

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



*Una Institución Adventista*

## **Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en jóvenes de la selva peruana durante la emergencia sanitaria**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

### **Autor:**

Lizet Anali Infante Alfaro

Adan Garcia Garcia

Leisther Campos Altamirano

### **Asesor:**

Mg. Rosa Mercedes Ramírez Guerra

Psic. Joel Palomino Ccasa

Tarapoto, diciembre de 2022

# DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

**Mag. Rosa Mercedes Ramírez Guerra**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en jóvenes de la selva peruana durante la emergencia sanitaria”** constituye la memoria que presentan los Bachilleres, **Adan Garcia Garcia; Lizet Anali Infante Alfaro; Leister Campos Altamirano** para obtener el título de Profesional de Psicólogo cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Tarapoto a los días 01 del mes de diciembre del año 2022



---

Mg. Rosa Mercedes Ramírez Guerra



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En San Martín, Tarapoto, Morales, a 01 día(s) del mes de diciembre del año 2022 siendo las 11:00 horas,

se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Tarapoto, bajo la dirección del (de la) presidente(a): Dra. Katia Alejandra Dávalos La Torre, el (la) secretario(a): Mg. Ricardo Alberto Gomez Laredes y los demás miembros: Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban y el (la) asesor(a) Mg. Rosa Mercedes Ramirez Guerra

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en jóvenes de la selva peruana durante la emergencia sanitaria

- del(los) bachiller/es: a) Liget Anali Infante Alfaro b) Adan Garcia Garcia c) Leithor Campos Altamirano

conducente a la obtención del título profesional de: Psicólogo (Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Liget Anali Infante Alfaro

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 15, B-, Bueno, Muy Bueno

Bachiller (b): Adan Garcia Garcia

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 15, B-, Bueno, Muy Bueno

Bachiller (c): Leithor Campos Altamirano

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 15, B-, Bueno, Muy Bueno

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a

Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

" Esta sustentación fue realizada de manera virtual u online sincrónica, conforme al Reglamento General de Grados y Títulos

## **Resumen**

El objetivo del presente artículo de investigación consistió en determinar si existe relación significativa entre estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en jóvenes con edades de 18 a 26 años, pertenecientes a la región de San Martín. Para la recolección de datos se administró la Escala de Ansiedad de Lima (EAL-20) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (COPE), considerando 303 participantes. Se utilizó el coeficiente de rho de Spearman para el análisis de correlación. Los resultados mencionaron que existe relación estadísticamente significativa inversa baja entre dos dimensiones de los estilos de afrontamiento al estrés, que son afrontamiento enfocado en el problema y afrontamiento enfocado en la emoción, y la ansiedad ( $\rho = -0.367, p = 0.000$ ;  $\rho = -0.339, p = 0.000$  respectivamente). Después de realizar los análisis se puede concluir que, cuanto mejor una persona utilice los estilos de afrontamiento al estrés tendrá un menor nivel de ansiedad.

**Palabras claves:** Estilos de afrontamiento, ansiedad, estrés.

## **Abstract**

The objective of this research article was to determine if there is a significant relationship between styles of coping with stress and anxiety in young people aged 18 to 26 years, belonging to the San Martín region. For data collection, the Lima Anxiety Scale (EAL-20) and the Stress Coping Questionnaire (COPE) were administered, considering 303 participants. Spearman's rho coefficient was used for correlation analysis. The results mentioned that there is a low inverse statistically significant relationship between two dimensions of stress coping styles, which are problem-focused coping and emotion-focused coping, and anxiety ( $\rho = -0.367, p = 0.000$ ;  $\rho = -0.339, p = 0.000$  respectively). After performing the analyses, it can be concluded that the better a person uses stress coping styles, the lower the level of anxiety will be.

**Keywords:** Coping styles, anxiety, stress.

## 1. Introducción

La pandemia tiene efectos psicológicos que ha provocado reacciones negativas, como miedo a enfermarse, a estar en hospitales, pérdida de recursos generando estrés y ansiedad en la población mundial (Fuertes, 2020).

Un estudio que se realizó en la Universidad de Minho – Portugal, demostró que el 51% de los trabajadores presentaron problemas para el desarrollo de sus actividades laborales, generando un gran porcentaje de reacción al estrés (Rocha et al., 2022).

