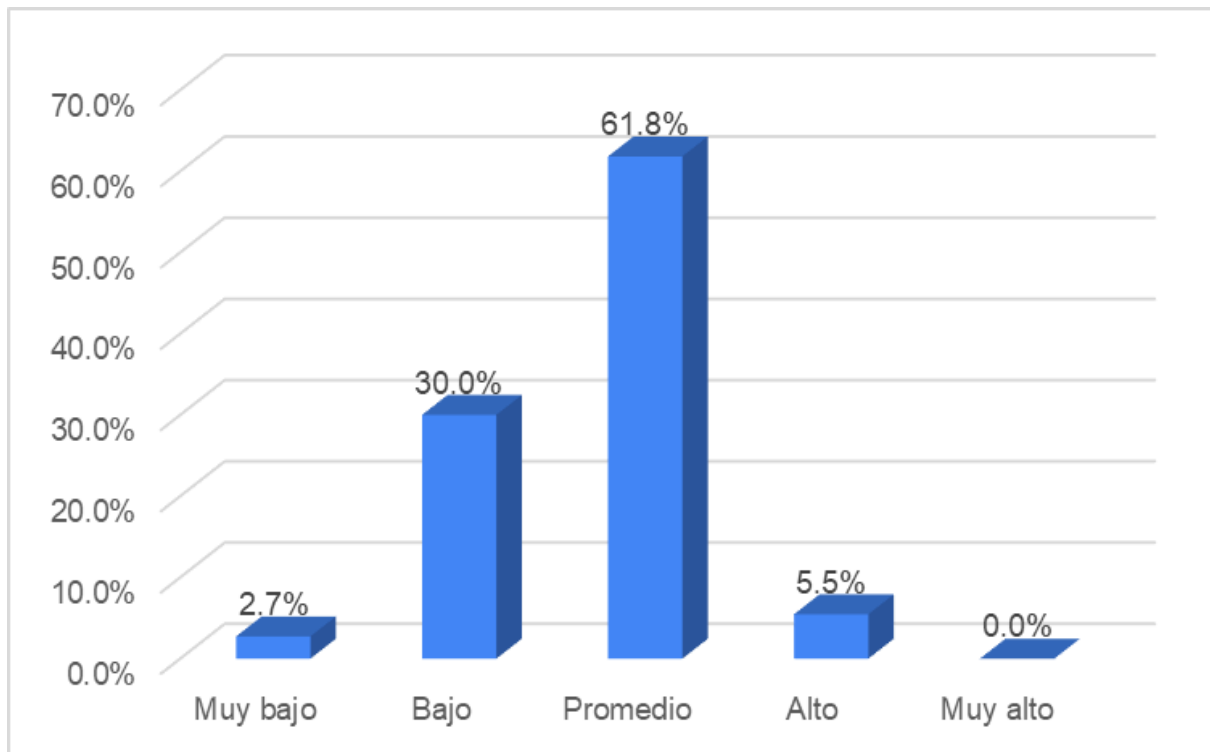
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	3	2.7
Bajo	33	30.0
Promedio	68	61.8
Alto	6	5.5
Muy alto	0	0.0
Total	110	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

Según la tabla N°11, se puede observar que el 61.8% de estudiantes se encuentran en un nivel promedio, seguido de un nivel bajo con un 30.0% mientras que el 5.5% de estudiantes está en la categoría alto, solo se registró un 2.7% en la categoría muy bajo.

Se deduce que más de la mitad de los estudiantes tienen un nivel promedio en la dimensión reacciones comportamentales, siendo la principal encontrada el desgano para realizar las actividades universitarias y variaciones en cuanto al consumo habitual de los alimentos.

GRÁFICO N° 11
REACCIONES COMPORTAMENTALES



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 12
COMUNICACIÓN

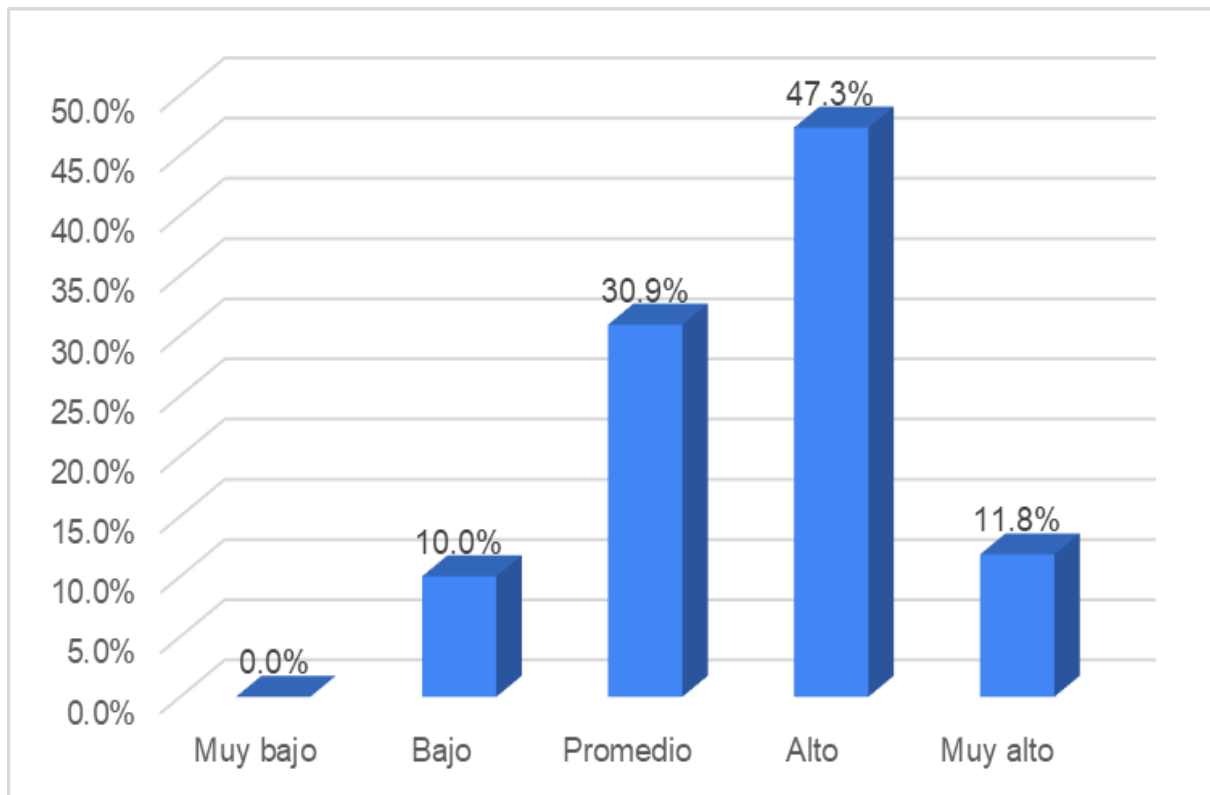
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0.0
Bajo	11	10.0
Promedio	34	30.9
Alto	52	47.3
Muy alto	13	11.8
Total	110	100.0

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

Según la tabla N°12, se puede observar que el 47.3% de estudiantes se encuentran en un nivel alto, seguido de un nivel promedio con un 30.9% mientras que el 11.8% de estudiantes está en la categoría muy alto, solo se registró un 10.0% en la categoría bajo.

