

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA  
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES**



**TESIS:**

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y ANSIEDAD  
MANIFIESTA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA  
PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD  
PRIVADA DE TACNA, 2021.**

**Para optar el Título Profesional de:**

Licenciado en Psicología

**Presentada por:**

Bach. Christian Alfredo Mamani Mamani

**Asesor:**

Mgr. Fernando Sebastián Heredia Gonzáles

**TACNA – PERÚ**

**2021**

### **Agradecimientos**

A mi alma máter, la Universidad Privada de Tacna, junto a la Carrera Profesional de Psicología, por coadyuvar en mi formación profesional y por concederme las facilidades para que el presente estudio, logre efectuarse.

Al Mg. Fernando Sebastián Heredia Gonzales, por su profesionalismo, experiencia y orientación en el desarrollo de la presente investigación.

A mis docentes, Psic. Julio Valencia, Psic. Alex Valenzuela y Dra. Luz Vargas, quienes me brindaron confianza, seguridad y determinación en mi etapa universitaria.

A Nicole, por su inacabable motivación, buen ánimo, infinito cariño recíproco y amor inefable de mi parte.

A Christian, por su fiel y mutuo compañerismo en estos años de trayectoria universitaria.

**Dedicatoria**

A mi madre, Irenia, quien con su presencia y buen humor bastara para que no  
claudicara en mis objetivos.

A mi padre, Alfredo, por su incesante convicción en mí y múltiples pláticas acerca  
de lo correcto y lo mejor.

A mis hermanos, Milton y Leo, por su tiempo y vivencias, que me motivan a  
perseguir mis propósitos

A Miguel y Bryan por la amistad que me brindaron en todos mis años de vida y  
sobre todo por su permanencia en ella.

**Título de la Investigación**

Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera  
Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

**Autor**

Mamani Mamani, Christian Alfredo

**Asesor**

Mg. Fernando Sebastián Heredia Gonzales

**Línea de Investigación**

Medición de las condiciones de vida psicológica, social y cultural de la  
comunidad regional.

**Sub línea de Investigación**

Bienestar psicológico y sistemas relacionales

## Índice de Contenidos

Agradecimientos	ii
Dedicatoria	iii
Índice de Contenidos	v
Índice de Tablas	ix
Índice de Figuras	xi
Resumen	xiii
Abstract	xiv
Introducción	1
Capítulo I El Problema	3
1.1. Determinación del problema	3
1.2. Formulación del Problema	7
1.2.1. Interrogante Principal	7
1.2.2. Interrogantes Secundarias	7
1.3. Justificación de la Investigación	8
1.4. Objetivos de la Investigación	9
1.4.1. Objetivo General	9
1.4.2. Objetivos Específicos	9
1.5. Antecedentes del Estudio	10
1.5.1. Antecedentes Internacionales	10
1.5.2. Antecedentes Nacionales	13
1.5.3. Antecedentes regionales	16
1.6. Definiciones Básicas	18
1.6.1. Ansiedad	18
1.6.2. Ansiedad manifiesta	18
1.6.3. Estrés	19
1.6.4. Estilo de afrontamiento o coping	19
1.6.5. Estrés académico	19
1.6.6. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	19

1.6.7. Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	20
1.6.8. Otros estilos adicionales de afrontamiento	20
1.6.9. Inquietud o hipersensibilidad	20
1.6.10. Ansiedad Fisiológica	20
1.6.11. Preocupaciones sociales	21
1.6.12. Ansiedad ante los exámenes	21
Capítulo II Fundamento Teórico Científico de Estilos de Afrontamiento	22
2.1. Definición de estrés	22
2.2. Tipos de estrés	23
2.3. Fuentes de Estrés o Estresores	24
2.5. Respuesta al Estrés	29
2.6. Estilos de Afrontamiento	31
Capítulo III Fundamento Teórico Científico de Ansiedad Manifiesta	34
3.1. Definición de Ansiedad	34
3.2. Modelo Metacognitivo de Wells	36
3.3. Teoría Tridimensional de la Ansiedad	41
3.3.1. A nivel cognitivo	41
3.3.2. A nivel fisiológico	42
3.3.3. A nivel motor	42
3.4. Causas de la Ansiedad	42
3.4.1. Dimensión biológica	43
3.4.2. Dimensión psicológica	43
3.4.3. Dimensiones sociales y socioculturales	44
3.5. Consecuencias de la ansiedad	44
3.6. Ansiedad Manifiesta	45
Capítulo IV Metodología	48
4.1. Enunciado de las hipótesis	48
4.1.1. Hipótesis General	48
4.1.2. Hipótesis Específicas	48
4.2. Operacionalización de variables y escalas de medición	49
4.2.1. Variable 1	49

4.2.2. Variable 2	50
4.3. Tipo diseño y nivel de investigación	51
4.4. Ámbito y tiempo social de la investigación	52
4.5. Unidad de estudio, población y muestra	53
4.5.1. Unidad de Estudio	53
4.5.2. Población	53
4.5.3. Muestra	53
4.6. Procedimiento, técnicas y recolección de la información	55
4.6.1. Procedimiento	55
4.6.2. Técnicas	56
4.6.3. Instrumentos	57
Capítulo V Los Resultados	60
5.1. El Trabajo de Campo	60
5.2. Diseño de Presentación de los Resultados	61
5.3. Los Resultados	61
5.3.1. Resultados sobre el Estilo de Afrontamiento más frecuente en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	61
5.3.2. Resultados sobre el grado de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	81
5.3.3. Resultados sobre la relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	86
5.4. Comprobación de hipótesis	87
5.4.1. Supuesto de normalidad	87
5.4.2. Comprobación de Primera Hipótesis Específica	88
5.4.3. Comprobación de Segunda Hipótesis Específica	89
5.4.4. Comprobación de Tercera Hipótesis Específica	91
5.4.4. Comprobación de la Hipótesis General	93
5.5. Discusión	94
Capítulo VI Conclusiones y Sugerencias	100

6.1. Conclusiones



6.2. Sugerencias	101
Referencias	103
ANEXOS	108
ANEXO A. Matriz de consistencia	109
ANEXO B. Interpretación de coeficiente de correlación de Spearman (Szmidt y Kacprzyk, 2011)	111
ANEXO C. Ficha de jurado evaluador del plan de tesis	112
ANEXO D. Informe de evaluación del jurado evaluador	114
ANEXO E. Carta de presentación para la aplicación de instrumentos	115
ANEXO F. Informe de Culminación de asesoría	116
ANEXO G. Ficha de Dictamen de Tesis de Jurado Dictaminador de la Dra. Luz Vargas	117
ANEXO H. Informe de Culminación de Evaluación del Informe de investigación o Tesis de la Dra. Luz Vargas	120
ANEXO I. Ficha de Dictamen de Tesis de Jurado Dictaminador del Mg. Julio Valencia	121
ANEXO J. Informe de Culminación de Evaluación del Informe de investigación o Tesis del Mg. Julio Valencia	124

## Índice de Tablas

Tabla 1 Modelo de creencias metacognitivas de Wells (2019).	38
Tabla 2 Operacionalización de la variable Estilos de Afrontamiento.	49
Tabla 3 Operacionalización de la variable Ansiedad Manifiesta.	50
Tabla 4 Cantidad de estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna según ciclo académico.	55
Tabla 5 Contenido de la ficha técnica del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE de Carver et al., (1989).	57
Tabla 6 Contenido de la ficha técnica de la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS) de Reynolds et al., (2007).	59
Tabla 7 Resultados del Estilo de afrontamiento enfocado en el problema.	62
Tabla 8 Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Afrontamiento activo.	63
Tabla 9 Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Planificación.	64
Tabla 10 Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Supresión de otras actividades.	65
Tabla 11 Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Postergación del afrontamiento.	66
Tabla 12 Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Búsqueda de apoyo social.	67
Tabla 13 Resultados del Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.	68
Tabla 14 Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Búsqueda de soporte emocional.	69
Tabla 15 Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Reinterpretación positiva y desarrollo personal.	70
Tabla 16 Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Aceptación.	71
Tabla 17 Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Acudir a la religión.	72
Tabla 18 Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Análisis de las emociones.	73
Tabla 19 Resultados de Otros estilos adicionales de afrontamiento.	74

Tabla 20 Otros estilos adicionales de afrontamiento: Negación.	75
Tabla 21 Otros estilos adicionales de afrontamiento: Conductas inadecuadas.	76
Tabla 22 Otros estilos adicionales de afrontamiento: Distracción.	77
Tabla 23 Frecuencias y porcentajes de Estilos de Afrontamiento en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	78
Tabla 24 Frecuencia del grado de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	81
Tabla 25 Resultados de ansiedad manifiesta: Inquietud o Hipersensibilidad.	82
Tabla 26 Resultados de ansiedad manifiesta: Ansiedad fisiológica.	83
Tabla 27 Resultados de ansiedad manifiesta: Ansiedad ante los exámenes.	84
Tabla 28 Resultados de ansiedad manifiesta: Preocupaciones sociales o estrés.	85
Tabla 29 Información sobre la relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	86
Tabla 30 Prueba de Normalidad según el Estadístico Kolmogorov-Smirnov.	88
Tabla 31 Presentación de la Prueba No Paramétrica Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para una Muestra de la Variable Estilos de Afrontamiento en los Participantes.	89
Tabla 32 Presentación de la Prueba No Paramétrica Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para una Muestra de la Variable Ansiedad manifiesta en los Participantes.	90
Tabla 33 Coeficiente de correlación entre las dimensiones de Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en los Participantes.	92
Tabla 34 Coeficiente de correlación entre Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en los Participantes.	94

## Índice de Figuras

Figura 1 El modelo metacognitivo de la ansiedad de Wells (1994, citado en Wells, 2019).	40
Figura 2 Esquema del diseño descriptivo correlacional.	51
Figura 3 Resultados del Estilo de afrontamiento enfocado en el problema.	62
Figura 4 Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Afrontamiento activo.	63
Figura 5 Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Planificación.	64
Figura 6 Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Supresión de otras actividades.	65
Figura 7 Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Postergación del afrontamiento.	66
Figura 8 Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Búsqueda de apoyo social.	67
Figura 9 Resultados del Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.	68
Figura 10 Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Búsqueda de soporte emocional.	69
Figura 11 Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Reinterpretación positiva y desarrollo personal.	70
Figura 12 Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Aceptación.	71
Figura 13 Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Acudir a la religión.	72
Figura 14 Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Análisis de las emociones.	73
Figura 15 Resultados de Otros estilos adicionales de afrontamiento.	74
Figura 16 Otros estilos adicionales de afrontamiento: Negación.	75
Figura 17 Otros estilos adicionales de afrontamiento: Conductas inadecuadas.	76
Figura 18 Otros estilos adicionales de afrontamiento: Distracción.	77
Figura 19 Frecuencias de Estilos de Afrontamiento en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	79

