

# **UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Psicología**



*Una Institución Adventista*

**Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y su efecto en las conductas de salud en estudiantes de Psicología de una universidad privada del departamento de Puno, 2021**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicóloga

Por:

Ruth Heydi Molina Orihuela

Jessica Máriori Coila Tiña

Asesora:

Mg. Santos Armandina Farceque Huancas

**Juliaca, diciembre de 2022**

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

Mg. Santos Armandina Farceque Huancas, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

### DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulada: **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU EFECTO EN LAS CONDUCTAS DE SALUD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DEPARTAMENTO DE PUNO, 2021"** constituye la memoria que presentan las bachilleres **Ruth Heydi Molina Orihuela** y **Jessica Máriori Coila Tiña**, para obtener el título profesional de Psicología, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

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

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca al 16 día del mes de diciembre del año 2022.



---

Mg. Santos Armandina Farceque Huancas  
Asesora

261



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiari, a 16 día(s) del mes de Diciembre del año 2022, siendo las 08:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del Sr. Presidente del jurado Mg. Eddy Wildmar Aguize Anco, el secretario Mg. Rita Cordova Soncco y los demás miembros Mg. Alcides Quispe Mamani

y el(la) asesor(a) Mg Santos Armandina Farcegue Huancas con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y su efecto en las conductas de salud en estudiantes de Psicología de una universidad privada del departamento de Puno, 2021

de el(los)/la(las) bachiller(es) a) Ruth Heydi Molina Orihuela b) Jessica Máriori Coila Tiña conducente a la obtención del título profesional de Psicóloga (Nombre del Título Profesional) con mención en

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (los)/a(la)(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 el(los)/la(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:

Candidato (a): Ruth Heydi Molina Orihuela


CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	20	A+	Excelente	Excelencia


Candidato (b) Jessica Máriori Coila Tiña

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al(los)/a(la)(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 Eddy

  
Asesor Armandina  
Candidato/a (a)

\_\_\_\_\_  
Miembro

  
Secretario

  
Miembro

  
Candidato/a (b)

Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y su efecto en las conductas de salud en estudiantes de psicología de una universidad privada del departamento de Puno, 2021

Coila Tiña, Jessica Máriori<sup>a1</sup>, Molina Orihuela, Ruth Heydi<sup>a2</sup>, Farceque Huancas, Santos Armandina<sup>a3</sup>

*<sup>a</sup>EP. Psicología, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión*

---

**Resumen**

El objetivo de la investigación es determinar en qué medida las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico afectan las conductas de salud en estudiantes de psicología de una universidad privada en Puno. La metodología corresponde a un diseño no experimental de corte transversal, de nivel explicativo con enfoque cuantitativo. La población en su totalidad alcanza los 1065 sujetos, pero, se seleccionaron 277 estudiantes a través de un muestreo probabilístico de tipo estratificado. Los instrumentos utilizados son el cuestionario de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico Brief-Cope con rangos de confianza de 0.722 a 0.772, y de validez entre 0.99 a 1. Y el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU) con un grado de confianza de  $\alpha=0.810$  y validez de contenido  $V=0.99$ . A partir de los hallazgos, se descubre que las estrategias centradas en el problema son predictoras de intensidad moderada y directa de las conductas de salud ( $\beta=0.327$ ;  $p=0.000$ ), además se añade que las estrategias centradas en la emoción, son de igual manera predictores de intensidad baja pero significativa de las conductas de salud ( $\beta=0.214$ ;  $p=0.005$ ) y las estrategias centradas en la evitación del problema son predictores de intensidad baja, indirecta y significativas ( $\beta= -0.119$ ;  $p=0.041$ ), en suma se interpreta que cuanto mayor sea el uso de estrategias de afrontamiento al estrés académico centrados en el problema y la emoción, mejor las conductas de salud en los estudiantes; por el contrario, cuanto más se evite solucionar el problema peor se verán afectadas las conductas de salud.

*Palabras clave:* Estrategias de afrontamiento; conductas de salud; problema; emoción; evitación.

## **Abstract**

The objective of the research is to determine to what extent stress coping strategies highlighted health behaviors in psychology students at a private university in Puno. The methodology corresponds to a non-experimental cross-sectional design, at an explanatory level with a quantitative approach. The population as a whole reaches 1065 subjects, but 277 students are selected through a stratified probabilistic test. The instruments used are the Brief-Cope coping strategies questionnaire against academic stress with confidence ranges from 0.722 to 0.772, and validity between 0.99 to 1. And the lifestyle questionnaire in university students (CEVJU) with a degree confidence of  $\alpha=0.810$  and content validity  $V=0.99$ . From the results, it is discovered that problem-focused strategies are predictors of moderate and direct intensity of health behaviors ( $\beta=0.327$ ;  $p=0.000$ ), it is also added that emotion-focused strategies are of low but significant intensity predictors of health behaviors ( $\beta=0.214$ ;  $p=0.005$ ) and the same strategies focused on problem avoidance are low, indirect and significant intensity predictors ( $\beta= -0.119$ ;  $p=0.041$ ), in short, it is interpreted that the greater the use of coping strategies for academic stress focused on the problem and emotion, the better the health behaviors in the students; On the contrary, the more you avoid solving the problem, the worse health behaviors will be affected.

**Keywords:** Coping strategies; health behaviors; trouble; emotion; avoidance.

## **1. Introducción**

El problema que se percibe alrededor de estrategias de afrontamiento existe en todo el mundo, es así que en España autores como Cabanach, Souto-Gestal, González & Corrás (2018) consideran que el estudiante que posee adecuadas estrategias de afrontamiento, experimentará bienestar emocional, estabilidad y motivación constante para realizar las diversas actividades que se le encomienden; sin embargo, también dan a conocer, que muchos no han desarrollado adecuadas capacidades, lo que dificulta su habilidad para reaccionar y hacer frente a los diversos estímulos que percibe como amenazantes. Así mismo, cuando no se poseen adecuadas estrategias de afrontamiento, esto repercutirá severamente en el estudiante, conllevando a que experimente agotamiento, fatiga, poca motivación, decaimiento o deserción académica, interfiriendo así en la culminación de sus metas trazadas.

En cuanto a las conductas de salud según Cecilia, Atucha & García-Estañ (2018) dan a conocer que los estudios sobre estilo de vida en estudiantes universitarios evidencian la existencia de estilos de vida poco saludables, dando a entender que durante la etapa universitaria, los estudiantes descuidan los hábitos saludables y optan por conductas nocivas, como el tabaquismo, dieta poco saludable, vida sedentaria y/o excesivo consumo de alcohol que aportan en acrecentar la morbilidad e incluso, la mortalidad.

El problema que se expone anteriormente también se experimenta en el Perú, algunas estadísticas nacionales proporcionadas por Asenjo, Linares & Díaz (2021) demuestran que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes universitarios son: escuchar música o ver televisión (54,9%), navegar en internet (53,3%), habilidad asertiva (51,6%), concentrarse en resolver la situación (49,2%) y encomendarse a Dios (48,4%). Además, Vega, Gómez, Galvez & Rodríguez (2017) las estrategias de afrontamiento más

empleadas por los estudiantes universitarios son en un 25.9% centradas en la emoción, es decir, son estrategias que se dirigen a experimentar emociones, a evitar o escapar del problema, por otra parte, un 74.1% de los estudiantes reportan usar estrategias dirigidas a la acción, que son aquellas que solucionan el problema. Aunado a ello Moysén et al. (2014) encontró que las mujeres emplean más la estrategia de apoyo en la religión y que los hombres emplean más las estrategias de afrontamiento evitativa, consumo de alcohol y drogas y humor.

Además en el Perú el Grupo de Opinión Pública de la Universidad de Lima (2006, como se citó en Becerra, 2016) en el 2005 realizó una encuesta a 1256 estudiantes universitarios pertenecientes al Consorcio de Universidades encontraron que el 46.5% de los estudiantes no practica algún deporte y un 46% que sí lo practican lo hacen 1 a 2 veces por semana, encontrándose por debajo de lo recomendado, así mismo muestran que tienen un bajo consumo de frutas y verduras y un alto consumo de proteínas y calorías, que sumado al sedentarismo, los pondría en riesgo de ser obesos. En cuanto a su estado de salud, el 78.6% de los jóvenes universitarios considera su salud como buena y muy buena, pero, contradictoriamente se encontró que el 37.3% fuma cigarrillos, el 63.1% consume bebidas alcohólicas y el 4.9% consume otras drogas.

En síntesis, se considera que las personas varían respecto al uso de estrategias de afrontamiento, y dependiendo del tipo de estrategia que use, ya sea que evite o enfrente el estrés, estas conductas pueden llegar a tener un impacto directo en la salud y bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios, predisponiéndolo a una serie de conductas de riesgo para su salud.