En enero del 2020, se llevó a cabo una investigación en China, dichos estudios arrojaron como resultado que el 35 % de la población que oscilaban entre 18 a 30 años de edad sufrió reacciones de estrés, dichas puntuaciones altas podrían explicarse porque ellos obtienen una gran cantidad de información de las redes sociales, esto facilitaría que se desencadene el estrés (Palomino y Huarcaya, 2020).

Para Maldonado (2021) el estrés es un estado de alerta, ansiedad o miedo, una alarma fisiológica interna que se activa en situaciones de emergencia, cuando creemos que estamos enfrentado una amenaza o peligro, real o percibido.

Por otro lado, un estudio que se realizó en Perú con estudiantes de nivel superior, donde el 63.8% eran del sexo masculino y el 36.2% pertenecían al sexo femenino, que oscilaban entre las edades de 22 a 36 años, se evidenció que el 71.6% presentan un alto nivel de ansiedad, debido al desempleo y al saber los diagnósticos de sus familiares por covid-19. (Vivanco et al., 2020).

La ansiedad se caracteriza por interpretaciones catastróficas de sensaciones y cambios corporales, creencias disfuncionales acerca de la salud y la enfermedad, y malos mecanismos adaptativos, (Huarcaya, 2020), del mismo modo para Ríos et al. (2014) la ansiedad es una palabra que se utiliza para describir diferentes condiciones mentales, además es considerada como un estado un sentimiento de miedo, donde en muchas ocasiones se manifiesta sentimientos de angustia.

Del mismo modo un estudio realizado en la ciudad de Trujillo- Perú, se encuestaron a estudiantes de nivel superior, el 63.8% eran del sexo masculino y el 36.2% pertenecían al sexo femenino, que oscilaban entre las edades de 22 a 36 años, y como resultado el 71.6% presentan mayor ansiedad, debido al desempleo y al saber los diagnósticos de sus familiares por COVID-19 (Vivanco et al., 2020).

Una investigación titulada Afrontamiento al Estrés realizada a trabajadores de Lima, tuvo como resultados que el estilo más utilizado fue el afrontamiento centrado en el problema

(Melgarejo, 2017), asimismo, una revista peruana refiere que jóvenes entre las edades 20 a 30 años de edad fueron encuestados y los resultados mostraron que el 65.2% presentó una ansiedad moderada y el 26.4% se encontró en la condición de ansiedad con intensidad grave (Apaza et al., 2020).

Este estudio ampliará el panorama de ambas variables aportando información significativa sobre la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la ansiedad, sin embargo, la mayoría de estos estudios pertenecen a países extranjeros, evidenciando que existe la necesidad de realizar investigaciones protagonizando dichas variables en un contexto nacional. La presente investigación pretende llenar este vacío en el conocimiento científico utilizando una población peruana y joven.

## 2. Metodología

La investigación utilizó el método cuantitativo, puesto que se efectuó a través del recojo de datos a fin de probar la hipótesis. Asimismo, es de tipo correlacional ya que se pretende conocer la relación existente entre dos variables. La investigación se encontró en el nivel comparativo del tipo descriptivo, ya que se administró cuestionarios para conocer cómo la población hace frente ante los agentes estresores (Hernández et al., 2018).

## 3. Participantes

La población estuvo conformada por 303 jóvenes siendo en su gran mayoría de la región San Martín. En la mayoría de la población radica entre los 22 y 23 años (34%), fueron de la región selva (90.1%) y de ocupación estudiante (63.4%) (Tabla 1).

## 4. Instrumentos

Lozano y Vega (2018), crearon la Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL-20), la cual permite evaluar la ansiedad. Su estilo de respuesta es dicotómico y la puntuación se realiza de la siguiente manera: 1=*Sí* y 0=*No*, excepto en la pregunta 18 (1=*No* y 0=*Sí*), ya que es un ítem inverso. Se realizó un análisis factorial policórico empleando el método de varimax, considerando modelos con 4 factores y se observó las dimensiones de ansiedad física (factor 1), fobia social (factor 2), ansiedad psíquica (factor 3) y agorafobia (factor 4). Los coeficientes de regresión logran explicar el 80% de su varianza. Tiene una confiabilidad de la consistencia interna a través del coeficiente de alpha de Cronbach de 0,890 la escala de ansiedad inicial de 130 ítems fue creada por el mismo autor en el año 2013, en el año 2020 fue adaptada en Perú, por lo cual se redujo a una de 20 ítems y consta de 4 dimensiones: ansiedad psíquica, síntomas físicos, fobia social y agorafobia. (Lozano y Vega, 2018) (Figura 1).