Figura 20 Frecuencia del grado de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	81
Figura 21 Resultados de ansiedad manifiesta: Inquietud o Hipersensibilidad.	82
Figura 22 Resultados de ansiedad manifiesta: Ansiedad fisiológica.	83
Figura 23 Resultados de ansiedad manifiesta: Ansiedad ante los exámenes.	84
Figura 24 Resultados de ansiedad manifiesta: Preocupaciones sociales o estrés.	85

## Resumen

El objetivo principal de la presente investigación fue determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021, siendo de enfoque cuantitativo, su tipo investigación es básica y correlacional para determinar la asociación entre las variables, y el diseño fue no experimental, en cuanto al muestreo, fue no probabilístico de carácter intencional, con 258 participantes, entre 19 a 59 años de edad, de ambos sexos y de primer a décimo ciclo del semestre 2021-II. Los instrumentos empleados fueron encuestas tipo test, para la variable de estilos de afrontamiento se empleó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE de Carver et al., (1996), la cual fue validada en nuestro país por primera vez por Casuso en 1996 y seguidamente por Cassaretto y Chau (2015) y Dextre (2019); para la segunda variable, se empleó la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS) de Reynolds et al., (2007), la cual fue puesta a un análisis psicométrico en nuestro país por Sotelo et al. (2012). En cuanto los resultados obtenidos, se demostró que, existe relación entre los Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna ( $Rho$  de Spearman=0.201), asimismo, se encontró que el estilo de afrontamiento más frecuente es el estilo enfocado en el problema ( $p= 0,053$ ), en relación a la variable ansiedad manifiesta el grado más frecuente es elevación leve ( $p= 0,102$ ), y se halló que existe relación entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento y las dimensiones de ansiedad manifiesta (-,234; 0,127; 0,021 -,213; 0,106; 0,103; -,307; -,267; 0,260; 0,375; 0,192 y 0,390).

*Palabras clave:* Estilos de afrontamiento, ansiedad manifiesta, estilo de afrontamiento enfocado en el problema, estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, otros estilos adicionales de afrontamiento, inquietud o hipersensibilidad, ansiedad fisiológica, ansiedad ante los exámenes y preocupaciones sociales o estrés.

### Abstract

The main objective of this research was to determine the relationship between the styles of coping and manifest anxiety in students of the Professional Career of Psychology of the Private University of Tacna, 2021, being a quantitative approach, its type of research is basic and correlational to determine The association between the variables, and the design was non-experimental, in terms of sampling, it was non-probabilistic of an intentional nature, with 258 participants, between 19 to 59 years of age, of both sexes and from the first to the tenth cycle of the 2021 semester-II. The instruments used were test-type surveys; for the coping styles variable, the COPE Coping Modes of Stress Questionnaire by Carver et al. (1996) was used, which was validated in our country for the first time by Casuso in 1996 and then by Cassaretto and Chau (2015) and Dextre (2019); For the second variable, the Manifest Anxiety Scale in Adults (AMAS) by Reynolds et al. (2007) was used, which was put to a psychometric analysis in our country by Sotelo et al. (2012). Regarding the results obtained, it was shown that there is a relationship between Coping Styles and Manifest Anxiety in students of the Professional Career of Psychology of the Private University of Tacna (Spearman's Rho = 0.201), likewise, it was found that the style The most frequent type of coping is the style focused on the problem ( $p = 0.053$ ), in relation to the manifest anxiety variable, the most frequent degree is mild elevation ( $p = 0.102$ ), and it was found that there is a relationship between the dimensions of the styles of coping and manifest anxiety dimensions (-,234; 0,127; 0,021 -,213; 0,106; 0,103; -,307; -,267; 0,260; 0,375; 0,192 y 0,390).

*Keywords:* Coping styles, manifest anxiety, problem-focused coping style, emotion-focused coping style, additional coping styles, restlessness or hypersensitivity, physiological anxiety, anxiety about exams, and social concerns or Stress.

## **Introducción**

La ansiedad es uno de los problemas que más se han incrementado en nuestro país a lo largo de estos dos últimos años sobre todo por la pandemia de la Covid-19, y debido a ello, nuestro gobierno nos ha recomendado mantener una distancia y asilamiento social y por la misma razón, nuestras actividades matutinas se han tenido que modificar ya que, así como la salud y el trabajo se han tenido que reinstalar a una nueva modalidad de no presencialidad, en el ámbito educativo del mismo modo se hizo, por consiguiente la educación en general, de educación básica regular y superior, y sus estudiantes respectivos, en nuestro país no se encuentran desarrollando sus clases debidamente y por tantas preocupaciones en el hogar, todo ello no permite que el estudiante se desenvuelva óptimamente y se van presentando distintos problemas de índole psicológica, tales como la ansiedad, depresión, problemas de sueño, etc.

Sumado a ello, toda la sociedad ha tenido que adaptar a las nuevas exigencias en torno a las circunstancias de la pandemia y a la nueva modalidad de educación y para ello ha tenido que servirse de estrategias para remediar las situaciones dificultosas que se le aparezcan, dichas estrategias o también llamados estilos de afrontamiento, permiten al ser humano poder tomar decisiones en base a su circunstancia, si este desea enfrentar directamente el problema o si prefiere solicitar apoyo, o tomar decisiones en base a sus emociones, entre otros. Ahora bien, según diversos estudios realizados en estudiantes universitarios, los niveles de ansiedad se incrementan ante situaciones estresantes o difíciles, y más aún en jóvenes que se encuentran estudiando en la universidad, y dicho contexto es un contexto académico y de desenvolvimiento social, y frente a dichas circunstancias pueden configurarse como un grupo vulnerable los cuales pueden sufrir los efectos de la ansiedad, tales como los estudiantes de psicología, carrera al cual requiere de horas de estudio y dedicación, es por todo ello, la elección de la temática en esta investigación, en la cual se buscó relacionar el estilo de afrontamiento y la ansiedad manifiesta en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.



Y para lo cual, en la presente investigación se encuentra dividida en seis capítulos, los cuales a continuación se explican.

El Capítulo I, El problema, está constituida por la determinación y formulación de la misma; así como también, se encuentra la justificación, los objetivos, general y específicos; además de los antecedentes de tipo internacional, nacional y regional; y las definiciones básicas.

En el Capítulo II, Fundamento Teórico de la primera variable, se encuentra la fundamentación teórica de la variable Estilos de afrontamiento, donde se explica toda la información al respecto.

En el Capítulo III, Fundamento Teórico de la segunda variable, de igual forma, se encuentra la fundamentación teórica de la variable Ansiedad manifiesta.

En el Capítulo IV, Metodología, se encuentran los enunciados de hipótesis, general y específicas; la operacionalización de las variables anteriormente mencionadas; se describen el tipo y diseño de investigación, ámbito de estudio, unidad, población y muestra, así como también los procedimientos, técnicas e instrumentos que se utilizaron.

En el Capítulo V, Los Resultados, está conformado por el trabajo de campo; diseño de presentación de resultados, comprobación de hipótesis, donde se exponen los resultados encontrados, y finalmente la discusión correspondiente.

Finalizando, el Capítulo VI, Conclusiones y Sugerencias, como se menciona en el título, se encuentran las conclusiones de la investigación y se brindan las sugerencias respectivas.

## **Capítulo I**

### **El Problema**

#### **1.1. Determinación del problema**

Hoy en día, después de más de 18 meses aproximadamente, a nivel mundial, distintas naciones sufrieron diversas pérdidas, y no solamente en un ámbito, sino en una gama de ellos; y todo por efecto del brote de la nueva enfermedad llamada coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2) denominado enfermedad de 2019-nCoV o también conocido como la COVID-19, que surgió en Wuhan (China), en diciembre del 2019, y como es bien sabido, dio origen a una pandemia. Ahora bien, como se mencionó en un principio, muchos países se vieron afectados, llegando a la instancia de no solo repercutir en el área de la salud a nivel mundial, sino que también en áreas como el económico, político, educativo, etcétera, y obviamente también lo padecían sus respectivos habitantes, es por ello que se instauraron nuevas reglas y mandatos con el objetivo de poder minimizar el impacto de dicha pandemia, esto llevó a medidas tales como el aislamiento en casa, el uso de mascarillas, practicar un distanciamiento social para la protección ante un posible contagio; y cada una de estas medidas llevo a cabo en el ser humano un cambio, una readaptación en el estilo de vida, y todo cambio en cualquier ser vivo, genera nuevas expectativas y con ello también nuevos miedos o retos a combatir; esto se puede notar en una investigación que realizó el Instituto de Encuestas de Opinión del Sector Público (IPSOS, 2021) pues aplicó una encuesta a veintisiete países, y se le preguntaron por varias cuestiones de su país en particular, y en nuestro país, las principales preocupaciones que tienen en la actualidad los peruanos, son la COVID-19 (52%), la corrupción política/financiera (45%), el crimen y la violencia (42%), el desempleo (41%) y la educación (33%); asimismo también se les consultó acerca de si consideran que su país van en buena o mala

dirección en base a su gestión en tiempos de pandemia, y la población peruana encuestada considera en un 83% que las cosas en el Perú va por un mal camino, mientras que solo el 17% restante consideran que las cosas van por buen camino, claro está que a los peruanos, el sector salud, financiero, político, laboral y educativo, son los más damnificados.

Asimismo, tomando en cuenta el sector de la sanidad, en el caso de la salud mental, en base al Instituto Nacional de Salud Mental, INSM, (2021) realizó una investigación para identificar la gravedad de los principales problemas mentales y los relacionados a la salud y comportamientos en la población adulta en la coyuntura de la pandemia, obteniendo como resultados, un incremento en la tasa de depresión y ansiedad, y esta última según menciona el estudio en cuestión, en el año 2012, la tasa alcanzaba aproximadamente al 1.7% de los varones y 2.1% de las mujeres, mientras que el año pasado se elevó a 5% en hombres y 8.3%, en mujeres, siendo un incremento notable debido a este nuevo cambio efectuado por la pandemia de la COVID-19, que resulta ser la mayor de las preocupaciones y causante de distintos malestares en la población peruana en este año 2021. Y continuando con uno de los sectores más afectados y preocupantes de nuestro país, el sector educación, ha sufrido un revuelo en vista del distanciamiento social, pues es una costumbre que así como la salud, el trabajo y por supuesto también la educación, se sirva de la presencialidad para poder cumplir con sus respectivos objetivos y deberes, por dichas razones todos los estudiantes y profesores en el Perú han tenido que reajustarse a una educación a distancia y esto de igual modo, ha generado dificultades para una adecuada educación, y esto se ve corroborado según la Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación, UNESCO, (2020a, citado en Vivanco-Vidal et al., 2020), organización la cual menciona que cerca de 1.895.907 estudiantes de pre grado, tanto varones como mujeres, fueron afectados en relación a sus estudios; a causa de la interrupción y cambio de rutinas o hábitos, la mengua de la interacción social, la falta de métodos de aprendizaje adecuados, así como las nuevas demandas académicas, tecnológicas y psicológicas han generado un aumento de presión,

estrés y ansiedad en la población juvenil (UNESCO, 2020b, citado en Vivanco-Vidal et al., 2020).