Por otra parte, para describir las variables de estudio, el afrontamiento es planteado a través del modelo transaccional de estrés y afrontamiento propuesto por Lazarus &

Folkman (1984, como se citó en Rodríguez, Zúñiga, Contreras, Gana & Fortunato, 2016) donde hacen referencia a que es un proceso dinámico de evaluación y reevaluación del repertorio de estrategias que poseen los individuos para hacer frente a una situación que es evaluada como amenazante o desbordante, y su función es reducir o mitigar los efectos del estrés psicológico. Además, Lazarus & Folkman (1984, como se citó en Veloso, Caqueo, Caqueo, Muñoz & Villegas 2010) plantean que existen dos estilos diferentes de afrontamiento: Afrontamiento focalizado en el problema y el afrontamiento focalizado en las emociones. Mientras que Fridenberg & Lewis (1997, como se citó en Veloso et al., 2010) incorpora una tercera categoría a tales estilos, denominada afrontamiento de evitación.

Para la variable conductas de salud, la teoría de la acción razonada intenta integrar factores actitudinales y comportamentales para explicar conductas de salud. Este modelo fue introducido por Fishbein (1975, como se citó en Arrivillaga & Salazar, 2005) desarrollado y evaluado por Fishbein & Ajzen (1980, como se citó en Arrivillaga & Salazar, 2005), el planteamiento del modelo es que una conducta de salud es resultado directo de la intención comportamental, que depende a su vez, de las actitudes que se tengan respecto al comportamiento concreto y de las valoraciones o normas subjetivas respecto a lo apropiado de la acción comportamental. Es decir, las conductas de salud son un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, estas se caracterizan en algunas ocasiones por ser conductas saludables y otras nocivas para la salud (Acosta & Rodriguez, 2012, como se citó en Ortiz & Ruiz, 2016).

En la actualidad, se realizaron investigaciones que procuren ampliar conocimientos referentes a las variables de estudio, siendo así que para las variables estrategias de afrontamiento y conductas de salud Becerra (2013) en su estudio con 155 estudiantes,



mediante un estudio correlacional y datos que se analizaron mediante la regresión múltiple jerárquica, hallaron que el afrontamiento predice mejor las conductas de salud. Puesto que el afrontamiento centrado en la emoción es un estilo que tiene efectos favorables en los hábitos del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, en el sueño y descanso y el autocuidado y cuidado médico, mientras que el estilo evitativo afecta desfavorablemente, y el estilo centrado en el problema tiene un efecto diferente dependiendo la conducta de salud.

Además Moreno (2016) mediante la revisión exhaustiva de la literatura, en pacientes oncológicos, encontró que las distintas estrategias de afrontamiento adoptadas por los pacientes oncológicos influyen y tienen una relación directa con la calidad de vida de estos pacientes. Constatando que los diversos recursos de afrontamiento dependen del grado de amenaza que supone la enfermedad para el paciente y los recursos que tiene para enfrentarse a ella.

Del mismo modo Hilaraca & Sucasaca, (2019) con un estudio correlacional de un diseño no experimental, de corte transversal y con una población de 34 sujetos con insuficiencia renal crónica sometidos a diálisis peritoneal ambulatoria continua, encontraron que los pacientes que ejercen estrategias de afrontamiento adecuadas perciben mayores niveles de calidad de vida. Concluye así que, las estrategias de afrontamiento guardan relación con la calidad de vida, puesto que si manejan estrategias de afrontamiento adecuadas existe mayor probabilidad de percibir una adecuada calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica sometidos a diálisis peritoneal.

También, Gonzales (2021) realizó una investigación con una población de 218 estudiantes que cursaban algún año de primero a sexto de su carrera, dando a conocer que no se encontró correlación entre las variables de estilos de vida y afrontamiento al estrés;

sin embargo, halló relación entre los estilos de vida y la dimensión de afrontamiento centrado en la solución del problema, además de una relación indirecta entre las dimensiones de actividad física y recreativa, y autofocalización negativa.

En cuanto a estrategias de afrontamiento Morales (2017) realizó una investigación con una población de 154 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria, dando a conocer que los estudiantes con mayor empleo de las estrategias productivas de afrontamiento, ya sea solución activa, búsqueda de información y guía, y actitud positiva estas influyen positivamente en el autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional.

En cuanto a la variable conductas de salud, en lo presente también encontramos investigaciones que explican mejor esta variable, autores como Portoles & González (2015) encontraron la importancia de los indicadores de salud como determinantes del rendimiento académico a través de un estudio realizado en 1210 adolescentes. Es decir, dan base a que el estilo de vida y las conductas de salud adoptadas en este periodo se relacionan con el rendimiento académico de forma directa, de tal forma que los adolescentes con estilos de vida y conductas más saludables pueden presentar un rendimiento académico más adaptado.

Por otro lado, Chau & Vilela (2017) realizaron un estudio en un grupo de 520 estudiantes de una universidad privada de Lima, en el que encontraron que el estrés percibido obtuvo correlaciones más fuertes con las dimensiones de salud física y mental percibida.

Por último, un estudio de autovaloración del estado de salud llevado a cabo por Rodríguez et al. (2020) en 23 países europeos, a residentes de urología y urólogos jóvenes, encontraron que esta población, tienen una dieta desequilibrada, tienden a hacer poco

ejercicio y a menudo, sufren trastornos del sueño, lo que aumenta el riesgo de desgaste y agotamiento.

De las investigaciones que anteceden a la presente, podemos analizar que en la gran mayoría sus variables están enfocadas en una población que presenta afecciones médicas observándose así una mínima investigación en contextos universitarios. Para la variable conducta de salud existe una carencia de abordaje hacia esta, ya que la mayoría de las investigaciones dan énfasis a hábitos saludables, calidad de vida o estilos de vida. Además, se debe prestar atención a que son mínimas las investigaciones que correlacionan las variables de estudio en cuestión, y más aún en contexto universitario.

Siendo así visible la carencia de estudio entre las variables; estrategias de afrontamiento y conducta de salud, ya que comúnmente son correlacionadas de manera independiente con otro tipo de constructo, por tal motivo, el presente estudio busca proporcionar datos que fundamenten no solo la relación entre estrategias de afrontamiento y conductas de salud en un contexto universitario, si no también determinar si las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico afectan las conductas de salud en los estudiantes.

Los hallazgos incrementarán los conocimientos sobre estrategias de afrontamiento, bajo la teoría de Lazarus y Folkman, de igual forma las conductas de salud, bajo la teoría de Rosenstock, Fishbein, Ajzen y Weinstein. De la misma manera, se pretende estudiar las variables desde el enfoque estadístico multivariado, específicamente con el análisis de regresión lineal múltiple. Por lo que la presente investigación tiene como objetivo determinar en qué medida las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico afectan las conductas de salud en estudiantes de psicología de una universidad privada del departamento de Puno.

## **2. Materiales y Métodos**

Según el nivel de complejidad y los objetivos propuestos; la presente investigación optó por un diseño no experimental, puesto que el objetivo no es la modificación de las variables, sino el estudio típico del comportamiento de la variable estrategias de afrontamiento ante el estrés y conductas de salud; correspondiente al tipo de investigación correlacional explicativo ya que se buscó correlacionar y encontrar respaldo estadístico para asumir una posible asociación predictiva entre la variable dependiente y las independientes. De enfoque cuantitativo porque el instrumento proporcionó resultados numéricos, los cuales fueron procesados bajo esa índole, de corte transversal pues los datos fueron recolectados en un solo momento y tiempo único (Hernández, Fernández & Batista, 2014).

### **2.1. Participantes**

La población de estudio estuvo compuesta por 277 estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Juliaca. Las edades de los sujetos oscilan entre los 18 y 39 años, así mismo, se caracterizó por comprender ambos sexos; 66 participantes del sexo masculino y 211 del sexo femenino. Por otra parte, en relación con el año académico la población estuvo conformada por 86 colaboradores del primer año académico, 93 del segundo año, 39 del tercer año, 38 estudiantes del cuarto año y 21 del quinto año académico.

El tipo de muestreo fue probabilístico porque todos los elementos de la población tuvieron la misma posibilidad de ser escogidos, se obtuvieron definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de análisis, de tipo estratificado debido a que, para el muestreo, la

población estuvo dividida en segmentos, por esto se seleccionó una muestra para cada uno de los estratos (Hernández et al., 2014).

A través de la aplicación de la fórmula estadística, a los 1065 estudiantes en general, la muestra estuvo conformada por 223 estudiantes de psicología de una universidad privada (Tabla 1).