Carver et al. (1989), crearon el cuestionario COPE, el cual está conformado por 52 ítems. Su calificación es en formato Likert (1=*casi nunca lo hago*, 2=*a veces hago esto*, 3=*usualmente hago esto*, 4=*hago esto con mucha frecuencia*). El cuestionario está conformado por tres dimensiones que son: estilo de afrontamiento enfocado en el problema, estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y otros estilos de afrontamiento al estrés. Se utilizó el coeficiente de alpha de Cronbach, teniendo como resultado un puntaje de  $\alpha=.86$ , evidenciando una adecuada confiabilidad. Su validación fue en Perú por Casuso (1996). Para la validez se realizó un análisis

factorial exploratorio, del cual emergió una estructura de 3 factores que explican el 55.92% de la varianza de la prueba ( $KMO=0.79$ ) (Cassaretto y Chau, 2016) (Figura 2).

## 5. Análisis de datos

La información se rescató de Google Forms, dichos datos se exportaron al software estadístico del SPSS versión 27, por lo cual permitió analizar la distribución de variables con el fin de poder responder los objetivos de dicha investigación.

## 6. Resultados

Con respecto a los desenlaces de ansiedad: el 11.6% de los jóvenes reportaron tener problemas de ansiedad en un nivel alto, un 7.6% mostraron ansiedad física, el 12.2% mostró fobia social, el 15.5% reportaron nivel alto de ansiedad psíquica y el 5.9% reportaron nivel alto de agorafobia (Tabla 2).

Con respecto a los niveles de estilos de afrontamiento: 25.1% de los participantes tiene dificultad en el afrontamiento enfocado en el problema, 25.1% en el afrontamiento enfocado en la emoción y 27.1% reportaron nivel bajo en otros estilos de afrontamiento (Tabla 3).

## 7. Prueba de normalidad

Respecto a los análisis descriptivos de las escalas administradas, se obtuvo la media (M), desviación estándar (DE), la asimetría y la curtosis (Tabla 4). Los valores de asimetría y curtosis indican que siguen una distribución no normal, dado que se encontraron valores fuera del rango  $\pm 1.5$  (Pérez y Medrano, 2010), por lo tanto, se utilizó la rho de Spearman.

En la tabla 5, se evidencia que las dos primeras dimensiones de la variable de estilos de afrontamiento al estrés, que son estilos de afrontamiento enfocado en el problema y los estilos de afrontamiento enfocado en la emoción, tienen una relación estadísticamente significativa con la variable de ansiedad ( $\rho=-0.367^{**}$ ,  $p<.05$ ;  $\rho=-0.339^{**}$ ,  $p<.05$  respectivamente). Sin embargo, la dimensión de otros estilos de afrontamiento al estrés la relación con la ansiedades directa ( $\rho=0.187$ ,  $p<.05$ ). Por otro lado, se aprecia que no existe relación entre la dimensión otros estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión de ansiedad física ( $\rho=0.088$ ,  $p>.05$ )

## 8. Discusión

Los hallazgos encontrados en el estudio nos permiten determinar que los estilos de afrontamiento al estrés se asocian con los niveles de ansiedad en jóvenes de 18 a 26 años, de la Región San Martín. Asimismo, el análisis estadístico permitió determinar que existe relación inversa entre las dos primeras dimensiones de afrontamiento al estrés y las dimensiones de



ansiedad. Sin embargo, se encontró que no existe relación entre la dimensión otros estilos de afrontamiento al estrés y la dimensión de ansiedad física.

De acuerdo con Lazarus y Folkman, 1984 (citado por Espinoza et al., 2022) el afrontamiento no es más que una expresión que señalam el interés de una persona por resolver sus conflictos enlazados con el estrés. En situaciones de crisis las personas hacen uso de distintos tipos de afrontamiento con la finalidad de obtener la tranquilidad (Gabinet, 2020). Zarate et al. (2021) mencionan que en los últimos años los estudios que se han realizado han arrojado resultados sobre los diversos estilos de afrontamientos y que estos están en constante cambio y que va disminuyendo al no poder encontrar una alternativa de solución al problema que desencadena el estrés.