Se deduce que casi la mitad de los estudiantes tienen un nivel alto en la dimensión comunicación donde la principal forma de afrontamiento es la verbalización de las situaciones que les preocupa.

GRÁFICO N° 12 COMUNICACIÓN



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 13
ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA

		Estrés Académico										CORRELACIÓN RHO DE SPEARMAN			
		Muy Bajo		Bajo		Promedio		Alto		Muy Alto		Total		RHO	-0.342**
Categoría		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Afrontamiento enfocado en el problema	Muy pocas veces usado	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	P VALOR	0.00
	Usado dependiendo de las circunstancias	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	3	3		
	Frecuentemente usado para afrontar el estrés	0	0	0	0	33	30	64	58	10	9	107	97		
Total		0	0	0	0	33	30	65	59	12	11	110	100	N	110

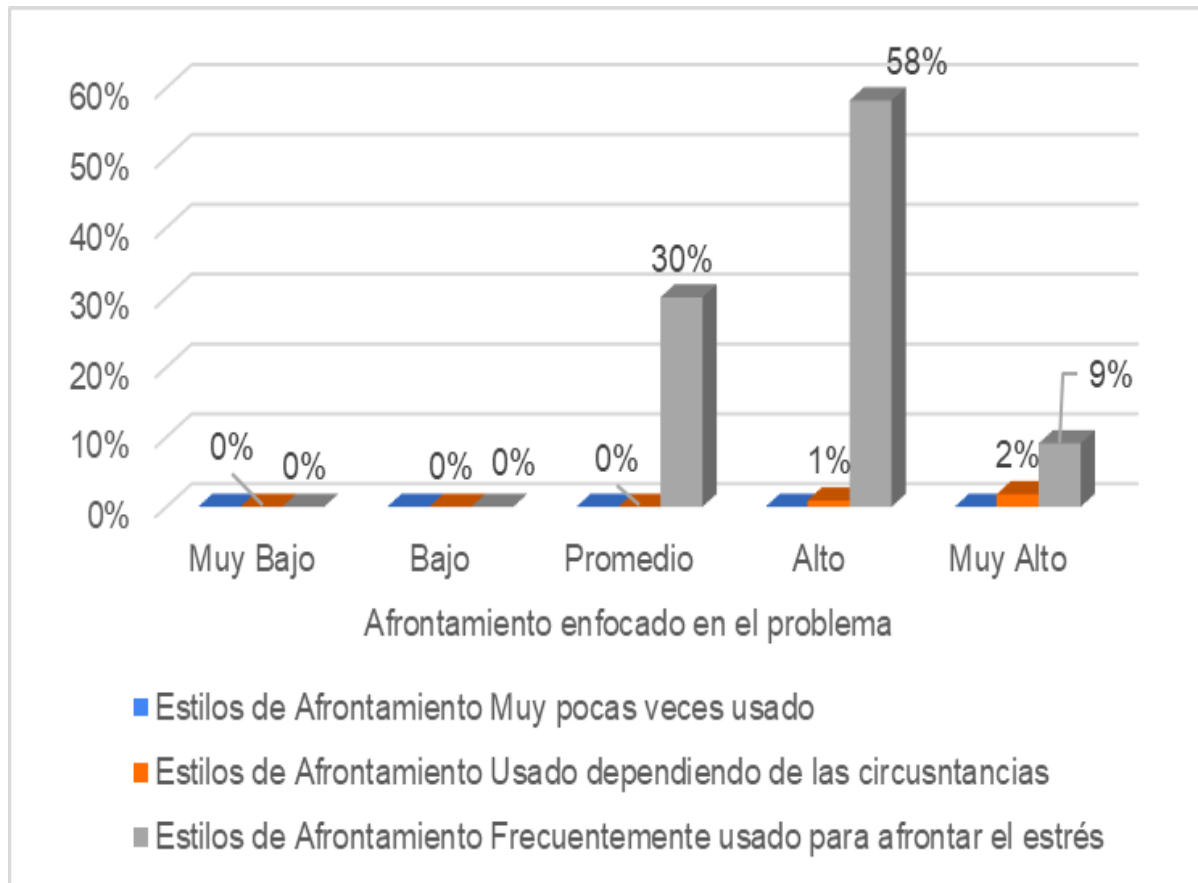
Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

En la tabla N°13, sobre el estrés académico y afrontamiento enfocado en el problema en los estudiantes de la Facultad de Turismo y Hotelería.

Se deduce que, basándose en la media de los estudiantes con alta presión académica, el 30% de los estudiantes con un promedio de presión académica utilizan frecuentemente estilos de afrontamiento centrados en el problema, el 58% de los estudiantes con alta presión académica utilizan frecuentemente estilos de afrontamiento centrados en el problema, y los estudiantes con muy alto estrés menos. Las personas que aprenden a estar estresadas utilizan estilos de afrontamiento centrados en el problema dependiendo de la situación. Hubo una correlación negativa entre el estrés académico y el afrontamiento centrado en el problema, con Rho = -0,342 que indica la fuerza de esta asociación.