**Tabla 1.**

*Muestreo estratificado de los estudiantes de psicología de una universidad privada*

<b>Estratos</b>	<b>N</b>	<b>Factores</b>	<b>n</b>
Primer año	314	29%	66
Segundo año	356	33%	75
Tercero año	176	17%	37
Cuarto año	125	12%	26
Quinto año	94	9%	20
	1065	100%	223

## **2.2. Instrumentos**

### **Cuestionario Estrategias de Afrontamiento Frente al Estrés Académico Brief**

**Cope.** Es un instrumento que evalúa el uso de estrategias de afrontamiento en relación con el estrés general, originalmente fue desarrollado en 1989 por Carver, Scheier y Weintraub, instrumento conformado por 60 ítems y 15 subescalas en su versión final, de estas subescalas 5 de ellas miden conceptualmente afrontamiento centrado en el problema, otras 5 miden afrontamiento centrado en la emoción y las escalas restantes miden respuestas de afrontamiento que posiblemente son menos utilizadas (Carver et al., 1989). Más adelante Carver en 1997 desarrolla una versión abreviada denominada Brief COPE, que es utilizada en investigaciones relacionadas con la salud, consta de 14 subescalas, de dos ítems cada una, desarrollado con la finalidad de proporcionar una medida breve de afrontamiento,

tomando en cuenta las diversas respuestas de las personas, que dan cuenta de un afrontamiento efectivo o ineficaz, Carver lo desarrolló con la intención de reducir la sobrecarga y el esfuerzo que tenían que realizar al responder al inventario completo, escogió 2 ítems por escala, aquellos que habían tenido un peso mayor en análisis factorial previo, por la claridad, y por el sentido del ítem para los respondientes (Carver, 1997).

En el Perú, para el 2016 se realizó una investigación utilizando el Cuestionario estrategias de afrontamiento frente al estrés académico Brief Cope en una población de 110 estudiantes preuniversitarios, en el que se encontró la división de las 14 escalas de afrontamiento y en tres componentes generales (orientados hacia el problema, orientado hacia la emoción y otro orientado hacia la evitación del problema). En la validez del contenido, se encontró que era significativa ( $p < 0.05$ ). Asimismo, se realizó la prueba de confiabilidad por consistencia interna utilizando el Alfa de Cronbach para cada dimensión, obteniendo así, ,70 para la dimensión centrado en el problema, ,74 para la dimensión centrado en la emoción, ,68 para la dimensión centrado en la evitación del problema; por ende, se pudo concluir que los resultados eran confiables (Chávez, Ortega & Palacios, 2016).

Esta versión , Brief-Cope fue utilizada para esta investigación, instrumento al cual Chávez et al. (2016) realizaron algunas modificaciones en la redacción de los ítems orientándolo al estrés académico, consta de 28 ítems con opciones de respuesta en una escala ordinal tipo Likert modificada de cuatro alternativas y con el siguiente puntaje: Nunca = 0, A veces = 1, Usualmente = 2 y Siempre = 3. Dividido en tres dimensiones; Estrategias de afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y la dimensión afrontamiento centrado en la evitación del problema.

Por otro lado, en el presente estudio se analizó la validez del contenido del Cuestionario estrategias de afrontamiento frente al estrés académico Brief Cope mediante el criterio de jueces quienes evaluaron la claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo, haciendo uso del coeficiente V de Aiken, con una validez entre 0.99 a 1. También, se realizó la validación por Alfa de Cronbach, donde se halló rangos de confianza de 0.722 a 0.772, revelando la fiabilidad de la prueba. Lo cual permite afirmar la validez y confiabilidad del instrumento (Tabla 2).

**Tabla 2.**

*Coefficiente v de aiken y alfa de cronbach para el cuestionario estrategias de afrontamiento frente al estrés académico brief cope*

Dimensiones	Claridad	Congruencia	Contexto	Dominio del Constructo	Validez por V de Aiken	Confiabilidad por Alfa de Cronbach
Estrategias de afrontamiento centrada en el problema	1	1	1	1	1	0.735
Estrategias de afrontamiento centrada en la emoción.	1	1	0.96	1	0.99	0.772
Estrategias de afrontamiento centrada en la evitación del problema	1	1	1	1	1	0.722

**Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios” (CEVJU).** El instrumento utilizado para evaluar conductas de salud deriva de una versión adaptada de la primera parte del Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios-CEVJU

elaborado por Arrivillaga, Salazar y Correa (2003) esta parte consta de 69 ítems. Esta prueba ha sido revisada en el Perú por Cassaretto, Vilela, Saravia & Chau (en prensa), quienes en base a las experiencias previas con el CEVJU en universitarios peruanos encontraron que 30 ítems de la prueba tenían mejor funcionamiento mientras los otros presentaban dificultades en términos de su capacidad discriminativa o pertenencia a la escala a la que teóricamente debían pertenecer (Chau & Saravia, 2014) observándose un mejor funcionamiento de la prueba con solo 30 de sus 69 ítems.

Estos 30 ítems fueron estudiados en el trabajo de Chau & Saravia (2014) donde las 6 áreas se organizaban de la siguiente manera: actividad física y deporte con 4 ítems que explican el 49.33% de la varianza de la subescala y con una confiabilidad por área de .77 (alfa de Cronbach), organización del descanso o tiempo libre con 3 ítems que explican el 58.3% de la varianza de la subescala y con una confiabilidad por área de .64, autocuidado y cuidado médico con 5 ítems, que explican el 57.64% de la varianza de la subescala y con una confiabilidad por área de .75, hábitos alimentarios con 7 ítems que explican el 39.48% de la varianza de la subescala y con una confiabilidad por área de .72, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas con 5 ítems que explican el 47.93% de la varianza de la subescala y con una confiabilidad por área de .80, y organización del sueño con 6 ítems que explican el 39.01% de la varianza de la subescala y con una confiabilidad por área de .73. Los 30 ítems de la prueba se responden en una escala tipo Likert de cuatro opciones, nunca, algunas veces, con frecuencia y siempre. En este sentido las áreas de este instrumento poseen una confiabilidad que va desde 0,64 hasta 0,80 por el Alfa de Crombrach, en cuanto al análisis de validez de constructo de las áreas se observa que poseen un KMO que va desde 0,62 hasta 0,82 teniendo en cuenta que 5 de las 6 áreas poseen una validez mayor al 0,7 ( $\alpha > 0.7$ ) (Chau & Saravia, 2014).



Así mismo para esta investigación, en la tabla 3, se aprecia la validez de contenido por juicio de expertos respecto a la claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo, haciendo uso del coeficiente V de Aiken, se encontró una validez de contenido  $V = 0.99$ . Como también, se realizó la validación por Alfa de Cronbach, donde se halló un grado de confianza de  $\alpha=0.810$  mostrando la fiabilidad de la prueba. Permitiendo afirmar la validez del instrumento.

**Tabla 3.**

*Coefficientes v de aiken y alfa de cronbach para el cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios” (CEVJU)*

Dimensiones	Claridad	Congruencia	Contexto	Dominio del Constructo	Validez por V de Aiken	Confiabilidad por Alfa de Cronbach
Condición, actividad física y deporte	0.96	1	1	1	0.99	0.806
Recreación y manejo del tiempo libre	1	1	1	1	1	0.714
Autocuidado y cuidado médico	1	1	1	1	1	0.789
Hábitos alimenticios	0.95	0.98	0.98	0.98	0.97	0.712
Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	1	1	1	1	1	0.912
Organización del sueño	1	1	1	1	1	0.688

Variable General	0.98	0.99	0.99	0.99	0.99	0.810
------------------	------	------	------	------	------	-------

### 2.3. Análisis de Datos

La aplicación de instrumentos fue de forma remota por la plataforma Google Meet, a través del cual se compartió los cuestionarios mediante Google Forms, con previa autorización del comité de ética de una Universidad Privada del departamento de Puno. Una vez recolectada la información inmediatamente se usó el paquete estadístico SPSS en su versión 25, con el fin de hallar el índice de consistencia interna de los instrumentos por alfa de Cronbach, así mismo, se presentaron estadísticos descriptivos sobre estrategias de afrontamiento ante el estrés y conductas de salud, seguidamente se identificó el tipo de distribución de las variables para aplicar el mejor estadístico de correlación, para tal motivo se procedió a generar la prueba de normalidad mediante la técnica de Kolmogorov Smirnov, seguido a ello se generó las tablas de frecuencia y los estadísticos descriptivos como la media y la desviación estándar. Para analizar el valor predictivo de estrategias de afrontamiento sobre conductas de salud se utilizó el análisis de regresión lineal múltiple, teniendo como variable independiente a estrategias de afrontamiento, y como variable dependiente a conductas de salud, con el fin de hallar el efecto predictor de la variable X sobre Y. Por último, para el análisis de correlación se recurrió a la prueba de correlación Rho de Spearman puesto que el resultado de la prueba de normalidad fue de una distribución no normal para una variable.

## 3. Resultados y Discusión

### 3.1. Resultados Descriptivos

En la tabla 4, se muestra los resultados del análisis descriptivo de estrategias de afrontamiento ante el estrés que los estudiantes universitarios utilizan con mayor

frecuencia. Por lo que se puede observar que un 69.7% de estudiantes, utilizan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento centrada en el problema, un 23.1% de los participantes utiliza estrategias de afrontamiento centrada en la emoción y un 3.2% utiliza estrategias de afrontamiento centrada en la evitación del problema. Por otro lado, también se halló que un 4% poseen estrategias de afrontamiento mixto; centradas en el problema y en la emoción.