Por estas razones, la universidad, significa una etapa en la que gran parte de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, con nuevos deberes y responsabilidades, mayores presiones sociales, suponiendo un periodo de vulnerabilidad frente a problemas y trastornos psicológicos tales como la ansiedad, estrés, depresión, etcétera, más aun en tiempos de pandemia con una educación remota, con la ayuda de la tecnología pero también con una escasez acompañamiento por parte de los docentes y otros partícipes que cumplan la función de tutores académicos, y por consiguiente en la presente investigación, se optará para estudiar uno de los trastornos que más se ha incrementado recientemente, la ansiedad, en una de las etapas transicionales de la vida que más cambios tiene, la adolescencia y adultez temprana, en uno de los contextos más recientes como es la pandemia por la COVID-19.

Entonces, la ansiedad, según Caballo et al. (2015) manifiesta que es un término muy bien conocido debido a su frecuencia y este tiene su sello de identidad en un componente específico, la preocupación, que está generalizada a un extenso campo de actividades, acontecimientos y circunstancias, tiene un carácter excesivo y es básicamente una estrategia negativa de afrontamiento evitativo asociado a inquietud, nerviosismo y tensión muscular, ahora bien, como se menciona, la preocupación es un eje central de la ansiedad y esto se ha podido detectar de manera inquietante en los estudiantes, ya sea de educación básica o superior o de cualquier otra característica, categoría o nivel educativo existente en nuestro país, en virtud de las estadísticas de la UNESCO anteriormente mencionadas, es por ello que se decidió aplicar en la presente investigación, en los estudiantes universitarios, específicamente, en los estudiantes de psicología, puesto que realizan actividades que velan por la salud mental de los demás, como charlas, talleres o inclusive como tutores académicos de muchos estudiantes más, todo ello con la finalidad de poder promover la salud psicológica y prevenir los problemas y/o trastornos de la misma índole, y esto muchas veces ocasiona en el propio estudiante de psicología un agotamiento, una vulnerabilidad hacia los problemas o dificultades tanto propios de

su etapa como joven como también problemas psicológicos, como estrés, ansiedad, problemas de sueño, etcétera. Más aun, cuando específicamente los estudiantes de psicología de la Universidad Privada de Tacna, se ha incrementado en su tasa de ingreso y traslados, tanto internos como externos, eso conlleva a que más de 600 estudiantes, serán futuros psicólogos una vez finalizados sus estudios superiores, y de igual modo esto motiva a que debido a su gran cantidad, y en una calidad de estudio a distancia, pues exista una probabilidad que dichos estudiantes estén atravesando por distintas dificultades que no se estén tomando en cuenta, además de las mencionadas en un inicio, como la ansiedad, estrés, depresión etcétera, y esto probablemente sea uno de los factores que afecte a su educación, dando como resultado una carencia en cuanto a su rendimiento académico, y obviamente esto también perjudicará el producto de años de estudio en un profesional de la salud mental que en el futuro una de sus principales funciones será velar por la salud mental de su comunidad, y en base a dicha expectativa no se puede permitir dejar de lado la evaluación hacia el mismo profesional de la salud mental, en el mejor de los casos una evaluación constante, a una población que cumple funciones muy importantes para el resto de personas en nuestro país, región o localidad.

De este modo, cuando se menciona la ansiedad, esta puede tener diferentes causales, y como su núcleo es la preocupación, más aun por el tema de la pandemia, en un ámbito educativo, en la actualidad esta puede originarse por contar con pocos recursos económicos, no poseer los recursos tecnológicos suficientes, los cuales en el presente son indispensables para poder recibir las clases virtuales, o también por la poca o nula accesibilidad a internet por su locación, todo lo comentado son causas externas, que no se encuentran bajo el poder de la propia persona para poder mejorarlas directamente o muy prontamente, pero lo que si depende de la persona es su manera de desenvolverse o afrontar dichas dificultades, lo cual se puede denominar técnicamente como estilo de afrontamiento. Esta última causa es debida a que si una persona no maneja o no ejecuta acciones pertinentes o necesarias para poder controlar o afrontar una situación o circunstancia, pues podrá sufrir de ansiedad, debido a que desborda de sus capacidades y limitaciones, generando en la persona una preocupación en el momento donde perciba que su circunstancia está

cambiando de manera desfavorable, ocasionándole al estudiante problemas como, nerviosismo, irritabilidad, tensión muscular, problemas de sueño, así como también deterioros en el ámbito académico (Caballo et al., 2015).

Dado las circunstancias explicadas, un factor común en la etapa de la adolescencia principalmente y en la adultez temprana, es la falta de experiencia e importancia de una correcta orientación para una buena toma de decisiones, por dichas razones, si un estudiante de psicología, toma malas decisiones o inadecuadas maneras de afrontar las situaciones difíciles que se le presentan, este se preocupará más por su persona en distintos ámbitos y por supuesto también por su futuro, ocasionando de esta manera la ansiedad. Finalmente, en busca de reducir el impacto de la pandemia y precisar sobre la actual situación de los estudiantes universitarios, en la presente investigación se buscó relacionar estilos de afrontamiento y la ansiedad en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se propondrán recomendaciones que contribuyan en el mejoramiento del desarrollo personal y profesional de los mismos.

## **1.2. Formulación del Problema**

### ***1.2.1. Interrogante Principal***

¿Existe relación entre los Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021?

### ***1.2.2. Interrogantes Secundarias***

¿Cuál es el Estilo de afrontamiento más frecuente en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021?

¿Cuál es el grado de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021?

¿Existe relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021?

### **1.3. Justificación de la Investigación**

La problemática que se está tratando, está teniendo consecuencias significativas en la actualidad, es por esto que con la correspondiente investigación se busca generalizar los resultados a fundamentos más amplios de la psicología, para ser estudiados y resueltos, y de esa forma evitar el futuro impacto psicológico que deje esta pandemia de la COVID-19, y bien se sabe que el confinamiento social trajo consecuencias negativas pero al realizar el adecuado estudio se puede prevenir un empeoramiento de esta o simplemente mejorar la salud mental de la población de nuestra región, por dichas razones, la principal trascendencia de la actual investigación, es acerca de cómo los estudiantes universitarios se han podido establecer o adaptar por medio de la educación virtual que reciben, a su entorno académico, en esta pandemia y sus principales consecuencias que producen, tales como un elevado nivel de estrés, ansiedad, depresión, entre otros problemas de carácter psicológica que han aparecido o han aumentado su tasa de aparición en nuestra población estudiantil.

Asimismo, la presente investigación pretende tener un impacto teórico significativo, ya que la información que se obtendrá permitirá avanzar en el nivel de conocimiento sobre las variables utilizadas, siendo estas determinantes, porque en un nuevo tipo de enseñanza a través de los medios digitales, los estudiantes han tenido que adaptarse a ello y dentro de cada cambio, se exige al individuo a nuevos esfuerzos, debido a eso, se originan problemas tales como los anteriormente mencionados (ansiedad, estrés, depresión, problemas de sueño, problemas de alimentación, etc.), desde otra perspectiva, también se pretende incentivar a futuras investigaciones con los resultados obtenidos y conocer en mayor medida, el estado actual de las presentes variables y/o la relación entre ellas, produciendo dos efectos, evitando la escasez de información tanto en nuestra región como a nivel nacional,

como también especificar las características y estado psicológico en el cual se encuentra una parte muy importante de nuestra población en nuestra región, los estudiantes. Por otra parte, el impacto práctico podrá incentivar el abordaje de tópicos como el de Estilos de afrontamiento predominantes y el grado de predominante de Ansiedad manifiesta, en los estudiantes universitarios, puesto que, teniendo una muestra como la presente investigación, puede potenciar y motivar a nuevas investigaciones y también formulaciones de tratamientos o intervenciones para mejorar ello.

#### **1.4. Objetivos de la Investigación**

##### ***1.4.1. Objetivo General***

Determinar la relación entre los Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

##### ***1.4.2. Objetivos Específicos***

Determinar el Estilo de afrontamiento más frecuente en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

Determinar el grado de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

Determinar la relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.



## **1.5. Antecedentes del Estudio**

### ***1.5.1. Antecedentes Internacionales***

Pimienta et al., (2016) realizaron una investigación titulada *Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud*, la cual es una investigación de tipo cuantitativa, por su finalidad, teórica o pura, de corte transversal y por el nivel del conocimiento de tipo relacional y fue ejecutada en universitarios de segundo año de Enfermería y Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, la cual fue evaluada con los instrumentos tales como, el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo, para estudiar el nivel de ansiedad y el Inventario de Estrés Académico para especificar diferentes circunstancias académicas que provocan un nivel alto de estrés en universitarios. Además, como resultados, se evidenciaron que los estudiantes de Enfermería obtuvieron mayores niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo que los estudiantes de Tecnología Médica, y solo para ansiedad estado se observó una frecuencia significativamente diferente, encontrándose las diferencias en los grupos que manifiestan un nivel de ansiedad leve (Enfermería 32.1% y Tecnología Médica 56.6%) y ansiedad severa (Enfermería 20.5% y Tecnología Médica 9.2%); pero en las situaciones generadoras de estrés fueron semejantes para ambos grupos, varias de ellas fueron percibidas como estresores significativamente mayores por los estudiantes de Enfermería y las tres principales fuentes de estrés resultaron ser: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen. Por lo tanto, como conclusión, los estudiantes de Enfermería presentan altos índices de ansiedad y es necesario revisar y modificar la planificación curricular de estas carreras y sus cursos, así como poner en práctica consejerías y talleres para enseñar a los estudiantes a afrontar las situaciones estresantes según los investigadores. Finalmente, este estudio se relaciona con la presente investigación del siguiente modo, ya que existe un parentesco de variables de estudio, puesto que realiza la investigación en base a la ansiedad, pero desde una perspectiva y marco psicométrico diferente, ya que analizan si existe una ansiedad

como rasgo y como estado en los universitarios de la Ciencias de la Salud, además también aporta con la segunda variable, acerca de Fuentes de estrés y está también nos comunica las principales fuentes de estrés en dicha población, pudiendo complementarse con la justificación de la presente investigación puesto que se mencionaba que los problemas académicos en los universitarios pueden deberse a una falta de tiempo, desorganización o sobrecarga académica, como también es necesario una orientación para poder moderar dichas dificultades.