GRÁFICO N° 13

ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN EL PROBLEMA



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

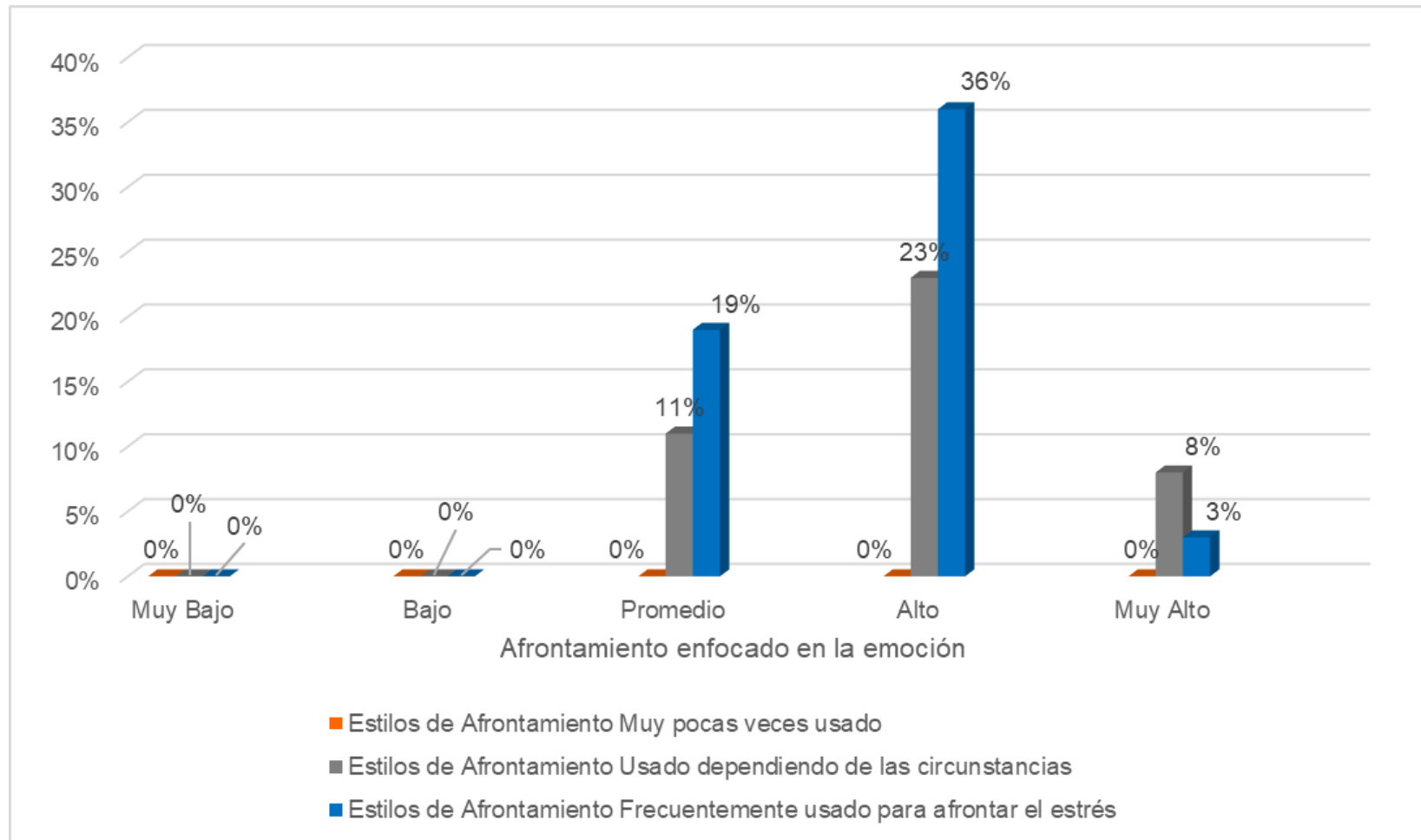
TABLA N° 14
ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN

		Estrés Académico												CORRELACIÓN RHO DE SPEARMAN	
		Muy Bajo		Bajo		Promedio		Alto		Muy Alto		Total		RHO	-0.262**
Categoría		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Afrontamiento enfocado en la emoción	Muy pocas veces usado	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Usado dependiendo de las circunstancias	0	0	0	0	12	11	25	23	9	8	46	42	P VALOR	0.006
	Frecuentemente usado para afrontar el estrés	0	0	0	0	21	19	40	36	3	3	64	58		
Total		0	0	0	0	33	30	65	59	12	11	110	100	N	110

Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

En la tabla N°14, sobre el “Estrés académico y afrontamiento enfocado en la emoción” se evidencia que el 30% de estudiantes de la Facultad de Turismo y Hotelería, los cuales padecen de un estrés académico promedio, suelen recurrir a un afrontamiento enfocado en la emoción para lidiar con este. Ahora bien, dentro de dicho 30%, el 11% utiliza este recurso dependiendo de las circunstancias, y el 19% restante hace un uso frecuente del mismo para afrontar el estrés. A su vez en escenarios de estrés académico alto nótese que un 23% usa un afrontamiento enfocado en la emoción dependiendo de las circunstancias y un 36% hace un uso frecuente del afrontamiento enfocado en la emoción. Finalmente, en contextos de muy alto estrés académico, tan solo el 11% de la muestra recurre al afrontamiento enfocado en la emoción, donde tan solo 3 estudiantes hacen un uso frecuente de este método y 9, un uso circunstancial o dependiendo de las circunstancias. Existe una relación negativa moderada entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en la emoción de $Rho = -0.262^{**}$