**Tabla 4.**

*Análisis descriptivo de la variable estrategias de afrontamiento ante el estrés*

	Frecuencia	Porcentaje
Estrategias de afrontamiento centrada en el problema	193	69.7%
Estrategias de afrontamiento centrada en la emoción	64	23.1%
Estrategia de afrontamiento centrada en la evitación del problema	9	3.2%
Estrategias de afrontamiento mixto centrada en el problema y en la emoción	11	4%

En la tabla 5, se muestra los resultados del análisis descriptivo para conductas de salud. En este sentido, se puede observar que los estudiantes universitarios poseen niveles moderados en; condición, actividad física y deporte representado por el 39.4% y recreación y manejo del tiempo libre con un 45.5%; por otro lado, se observan que estos estudiantes poseen niveles bajos en; autocuidado y cuidado médico (35.7%), hábitos alimenticios (41.9%), consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (81.6%) y organización del sueño (36.5%).

**Tabla 5.***Análisis descriptivo de la variable conductas de salud*

		Frecuencia	Porcentaje
	Bajo	98	35.4%
Condición, actividad física y deporte	Moderado	109	39.4%
	Alto	70	25.3%
	Bajo	73	26.4%
Recreación y manejo del tiempo libre	Moderado	126	45.5%
	Alto	78	28.2%
	Bajo	99	35.7%
Autocuidado y cuidado médico	Moderado	94	33.9%
	Alto	84	30.3%
	Bajo	116	41.9%
Hábitos alimenticios	Moderado	83	30%
	Alto	78	28.2%
	Bajo	226	81.6%
Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	Moderado	24	8.7%
	Alto	27	9.7%
	Bajo	101	36.5%
Organización del sueño	Moderado	84	30.3%
	Alto	92	33.2%
	Bajo	76	27.4%
General conductas de salud	Moderado	123	44.4%
	Alto	78	28.2%

## **3.2. Análisis Predictivo**

### **3.2.1. Supuestos de la Regresión Lineal.**

Para proceder con el análisis predictivo fue necesario comprobar si la base de datos cumplía con las exigencias que la regresión lineal establece. Al considerar las estrategias de afrontamientos como variables independientes (Estrategias de afrontamiento centrada en el problema, estrategia de afrontamiento centrada en la emoción y estrategia de afrontamiento centrada en la evitación del problema) sobre la variable dependiente (Conductas de salud), se encontró que existe una relación lineal, lo cual indica que se cumple con este supuesto. Respecto a la independencia de los errores, se encontró un Durwin Watson  $DW=1.987$  valor que se encuentra entre 1.5 y 2.5 como rangos aceptables para el cumplimiento de este supuesto. En cuanto a la homocedasticidad, no se hallaron patrones de asociación entre los residuos estandarizados y predictivos, por ende, se cumple con este requisito. Para la normalidad, se halló un  $KS > 0.05$  ( $p=0.200$ ) lo que indica que existe normalidad en la distribución de residuos estandarizados. Por último, para la no colinealidad, se identificó que las tolerancias en todas las variables independientes son  $>0.10$  y los VIF son  $<10$ , lo que indica el cumplimiento de este supuesto.

### **3.2.2. Análisis de Regresión Lineal Múltiple.**

La tabla 6, muestra que la regresión lineal múltiple dio como resultado una relación  $R=.484$  entre las variables, de la misma manera se obtiene un coeficiente de determinación  $R^2$  ajustado=.226 lo que indica que la variable dependiente; conductas de salud puede ser explicada hasta en un 22.6% por las variables independientes; estrategia de afrontamiento centrada en el problema, estrategia de afrontamiento centrada en la emoción y estrategia de afrontamiento centrada en la evitación del problema. El valor F de ANOVA ( $F=27.882$ ,  $p$

= .000) indican que existe una relación lineal significativa entre las variables explicativas (estrategia de afrontamiento centrada en el problema, estrategia de afrontamiento centrada en la emoción y estrategia de afrontamiento centrada en la evitación del problema) y la variable conductas de salud.

**Tabla 6.**

*Coefficientes de correlación múltiple R, R<sup>2</sup>, R<sup>2</sup> ajustado, Error estándar de la estimación, F*

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> ajustado	Error estándar de la estimación	F	Sig.
1	.484 <sup>a</sup>	.235	.226	8.18002	27.882	.000 <sup>b</sup>

*Nota:* a. Predictores: (Constante), estrategia de afrontamiento centrada en el problema, estrategia de afrontamiento centrada en la emoción, estrategia de afrontamiento centrada en la evitación del problema.

b.Variable dependiente: Conductas de salud.

En la tabla 7, se observa el análisis de regresión lineal múltiple, teniendo como variable independiente a las dimensiones de estrategias de afrontamiento y conductas de salud como variable dependiente. Observándose un coeficiente estandarizado  $\beta = 0.327$  con un  $p=0.000$  de intensidad moderada y directa para la dimensión estrategias de afrontamiento centrada en el problema, suficiente para evidenciar que es predictora de conductas de salud, así mismo las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción son de igual manera predictores de intensidad baja pero significativa de las conductas de salud con un coeficiente estandarizado  $\beta=0.214$ ;  $p=0.005$ , y la estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema son predictores de intensidad baja, indirecta y significativas alcanzando un coeficiente beta estandarizado  $\beta= -0.119$ ;  $p=0.041$ . En suma, se interpreta que cuanto mayor sea el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico centrados en el problema y la emoción, mejor las conductas de salud en los estudiantes; por

el contrario, cuanto más se evite solucionar el problema peor se verán afectadas las conductas de salud.

**Tabla 7.**

*Coefficientes de regresión múltiple B (no estandarizados),  $\beta$  (estandarizados) y test t*

	Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
		B	Desv. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constante)	44.621	2.200		20.280	0.000
	Estrategias de afrontamiento centrada en el problema	1.339	0.293	0.327	4.573	0.000
	Estrategias de afrontamiento centrada en la emoción	0.431	0.154	0.214	2.805	0.005
	Estrategias de afrontamiento centrada la evitación del problema	-0.217	0.106	-0.119	-2.053	0.041

*Nota:* b. Variable dependiente: Conductas de salud.

### 3.3. Correlaciones

Respecto a las correlaciones que responden a los objetivos específicos, en la tabla 8, se observa la correlación entre estrategias de afrontamiento y las dimensiones de conductas de salud, cuyos resultados indican que existe correlación directa y significativa entre estrategias de afrontamiento centradas en el problema y las dimensiones de conductas de la salud como; condición, actividad física y deporte (Rho= 0.329; p=0.000), recreación y manejo del tiempo libre (Rho= 0.396; p=0.000), autocuidado y cuidado médico (Rho= 0.254; p=0.000), hábitos alimenticios (Rho= .175; p=0.003) y organización del sueño (Rho= .283; p=0.000); lo que en suma se interpretaría que las puntuaciones altas de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema se relacionan mejor con puntuaciones altas de conductas de salud. Sin embargo, las estrategias de afrontamiento

centradas en el problema se relacionan de forma indirecta y significativa con el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (Rho= -0.161; p=0.007).

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción se relacionan de forma directa y significativa con las dimensiones; condición, actividad física y deporte (Rho= 0.273; p=0.000), recreación y manejo del tiempo libre (Rho= 0.300; p=0.000), autocuidado y cuidado médico (Rho= 0.288; p=0.000), organización del sueño (Rho= 0.185; p=0.002). Sin embargo, esta estrategia de afrontamiento demostró una correlación de intensidad baja, indirecta y significativa con consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (Rho= -0.163; p=0.006); se añade que no se encontró correlación con la dimensión hábitos alimenticios (Rho= 0.088; p=0.142).

Las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema han demostrado tener relación de intensidad baja, directa y significativa con la condición, actividad física y deporte (Rho= 0.118; p=0.049) lo que permite aseverar que el incremento de la actividad física está relacionado con la estrategia evitativa; por otro lado, el evitar solucionar el problema interfiere con los hábitos alimenticios (Rho= -0.193; p=0.001) a su vez que incrementa el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (Rho= 0.197; p=0.001).

**Tabla 8.**

*Correlación entre de las variables estilos de afrontamiento y conductas de salud*

		Conductas de salud					
		D1	D2	D3	D4	D5	D6
Estrategias de afrontamiento centradas en el problema	Rho	0.329	0.396	0.254	0.175	-0.161	0.283
	P	0.000	0.000	0.000	0.003	0.007	0.000
Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción	Rho	0.273	0.300	0.288	0.088	-0.163	0.185
	P	0.000	0.000	0.000	0.142	0.006	0.002
	Rho	0.118	0.000	0.103	-0.193	0.197	-0.104



Estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema	P	0.049	0.997	0.088	0.001	0.001	0.085
---	---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

*Nota:* D1 se refiere a la condición, actividad física y deporte, D2 se refiere a recreación y manejo del tiempo libre, D3 se refiere a autocuidado y cuidado médico, D4 se refiere a hábitos alimenticios, D5 se refiere a consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y D6 se refiere a organización del sueño.