La ansiedad, es un problema de salud mental en la cual la persona experimenta una sensación de nerviosismo, inquietud o preocupación ante situaciones determinadas; la persona al tener estos síntomas le es muy complicado darle solución para reducir el estrés presente (Quiliano y Quiliano, 2020). De manera general los jóvenes reportan niveles moderados de ansiedad 88.4%, las dimensiones más afectadas son ansiedad física (12.2%) y fobia social (15.5%) donde reportan niveles severos de ansiedad, en las dimensiones ansiedad física y agorafobia la presencia de ansiedad es un poco menor; lo que podríamos suponer que todavía está presente el temor al contacto social, y nerviosismo sin motivo; estos resultados coinciden con la investigación de Limache y Ochoa, (2020) donde encontró niveles bajos y moderados de ansiedad tanto de manera general, como para las dimensiones, no coincide en cuanto a la dimensión agorafobia, el nivel de agorafobia es muy bajo, solo 5.9% reportan niveles severos de agorafobia.

Asimismo, según Lazarus y Folkman (citado por Salgado y Leria, 2018) los estilos de afrontamiento son aquellos esfuerzos que realiza una persona en el ámbito cognitivo, emocional y conductual, que se establecen para que una persona afronte situaciones cotidianas particulares, analizadas como desbordantes o que sobrepasan de los recursos que tiene el individuo.

De manera general el 23.1%, es decir 70 de 303 jóvenes establecen adecuadamente estilos de afrontamientos ante la ansiedad; es decir identifican el problema y adoptan alguna estrategia para enfrentar el problema, sin embargo 25.4%, 77 de los 303 tienen dificultades, este grupo de jóvenes suelen utilizar estilos de afrontamientos pasivos o de evitación que no les permite afrontar el problema, por lo cual el estresor continúa presente.

El 25.1%, de los estudiantes presenta dificultades para establecer estilos de afrontamiento centrado en el problema, pues lo identifican, pero llegan a distorsionar, evadir y suprimir dicho problema, haciendo que no lo enfrente y opten por conducta de evasión. Solo el 21.8% de los

estudiantes desarrollan habilidades para resolver el problema, quienes confían en su capacidad para enfrentar los problemas de manera exitosa (Castaño y León, 2010).

El 19.5% de los jóvenes 59 de 303 utilizan muy bien el estilo de afrontamiento centrado en la emoción, estos distinguen la situación problemática, pero si no pueden resolverlo buscan apoyo social a fin de fortalecer sus emociones, por otro lado, se centran en lo positivo y buscan la forma de crecer personalmente ante el problema, además, aceptan la situación tal como es y saben cómo minimizar el dolor; incluso, optan por acudir a Dios y a la religión para fortalecer sus emociones. Por otra parte, los resultados también evidencian que 25.1%, es decir, uno de cada cuatro estudiantes no puede poner en práctica lo mencionado anteriormente, optando usar el estilo desadaptativo o evitativo, confirmando lo mencionado por Fuster et al. (2021).

EL 27.1%, 82 de los 303 jóvenes evaluados tienen problemas serios en la dimensión otros estilos de afrontamiento; es decir estos jóvenes identifican el problema, saben que existe y está presente, sin embargo, niegan su existencia, lo evitan y hacen otras cosas con el afán de distraerse de la emoción que causa el estresor y adoptan conductas desentendidas y evitativas que, en lugar de solucionar sus dificultades, sus problemas se agravan aún más, esto reafirma lo propuesto por Carver et al. (1989).

El estudio presenta limitaciones; no fue posible analizar relaciones causales, debido a su naturaleza diseño transversal de alcance correlacional, por lo que se sugiere nuevos estudios que permitan analizar fuentes de causalidad, en cuanto a las fortalezas de este estudio se encuentran los hallazgos que revelan una información útil que podría ser utilizada en futuras pandemias y así implementar los centros de atención de salud mental. Asimismo, solo se logró recolectar datos de 303 participantes, en tal sentido se recomienda hacer estudios con una muestra mayor que permita empoderar los resultados.

Finalmente, se concluye que existe una relación estadísticamente significativa de forma inversa entre los estilos de afrontamiento al estrés y la ansiedad en jóvenes entre los 18 y 26 años, pertenecientes a la región de San Martín; por lo tanto, se asume que a mejor aplicación de los estilos de afrontamiento al estrés menor será la ansiedad que experimenten los jóvenes.