GRÁFICO N° 14
ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN



Fuente: La base de datos del Instrumento SPSS_Vs_26

TABLA N° 15
ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA PERCEPCIÓN

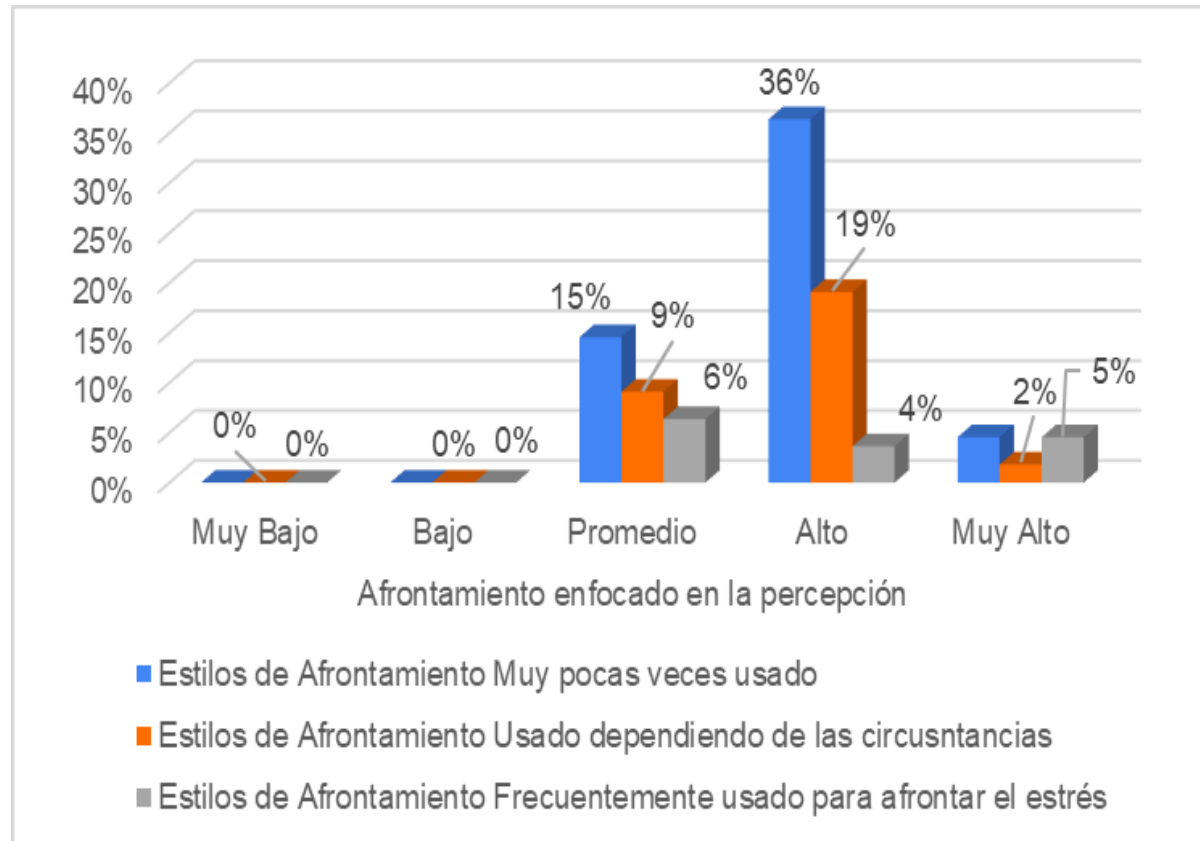
		Estrés Académico										CORRELACIÓN RHO DE SPEARMAN			
		Muy Bajo		Bajo		Promedio		Alto		Muy Alto		Total		RHO	P VALOR
Categoría		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Afrontamiento enfocado en la percepción	Muy pocas veces usado	0	0	0	0	16	15	40	36	5	5	61	55		0.054
	Usado dependiendo de las circunstancias	0	0	0	0	10	9	21	19	2	2	33	30		
	Frecuentemente usado para afrontar el estrés	0	0	0	0	7	6	4	4	5	5	16	15		0.578
Total		0	0	0	0	33	30	65	59	12	11	110	100	N	110

Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

Respecto a la tabla N°15, sobre el “Estrés académico y afrontamiento enfocado en la percepción” se observa que en situaciones de estrés promedio un 15% utiliza muy pocas veces el afrontamiento enfocado en la percepción, en situaciones de alto estrés académico lo utiliza un 36% y tan solo un 5% se decanta por este medio ante un estrés muy alto. Adicionalmente, el uso dependiendo de las circunstancias del afrontamiento enfocado en la percepción se da en un 9% bajo un estrés académico promedio, en un 19% bajo un estrés académico alto y en un 2% bajo un estrés académico muy alto. Por último, 16 estudiantes de la Facultad de Turismo y Hotelería (que representan el 15% de la muestra) frecuentemente utilizan un afrontamiento enfocado en la percepción para combatir el estrés, de los cuales 7 recurren a este por estrés promedio; 4 por estrés académico alto y 5 por estrés académico muy alto. No existe relación entre estrés académico y afrontamiento enfocado en la percepción

GRÁFICO N° 15

ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA PERCEPCIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO Y HOTELERÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTA MARÍA



Fuente: Instrumento aplicado por los investigadores

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Los resultados muestran que casi la totalidad de los estudiantes utilizan el afrontamiento enfocado en el problema, más de la mitad de ellos utilizan el afrontamiento enfocado en la emoción y en cuanto a los estudiantes que usan frecuentemente el afrontamiento enfocado en la percepción; menos de un cuarto de los estudiantes pertenecieron a este rubro.
- SEGUNDA:** En la variable estrés académico los estudiantes tienen un nivel alto con más de la mitad de los estudiantes, es decir que los estudiantes durante su vida universitaria se encuentran expuestos a un nivel alto de estrés académico, teniendo reacciones físicas y psicológicas de fuerte tensión a causa del ambiente educativo, lo cual puede poner en riesgo el bienestar propio y social.
- TERCERA:** Se concluye por medio del análisis de Rho de Spearman que existe una relación inversa moderada y significativa entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en el problema con -0.342 , así mismo entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en la emoción con -0.262 en los estudiantes de la Escuela Profesional de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica Santa María.

RECOMENDACIONES

1. Al director de la Escuela profesional de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica Santa María, se recomienda promocionar la salud mental de los estudiantes mediante talleres/cursos de afrontamiento ante situaciones de estrés académico, para la mejora continua en relación al nivel de estrés académico y los estilos de afrontamiento.
2. A los tutores de cada semestre, fomentar estilos de afrontamiento en los estudiantes, sobre todo cómo enfrentar adecuadamente el estrés académico, con la utilización de talleres sobre relajación, afrontamiento de conflictos, manejo de estrés entre otros que ayuden a los estudiantes con su autoestima y autocontrol de los mismos.
3. A bienestar universitario de la Universidad Católica Santa María, se recomienda la programación de técnicas y dinámicas grupales para reducir los niveles de estrés académico, ansiedad, depresión, conocer la aparición de síntomas o trastornos psicosomáticos en los estudiantes, entre otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Sanidad de España. Enfermedad por coronavirus, Covid-19. [Online]. Madrid; 2020. Available from: <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/situacionActual.htm>.
2. Organización Panamericana de la Salud. Covid - 19. La situación en la región de las Américas en cifras. [Online].: [Informe internet]; 2020. Available from: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52423/COVID-19SitRep6_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
3. Ministerio de Salud del Perú. Situación del Covid - 19 en el Perú. Sala situacional. [Online]. Lima; 2021. Available from: <https://www.dge.gob.pe/portalnuevo/covid-19/covid-cajas/situacion-del-covid-19-en-el-peru/>.
4. Ortiz B, Penagos J, Urzua A, Polanco F. ¿Como afrontar la pandemia del coronavirus en las Américas: Recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental. [Online].; 2020. Available from: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/covid/mental.pdf>.
5. Martínez A, Gómez J. Formalización del concepto de afrontamiento: Una aproximación en el cuidado de la salud. [Online].: Universidad de Alcalá; 2017. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2017000300011.
6. World Health Organization. Mental Health Considerations During Covid - 19 Outbreak. [Online]. Ginebra; 2020. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health>.
7. Santrock J. Adolescence. [Online].: McGraw Hill; 2019.
8. Ascue R, Loa E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la región Apurímac en tiempos de Pandemia. [Online].; 2020. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/238>.
9. Ministerio de Salud del Perú, Instituto Nacional de Salud Mental. Peruanos sufren estrés debido a la pandemia. [Online].; 2021. Available from: <http://www.minsa.gob.pe/salud-mental/>.
10. Carver , Scheir , Palmeor , Palmero , Chóliz , Martínez. Estilos de afrontamiento: Modos de afrontamiento Estados Unidos; 1989.
11. Real Academia de la Lengua. Afrontamiento. [Online].; 2020. Available from: <https://dle.rae.es/afrontamiento>.
12. Chuquichua A CM. Estilos de afrontamiento e ideación suicida en estudiantes de secundaria de las Instituciones Educativas de Chilayo 2020. [Online]. [Tarapoto - Perú]: [Tesis]; 2020. Available from: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4481>.