En la tabla 9, se muestran las correlaciones de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y conductas de salud, entre el grupo masculino y femenino. Los análisis han demostrado que las estrategias de afrontamiento centrados en el problema y las conductas de salud se correlaciona con mayor intensidad en el grupo masculino (Rho= 0.614; p=000) que en el grupo femenino (Rho= 0.396; p=000). Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y las conductas de salud poseen una correlación levemente más intensa en el grupo masculino (Rho= 0.382; p=002) que en el femenino (Rho= 0.360; p=000). Se descubre que las estrategias de afrontamiento centrados en la evitación del problema y las conductas de salud no guardan relación estadísticamente significativa en ambos grupos de sexo ( $p > 0.005$ ).

**Tabla 9.**

*Correlación entre de las variables estilos de afrontamiento y conductas de salud se según el sexo femenino y masculino*

	Conductas de salud			
	Masculino		Femenino	
	Rho	p	Rho	P
Estrategias de afrontamiento centradas en el problema	0.614	0.000	0.396	0.000
Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción	0.382	0.002	0.360	0.000

Estrategias de afrontamiento centradas la evitación del problema	-0.53	0.672	-0.072	0.297
--	-------	-------	--------	-------

---

### 3.4. **Discusión.**

La investigación tiene como hipótesis general que las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico son un factor predictor de las conductas de salud en estudiantes de psicología. A partir del procesamiento estadístico se obtuvo como resultado que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la emoción son factores predictores estadísticamente significativos de las conductas de salud aceptándose así la hipótesis alterna, dato que da entender que cuanto mayor sea el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico centrados en el problema o la emoción, mejor las conductas de salud en los estudiantes, por otro lado, las estrategias de afrontamiento centrada en la evitación del problema son un factor predictivo indirecto para las conductas de salud, es decir cuanto más se evite solucionar el problema peor se verán afectadas las conductas de salud, resultado que también permite aceptar la hipótesis alterna. Todos estos resultados evidencian que las diferentes estrategias de afrontamiento tienen un efecto directo o indirecto sobre las conductas de salud.

Resultados parecidos fueron encontrados por Becerra (2013), quien en su investigación halló que el afrontamiento predice mejor las conductas de salud, señalando que esta influencia no es muy grande y varía dependiendo del estilo o estrategia que el estudiante usa, como de la conducta de salud estudiada. Así mismo resalta que el estilo evitativo es contraproducente pues su uso empeora ciertos hábitos, en cambio el estilo centrado en la emoción resulta tener efectos beneficiosos, sobre algunas conductas de salud, en cuanto al estilo centrado en el problema tuvo un efecto diferente según la conducta de salud implicada. Así mismo Moreno (2016) quien realizó una investigación, con el objetivo principal de conocer las distintas estrategias de afrontamiento que presenta el paciente

oncológico y explorar qué efectos tienen en la calidad de vida de estos pacientes, halló que las distintas estrategias de afrontamiento adoptadas por los pacientes oncológicos influyen y tienen una relación directa con la calidad de vida de estos pacientes, el afrontamiento activo o positivo se relaciona positivamente con una mejor calidad de vida y el afrontamiento negativo o pasivo se relaciona con una peor calidad de vida. Otro estudio realizado por Voskou et al. (2020) con el objetivo de investigar la relación entre calidad de vida, síntomas psicopatológicos y formas de afrontamiento en el personal de enfermería en dos hospitales generales en Grecia, concluyeron que las estrategias de afrontamiento, como el enfoque positivo, mejoraron la salud general de los profesionales de enfermería. Por el contrario, su salud mental se deterioró cuando adoptaron las estrategias ilusiones/ensueño y/o escape/evitación. Y como la salud general va empeorando, su calidad de vida se ve afectada en todas las dimensiones.

Los hallazgos en mención sugieren que dependiendo las estrategias que el estudiante use para hacer frente al estrés académico, harán que sus conductas puedan ser saludables o no saludables, siendo que como mencionan González et al. (2002) las potenciales consecuencias del estrés están reguladas por el afrontamiento, es decir, por un conjunto de acciones y cogniciones que capacitan al individuo para tolerar, evitar o minimizar los efectos producidos por un evento estresante. Entonces al ser posible utilizar estrategias de afrontamiento positivas, estas reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, contrarias a las inadaptativas, que reducen el estrés únicamente a corto plazo, provocando un efecto nocivo en la salud si transcurre más tiempo (Morales & Moysén, 2015). Sumado a ello, como lo sustentan Cabanach, Souto-Gestal, González & Corrás (2018), el estudiante que posee adecuadas estrategias de afrontamiento, experimentará bienestar emocional, estabilidad y motivación constante para realizar las diversas actividades que se le encomienden, más al contrario cuando no se poseen adecuadas estrategias de

afrontamiento, esto repercutirá severamente en el estudiante, conllevando a que experimente agotamiento, fatiga, poca motivación, decaimiento o deserción académica, interfiriendo así en la culminación de sus metas trazadas. Es entonces que el afrontamiento depende de las capacidades, internas o externas, con los que cuenta la persona para hacer frente a las demandas del acontecimiento o situación potencialmente estresantes (Navarro, 2000, como se citó en Piemontesi & Heredia, 2009).

Concerniente a la primera hipótesis específica; existe relación entre estrategias de afrontamiento centrada en el problema y las dimensiones de conductas de salud en estudiantes de psicología. Los resultados sugieren que existe correlación directa y significativa entre estrategias de afrontamiento centradas en el problema y algunas conductas de salud (condición, actividad física y deporte; recreación y manejo del tiempo libre; autocuidado y cuidado médico; hábitos alimenticios y organización del sueño) resultado que sugiere que mientras se incrementa el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema, las conductas de salud antes mencionadas serán favorables para la salud del estudiante universitario, sin embargo la correlación con la conducta de salud; consumo de alcohol, tabaco y otras drogas es indirecta y significativa, es decir a más uso de esta estrategia, menores índices de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. De forma similar Gonzales (2021) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de vida y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. Donde halló una correlación entre la dimensión de Afrontamiento Centrado en la Solución de Problemas y todas las dimensiones de estilos de vida que involucran Actividad física y recreativa, Alimentación, y Sueño y Reposo. Así mismo Becerra (2013) quien realizó un investigación con el objetivo de analizar la influencia que tiene el estrés y su afrontamiento sobre las prácticas o conductas de salud en un grupo de estudiantes en sus primeros años de estudio de una universidad privada de

Lima, halló que el estilo centrado en el problema posee efectos diferenciados según cada conducta de salud, es así que es favorable para actividad física y deporte y desfavorable para el de sueño y descanso. Conforme a dichos resultados se puede observar que si un estudiante usa las estrategias de afrontamiento enfocado en el problema tendrá tendencia a solucionar el problema para eliminar el estrés, relacionándose con que las probabilidades de poseer conductas saludables incrementen o como en el caso del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas disminuyan. Ya que como menciona Folkman et al. (1987) las personas que suelen usar este tipo de afrontamiento tienden a tomar mejores decisiones porque sienten que conservan la situación controlada y por lo tanto, se hacen responsables de su propia conducta y dan una solución inmediata al acontecimiento estresante.

Para la segunda hipótesis específica; existe relación entre estrategias de afrontamiento centrada en la emoción y las dimensiones de conductas de salud, los resultados evidencian que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción poseen una correlación directa y significativa con determinadas conductas de salud (condición, actividad física y deporte; recreación y manejo del tiempo libre; autocuidado y cuidado médico; y organización del sueño) así mismo para su correlación con consumo de alcohol, tabaco y otras drogas es indirecta y significativa, por otro lado no se encontró correlación entre esta estrategia y hábitos alimenticios. Datos que sugieren que, a mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, determinadas conductas de salud serán favorables, y será menor el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, por el contrario, el uso de esta estrategia no involucra los hábitos alimenticios que adopte el estudiante universitario. Estos resultados son similares a la investigación de Hilaraca & Sucasaca (2019) en la que tuvieron como objetivo determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica sometidos a diálisis peritoneal del hospital III base Puno –EsSalud, hallando correlación directa y

significativa entre calidad de vida y estrategias adecuadas centradas en la emoción. De la misma manera Becerra (2013) muestra en su investigación que, el estilo centrado en la emoción afecta en forma saludable a la conducta de autocuidado y cuidado médico, así mismo halló que el incentivar al estudiante a una revisión de creencias específicas sobre su vulnerabilidad a enfermar o la gravedad de una enfermedad, incrementaría este hábito preventivo, pero si el estudiante posee escasos medios alternativos que lo ayuden a regular sus emociones negativas podría comprometer el consumo de alcohol, tabaco o algunas drogas ilegales, ya que puede encontrarlas efectivas para sentirse mejor. En este sentido los resultados en mención dan a entender que si el estudiante usa las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción, dirigido a regular, reducir, o eliminar el estrés emocional, que incluyen búsqueda de apoyo social instrumental y emocional o centrarse en las emociones y desahogarse, se asociará con que los estudiantes busquen mantener conductas saludables, afirmación que es sustentada por Berra et al. (2014) quien menciona que dentro de las estrategias de afrontamiento, está la búsqueda de apoyo social, el cual ayuda a resolver significativamente la situación estresante e incrementa el bienestar psicológico, siendo así que disminuye la probabilidad de presentar problemas de salud.