Piemontesi et al., (2012) realizaron una investigación titulada *Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios*, la cual es una investigación de tipo cuantitativa, teórica o pura por su finalidad, de corte transversal y por el nivel del conocimiento de tipo relacional y como población, fue ejecutada en 816 estudiantes (365 varones, 426 mujeres, 25 no informaron sobre su género), con edades que oscilan entre los 17 y 57 años. Los estudiantes en cuestión, cursaban entre el primer y sexto año de sus carreras en las facultades de Medicina (24.3%), Economía (17.8%), Derecho (30.2%) y Odontología (27.7%) en la Universidad Nacional de Córdoba de Argentina. Y emplearon instrumentos tales como, la adaptación correspondiente del inventario alemán de Ansiedad frente a los exámenes (GTAI-A, Heredia, Piemontesi, Furlán y Hodapp, 2008) y ante las variables de Estilos de afrontamiento ante estrés académico, se utilizó una adaptación preliminar del R-COPE (Zuckerman y Gagne, 2003) a la lengua española para evaluar los estilos de afrontamiento de los universitarios ante situaciones académicas generadoras de estrés. En lo que respecta a sus resultados, se utilizó el análisis estadístico (MANOVA) el cual proporcionó diferencias significativas en los estilos de afrontamiento de acuerdo al nivel de ansiedad, los estudiantes más ansiosos se caracterizan por los estilos de autculpa y rumiación autofocalizada y los menos ansiosos por aproximación y acomodación. Las correlaciones parciales entre cada dimensión y el afrontamiento indicaron que la preocupación se relaciona de manera positiva a la aproximación, un estilo de afrontamiento más adaptativo que favorece la preparación y el estudio, en tanto que la interferencia y la falta de confianza se vinculan a los estilos más disfuncionales. En lo que respecta a las conclusiones, en este sentido, la preocupación estaría

actuando como el componente motivacional de la ansiedad frente a los exámenes indicando que preocuparse por las posibles consecuencias de fracasar puede motivar un incremento del esfuerzo, del tiempo destinado a la tarea y el uso de ciertas estrategias con el fin de compensar los efectos negativos de la AE sobre la capacidad de procesamiento del ejecutivo central. Además, la correlación negativa entre interferencia y falta de confianza con aproximación, está en concordancia con el efecto interferente de la ansiedad frente a los exámenes indicando que éstas reducen la capacidad de procesamiento y están asociadas a un menor uso de recursos compensatorios, y de acuerdo a esta teoría, con la reducción en el rendimiento. Finalmente, esta investigación se relaciona con la presente investigación, puesto que el marco teórico empleado estudia la misma variable, pero desde otra perspectiva, con instrumentos diferentes pero los resultados brindan explicación de muchas consecuencias y causalidades que se expresaron en el planteamiento del problema de la presente investigación.

Ávila-Toscano et al., (2011) realizaron una investigación titulada *Relación entre Ansiedad ante los Exámenes, Tipos de Pruebas y Rendimiento Académico en estudiantes universitarios*, la cual es una investigación de tipo cuantitativa, por su finalidad, teórica o pura, de corte transversal y por el nivel del conocimiento de tipo relacional. En lo que respecta a su población, fueron 200 estudiantes escogidos por muestreo accidental y cuya participación fue voluntaria y se seleccionaron estudiantes de ambos sexos, debidamente matriculados en el periodo académico 2010-II, que estuvieran cursando de forma oficial entre primer y décimo semestre además los participantes contaban con edades que oscilaban entre 15 y 35 años y pertenecían a los programas de la Medicina, Administración de Empresas, Contaduría, Psicología, Negocios Internacionales, Ingeniería de Sistemas y Derecho de una Universidad Privada en la ciudad de Montería del país de Colombia. Y los instrumentos empleados fueron, primero para caracterizar la muestra, se utilizó un cuestionario de datos sociodemográficos que contiene preguntas relacionadas con la edad, género, programa académico, estrato socioeconómico, etc. Y para evaluar la presencia de ansiedad, se utilizó el Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes, que es un instrumento diseñado por

investigadores de la Universidad de Navarra (España) y que para el presente estudio fue adaptado en sus propiedades semánticas y piloteado con una muestra de 40 estudiantes seleccionados al azar, con el fin de adecuar la prueba a la muestra y obtener el mayor rendimiento del instrumento. Ahora bien, en lo que respecta a los resultados, la ansiedad ante exámenes evidenció variaciones importantes según el tipo de prueba académica. Concretamente, la ansiedad fisiológica es la más frecuentemente asociada de forma significativa con el tipo de prueba, seguida de la motora y, por último, de la cognitiva. Para el caso de los síntomas cognitivos de ansiedad, se observó que la realización de exámenes orales de tipo individual es una de las variables con mayor nivel de significancia estadística asociada al fenómeno, lo cual no sucede con las otras formas de manifestación ansiosa. Finalmente, esta investigación se relaciona con la presente investigación de manera que, analiza la variable de ansiedad, ante exámenes específicamente, en los estudiantes universitarios, de manera que los divide en tres tipos de manifestaciones, tales como, fisiológica, motora y cognitiva, y esto se podrá complementar con el presente marco teórico también, ya que nos brinda nuevos panoramas en base a la variable de ansiedad académica.

### ***1.5.2. Antecedentes Nacionales***

Celis et al., (2001) realizaron una investigación titulada *Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año*. La cual es una investigación de tipo cuantitativa, teórica o pura por su finalidad, de corte transversal y por el nivel del conocimiento de tipo relacional. En lo que respecta a su población, encuestó 98 estudiantes, 53 del primero y 45 del sexto año de la Facultad de Medicina Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en junio y julio del 2000. Y utilizaron instrumentos tales como, el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo y el Inventario de Estrés Académico. Ahora en cuanto a los resultados obtenidos, se encontraron mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año, siendo estos resultados significativos (AE:  $p < 0,001$ ; AR:  $p = 0,033$ ) y además las principales situaciones generadoras de estrés fueron la

sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen. En conclusión, existen mayores niveles de ansiedad estado y rasgo en estudiantes de medicina de primer año que en los de sexto año. Finalmente, esta investigación se relaciona con la presente investigación de manera que, estudian una población similar puesto que comparten la variable de Ansiedad en estudiantes universitarios, pero se aplicó un instrumento de diferente marco teórico, y esto puede complementar la discusión, ya que mencionan que los estudiantes de primer año cuentan con mayor predominancia de ansiedad alta que en los estudiantes de ciclos superiores.

Vargas, (2010) realizó una investigación titulada *Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana: ciclo 2009-I*, la cual es una investigación de tipo cuantitativa, teórica o pura por su finalidad, de corte transversal y por el nivel del conocimiento de tipo relacional. En lo que respecta a su población, el universo poblacional estuvo conformado por todos los estudiantes que ingresaron al primer año de estudios, de las diferentes especialidades de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAP, conformada por los estudiantes matriculados en el Semestre correspondiente, y la muestra fue obtenida probabilísticamente y fue representativa de la población estudiantes ingresantes finalmente fue de 169. En cuanto a los instrumentos empleados, la variable rendimiento académico, se utilizó la técnica documental, al acceder a los promedios ponderados de los estudiantes de la muestra, luego de culminar su Primer Año de Estudios Superiores y un Cuestionario de evaluación de “La ansiedad ante las evaluaciones”. Los resultados obtenidos mencionan que, el nivel de ansiedad en los estudiantes es alto en aquellos que tienen un rendimiento académico bajo y por contraste los estudiantes que tienen un nivel académico bajo muestran una ansiedad ante las evaluaciones en un nivel alto. Y esta investigación se relaciona porque evalúa el aspecto específico de la Ansiedad ante las evaluaciones y la presente variable forma parte del instrumento que se empleó en la presente investigación.

Lévano, (2018) realizó una investigación titulada *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú* Crl. Luis Arias Schreiber, la cual es una investigación de tipo cuantitativa, teórica o pura por su finalidad, de corte transversal y por el nivel del conocimiento de tipo descriptiva. Respecto a su muestra realizó un muestreo no probabilístico de tipo accidentado, la muestra quedó conformada por 61 participantes, todos varones con edades entre los 18 y 25 años. El instrumento que se aplicó fue el Inventario de Afrontamiento al Estrés Brief COPE (COPE-28) de Carver. Y como principales resultados se obtuvieron que el estilo más usado por los participantes es el funcional, las estrategias más usadas son: Afrontamiento activo, Aceptación, Planificación y Reinterpretación positiva; mientras que las menos usadas: Desahogo, Desconexión conductual y Uso de sustancias. Asimismo, se halló diferencias significativas para algunas estrategias de afrontamiento en función de la edad, grado de instrucción, lugar de procedencia y zona de servicio. Finalmente, esta investigación se relaciona con la presente por el empleo de un instrumento que evalúa la variable de Estilos de afrontamiento de manera similar y por ende los resultados se pueden contrastar.

Saravia-Bartra et al., (2020) realizaron una investigación titulada *Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de COVID-19*, la cual es una investigación de tipo cuantitativa, teórica o pura por su finalidad, de corte transversal y por el nivel del conocimiento de tipo descriptiva. En lo que respecta a su población, estuvo conformada por 57 estudiantes de primer año de una universidad privada en Lima. Y el instrumento empleado fue la escala para medir el Desorden de Ansiedad Generalizada-7 (GAD-7). Ahora respecto a los resultados, se obtuvo que el 75,4% de los estudiantes de medicina manifestaron algún grado de ansiedad. Se encontró asociación estadísticamente significativa entre el sexo femenino y ansiedad ( $p = 0,045$ ). Así mismo, no hubo asociación entre las variables edad y ansiedad ( $p = 0,058$ ), como conclusión, se mencionó que los estudiantes de medicina de primer año evidenciaron niveles altos de ansiedad durante la actual pandemia, siendo las mujeres entre quienes la ansiedad se presenta con mayor frecuencia. Y esta

investigación se relaciona con la presente, en base a una población análoga puesto que se realizó en estudiantes de una carrera de ciencias de la salud, y en lo que respecta a la presente investigación se realizará en los estudiantes de la carrera de psicología.

### **1.5.3. Antecedentes regionales**

Aguirre, (2020) realizó una investigación titulada *Funcionalidad familiar y su relación con la ansiedad en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud UPT-Tacna, 2019*, la cual es una investigación de tipo cuantitativa, teórica o pura por su finalidad, de corte transversal y por el nivel del conocimiento de tipo descriptivo-correlacional, y contó con una población de 134 estudiantes de 16 a 29 años de edad, pertenecientes al primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud entre hombres y mujeres. Y empleó dos instrumentos psicológicos: La primera, la Escala de evaluación de la Cohesión y Adaptabilidad familiar (FACES III) y la Escala de autoevaluación de Ansiedad de Zung (EEA). Y se obtuvieron resultados y conclusiones a modo que el nivel de Funcionalidad Familiar que predominó en los estudiantes fue el de familias de rango medio, seguido de las familias extremas; del mismo modo dicha población evidenció que su ansiedad está dentro de los límites normales en el momento de la aplicación del instrumento y en cuanto a la presencia de ansiedad leve a moderada estuvo relacionado con la funcionalidad familiar extrema. Y esta investigación se relaciona con la presente, de manera que el universo poblacional se comparte, ya que en esta investigación se tuvo como muestra a los estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud UPT-Tacna y en la presente investigación se tuvo como muestra a los estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la misma casa de estudios, pudiendo encontrarse resultados contrastables y/o complementarios.