## 9. Referencias

- Apaza, P. C., Seminario, S. R., & Santa, C. A. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19. *Revista Venezolana de Gerencia*. 25(90), p. 402-410.  
Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/290/29063559022/29063559022.pdf>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Kumari, W. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56(2).

- Recuperado de <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=8CACCC7DB897321C2EFD08A742225BBF8?doi=10.1.1.1022.750&rep=rep1&type=pdf>
- Cassaretto, B. M., & Chau, P. A. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion*. 2(42). Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/4596/459653216010/html/>
- Castaño, E. F., & León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 10(2). Recuperado de <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-delestrs-ES.pdf>
- Espinoza, E. M., Leiva, F. V., & Adriano, C. E. (2022). Estilos de afrontamiento al estres y satisfaccion con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. *Revista de Investigacion en Ciencias Sociales y Humanidades*. 9(2). Recuperado de <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.3>
- Fuertes, F. H. (2020). La Psicología ante la Pandemia de la COVID-19 en España. La Respuesta de la Organización Colegial. *Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*. 31(2). Recuperado de <https://doi.org/10.5093/clysa2020a18>
- Fuster, D., Ocaña, Y., & Norabuena, R. (2021). Estilos de afrontamiento al estres influyentes en la solucion de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por Covid-19. *Revista AVFT*, 40(4), 410-417. Recuperado de <http://doi.org/10.5281/zenodo.5227522>
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Pilar, B. L. (2018). *Metodologia de la investigacion*. Recuperado de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Huarcaya, V. J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*. 37(2). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Limache, Y. M., & Ochoa, C. R. (2020). *Estilos de socialización parental y afrontamiento al estrés en usuarios de salud mental del hospital regional de huancavelica – 2020*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana los Andes, Huancavelica, Perú.

- Lozano, V. A., & Vega, D. J. (2018). Construcción y propiedades psicométricas de la Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL-20). *Rev Neuropsiquiatr.* 81(4). Recuperado de <https://doi.org/10.20453/rnp.v81i4.3437>
- Maldonado, G. (2021). *Una vida libre de estres*. New Kensington, Pensilvania: Whitaker House.
- Melgarejo, U. C. (27 de marzo de 2017). *Afrontamiento al estres y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017*. (Tesis de Maestría). Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú.
- Palomino, O. C., & Huarcaya, V. J. (2020). Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19. *Horizonte medico (Lima)*. 20(4). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>
- Pérez, E. R., & Medrano, L. A. (2010). Análisis Factorial Exploratorio: Bases Conceptuales y Metodológicas. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*. 2(1). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3161108>
- Quiliano, M., & Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Scielo*. 26(3). <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>.
- Ríos, E. M., Herrera, R. A., & Rojas, A. G. (2014). Ansiedad dental: Evaluación y tratamiento. *Avances en Odontoestomatología*. 30(1), p. 39-46. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/odonto/v30n1/original4.pdf>
- Rocha, D., Rui, G. A., & Costa., F. A. (2022). Stress, cognitive appraisal, and burnout in social workers of residential child care. *Revista de Psicologia*. 40(2). Recuperado de <https://doi.org/10.18800/psico.202202.016>
- Salgado, R. J., & Leria, D. F. (2018). Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre socionatural de aluvión de barro. *Acta Colombiana de Psicología*. 21(1), p. 170-182. Recuperado de <https://doi.org/10.14718/acp.2018.21.1.8>
- Vivanco, V. A.-S., Caycho, R. T., Carbajal, L. C., & Grijalva, M. N. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigacion en Psicologia*. 23(2), p. 197-215. Recuperado de <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>
- Zarate, N., Soto, M., Martinez, E., Castro, M., Garcia, R., & Lopez, N. (2021). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*. 21(3), p.153-157. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>

## Anexos

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de los participantes*

Características		n	%
Edad	18	23	7.6
	19	24	7.9
	20	33	10.9
	21	41	13.5
	22	49	16.2
	23	54	17.8
	24	33	10.9
	25	36	11.9
	26	10	3.3
	Región	Costa	16
Sierra		14	4.6
Selva		273	90.1
Ocupación	Ama de casa	13	4.3
	Docente	7	2.3
	Estudiante	192	63.4
	Trabajador dependiente	48	15.8
	Trabajador independiente	43	14.2