13. Urbano E. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicologico en adolescentes de la Escuela de Líderes escolares de Lima Norte- 2017. [Online]. [Lima]: [Tesis]; 2017. Available from: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/6441>.
14. MedlinePlus. El estrés y la salud. [Online].: [Internet] Liberavir; 2020. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>.
15. I. G. Estrés. [Online].: Cuidate Plus; 2021. Available from: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>.
16. MedlinePlus. El estrés y la salud. [Online].; 2020. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>.
17. E. L. Estrés: Eutrés y Distrés. [Online]. Madrid: Deusto; 2017. Available from: <https://mediacion.icav.es/estres-eutres-y-distres/>.
18. I. S. Tipos de distrés. [Online].; 2017. Available from: <https://www.inessierrapsicoterapeuta.es/tipos-de-distres/>.
19. Montalvo , Blanco , Cantillo , Castro , Downs , Romero. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad públicas. [Online].; 2015. Available from: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/10766/12%20ESTRES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
20. S. B. Stress. Grandes especialistas responden Bilbao: Mensajero; 1987.
21. Alfonso B,CM,MR, Nieves Z. Estrés Académico. [Online].; 2015. Available from: <http://www.revedumecentro.slls.cu/index.php/endumc/article/view/530>.
22. Estrada E. MM,N,MH,M,EE. Estres academico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. [Online].; 2021. Available from: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf.
23. Conchado J,AR,CG,GF&TF. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. [Online]. Arequipa; 2019. Available from: <http://www.revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/wiew/3822>.
24. Castillo I,BA,AL. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. [Online].; 2018. Available from: <http://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>.
25. Barraza A.. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. [Online].; 2014. Available from: www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052.
26. Medina G, Martínez G. Estrés académico en el nivel medio superior. [Online].; 2012. Available from: www.citeach.org/web/wp-content/uploads/2012/09/ART3estresacademico.pdf.

27. Díaz Y.. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. [Online].; 2014. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext.
28. De Arco O. SZ. Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano. [Online].; 2018. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00171.pdf>.
29. Soto P RKMDJO. Competencias para la enfermera/o en el ámbito gestión y administración: desafíos actuales de la profesión. [Online].: Aquichan; 2014. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972014000100008&script=sci_abstract&tlng=es.
30. Elers Y. GM. Relación enfermera-paciente: una perspectiva desde las teorías de las relaciones interpersonales. [Online]. [La Habana - Cuba]: [Artículo] Universidad Ciencias Médicas; 2016. Available from: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/976/215>.
31. M. G. Teorías y modelos de enfermería usados en la enfermería psiquiátrica. [Online]. [Colombia]: CrossMark; 2015. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v6n2/v6n2a12.pdf>.
32. De enfermeros para enfermeros. Yoamoenfermeriablog. [Online]. Barcelona: Ajuntament Barcelona; 2019. Available from: <https://yoamoenfermeriablog.com/2019/05/21/funciones-o-roles-de-enfermeria/>.
33. Amatriain A.. Enfermería en el manejo del estrés. [Online].; 2019. Available from: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/enfermeria-en-el-manejo-del-estres/>.
34. Cruz P. Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios. [Online]. Arequipa; 2020 [tesis de maestría]. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/11212>.
35. Arredondo Torvisco KM, Ocoruro Bedoya EK. Capacidad de afrontamiento y estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. [Online]. Arequipa; 2020. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12787>.
36. Alania C, Quinteros O, Corrales P. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana. [Online]. Lima; 2016 [tesis de licenciatura]. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12787>.
37. Córdova Olaya MDC. Estilos de vida y afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Pública de Lima Metropolitana. [Online]. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal; 2021. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007.

38. Cabanach G, Gestal S, Doniz G, Taboada F. Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. [Online].; 2018. Available from: <https://revistas.um.es/rie/article/view/290901>.
39. Novelo L, Ramirez G. Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primer ingreso. [Online]. México; 2017. Available from: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num4/Vol20No4Art7.pdf>.
40. Carver. Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés COPE. [Online].; 1989. Available from: https://www.academia.edu/36239108/CUESTIONARIO_DE_MODOS_DE_AFRONTAMIENTO_DEL_STRESS_COPE_FORMA_DISPOSICIONAL.
41. Carver. Cuestionario de modos de afrontamiento COPE. [Online].; 1989. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>.
42. Barraza Macías A. El inventario CISCO del Estrés Académico. [Online].; 2007. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>.
43. Macías B. Inventario SISCO del Estrés Académico. [Online].; 2007. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942007000200002.

ANEXOS

ANEXOS 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,,

Acepto participar voluntariamente en este estudio de investigación, conducido por las señoritas: Espinoza Coaguila, Elizabeth Teresa y Lizarraga Del Aguila Cristina Genoveva, señalo que he sido informado que el objetivo de este estudio es determinar la relación entre los estilos de afrontamiento con el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica de Santa María.

He comprendido las explicaciones facilitadas acerca de los instrumentos que debo responder y he podido resolver todas las dudas y preguntas que he planteado al respecto. También comprendo que, en cualquier momento y sin necesidad de dar ninguna explicación, puedo revocar el consentimiento que ahora presento. También he sido informado que los datos proporcionados serán protegidos y serán utilizados únicamente con fines de investigación.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO participar en el estudio de Investigación: **Relación entre los estilos de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Turismo y Hotelería de la Universidad Católica de Santa María. Arequipa, 2021**, contestando las preguntas de los cuestionarios considerando que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados en el documento.

Arequipa.....de del 2021.