Por último, para la tercera hipótesis específica; existe relación entre estrategias de afrontamiento centrada en la evitación del problema y las dimensiones de conductas de salud, los resultados sugieren que las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema y determinadas conductas de salud (condición, actividad física y deporte; y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas) tienen una correlación directa y significativa, en cambio la correlación con hábitos alimenticios es indirecta y significativa, es decir el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema está vinculado con el incremento de la condición, actividad física y deporte, sin embargo el uso de esta estrategia afectará el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, ya que tenderán a ser

elevados, además de que los hábitos alimenticios serán menos saludables. A similitud de lo encontrado, Becerra (2013) en su investigación halló que el afrontamiento centrado en la evitación es un estilo que afecta desfavorablemente a los hábitos del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el del sueño y descanso y el autocuidado y cuidado médico, ya que pues su uso empeora dichos hábitos de conducta.

Por otro lado, se halló una correlación indirecta pero no significativa entre estrategias de afrontamiento centrada en la evitación del problema y organización del sueño, además de que no se encontró correlación con; recreación y manejo del tiempo libre; autocuidado y cuidado médico. Resultado que se asemeja a la realizada por Hilasaca & Sucasaca (2019) en población hospitalaria donde hallaron que existe una relación negativa entre estrategias inadecuadas y calidad de vida, pero que no son significativas, dando a conocer que dichos resultados se deben a que la percepción de calidad de vida en los pacientes con insuficiencia renal crónica sometidos a diálisis peritoneal pueden ser debido a otros factores como sostenibilidad de grupo primario de apoyo entre otros.

Entonces de acuerdo a los datos anteriores, se puede asumir que mientras el estudiante universitario haga uso de estrategias centradas en la evitación del problema, que hace referencia a evadir el problema, no prestando atención a él o distrayéndose con otras actividades o conductas, este tendería a direccionar su distracción en la actividad física y deporte, pero que la canalización de esta evasión del problema, inatención y distracción con otras actividades no siempre es favorable ya que estas conductas, según el presente estudio repercuten en un aumento del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, sumado a que los hábitos alimenticios disminuirán y tenderán a ser poco saludables. Ya que como mencionan Martín et al. (2003) el afrontamiento evitativo se traduce en un deterioro en la calidad de vida. Añadido a que si los estudiantes universitarios no afrontan los problemas

académicos o ignoran los problemas tienden a obtener peor rendimiento académico, efecto que también se da en aquellos que reducen la tensión comiendo, bebiendo o tomando drogas, o a los que prefieren la distracción física, hacer deporte o acudir a un gimnasio. Es así que estrategias improductivas y de evitación resultan no exitosas, disfuncionales e inadaptativas (Carver et al., 1989; Folkman et al., 1986).

Por otro lado, el no hallar correlación entre estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema y algunas conductas de salud (recreación y manejo del tiempo libre; autocuidado y cuidado médico; y organización del sueño), podría deberse a que estas conductas de salud se vinculan con otros factores, tales como factores personales, categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales, los cuales son predictivos de una cierta conducta (Aristizábal et al., 2011). Sumado a que siendo estudiantes universitarios la principal causa de sus preocupaciones son los estudios, esto incluye temas relacionados con las notas de cursos, con la organización del tiempo, con el deseo de culminación de la carrera y con el miedo del comienzo de la nueva etapa de sus vidas cuando egresan. Aunado a ello, Boullosa (2013), agrega que la sobrecarga de trabajo y la sensación de falta de tiempo para darle cumplimiento a sus actividades, son conductas que tienen un impacto directo en la salud y bienestar subjetivo de los jóvenes universitarios predisponiéndolos a una serie de conductas de riesgo para su salud y a una disminución del rendimiento académico, que puede llevar en última instancia a la deserción estudiantil (Martin & Brantley, 2004; Guarino et al, 2000 como se citó en Chau & Saravia, 2014).

Finalmente, se espera que los hallazgos de la investigación puedan contribuir con conocimientos empíricos, sobre el efecto favorable y/o desfavorable que poseen el uso de determinadas estrategias de afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios, además de contribuir sobre el tipo de estrategia de afrontamiento que usa



ante el estrés, puesto que la vida universitaria es una etapa en la que el ser humano se enfrenta a condiciones de gran demanda externa e interna, y es en este contexto que surge el estrés como resistencia a la tensión física, mental o emocional ocasionada por las presiones y demandas ambientales, situacionales o personales en que los sucesos impredecibles e incontrolables ocasionan más estrés que los hechos sobre los cuales los individuos tienen un mayor control (Sandín & Chorot, 2003). Es entonces que las acciones frente al estrés y los recursos que el estudiante tenga para manejarlos determinan en gran parte, el proceso de aprendizaje y su desarrollo, así como su calidad de vida. Esta capacidad de afrontamiento, es decir, las estrategias conductuales y cognitivas que emplea el adolescente, le sirve para lograr una adaptación y una transición efectiva, repercutiendo no sólo en su vida, sino también en la de su familia y en el aspecto social. La forma en que el adolescente afronta sus problemas puede establecer patrones de conducta para su vida adulta (Frydenberg & Lewis, 1996). Así mismo en relación a las conductas de salud, esta es dominada por factores distintos en cada persona (Taylor, 2007, como se citó en Becerra, 2013). De acuerdo a los resultados de la presente investigación aún quedan interrogantes sobre estos determinantes, haciendo necesario investigaciones a posteriori que las puedan estudiar.

#### **4. Conclusiones**

De los resultados, análisis y discusión se extrae la siguiente conclusión:

- A un nivel de significancia de 95% las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico afectan las conductas de salud en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada del departamento de Puno, 2021.
- A un nivel de significancia de 95% existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento centradas en el problema y las dimensiones de conductas de salud en

estudiantes de psicología de una Universidad Privada del departamento de Puno, 2021.

- A un nivel de significancia de 95% existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y las dimensiones de conductas de salud en estudiantes de psicología de una Universidad Privada del departamento de Puno, 2021.
- A un nivel de significancia de 95% existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema y tres de las seis dimensiones de conductas de salud, en estudiantes de psicología de una Universidad Privada del departamento de Puno, 2021

## **Recomendaciones**

En función a los resultados encontrados:

- Se propone a la Institución Educativa concientizar a los estudiantes mediante talleres psicoeducativos, los cuales den información significativa sobre las estrategias de afrontamiento que hacen uso y cómo estas afectan a sus conductas de salud. Así mismo ejecutar programas de intervención que busquen desarrollar en los estudiantes estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la emoción, debido a que estos estilos poseen una relación positiva con conductas de salud.
- En cuanto a conductas de salud, también se recomienda desarrollar programas de intervención dirigidos a los estudiantes y enfocados en informar y modificar conductas de salud adversas, puesto que los resultados de la presente investigación son una fuente válida y que da sustento.
- Se sugiere a otras investigaciones ampliar el tamaño de la muestra, con el fin de

lograr una mayor comprensión y generalización de los resultados, también se sugiere realizar más investigaciones con la misma población y variables; estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y conducta de salud, siendo que existe una carencia de esta en poblaciones universitarias.