Ayca, (2016) realizó una investigación titulada *Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la universidad privada de Tacna, 2014*, la cual por su finalidad es una investigación de tipo básica o teórica y por el nivel de conocimiento de tipo correlacional, el

diseño utilizado es no experimental, transeccional, descriptivo-correlacional. Y la muestra estuvo conformada por 377 estudiantes de las diversas Facultades de la Universidad Privada de Tacna. En lo que respecta a los instrumentos empleados, se aplicaron el inventario de SISCO de Estrés Académico y Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE. Ahora en cuanto a los resultados obtenidos, menciona que los estudiantes de la muestra hacen un mayor uso de estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, respecto a la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE. Luego de ello, se realizaron los análisis respectivos y se hallaron las correlaciones más significativas entre ambas variables, y se encontró que el estrés académico percibido presenta relación estadísticamente significativa con las estrategias de afrontamiento identificadas como afrontamiento activo, planificación y aceptación. Finalmente, la investigación de Ayca, se relaciona con la presente investigación puesto que emplea el mismo instrumento acerca de los Estilos de afrontamiento, y brinda resultados de las frecuencias más altas dentro de algunas de ellas, finalmente esto se puede contrastar con la presente investigación, ya que se aplicó en la misma casa de estudios superiores.

Condori, (2013) realizó una investigación titulada *Estrés Académico y su Relación con las Estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna, 2012*, la cual es una investigación de tipo cuantitativa, teórica o pura por su finalidad, de corte transversal y por el nivel del conocimiento de tipo descriptivo-correlacional. Y en lo que respecta a su población, estuvo constituida por 151 estudiantes de enfermería de primero a cuarto año de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Tacna. Y en lo que respecta a instrumentos, en la variable de Estrés Académico se elaboró un instrumento que tiene como referencia al Inventario modificado de Arturo Barraza Masías de Estrés Académico y para identificar las Estrategias de Afrontamiento se aplicara el Instrumento de: "Afrontamiento al Estrés" de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot. Ahora en cuanto a los resultados se obtuvo lo siguiente: El grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería es de rango medio con un 56,3%. El uso de estrategias de



afrontamiento regulares prevalece con el 79,5%, las estrategias inadecuadas representadas por 11,3 % y las estrategias adecuadas con el 9,3%. Y se concluyó que el estrés académico está relacionado con las estrategias de afrontamiento en (0,001), de acuerdo a la prueba estadística de Correlación de Pearson con un nivel de confianza de 0,05. Finalmente, la investigación de Condori (2013) se relaciona con la presente investigación puesto que describe de manera concreta todo lo referido acerca de la variable de modos de afrontamiento en un entorno académico-universitario, muestra a la cual es muy similar a la presente investigación.

## **1.6. Definiciones Básicas**

### ***1.6.1. Ansiedad***

Es una reacción emocional que surge ante las situaciones de alarma, situaciones ambiguas, o de resultado incierto, y nos prepara para actuar ante ellas; asimismo dicha reacción emocional es más frecuente en situaciones estresantes, en las cuales comprenden respuestas subjetivas, fisiológicas y conductuales y especifica que la ansiedad tiene un cierto carácter recursivo o circular (Cano Vindel, 2015).

### ***1.6.2. Ansiedad manifiesta***

Representa el concepto de la ansiedad mencionando que puede existir ya sea como un síntoma o como un trastorno, y el instrumento AMAS (Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos) menciona que, fue diseñado para reflejar una amplia de variedad de síntomas, incluyendo preocupación y temores irracionales, sentimiento general de aprensión o inquietud y la manifestación de estos síntomas en los dominios interpersonal, fisiológico y cognoscitivo (Reynolds et al., 2007).

### ***1.6.3. Estrés***

El fenómeno del estrés comúnmente se interpreta en referencia a una diversa variedad de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el agotamiento, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión académica, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, rapidez por cumplir objetivos, dificultad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (Martínez y Díaz, 2007).

### ***1.6.4. Estilo de afrontamiento o coping***

Son los esfuerzos o empeños comportamentales y cognitivos, que constantemente cambian, y se emplean para dominar las demandas tanto internas como externas, que son consideradas como excesivas o desbordantes para los recursos del individuo (Carver et al., 1989).

### ***1.6.5. Estrés académico***

Es referido aquel malestar que el estudiante experimente a causa de factores físicos, emocionales, o ambientales que pueden ejercer una presión considerable en la competencia individual para afrontar el contexto educativo en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, en la resolución de exámenes, relación con los amigos y profesores (Martínez y Díaz, 2007).

### ***1.6.6. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema***

Se presentan cuando la persona intenta cambiar la situación existente, ya sea alejando o disminuyendo el impacto del problema o tratando directamente al problema que causa el estrés mediante la toma de decisiones, solución de problemas o la acción directa sobre la fuente de estrés que causa el malestar (Carver et al., 1989).

### ***1.6.7. Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción***

Se presentan cuando la persona busca aminorar o suprimir las reacciones emocionales causadas por la fuente estresante, y asume que la situación tiene una condición estresante que es inmodificable por dicha razón, dirige toda su atención en disminuir el malestar emocional actual (Carver et al., 1989).

### ***1.6.8. Otros estilos adicionales de afrontamiento***

Se presentan cuando la persona acciona conductas de evitación ante determinada situación estresante, proporcionándole atención a actividades que no estén relacionadas a la situación en cuestión, además el presente estilo, suele ser el estilo menos funcional para el manejo del estrés (Carver et al., 1989).

### ***1.6.9. Inquietud o hipersensibilidad***

Se describe como el excesivo nerviosismo o una hipersensibilidad al estrés, y generalmente corresponde a una persona que internaliza la ansiedad y que consume un exceso de energía emocional al enfrascarse en ideas improductivas. Y son característicos en personas que no cuentan con adecuados canales o con un sistema de apoyo para analizar sus ansiedades (Reynolds et al., 2007).

### ***1.6.10. Ansiedad Fisiológica***

Son las respuestas físicas a la internalización de las ansiedades de una persona, así como también las manifestaciones físicas de la ansiedad y denotación de la propensión general a la sintomatología somática (Reynolds et al., 2007).

### ***1.6.11. Preocupaciones sociales***

Se refiere a las inquietudes o angustias concernientes a lo social o colectivo, como las actividades sociales, actividades cotidianas o familiares, ya que es común que muchos individuos con altos niveles de preocupaciones sociales, consideren que las amistades, familia o actividades extracurriculares sean fuentes de estrés en vez de un apoyo (Reynolds et al., 2007).

### ***1.6.12. Ansiedad ante los exámenes***

Es la ansiedad o preocupación excesiva relacionada con las evaluaciones o pruebas, como también en responder las preguntas de un examen, evaluaciones de desempeño, etc. Produciendo una incapacidad para poder resolverlos de manera adecuada, así como también produce un desgaste o genera una improductividad por la perturbación hacia situaciones en las que se hace presente un examen (Reynolds et al., 2007).

## **Capítulo II**

### **Fundamento Teórico Científico de Estilos de Afrontamiento**

Para poder explicar acerca de los estilos de afrontamiento, o también llamado Coping, es elemental tener en consideración las definiciones, fuentes y respuestas que pueden provocar las situaciones dificultosas o estrés como tal.

#### **2.1. Definición de estrés**

Existen muchas definiciones del presente término, y entre ellas se tiene a Nevid (2010), y menciona que los psicólogos emplean el término estrés para describir las presiones o demandas aplicadas sobre un organismo a fin de que éste se pueda ajustar o adaptar a su ambiente y a sus exigencias. Y por lo tanto el estrés es un hecho de la vida, que sucede naturalmente de manera innata, pero cuando éste se incrementa hasta un punto en el que supera la capacidad para sobrellevarlo, se pueden experimentar malestares, tanto físicas como psicológicas, llegando a sentir una aflicción el cual es un estado de dolor o sufrimiento en ambos aspectos, tanto físico como mental.

Además, según Stiglitz, 2002 (citado en Martínez y Díaz, 2007), manifiesta que el fenómeno del estrés se suele interpretar en referencia a una amplia serie de experiencias, entre las que se destacan, por ejemplo, el nerviosismo, la tensión muscular, la fatiga, el agobio, la inquietud, la desesperanza y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión académica, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir los objetivos y propósitos, como también la incapacidad de afrontamiento o incompetencia en el trabajo en equipo, sino que en algunas oportunidades se puede caer en el aislamiento.

## **2.2. Tipos de estrés**

### **2.2.1. Estrés Positivo o Eutrés**

Según Aamodt (2010) menciona que el estrés positivo se da cuando los estresores propiamente dichos, tales como una situación dificultosa, una evaluación, etc., provocan sentimientos de desafío o realización, volviéndose motivadores, siendo estos las consecuencias deseables del estrés. Y de igual modo, acorde con Neidhardt et al., 1989 (como se cita en Naranjo, 2009) para definir al “Eutrés” lo asocian con la claridad mental y las óptimas condiciones físicas como la situación en la que una buena salud física y el bienestar mental, facilitan que el cuerpo como conjunto, posea y desarrolle su máximo potencial, propiciando un nivel óptimo de activación en la persona y beneficiándolo para poder desarrollar sus actividades con normalidad.

### **2.2.2. Estrés Negativo o Distrés**

De manera contraria al anterior punto mencionado, este estrés negativo, conocido como Distrés, sucede cuando existe un excesivo estrés, que desborda de las capacidades de la persona para poder resolverlo o contrarrestarlo (Aamodt, 2010).

El distrés suele ocurrir típicamente en situaciones o circunstancias a los que se les da una gran importancia y que representan algo significativo o trascendente para la persona en cuestión, así como también en situaciones en las cuales la persona tiene poco o escaso control sobre ella, en otros términos, el estrés negativo ocurre cuando se percibe que existe un desequilibrio entre las demandas o exigencias (estresores) que pueda tener la persona con su capacidad para satisfacer o resolver tales exigencias (Aamodt, 2010).

Asimismo, Neidhardt et al., 1989 (citado en Naranjo, 2009) puntualiza que un estrés excesivo o desbordante, causado por un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia; es decir, al distrés como tal, y en dichas situaciones donde

se exija desmesuradamente o sean novedosas donde no pueda contar con un control de la situación, pueden llegar a quebrantar la armonía entre el cuerpo y la mente, físico y lo psicológico, lo que impediría responder de forma oportuna o conveniente a situaciones tales como las mencionadas previamente.

Finalmente, el tipo de estrés dependerá también de cómo se perciben y se interpretan los acontecimientos. Una misma situación puede percibirse o representar un estrés negativo para una persona y un estrés positivo para otra; quiere decir que, lo que importa no es lo que sucede como tal, sino la forma en como se interpreta (Naranjo, 2009).

### **2.3. Fuentes de Estrés o Estresores**

Acorde a Nevid (2010) las fuentes de estrés o también conocidos como estresores, son todas las experiencias, situaciones, condiciones, etc., en la cual se enfrenta o percibe los problemas cotidianos, sucesos de la vida, frustraciones, conflictos, etc. Ahora bien, todo ello, tanto las experiencias positivas o positivas son fuentes de estrés y la capacidad de poder afrontarlas de manera adecuada son un reto y significan una función fundamental en la determinación del bienestar mental y físico de las personas. Y a continuación se describirá una lista en la cual se mencionen los principales estresores de la vida cotidiana según Nevid (2010).