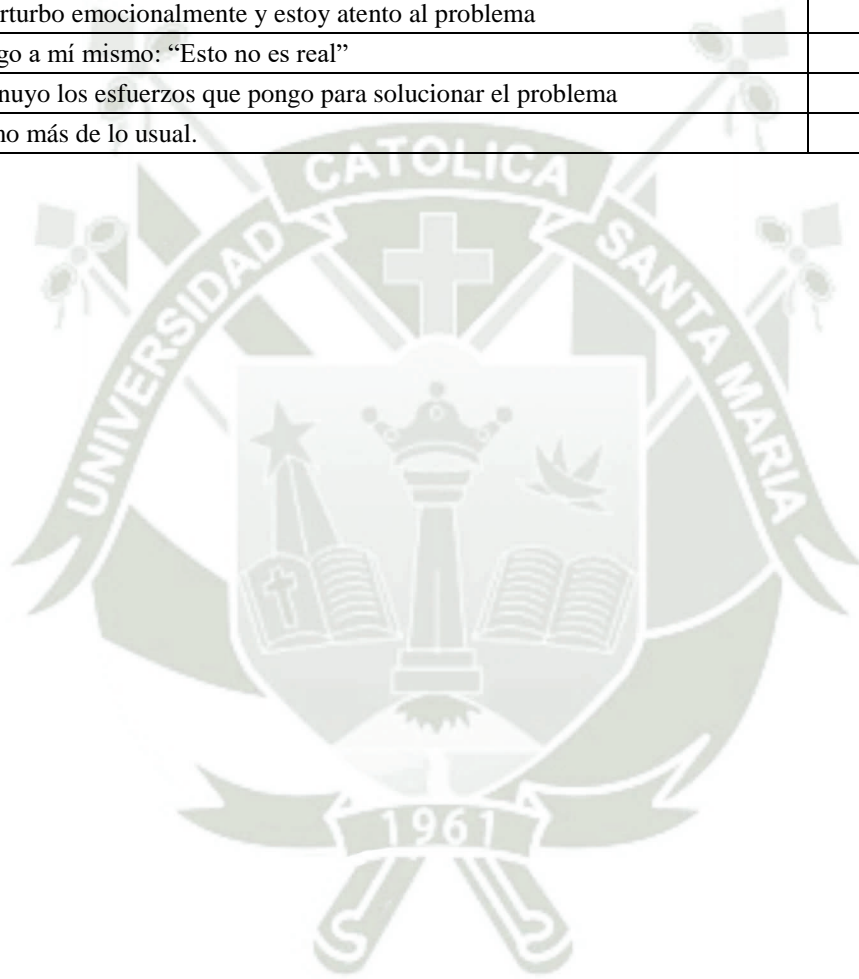
Nombre:

DNI :

ANEXOS 2: INSTRUMENTO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Preguntas	Siempre (2)	Nunca (1)
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8. Aprendo a convivir con el problema.		
9. Busco la ayuda de Dios.		
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12. Dejo de lado mis metas		
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15. Elaboro un plan de acción		
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema		
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20. Trato de ver el problema en forma positiva		
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22. Deposito mi confianza en Dios		
23. Libero mis emociones		
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25. Dejo de perseguir mis metas		
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33. Aprendo algo de la experiencia		
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40. Actúo directamente para controlar el problema		
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema		

Preguntas	Siempre (2)	Nunca (1)
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47. Acepto que el problema ha sucedido		
48. Rezo más de lo usual		
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"		
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52. Duermo más de lo usual.		



ANEXOS 3: INSTRUMENTO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Preguntas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Marque las actividades que lo estresan o tensan	0	1	2	3	4
1. El competir con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de trabajos universitarios					
3. El carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores					
5. El tipo de trabajo que piden los profesores					
6. No entender los temas que se abordan en clase					
7. Participación en clase					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Reacciones Físicas					
9. Trastornos del sueño					
10. Fatiga Crónica					
11. Dolores de cabeza o migraña					
12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones Psicológicas					
15. Inquietud					
16. Sentimientos de depresión o tristeza					
17. Ansiedad, angustia o desesperación					
18. Problemas de concentración					
19. Sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad					
Reacciones Comportamentales					
20. Conflicto o tendencia a discutir					
21. Aislamiento de los demás					
22. Desgano para realizar las labores universitarias					
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Comunicación					
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias)					
25. Elaboración de un plan de ejecución de sus tareas					
26. Elogios a sí mismo					
27. La religiosidad					
28. Búsqueda de la información sobre la situación					
29. Verbalización de las situaciones que les preocupa					

ANEXOS 4: FICHA DEMOGRÁFICA DE LAS UNIDADES DE ESTUDIO

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	
1. Edad	16 - 19 años
	20 - 24 años
	25 años a más
2. Género	Masculino
	Femenino
3. Estado Civil	Soltero
	Casado
	Conviviente
4. Semestre Académico	I Semestre al IX Semestre

ANEXO 5: CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

CONSTANCIA

Quien suscribe, Dra. Amely Palza Monroy, Directora de la Escuela Profesional de Turismo y Hotelería de la Facultad de Ciencias y tecnologías sociales y humanidades de la Universidad Católica de Santa María.

DA CONSTANCIA:

Que las Srtas. ELIZABETH TERESA, ESPINOZA COAGUILA, identificada con DNI N°70315148 y CRISTINA GENOVEVA, LIZARRAGA DEL AGUILA, identificada con DNI N°72195858. Bachilleres de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María han aplicado sus instrumentos del proyecto de tesis titulado: **"RELACION ENTRE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO Y HOTELERIA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGIAS SOCIALES Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA, AREQUIPA 2021."**

Se expide el presente documento, a solicitud de las interesadas para los usos y dones que viere por conveniente.

Arequipa 06 de octubre del 2022



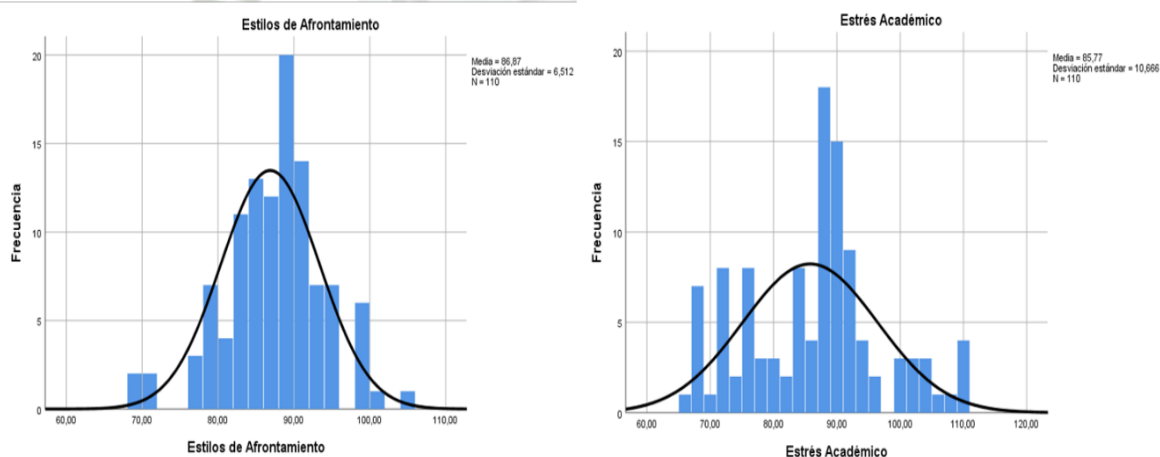
.....
Dra. Amely Palza Monroy
Directora de la Escuela Profesional
de Turismo y Hotelería
Universidad Católica de Santa María