**Tabla 2**

*Niveles de la variable de ansiedad y sus dimensiones*

Variable y dimensiones	Nivel bajo o moderado		Nivel severo	
	f	%	f	%
Ansiedad	268	88.4	35	11.6
Ansiedad Física	280	92.4	23	7.6
Fobia Social	266	87.8	37	12.2
Ansiedad Psíquica	256	84.5	47	15.5
Agorafobia	285	94.1	18	5.9

**Tabla 3**

*Niveles de la variable estilos de afrontamiento al estrés y sus dimensiones*

Variable y dimensiones	Nivel Bajo		Nivel medio		Nivel Alto	
	f	%	f	%	f	%
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	76	25.1	161	53.1	66	21.8
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	76	25.1	168	55.4	59	19.5
Otros estilos de afrontamiento al estrés	82	27.1	152	50.2	69	22.8

**Tabla 4***Análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento al estrés y la ansiedad*

Variables y dimensiones	M	DE	Asimetría	Curtosis
Ansiedad	3.9	4.441	1.314	0.979
Ansiedad física	0.55	0.975	1.812	2.459
Fobia social	1.13	1.602	1.34	0.77
Ansiedad psíquica	1.54	1.702	1.294	1.029
Agorafobia	0.68	0.862	1.239	0.862
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	51.87	8.279	-0.563	0.178
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	53.42	9.204	-0.643	0.597
Otros estilos de afrontamiento al estrés	26.09	6.123	0.307	0.014

**Tabla 5***Correlación de Spearman dimensión por dimensión de estilos de afrontamiento y ansiedad*

Variables	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema		Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción		Otros estilos de afrontamiento al estrés	
	rho	p	rho	p	rho	p
Ansiedad	-0.367**	0.000	-0.339**	0.000	0.187	0.001
Ansiedad física	-0.160**	0.005	-0.115*	0.045	0.088	0.127
Fobia social	-0.214**	0.000	-0.154**	0.007	0.146	0.001
Ansiedad psíquica	-0.387**	0.000	-0.347**	0.000	0.188	0.001
Agorafobia	-0.408**	0.000	-0.396**	0.000	0.189	0.001

**Figura 1***Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL-20)*

N°	ÍTEMS	SI	NO
1	Me da miedo alejarme de mi casa.		
2	Me he sentido aturdido o confundido.		
3	Tengo miedo de conocer gente nueva.		
4	He sentido que me falta el aire o me ahogo.		
5	Tengo miedo de hacer el ridículo y sentirme humillado o avergonzado.		
6	He sentido miedo sin motivo.		
7	Me da miedo estar en lugares altos		
8	He sentido dolor o presión en el pecho.		
9	Me incomodaría entrar o salir de un lugar lleno de gente.		

10	Tiendo a sentirme nervioso.		
11	Tengo miedo de dar exámenes o tener una entrevista de trabajo.		
12	Me he sentido agitado o alterado.		
13	Con facilidad me siento asustado, con temor o miedo.		
14	Me he sentido angustiado, con los nervios de punta.		
15	Me es difícil hablar con otras personas, tengo temor, me cuesta iniciar una.		
16	No puedo armar una conversación o no se me ocurre qué decir.	.	
17	Tengo escalofríos frecuentemente	.	
18	Generalmente me siento cómodo, sosegado y apacible.		
19	Me incomoda que me observen cuando trabajo, escribo, camino o tengo algún objeto que se me puede caer.		
20	Tengo sensaciones de adormecimiento u hormigueo en el cuerpo.		

**Figura 2**

*Cuestionario de Afrontamiento al Estrés Cope*

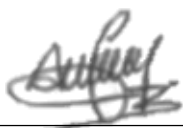
Ítems	1	2	3	4
1. Realizo acciones adicionales para deshacerme del problema				
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema				
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema				
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema				
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares y que hicieron				
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos				
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.				
8. Aprendo a convivir con el problema				
9. Busco la ayuda de Dios				
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones				
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.				
12. Dejo de lado mis metas				
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente				
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema				
15. Elaboro un plan de acción				
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades				
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita				
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema				
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares				
20. Trato de ver el problema 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				
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.				



**DECLARACION JURADA**

Conste por la presente declaramos que como únicos autores de dicha investigación presentada es propiedad intelectual de nuestra autoría, que no ha sido publicado, ni presentado para evaluación a otra revista, cediendo los derechos de autor o autores a la Revista Científica de Ciencias de la Salud.



---

Adan Garcia Garcia



---

Lizet Anali Infante

Alfaro



---

Leister Campos

Altamirano