#### **2.3.1. Problemas**

Los problemas son molestias que por lo regular se experimenta en la vida diaria, tales como las tareas domésticas, lidiar con inclemencias del clima, equilibrar con las exigencias del trabajo o universidad con las relaciones sociales, etc. Y es por ello que, los problemas se dan día a día como también especificar que tener un único problema no genera una incomodidad significativa en la persona, sin embargo, en la acumulación de las dificultades diarias puede contribuir a generar un aumento del nivel de estrés, pudiendo de esa manera generar un estrés crónico, el cual es un estado de tensión o presión persistente, que provoca a la persona a

sentirse exhausto, irritable y/o deprimido. Finalmente, entre las fuentes de estrés crónico se incluyen las continuas dificultades económicas, problemas políticos-sociales, problemas relacionados con el trabajo o estudio, conflictos materiales o en otras relaciones o aspectos vitales de la persona.

### **2.3.2. *Sucesos de la vida***

El estrés puede ser el resultado de grandes cambios en las circunstancias de la vida, también llamados sucesos de la vida, y estos pueden ser negativos, como el fallecimiento de un ser querido o también pueden ser positivos, tales como, entablar una relación amorosa, contraer matrimonio, tener un buen desempeño académico, en otros términos, los cambios tanto positivos como negativos, pueden imponer cargas estresantes que requieren de ajustes para la persona.

A diferencia del primer punto, los problemas, los sucesos de la vida ocurren de manera irregular y en ocasiones de forma inesperada. Ahora bien, a pesar de que todas las personas experimentan problemas y sucesos de vida, algunas son menos vulnerables que otras a este tipo de estresores, puesto que pueden tener umbrales más altos para lidiar con las dificultades diarias y no se alteran tanto por estas, como también pueden contar con las habilidades necesarias para ajustarse a los cambios en las circunstancias de la vida.

### **2.3.3. *Frustración***

Otra fuente principal de estrés es la frustración, el cual es un estado emocional negativo que ocurre cuando los esfuerzos por perseguir las metas se ven bloqueados u obstaculizados. Usualmente los adolescentes y adultos jóvenes pueden sentirse frustrados cuando se encuentran ante situaciones que son relevantes y novedosas al mismo tiempo, tales como el ingreso a la universidad, conseguir su primer empleo, obtener su licencia de conducir, tener pareja, etc., Y es cotidiano, sobre todo en dichas etapas mencionadas, puesto que cuando la persona se establece metas demasiado altas, se produce en ellos, el estrés como tal.



### **2.3.4. Conflicto**

El conflicto es un estado de tensión que resulta de la presencia de dos metas que compiten entre sí y que exigen una resolución. Las personas en conflicto con frecuencia vacilan, o avanzan o retroceden, entre las metas en competencia y mientras más tiempo permanece en dicho estado, más estresado y frustrado se pueden sentir, a continuación, se realizará una mención de los cuatro tipos principales de conflictos según Nevid (2010).

**2.3.4.1. Conflicto de acercamiento-acercamiento.** Es un conflicto de acercamiento-acercamiento cuando una persona se siente atraído hacia dos objetivos positivos, pero mutuamente excluyentes al mismo tiempo. A pesar de que en un inicio tal vez uno vacile para tomar la decisión final entre los dos objetivos, en general el conflicto de acercamiento-acercamiento se resuelve al momento de optar por un curso de acción u otro, y por lo regular se considera que el presente tipo de conflicto es el menos estresante.

**2.3.4.2. Conflicto de evitación-evitación.** En los conflictos de evitación-evitación, la persona se enfrenta a objetivos opuestos, los cuales son desagradables, más aun la evitación de uno de estos desagradables objetivos requiere un acercamiento al otro y en caso de no existir una resolución evidente, quizá la persona opta por renunciar al conflicto en cuestión y en los casos en los cuales se convierta la situación en una altamente estresante, la persona podría quedar inmovilizada y ser incapaz de atender sus responsabilidades acostumbradas debido al efecto de la misma situación estresante.

**2.3.4.3. Conflicto de acercamiento-evitación.** En los conflictos de acercamiento-evitación, la persona se enfrenta a un objetivo el cual contiene cualidades tanto positivas como negativas, y la resolución del conflicto parece posible si la persona comprara las ventajas y desventajas relativas del mismo y después decide comprometerse a perseguir ese objetivo o a abandonarlo.

**2.3.4.4. Conflicto múltiple de acercamiento-evitación.** Es el tipo más complejo de conflicto e involucra a dos o más objetivos, cada uno de estos con características tanto positivas como negativa. En ocasiones, dichos conflictos pueden resolverse por medio de la combinación de ambos objetivos, en otros momentos, la resolución proviene del hecho de comprometerse con un curso de acción, incluso a pesar de que este pueda implicar las preocupaciones por el curso en acción que no tomó.

Para complementar todo lo anterior descrito, los conflictos se resuelven con más facilidad e implican menos estrés cuando un objetivo es decididamente más atractivo que el otro o cuando las características positivas superan a lo negativo. No obstante, cuando dos objetivos atraen en direcciones opuestas, la persona puede experimentar niveles muy altos de estrés y confusión sobre cual curso de acción debe de tomar.

De manera complementaria Aamodt (2010) también realizó un listado de fuentes de estrés, tales como los estresores personales, a continuación, se realizará una descripción de cada una de ellas:

### **2.3.5. *Estresores personales***

Las fuentes personales de estrés son las circunstancias o situaciones que se refieren a aspectos como las relaciones familiares e íntimas, las relaciones sociales, los problemas de salud, económicos, etc. Asimismo, los adolescentes y adultos jóvenes se encuentran estresados por las exigencias de la universidad y por la transición de la seguridad, características de la niñez a las nuevas demandas de la adultez. Y durante la misma etapa de estudios superiores o de la búsqueda de un trabajo, los adolescentes vivencian una gran cantidad de cambios. Y precisamente el cambio es un causante importante de estrés y no solo afecta a su vida personal, sino en las demás áreas de su vida.

Asimismo, en las etapas anteriormente mencionadas, se encuentran algunos estresores comunes, tales como: Iniciar los estudios universitarios, graduarse de la

universidad, mudarse, comenzar un nuevo empleo, una inadecuada relación con los padres, presión académica, miedo al futuro, etc, (Aamodt, 2010).

#### **2.4. Generadores de estrés en adolescentes o adultos jóvenes**

A continuación, se mencionará uno de los principales puntos que pueden generar estrés en los adolescentes o adultos jóvenes por su cambio de etapa generacional según Aamodt (2010):

##### **2.4.1. *Temor***

Cuando voluntaria o involuntariamente un adolescente deja atrás una etapa de la vida, como la niñez y pubertad, que se ha vuelto grata, cómoda y predecible, principalmente en la niñez, el adolescente entra en otra etapa en la que no sabe qué pasará. El desafío y la posible emoción del cambio puede producir Eutrés en las personas a las que les gusta lo impredecible. Pero a muchas otras personas, el miedo a lo desconocido produce distrés, puesto que no saben si tendrán éxito en la vida, creen que fracasarán en sus estudios, en cambio otros estudiantes responden de manera contraria a el hecho de pensar en mudarse o intentar una nueva vida, viéndolo como una nueva oportunidad de crecimiento y desarrollo.

##### **2.4.2. *Resistencia***

Es típico que en algunas personas no deseen abandonar la seguridad y estructura de lo que conoce, es grato la predictibilidad de la vida, sin importar lo monótono que sea. Le es satisfactorio saber qué pasará día tras día, y decirse que tiene que cambiar su rutina puede hacerle caer en picada. Es por ello que resistirse al cambio, impide a las personas enfrentar los cambios inevitables de la vida y esta resistencia conduce al estrés.

### **2.4.3. Resentimiento**

Por último, los cambios forzosos, particularmente aquellos sobre los que la persona siente que no tiene control o cabida, pueden provocar un resentimiento, puesto que, si no se desea el cambio, o no se comprende porque se tiene que hacerlo y no es grato como esto hace sentir a la persona (asustado o confundido) esto genera resentimiento o reactividad ante ese suceso inminente.

## **2.5. Respuesta al Estrés**

Según Selye, (s.f., citado en Nevid, 2010) reconoce que determinados estresores son como virus invasores que generan reacciones específicas en el cuerpo, sin embargo por encima de esas determinadas respuestas se encuentra una respuesta corporal más general para el estrés en cuestión, a la cual llamó síndrome de adaptación general (SAG), también conocido como respuesta al estrés, y es que el cuerpo responde de manera semejante a muchos tipos de diferentes estresores, como el frío extremo, el ruido, las presiones del estudio o el excesivo estrés mental en forma de preocupación o ansiedad. El síndrome de adaptación general consiste en tres etapas que se describirá a continuación:

### **2.5.1. Etapa de alarma**

La etapa de alarma es el primer nivel de respuesta del cuerpo a un estresor, durante el cual prepara sus defensas para la acción, y en ella la respuesta del mismo se llamada respuesta de lucha o huida, porque se caracteriza por determinados cambios biológicos que preparan al cuerpo para enfrentar una amenaza por medio de combatirla o de escapar de ésta, asimismo, la presente etapa se acompaña de una fuerte excitación fisiológica y psicológica, puesto que el corazón bombeará mayor sangre, la respiración se acelerará, el sudor aparecerá y de igual modo, el aspecto psicológico se hará presente por la experimentación de emociones tales como el miedo, ira, o ansiedad, etc.

### ***2.5.2. Etapa de resistencia***

Etapa en la cual, una vez iniciada la situación estresante o estímulo estresante, el cuerpo y la mente de la persona se encuentran en medio de una supervivencia ante dicho estímulo o situación desencadenante de estrés en dicha persona, y es por ello que ambos aspectos, el cuerpo y la mente, intentan adaptarse y durante este lapso de tiempo, el cuerpo intentará regresar a su estado biológico previo por medio de la recuperación de la energía invertida y la reparación de un supuesto daño en el caso que lo hubiese, sin embargo la excitación permanece alta, aunque no tanto como en un inicio y la presente excitación corporal prolongada puede acompañarse de reacciones emocionales tales como la ira, fatiga, irritabilidad, ansiedad, etc.

### ***2.5.3. Etapa de agotamiento***

Si el estresor persiste, el cuerpo puede entrar en el nivel final del síndrome de adaptación general. El ritmo cardíaco y la respiración ahora disminuyen para conservar los recursos corporales, sin embargo, con una exposición continua al estrés, estos recursos se reducirán seriamente y el individuo puede desarrollar algunas consecuencias a largo plazo tales como, trastornos relacionados con el estrés, como las enfermedades cardíacas, renales, condiciones alérgicas, trastornos digestivos, ansiedad, depresión, etc. Además, la respuesta del cuerpo al estrés es un sistema de alarma interno, pero no fue diseñada para durar mucho tiempo. Y es por ello que el mismo sistema de alarma que nos permite responder con rapidez a las señales de peligro puede convertirse en una amenaza para nuestra salud cuando este es actividad de manera repetitiva o persistente, con el tiempo el estrés constante puede reducir los recursos del cuerpo hasta el punto en el la persona se volverá más susceptible a los trastornos físicos y psicológicos anteriormente mencionados.