ANEXO 6: PRUEBAS DE NORMALIDAD

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de Afrontamiento	,078	110	,098	,979	110	,076
Estrés Académico	,119	110	,001	,961	110	,003

a. Corrección de significación de Lilliefors

En el Anexo N° 6, de las pruebas de normalidad de Kolmogorov – Smirnov se muestra que el valor P en la variable de estrés académico es menor al 0.05 estándar, lo que quiere decir que los datos no provienen de una distribución simétrica es decir que se opta por aplicar una prueba de correlación no paramétrica en este caso la aplicación de la correlación entre las variables es con el estadígrafo Rho de Spearman.



ANEXO 7: BASE DE DATOS

#	Edad	Género	Estado Civil	Semestr e	Estilos de Afrontamiento	Afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento enfocado en la emoción	Afrontamiento enfocado en la percepción	Estrés Académico	Actividades que generan estrés	Reacciones Físicas	Reacciones Psicológicas	Reacciones Comportamentales	Estrategias de Afrontamiento
1	25 años a más	Femenino	Soltero	10	93	39	30	24	109	28	22	20	15	24
2	20 - 24 años	Masculino	Soltero	7	104	48	32	24	92	24	18	17	13	20
3	25 años a más	Femenino	Soltero	10	88	44	29	15	69	21	13	13	9	13
4	20 - 24 años	Femenino	Soltero	5	86	42	28	16	67	19	13	10	12	13
5	25 años a más	Masculino	Soltero	8	90	41	30	19	84	25	18	14	11	16
6	16 a 19 años	Femenino	Soltero	5	99	48	28	23	107	30	23	19	12	23
7	25 años a más	Femenino	Soltero	10	87	38	29	20	75	21	17	12	10	15
8	16 a 19 años	Femenino	Soltero	5	88	43	25	20	102	28	21	18	16	19
9	25 años a más	Femenino	Soltero	7	86	42	26	18	84	23	18	14	12	17
10	16 a 19 años	Masculino	Soltero	5	79	37	26	16	84	23	17	15	12	17
11	20 - 24 años	Femenino	Soltero	9	89	43	31	15	84	23	17	15	12	17
12	16 a 19 años	Femenino	Soltero	5	81	39	28	14	89	28	17	15	12	17
13	20 - 24 años	Femenino	Soltero	5	87	44	29	14	89	24	20	15	12	18
14	25 años a más	Femenino	Soltero	4	83	42	27	14	93	26	19	16	12	20
15	25 años a más	Femenino	Soltero	10	79	38	25	16	103	28	23	17	13	22
16	20 - 24 años	Femenino	Soltero	10	84	40	28	16	91	28	18	15	12	18
17	20 - 24 años	Femenino	Soltero	10	88	45	28	15	93	26	20	15	12	20
18	25 años a más	Femenino	Conviviente	8	88	45	28	15	91	26	19	15	12	19
19	25 años a más	Femenino	Soltero	10	88	45	29	14	89	25	18	15	13	18

20	25 años a más	Femenino	Soltero	9	90	46	29	15	88	25	18	15	12	18
21	25 años a más	Femenino	Soltero	10	90	47	30	13	89	24	19	15	12	19
22	25 años a más	Masculino	Soltero	10	91	42	31	18	87	24	18	15	12	18
23	25 años a más	Femenino	Soltero	4	92	46	31	15	87	24	18	15	12	18
24	25 años a más	Femenino	Soltero	10	93	44	31	18	87	24	18	15	12	18
25	25 años a más	Masculino	Soltero	10	94	47	31	16	80	22	17	14	11	16
26	25 años a más	Masculino	Soltero	1	95	47	31	17	72	21	14	14	9	14
27	25 años a más	Femenino	Soltero	10	98	45	32	21	71	23	14	10	11	13
28	25 años a más	Femenino	Soltero	10	98	46	31	21	67	19	13	12	10	13
29	25 años a más	Masculino	Soltero	10	78	41	24	13	67	22	13	10	9	13
30	25 años a más	Masculino	Soltero	10	82	37	26	19	74	21	17	11	9	16
31	25 años a más	Femenino	Soltero	2	91	43	30	18	75	23	15	13	8	16
32	25 años a más	Masculino	Soltero	10	70	30	24	16	110	26	24	20	16	24
33	25 años a más	Femenino	Soltero	4	85	41	23	21	101	25	22	19	12	23
34	25 años a más	Masculino	Soltero	10	88	41	25	22	88	24	19	15	11	19
35	20 - 24 años	Masculino	Soltero	8	89	42	26	21	104	30	20	20	13	21
36	25 años a más	Femenino	Soltero	5	84	41	30	13	82	22	18	15	10	17
37	25 años a más	Femenino	Soltero	10	69	34	22	13	99	26	23	16	13	21
38	25 años a más	Femenino	Soltero	7	76	39	23	14	95	26	19	18	12	20
39	16 a 19 años	Femenino	Soltero	5	81	38	28	15	93	25	20	15	13	20
40	25 años a más	Masculino	Soltero	10	82	42	25	15	91	26	19	15	12	19
41	20 - 24 años	Masculino	Soltero	2	82	40	23	19	91	24	21	15	12	19
42	20 - 24 años	Masculino	Soltero	10	82	39	28	15	89	25	18	16	12	18