## Referencias

- Aristizábal, G. P., Blanco, D. M., Sánchez, A., & Ostiguín, R. M. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria*, 8. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632011000400003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003)
- Arrivillaga, M., & Salazar, I. C. (2005). Creencias Relacionadas con el Estilo de Vida de Jóvenes Latinoamericanos. *Psicología Conductual*, 13(1), 19–36. [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga\\_13-1oa-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga_13-1oa-1.pdf)
- Arrivillaga, M., Salazar, I. C., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 34, 186–195. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>
- Asenjo, J., Inares, O., & Días, Y. (2021). Vista de Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación En Salud*, 5, 59–66. <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867/856>
- Becerra, S. (2013). Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. *PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ*, 1–67. [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5013/BECERRA\\_HERAUD\\_SILVIA\\_ROL\\_LIMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5013/BECERRA_HERAUD_SILVIA_ROL_LIMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología (Pontificia Universidad Católica Del Perú)*, 34(2), 239–260. <https://doi.org/10.18800/psico.201602.001>

- Berra, E., Muñoz, S. I., Vega, C. Z., Silva, A., & Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16, 37–57.  
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* [Pontificia Universidad Católica del Perú ].  
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>
- Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González, L., & Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, 1–13.  
[https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/20689/Cbnach\\_Afrtmtto.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/20689/Cbnach_Afrtmtto.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Carver, C. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100.  
[http://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p97Brief\\_COPE.pdf](http://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p97Brief_COPE.pdf)
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cecilia, M. J., Atucha, N. M., & García-Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica*, 19, 294–305.  
<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Chau, C., & Saravia, J. (2014). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Departamento de Psicología.*, 1, 90–103.  
<https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R41/Art8.pdf>
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 23(1),

89–102. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>

Chávez, M., Ortega, E., & Palacios, M. (2016). *Estrategias de Afrontamiento Frente al Estrés Académico que Utilizan los Estudiantes de una Academia Preuniversitaria de Lima Metropolitana, Enero 2016.*

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/100/Estrategias de  
afrentamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia  
preuniversitaria de Lima Metropolitana%2C enero  
2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/100/Estrategias%20de%20afrentamiento%20frente%20al%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20que%20utilizan%20los%20estudiantes%20de%20una%20academia%20preuniversitaria%20de%20Lima%20Metropolitana%2C%20enero%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Folkman, S., Lazarus, R., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2(2), 171–184.

<https://doi.org/10.1037//0882-7974.2.2.171>

Folkman, Susan, Lazarus, R., Gruen, R., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.50.3.571>

Frydenberg, E., & Lewis, R. (1996). *ACS Escalas de Afrontamiento para Adolescentes.*

Gonzales, M. (2021). ESTILOS DE VIDA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA METROPOLITANA. *Universidad Nacional Federico Villarreal* , 1–65.

[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4763/GONZALES OLAYA  
MAYRA DEL CARMEN - TITULO  
PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4763/GONZALES%20OLAYA%20MAYRA%20DEL%20CARMEN%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363–368. <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Batista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*

- (Sexta). McGrawHill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hilasaca, K., & Sucasaca, N. (2019). Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica sometidos a diálisis peritoneal del hospital III base Puno – EsSalud 2019. *Universidad Peruana Unión*, 1–23. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2829/Kristel\\_Trabajo\\_Bachiller\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2829/Kristel_Trabajo_Bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Martín, D., Zanier, J., & García, F. (2003). Afrontamiento y calidad de vida. Un estudio de pacientes con cáncer. *Psico-USF*, 8(2), 175–182. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712003000200009>
- Morales, B. G., & Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes del nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 1, 9–20. <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380/377>
- Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Moreno, C. (2016). Estrategias de Afrontamiento y Calidad de Vida en el pacientes Oncológico . *Universitat Internacional de Catalunya*, 1–47. [https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/263843/TFG\\_Carmen\\_Moreno\\_Fernandez.pdf?sequence=1](https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/263843/TFG_Carmen_Moreno_Fernandez.pdf?sequence=1)
- Moysén, A., Villaveces, M., Balcázar, P., Gurrola, G., Garay, J., Esteban, J. M. de la L., & Estrada, E. (2014). Consumo de alcohol y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios estudio empírico. *Avances En Psicología*, 22(2), 215–220. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/191/176>

- Ortiz, M., & Ruiz, M. (2016). Predictores biosocioculturales y estilos de vida de los estudiantes universitarios de una universidad de Huánuco. *Revista Enfermería Herediana*, 9(2), 90. <https://doi.org/10.20453/RENH.V9I2.3011>
- Piemontesi, S., & Heredia, D. (2009). *Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición*. 25, 102–111. <http://revistas.um.es/analesps>
- Portoles, A., & González, J. (2015). Rendimiento académico y correspondencias con indicadores de salud física y psicológica. *España Sportis Scientific Technical Journal*, 1(2), 164–181. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5069821>
- Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, K., Gana, S., & Fortunato, J. (2016). Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. *Revista El Dolor*, 66, 14–23. [https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5\\_Original\\_02\\_66.pdf](https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf)
- Rodríguez, M., Skjold, P., Uvin, P., Ostergren, P., Patruno, G., Edison, E., Kasivisvanathan, V., Vásquez, J., Esperto, F., & Gómez, J. (2020). Estilo de vida y burnout en residentes y urólogos jóvenes. *Actas Urológicas Españolas*, 44(1), 19–26. <https://doi.org/10.1016/j.acuro.2019.03.010>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) : desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39–53. <https://doi.org/10.5944/RPPC.VOL.8.NUM.1.2003.3941>
- Vega, C., Gómez, G., Galvez, F., & Rodríguez, E. (2017). Estrés, Afrontamiento Y Emociones En Estudiantes Universitarios De Sistema a Distancia Stress, Coping, and Emotions in College Students From Distance Education. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(2), 674–687.



<http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi172k.pdf>

Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z., & Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal : Revista de Psicología*, 22(1), 23–34.

<https://doi.org/10.1590/s1984-02922010000100003>

Voskou, P., Bougea, A., Economou, M., Douzenis, A., & Ginieri, M. (2020). Relación entre calidad de vida, síntomas psicopatológicos y formas de afrontamiento en las enfermeras griegas. *Enfermería Clínica*, 30(1), 23–30.

<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.10.006>

## Anexos

### Anexo 1: Evidencia de sumisión

## EVIDENCIA DE SUMISIÓN

1/11/22, 8:39

Gmail - [eglobal] Envío recibido



Ruth Heydi Molina Orihuela <heydi.molinaps@gmail.com>

---

### [eglobal] Envío recibido

1 mensaje

---

**Mª José López Montesinos via Revistas Científicas de la Universidad de Murcia**  
<editum@um.es>

1 de noviembre de 2022,  
07:23

Responder a: Mª José López Montesinos <eglobal@um.es>  
Para: Heydi Molina Orihuela <heydi.molinaps@gmail.com>

Estimado/a Heydi Molina Orihuela:

Gracias por el envío a Enfermería Global del trabajo titulado "Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y su efecto en las conductas de salud en estudiantes de psicología de una universidad privada del departamento de Puno, 2021 ". Podrá seguir su progreso a través del proceso editorial identificándose en el sitio web de la revista.

URL del envío: <https://revistas.um.es/eglobal/authorDashboard/submission/545271>  
Nombre de usuario/a: heydi\_molina\_orihuela\_99

Si tiene cualquier duda, por favor no dude en contactar con nosotros/as. Gracias por tener en cuenta esta revista para difundir su trabajo.

Reciba un cordial saludo,  
Mª José López Montesinos

---

Enfermería Global

**Fecha de sumisión:** 01 de noviembre de 2022

**Revista:** Enfermería Global

**Link:** <https://revistas.um.es/eglobal/authorDashboard/submission/545271>

**ISSN:** 1695-6141

## ESCALA DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE 28)

**Sexo:** Masculino \_\_\_\_ Femenino \_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_ **Grado de Instrucción:** \_\_\_\_\_

**Carrera:** \_\_\_\_\_

**Semestre:** I \_\_\_\_ II \_\_\_\_ III \_\_\_\_ IV \_\_\_\_ V \_\_\_\_ VI \_\_\_\_ VII \_\_\_\_ VIII \_\_\_\_ IX \_\_\_\_ X \_\_\_\_

**Grupo:**

**Ocupación:**

### INSTRUCCIONES

**Por favor coloque una "X" en uno de los cuadros de la derecha en la opción que mejor se acerque a su respuesta. RECUERDE COLOCAR SOLO UNA "X".**

**0 = Nunca**

**1 = A veces**

**2 = Usualmente**

**3 = Siempre**

**Recuerda que: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.**

Definición Instrumental	Nunca	A veces	Usualmente	Siempre
1.- Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios.				
2.- Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico.				
3.- Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
4.- Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.				
5.- Recorro a otras actividades para relajarme.				
6.- Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).				
7.- Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro.				

8.- Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.				
9.- Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).				
10.- Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
11.- Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico.				
12.- Me río de la situación que me produce estrés académico.				
13.- Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.				
14.- Rezo o medito.				
15.- Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
16.- Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.				
17.- Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
18.- Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.				
19.- Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.				
20.- Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.				
21.- Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.				
22.- Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).				
23.- Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.				
24.- Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.				
25.- Me critico a mí mismo(a).				
26.- Hago bromas para salir del estrés académico.				

27.- Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).				
28.- Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.				

Anexo 3: Cuestionario de Estilos de Vida de jóvenes universitarios (CEVJU)

**Cuestionario de Estilos de Vida de jóvenes universitarios (CEVJU)**

**Datos Demográficos**

**Sexo:** Masculino \_\_\_\_ Femenino \_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_.

**Grado de Instrucción:** \_\_\_\_\_ **Carrera:** \_\_\_\_\_.

**Semestre:** I \_\_\_\_ II \_\_\_\_ III \_\_\_\_ IV \_\_\_\_ V \_\_\_\_ VI \_\_\_\_ VII \_\_\_\_ VIII \_\_\_\_ IX \_\_\_\_ X \_\_\_\_.