## **2.6. Estilos de Afrontamiento**

### **2.6.1. Definición**

El afrontamiento, o también llamado Coping, son los esfuerzos o empeños comportamentales y cognitivos, que constantemente cambian, y se emplean para dominar las demandas tanto internas como externas, que son consideradas como excesivas o desbordantes para los recursos del individuo (Carver et al., 1989).

Ahora bien, en base a Carver et al. (1989), hace referencia a tres estilos y trece estrategias o modos de afrontamiento, en los cuales cada uno de ellos, menciona que todas las personas cuentan con la práctica de los mismos, en base a sus capacidades, habilidades, situación, etc., claro está que alguna de ellas, ya sea un estilo o modo en concreto, cuentan con beneficios o desventajas al momento de practicarlo frente a situaciones, problemas, conflictos, etc., que en la vida diaria se presentan. Finalmente, dentro de los tres tipos de estilos de afrontamiento al estrés, cada uno de ellos contiene diferentes modos de afrontar el estrés, y estos son:

### **2.6.2. Estilos y Modos de Afrontamiento**

**2.6.2.1. Estilo de afrontamiento enfocados en el problema.** Se manifiestan cuando la persona busca cambiar la situación existente, ya sea alejando o disminuyendo el impacto de la amenaza o dificultad, como también intentando encarar directamente el problema que causa el estrés mediante una adecuada toma de decisiones, solución de problemas o la acción directa sobre la fuente de estrés que causa el malestar. Los modos de afrontamiento enfocados al problema tienen mayor probabilidad de aparecer cuando estas condiciones son evaluadas como susceptibles de cambio (Carver et al., 1989). Y dentro de los modos de afrontamiento al estrés se encuentran:

- Afrontamiento Directo, que es la realización de una acción directa y racional para solucionar el problema.

- Planificación de Actividades, es el análisis racional de la problemática para generar estrategias que puedan alterar la situación problema.
- Supresión de Actividades Competitivas, es la búsqueda de soluciones centrándose exclusivamente en el problema objetivo.
- Retracción del afrontamiento, son pensamientos distractivos para evitar pensar en el problema.
- Búsqueda de soporte social, es la búsqueda de conocimiento y consejo en los demás sobre las probables soluciones al problema.

#### **2.6.2.2. Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción.**

Se manifiestan cuando el individuo busca disminuir o eliminar reacciones emocionales desencadenantes por la fuente estresante, este asume que la situación tiene una condición estresante que es inmodificable y por ello centra toda su atención en disminuir el malestar emocional presente. Estos modos de afrontamiento surgen en su mayoría cuando el sujeto evalúa negativamente el cambio de las condiciones lesivas, procurando así manejar y comprender el malestar y expresión emocional a través del consuelo y soporte en otros (Carver et al., 1989). Y dentro de los modos de afrontamiento al estrés se encuentran:

- Búsqueda de soporte emocional, es la búsqueda de comprensión en los demás sobre la situación problema.
- Reinterpretación positiva de la experiencia, es aquel afrontamiento activo direccionado a crear un nuevo significado a la situación dificultosa, intentando obtener la parte positiva.
- Aceptación, se da cuando el individuo tiene sensación de falta de control personal sobre las consecuencias del problema y acepta la situación tal y como viene.
- Retorno a la religión, el afrontamiento religioso alude a una búsqueda de sentido como fuerza que guía la vida, dirigiendo a las personas hacia diferentes caminos. Tal búsqueda no tiene un objetivo universal, ya que puede orientarse hacia objetos materiales, físicos, psicológicos, sociales como espirituales, que pueden ser buenos o malos.

- Análisis de las emociones, son las manifestaciones expresivas de la reacción emocional fruto del problema.

**2.6.2.3. Otros estilos adicionales de afrontamiento.** Se manifiestan cuando el individuo incluye acciones de evitación ante determinada situación estresante, proporcionándole atención a actividades que no estén dirigidas a la situación en sí misma, cabe señalar que este estilo y modos de afrontamiento suelen ser las menos productivas para el manejo del estrés (Carver et al., 1989). Y dentro de los modos de afrontamiento al estrés se encuentran:

- Negación, es la ausencia o carencia de aceptación del problema, por lo que se evita distorsionando la realidad para que su valoración sea acorde con nuestra valoración.
- Conductas inadecuadas, es la búsqueda o exploración de situaciones que evitan la situación estresante o que hacen sentir mejor a la persona (comer, fumar, beber, etc.).
- Distracción (Afrontamiento Indirecto), es la evitación de la resolución al problema.



### **Capítulo III**

#### **Fundamento Teórico Científico de Ansiedad Manifiesta**

En el presente capítulo, se desarrollará toda la información concerniente a la Ansiedad manifiesta y para ello es indispensable recurrir a los conocimientos fundamentales acerca de la ansiedad, expresando puntos como, la definición, modelo o teoría explicativa, causas, consecuencias, y por último la ansiedad manifiesta como tal.

#### **3.1. Definición de Ansiedad**

La ansiedad es un concepto el cual, los estudiosos de distintas áreas de la Psicología han prestado una enorme atención y como muestra de ello son las numerosas investigaciones publicadas tanto en el campo teórico como en el experimental, y precisamente uno de las dificultades que se encuentra al tratar el estudio de la ansiedad son las distintas formas en que ésta ha sido considerada, por ejemplo, en términos como: Reacción emocional, respuesta o patrón de respuestas, rasgo de personalidad, estado, síndrome, experiencia interna, etc., y no estando claros los límites entre las distintas formas. Otra dificultad es referida al nivel de análisis o dimensiones consideradas: cognitivo, fisiológico y motor, y las diversas formulaciones en torno a ello. A esto se complementa el empleo de distintos términos, generalmente utilizados como sinónimos, para referirse a este mismo fenómeno, por ejemplo: Miedo, angustia, temor, tensión, preocupación, intranquilidad, aprensión, etc., creando confusión y cierta ambigüedad en el término ansiedad. Todo ello hace que, en la actualidad, la ansiedad sea un tema complejo y en torno al cual se han elaborado formulaciones de muy distinta índole.

Para lo cual, en la presente investigación, se tendrá en consideración la definición de ansiedad según Cano Vindel (2015) refiere a la ansiedad como una

reacción emocional que surge ante las circunstancias de alarma, situaciones ambiguas, o de resultado incierto, y nos prepara para actuar ante ellas; asimismo dicha reacción emocional es más frecuente en situaciones estresantes, en las cuales comprenden respuestas subjetivas, fisiológicas y conductuales y especifica que la ansiedad tiene un cierto carácter recursivo o circular: puesto que, si la persona repasa sus preocupaciones, se activará más; si se preocupa tener ansiedad, ésta aumentará.

Complementando lo anterior, acorde a Castillo y Gonzales (2010) la ansiedad y el miedo, los cuales poseen un estrecho vínculo, porque ante un momento de peligro o amenaza, la reacción común es de temor, intranquilidad, tanto en el miedo, como en la ansiedad, sin embargo la diferencia es que el miedo se encuentra relacionado con un estímulo externo, presente, identificable e intimidante, y las reacciones tienen tendencia racional acorde a la situación de amenaza que podría ser una acción de huida o fuga a fin de esquivar la situación amenazante, mientras que en la ansiedad el agente intimidante es confuso y poco reconocible siendo esta subjetiva, incierta ante la posibilidad de que ocurra (por ejemplo las fobias), por dicha razón, la reacción puede ser desproporcional e intensa en relación al grado de amenaza del agente ansiógeno, activando un estado de inactividad, y esto ocasiona respuestas que constituyen un mecanismo biológico de defensa.

Además, según la Asociación Americana de Psiquiatría, APA, (2013) en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM-5, también comunica que se complementa el miedo y la ansiedad de manera muy intensa y/o excesiva, y que el miedo es una respuesta emocional ante una situación amenazante para el individuo, sea esta real o imaginaria, sin embargo la ansiedad es una respuesta anticipatoria ante una amenaza futura, en cuyas respuestas emocionales están entremezcladas, es por eso que se considera al miedo como la activación autonómica para defenderse o fugar, mientras que la ansiedad está asociada a tensión muscular e hipervigilancia ante un futuro peligro.

### 3.2. Modelo Metacognitivo de Wells

Ahora bien, en la actualidad existen una diversidad de teorías acerca de la ansiedad y en esta oportunidad se señalarán tanto el Modelo Metacognitivo de Wells como también la Teoría Tridimensional de la Ansiedad de Lang, ésta última de manera complementaria a la explicación de la primera, y para ello se servirá en este apartado el uso de figuras y tablas, además de toda la información a continuación, para la explicación correspondiente del presente modelo.

Y para comenzar, Wells (2019) menciona que el malestar emocional es, para la mayoría de las personas, algo transitorio porque aprenden las maneras de abordar con flexibilidad las ideas negativas (es decir, los pensamientos y creencias) que elabora la mente. Y el enfoque metacognitivo del mismo autor, se basa en la hipótesis de que las personas permanecen atrapadas en los problemas o trastornos psicológicos, debido a que sus metacogniciones dan lugar a patrones particulares de respuesta ante las experiencias internas que sustentan la emoción y fortalecen las ideas negativas. Este tipo de patrones recibe el nombre de síndrome cognitivo atencional (SCA, o también conocido como CAS), el cual está conformado de preocupación, rumiación, atención obsesiva y estrategias de autorregulación o conductas de afrontamiento poco útiles.

Y en base a ello, el modelo metacognitivo de la ansiedad de Wells (1994, citado en Wells, 2019), propone que las personas aquejadas por la misma tienden a utilizar la preocupación como el principal medio de anticiparse a los problemas futuros y generar modos de afrontarlos. Y esta preocupación se desencadena, por lo general, como una estrategia de afrontamiento en respuesta a un pensamiento negativo intrusivo (por ejemplo, “¿Qué ocurrirá si me veo implicado en un accidente?”). Y esto precisamente no es un problema, porque es teóricamente posible que una persona se desenvuelva en sus actividades cotidianas con preocupación colateralmente, siempre y cuando considere que su preocupación sea efectiva y prevenga el peligro.

Ahora, en cuanto a la preocupación general por los eventos no internos y las preocupaciones sociales y referentes a la salud física en respuesta a los factores

desencadenantes se llama *Preocupación de Tipo 1*. El uso de la preocupación como medio de afrontamiento se relaciona con las creencias metacognitivas positivas que, hasta cierto punto, albergan la mayoría de las personas. Estas incorporan creencias como “Preocuparme contribuye a evitar problemas en el futuro”; “Preocuparme significa que estaré preparado” y “Preocuparme me ayuda a afrontar las cosas”. Sin embargo, lo más importante en la transición a la ansiedad, es la activación de las creencias metacognitivas negativas.