43	25 años a más	Masculino	Soltero	8	83	38	26	19	90	25	20	14	11	20
44	25 años a más	Masculino	Soltero	10	84	41	27	16	88	24	18	15	13	18
45	20 - 24 años	Masculino	Soltero	8	85	45	27	13	88	25	18	15	12	18
46	25 años a más	Masculino	Soltero	10	86	43	27	16	87	24	18	15	12	18
47	20 - 24 años	Masculino	Soltero	5	88	44	28	16	87	24	18	15	12	18
48	25 años a más	Masculino	Soltero	9	90	46	28	16	87	24	18	15	12	18
49	25 años a más	Femenino	Soltero	10	91	47	27	17	76	19	18	12	10	17
50	25 años a más	Masculino	Soltero	9	95	47	29	19	72	21	13	13	11	14
51	20 - 24 años	Femenino	Soltero	8	95	48	30	17	99	27	20	17	13	22
52	20 - 24 años	Masculino	Soltero	2	77	35	24	18	90	25	19	15	12	19
53	25 años a más	Femenino	Casado	10	87	43	30	14	88	25	18	15	12	18
54	25 años a más	Masculino	Soltero	9	91	45	29	17	89	26	18	15	12	18
55	20 - 24 años	Femenino	Soltero	10	86	42	27	17	88	24	18	15	13	18
56	25 años a más	Femenino	Soltero	10	84	44	27	13	89	24	19	15	12	19
57	25 años a más	Femenino	Soltero	10	88	40	28	20	90	27	18	15	12	18
58	25 años a más	Masculino	Soltero	12	84	43	26	15	88	24	19	15	12	18
59	20 - 24 años	Femenino	Soltero	10	84	44	24	16	75	20	19	11	10	15
60	25 años a más	Masculino	Soltero	10	89	43	27	19	84	22	18	15	11	18
61	20 - 24 años	Femenino	Soltero	7	92	46	29	17	78	24	15	14	10	15
62	25 años a más	Femenino	Soltero	5	78	31	27	20	83	24	14	16	14	15
63	25 años a más	Femenino	Soltero	10	93	39	30	24	109	28	22	20	15	24
64	20 - 24 años	Masculino	Soltero	7	79	37	26	16	103	28	23	17	13	22
65	25 años a más	Femenino	Soltero	10	81	39	28	14	99	30	23	15	12	19

66	20 - 24 años	Femenino	Soltero	5	83	42	27	14	91	25	19	14	16	17
67	25 años a más	Masculino	Soltero	8	86	42	28	16	92	26	20	15	12	19
68	16 a 19 años	Femenino	Soltero	5	86	42	26	18	92	26	18	16	12	20
69	25 años a más	Femenino	Soltero	10	87	38	29	20	91	26	19	15	12	19
70	16 a 19 años	Femenino	Soltero	5	87	44	29	14	89	26	18	15	12	18
71	25 años a más	Femenino	Soltero	7	88	44	29	15	90	23	21	15	12	19
72	16 a 19 años	Masculino	Soltero	5	88	43	25	20	89	27	17	15	12	18
73	20 - 24 años	Femenino	Soltero	9	88	45	28	15	89	26	18	15	12	18
74	16 a 19 años	Femenino	Soltero	5	88	45	28	15	87	24	18	15	12	18
75	20 - 24 años	Femenino	Soltero	5	89	43	31	15	87	25	16	15	13	18
76	25 años a más	Femenino	Soltero	4	90	41	30	19	87	24	18	15	12	18
77	25 años a más	Femenino	Soltero	10	90	46	29	15	85	24	17	15	12	17
78	20 - 24 años	Femenino	Soltero	10	91	42	31	18	86	23	18	15	12	18
79	20 - 24 años	Femenino	Soltero	10	93	44	31	18	85	25	16	15	12	17
80	25 años a más	Femenino	Soltero	8	94	47	31	16	83	23	17	14	12	17
81	25 años a más	Femenino	Soltero	10	98	45	32	21	82	22	16	15	12	17
82	25 años a más	Femenino	Soltero	9	99	48	28	23	68	20	13	13	9	13
83	25 años a más	Femenino	Soltero	10	100	47	29	24	67	19	13	10	12	13
84	25 años a más	Masculino	Soltero	10	90	47	30	13	86	23	18	15	12	18
85	25 años a más	Femenino	Soltero	4	95	47	31	17	71	20	16	11	9	15
86	25 años a más	Femenino	Soltero	10	98	46	31	21	66	16	16	10	8	16
87	25 años a más	Masculino	Soltero	10	79	38	25	16	80	22	17	14	11	16
88	25 años a más	Masculino	Soltero	1	84	40	28	16	67	19	13	12	10	13

89	25 años a más	Femenino	Soltero	10	88	45	29	14	72	21	14	14	9	14
90	25 años a más	Femenino	Soltero	10	92	46	31	15	71	23	14	10	11	13
91	25 años a más	Masculino	Soltero	10	78	41	24	13	67	22	13	10	9	13
92	25 años a más	Masculino	Soltero	10	70	30	24	16	110	26	24	20	16	24
93	25 años a más	Femenino	Soltero	2	82	37	26	19	105	30	20	20	14	21
94	25 años a más	Masculino	Soltero	10	82	42	25	15	101	25	22	19	12	23
95	25 años a más	Femenino	Soltero	4	84	41	30	13	95	25	20	17	13	20
96	25 años a más	Masculino	Soltero	10	84	41	27	16	93	27	19	16	12	19
97	20 - 24 años	Masculino	Soltero	8	85	41	23	21	88	26	20	13	10	19
98	25 años a más	Femenino	Soltero	5	86	43	27	16	78	23	16	13	10	16
99	25 años a más	Femenino	Soltero	10	88	41	25	22	80	23	17	10	12	18
100	25 años a más	Femenino	Soltero	7	88	44	28	16	76	19	18	13	10	16
101	16 a 19 años	Femenino	Soltero	5	89	42	26	21	75	22	16	10	12	15
102	25 años a más	Masculino	Soltero	10	90	46	28	16	75	23	15	13	8	16
103	20 - 24 años	Masculino	Soltero	2	91	43	30	18	71	22	14	13	10	12
104	20 - 24 años	Masculino	Soltero	10	95	47	29	19	74	21	17	11	9	16
105	25 años a más	Masculino	Soltero	8	76	39	23	14	77	22	16	13	10	16
106	25 años a más	Masculino	Soltero	10	85	45	27	13	76	21	16	13	10	16
107	20 - 24 años	Masculino	Soltero	8	82	40	23	19	83	23	17	16	10	17
108	25 años a más	Masculino	Soltero	10	83	38	26	19	89	24	17	18	12	18
109	20 - 24 años	Masculino	Soltero	5	81	38	28	15	88	24	18	15	13	18
110	25 años a más	Masculino	Soltero	9	69	34	22	13	72	20	16	12	9	15