**Grupo:** \_\_\_\_\_.

**Ocupación:** \_\_\_\_\_.

**Su peso está entre:** 40 - 50 \_\_\_\_ 51 - 60 \_\_\_\_ 61 - 70 \_\_\_\_ 71 - 80 \_\_\_\_ 81 - 90 \_\_\_\_

Más de 90 \_\_\_\_.

**Su estatura está entre:** 1.50 - 1.60 \_\_\_\_ 1.61 - 1.70 \_\_\_\_ 1.71 - 1.80 \_\_\_\_ 1.81 - 1.90  
\_\_\_\_ Más de 1.90 \_\_\_\_.

El siguiente cuestionario tiene por objetivo evaluar las prácticas relacionadas con el estilo de vida saludable. Marque con una «x» la casilla que mejor describa su comportamiento. Conteste sinceramente. No existen respuestas ni buenas ni malas.

Ítems	Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
1. Haces ejercicio, caminas, trotas o practicas algún deporte.				
2. Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco (spinning, cardiobox, aeróbicos, aerorumba).				
3. Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida).				
4. Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.				
5. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.				
6. Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre.				

7. En su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer, pasear).				
8. Va al odontólogo por lo menos una vez al año.				
9. Va al médico por lo menos una vez al año.				
10. Chequea al menos una vez al año su presión arterial.				
11. Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento.				
12. Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia una vez al año.				
13. ¿Consume más de cuatro gaseosas en la semana?				
14. ¿Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana?				
15. ¿Limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)?				
16. ¿Mecatea? (Alimentarse a deshoras en horarios poco comunes)				
17. ¿Consume carnes frías (jamón, mortadela, salchichas, tocineta)?				
18. ¿Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservativos)?				
19. ¿Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente)?				
20. PARA FUMADORES: ¿Fuma cigarrillo o tabaco?				

21. PARA FUMADORES: ¿Fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana?				
22. ¿Consume licor al menos dos veces en la semana?				
23. ¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
24. ¿Consume drogas (marihuana, cocaína, basuco, éxtasis, achis, entre otras)?				
25. ¿Duerme al menos 7 horas diarias?				
26. ¿Trasnocha?				
27. ¿Duerme bien y se levanta descansado?				
28. ¿Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida?				
29. ¿Se mantiene con sueño durante el día?				
30. ¿Respetas sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades (ej. No se trasnocha previamente a un parcial o a la entrega de un trabajo)?				



Anexo 4: Valides de contenido por juicio de expertos

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar las conductas de salud, el mismo será aplicado a varios grupos de estudiantes de I al X ciclo académico, de una universidad privada del departamento de Puno, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU)** el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

**Instrucciones**

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N°: 01 Fecha actual: 12/10/21

Nombres y Apellidos del Juez: Lizeth Flores Rodrigo

Institución donde labora: Universidad Peruana Unión

Años de experiencia profesional o científica: 2 años



Firma del Juez

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar el uso de estrategias de afrontamiento en relación al estrés general, el mismo será aplicado a varios grupos de estudiantes de I a X ciclo del nivel superior, de una universidad privada del departamento de Puno, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Escala de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)**, el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

**Instrucciones**

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones hubiera.

Juez N°: 01 Fecha actual: 12/10/21

Nombres y Apellidos del Juez: Lizeth Flores Rodrigo

Institución donde labora: Universidad Peruana Unión

Años de experiencia profesional o científica: 2 años



Firma del Juez

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar las conductas de salud, el mismo será aplicado a varios grupos de estudiantes de I al X ciclo académico, de una universidad privada del departamento de Puno, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU)** el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

**Instrucciones**

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N°:   2   Fecha actual:   30 de setiembre del 2021  

Nombres y Apellidos del Juez:   José Vilmor Nuñez Paja.  

Institución donde labora:   Institución Educativa Secundaria "San Francisco de Borja".  

Años de experiencia profesional o científica:   6 años.  

  
  
Firma del Juez

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar el uso de estrategias de afrontamiento en relación al estrés general, el mismo será aplicado a varios grupos de estudiantes de I a X ciclo del nivel superior, de una universidad privada del departamento de Puno, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Escala de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)**, el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

**Instrucciones**

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones hubiera.

Juez N°: 02 Fecha actual: 24 de setiembre del 2021

Nombres y Apellidos del Juez: José Vilmor Nuñez Paja.

Institución donde labora: Institución Educativa Secundaria "San Francisco de Borja".

Años de experiencia profesional o científica: 6 años

  
  
Firma del Juez

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar las conductas de salud, el mismo será aplicado a varios grupos de estudiantes de I al X ciclo académico, de una universidad privada del departamento de Puno, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU)** el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

**Instrucciones**

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N°: 03 Fecha actual: 06 de octubre de 2021

Nombres y Apellidos del Juez: JUAN JAVIER RIVERO QUIROGA

Institución donde labora: Hospital III Base Puno, EsSalud

Años de experiencia profesional o científica: 29 años



JUAN JAVIER RIVERO QUIROGA  
PSICÓLOGO PSICOTERAPEUTA  
C. Ps. P 3424

\_\_\_\_\_  
Firma del Juez

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar el uso de estrategias de afrontamiento en relación al estrés general, el mismo será aplicado a varios grupos de estudiantes de I a X ciclo del nivel superior, de una universidad privada del departamento de Puno, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Escala de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)**, el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

**Instrucciones**


La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones hubiera.

Juez N°: 03 Fecha actual: -03 de octubre de 2021

Nombres y Apellidos del Juez: --- JUAN JAVIER RIVERO QUIROGA

Institución donde labora: --- Hospital Base III Puno. EsSalud

Años de experiencia profesional o científica: --- 29 años

  
JUAN JAVIER RIVERO QUIROGA  
PSICÓLOGO PSICOTERAPEUTA  
C. Ps. P 3424  
Firma del Juez

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar las conductas de salud, el mismo será aplicado a varios grupos de estudiantes de I al X ciclo académico, de una universidad privada del departamento de Puno, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU)** el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

**Instrucciones**

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N°: 04 Fecha actual: ---

Nombres y Apellidos del Juez: Janeth Lidia Zela Mamani

Institución donde labora: ---

Años de experiencia profesional o científica: ---



Firma del Juez

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar el uso de estrategias de afrontamiento en relación al estrés general, el mismo será aplicado a varios grupos de estudiantes de I a X ciclo del nivel superior, de una universidad privada del departamento de Puno, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Escala de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)**, el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

**Instrucciones**

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones hubiera.

Juez Nº: 04 Fecha actual: ---

Nombres y Apellidos del Juez: Janeth Lidia Zela Mamani

Institución donde labora: ---

Años de experiencia profesional o científica: ---



\_\_\_\_\_  
Firma del Juez



**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar las conductas de salud, el mismo será aplicado a varios grupos de estudiantes de I al X ciclo académico, de una universidad privada del departamento de Puno, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU)** el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

**Instrucciones**

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N°: 05 Fecha actual: 11-10-2021

Nombres y Apellidos del Juez: Maritza Cruz Mamani

Institución donde labora: Universidad Peruana Unión

Años de experiencia profesional o científica: 3 años

  
  
Maritza Cruz Mamani  
PSICÓLOGA  
C.P.S.P. 34346  
Firma del Juez

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar el uso de estrategias de afrontamiento en relación al estrés general, el mismo será aplicado a varios grupos de estudiantes de I a X ciclo del nivel superior, de una universidad privada del departamento de Puno, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Escala de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28)**, el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

**Instrucciones**

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones hubiera.

Juez N°: 05 Fecha actual: 11-10-2021

Nombres y Apellidos del Juez: Maritza Cruz Mamani

Institución donde labora: Universidad Peruana Unión

Años de experiencia profesional o científica: 3 años

  
  
Maritza Cruz Mamani  
PSICÓLOGA  
C. P. S. P. 34346  
Firma del Juez

## Anexo 5: Carta del Comité de Ética de Investigación



*Una Institución Adventista*

Lima, Naña, 18 de octubre de 2021

### EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

#### CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Molina Orihuela Ruth Heydi**, identificada con DNI No. **73262077**, y **Coila Tiña Jessica Márleri**, identificada con DNI No. **75953680**, su asesor **Cunza Aranzábal Denis Frank**, identificado con DNI No. **41405882**, con el título: **"Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés y Conductas de Salud en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada del Departamento de Puno, 2021"**, fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

- 1) Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos contar con la carta de autorización de la institución.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número 2021-CE-FCS - UPeU-00294.



**M<sup>ra</sup> María Magdalena Díaz Orihuel**  
Presidenta  
Comité de Ética de Investigación



**Psic. Josías Trinidad Ticse**  
Secretario  
Comité de Ética de Investigación