Es debido a eso que la ansiedad se desarrolla cuando la persona se ha generado creencias negativas referentes a la misma preocupación. Y continuando con Wells (2019), menciona que existen dos tipos de creencias negativas que son trascendentes en este sentido: Las creencias negativas en base a la incontrolabilidad de la preocupación y Las creencias negativas relacionadas a sus consecuencias perjudiciales o peligrosas. Esta última categoría contiene la creencia de que la preocupación puede conducir a una catástrofe física (por ejemplo, un ataque cardíaco), psicológica (como un colapso mental) o social (por ejemplo, rechazo por parte de otras personas). En la Tabla 1. se presentan algunos ejemplos de del modelo de las creencias anteriormente mencionadas.

**Tabla 1***Modelo de creencias metacognitivas de Wells (2019).*

<b>Creencias metacognitivas.</b>
<b>Creencias metacognitivas positivas</b>
“Preocuparme me ayuda a afrontarlo”.
“Si me preocupo, estaré preparado”.
“Preocuparme hace que mantenga el control”.
“La preocupación permite que pueda anticiparme a los problemas para evitarlos”.
<b>Creencias metacognitivas negativas: incontrolabilidad</b>
“No tengo control sobre mi preocupación”.
“Mis preocupaciones se han apoderado de mí”.
“He perdido el control de mis pensamientos”.
“Mis preocupaciones son incontrolables”.
<b>Creencias metacognitivas negativas: peligro</b>
“La preocupación puede llevarme a perder la razón”.
“Preocuparme dañará mi cuerpo”.
“La preocupación puede volverme loco”.
“Voy a sufrir un colapso mental a causa de la preocupación”.

Ahora bien, una vez que se activan las creencias metacognitivas negativas, el individuo valora negativamente la preocupación, es decir, se preocupa por la misma preocupación, lo que facilita un incremento de la ansiedad y del sentimiento de ser incapaz de afrontar las cosas. La preocupación por la preocupación es un ejemplo de evaluación metacognitiva (la interpretación de un proceso de pensamiento), que se denomina *Metapreocupación* o *Preocupación de Tipo 2* (Wells, 1994, citado en Wells, 2019) para evidenciar que constituye una valoración negativa de la preocupación y de los síntomas asociados. Ejemplos de Metapreocupación son “Estoy perdiendo el control”, “Me estoy volviendo loco” y “Estoy dañando mi cuerpo”. Y esto se relaciona con los síntomas de ansiedad, ya que suelen malinterpretarse como un signo de los efectos peligrosos y perjudiciales

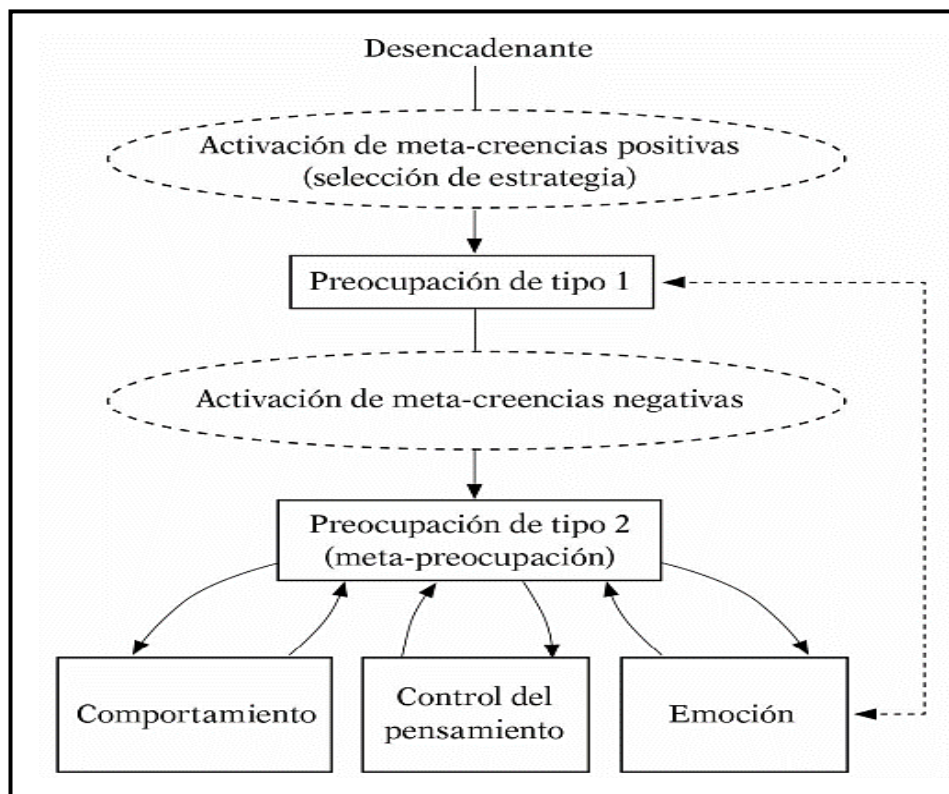
de la preocupación, lo que tiene como consecuencia a un fortalecimiento de las creencias negativas y la intensificación inmediata de la espiral de ansiedad. Y esto conlleva a que dichas interpretaciones se refieran a una catástrofe inminente, como un ataque cardíaco o la pérdida de control mental, y todo ello puede producir ataques de pánico en la persona, por ejemplo.

Continuando con el punto anterior, la preocupación de tipo 2 (meta-preocupación) fomenta dos factores adicionales como menciona el mismo autor Wells (1994, citado en Wells, 2019), aparte de la emoción, que contribuyen al mantenimiento del problema. Estos se especifican en el modelo como, respuestas conductuales y estrategias de control del pensamiento. Y los posibles comportamientos de afrontamiento son la búsqueda de seguridad, la evitación (aunque esta es a menudo sutil), la búsqueda de información (por ejemplo, navegar por internet), la distracción, el consumo de alcohol, etcétera. Estos comportamientos contribuyen a retroalimentar las valoraciones y las creencias negativas acerca de la preocupación debido a que, al ceder el control a factores externos, subvierten el proceso de autocontrol.

A continuación, a manera de síntesis, se presentará un esquema que explique el modelo metacognitivo de Wells (1994, citado en Wells, 2019):

**Figura 1**

*El modelo metacognitivo de la ansiedad de Wells (1994, citado en Wells, 2019).*



Resumiendo, en esta línea, el modelo metacognitivo se basa en un modelo de procesamiento de la información sobre los factores que operan en el origen y mantenimiento del trastorno psicológico. Específicamente, el modelo metacognitivo del TAG propuesto por Wells (2019), que cuenta con fuerte apoyo empírico (Cartwright-Hatton et al., 2004; Cartwright-Hatton y Wells, 1997; Wells y Carter, 1999; Wells y Papageorgiou, 1998, citado en Carro-de-Francisco y Sanz-Blasco, 2015) y se centra en el componente metacognitivo, es decir, en el procesamiento de la propia actividad cognitiva y no en su contenido proposicional. Según el modelo, los pacientes con ansiedad emplean la preocupación como estilo de afrontamiento de los problemas. De este modo, un estímulo disparador activa las “creencias metacognitivas positivas” (p. ej., “preocuparme me ayuda a afrontar”) que activan a su vez aquellas “preocupaciones tipo 1” en relación a acontecimientos externos y/o síntomas físicos (p. ej., “¿y si me echan del trabajo?”). Éstas activan

las “creencias metacognitivas negativas” (p. ej., “no voy a poder controlar mi preocupación”), que ponen en marcha las “preocupaciones tipo 2 o meta-preocupaciones” que fundamentalmente tratan acerca de la preocupación y el temor por la propia preocupación (p. ej., “me preocupa preocuparme”, “me preocupa mi estado de falta de control”).

Según Wells (1999, citado en Carro-de-Francisco y Sanz-Blasco, 2015), los sujetos se ven atrapadas en un malestar emocional provocado por sus metacognición y estas encienden un patrón de respuesta hacia sus experiencias internas que mantiene las ideas negativas.

El patrón es denominado por Wells como SCA o CAS (síndrome cognitivo atencional), que consiste en una preocupación, rumiación, fijación de la atención y estrategias autorregulatorias o conductas de afrontamiento poco útiles (Wells, 2019). Así, los individuos con ansiedad, presentan diversas preocupaciones y un poco tolerancia ante la incertidumbre y se generan elevados niveles de ansiedad ante acontecimientos de poca importancia.

### **3.3. Teoría Tridimensional de la Ansiedad**

De manera complementaria, se señalará la Teoría Tridimensional de la Ansiedad (Lang, 1968, citado en Oblitas, 2004), teoría en la cual describe que la reacción emocional de la ansiedad puede estudiarse a un triple nivel: cognitivo subjetivo, haciendo alusión a la experiencia; fisiológico, haciendo alusión a los cambios en el cuerpo; y motor, haciendo alusión a los comportamientos claramente observables. Todo ello con la finalidad de poder explicar las consecuencias o manifestaciones que la ansiedad tanto como síntoma como trastorno puede evocar en la persona.

#### **3.3.1. A nivel cognitivo**

La ansiedad se suscita en sentimientos de malestar, incomodidad, preocupación, hipervigilancia, tensión, miedo, inseguridad, sensación de pérdida de



control, dificultad para decidir, presencia de pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras debilidades, dificultades para poder pensar, estudiar, concentrarse, percepción de fuertes cambios fisiológicos, entre otros.

### **3.3.2. A nivel fisiológico**

La ansiedad se expresa por medio de la activación de diferentes sistemas, principalmente el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Nervioso Motor, así como también se activan el Sistema Nervioso Central, el Sistema Endocrino y el Sistema Inmune. De estos cambios o alteraciones los sujetos sólo perciben algunos como son el aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, sudoración, tensión muscular, o temblores musculares, dificultad respiratoria, sequedad de la boca, sensaciones gástricas, entre otros. Asimismo, estas alteraciones fisiológicas, pueden acarrear una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, tales como dolores de cabeza, insomnio, náuseas, mareos, contracturas musculares, disfunciones gástricas, etc.

### **3.3.3. A nivel motor**

La ansiedad se manifiesta como: hiperactividad, tics, dificultades para la comunicación (tartamudez), elevado consumo de alimentos o sustancias (como café y/o tabaco), llanto, tensión corporal como también en la expresión facial, bloqueo mental o “quedarse en blanco”, presencia de respuestas de evitación de la situación que produce la ansiedad.

## **3.4. Causas de la Ansiedad**

Un número de diferentes factores pueden desempeñar un probable papel en la adquisición de la ansiedad como tal, incluyendo factores biológicos como vulnerabilidades con base genética y factores psicológicos como variables de la

personalidad, una sensación de control o dominio de la persona, o experiencias de condicionamiento directo o indirecto (Mineka y Zinbarg, 2006, citado en Sue et al., 2010). Además, las normas culturales también pueden influir en la expresión de los trastornos de ansiedad. En la siguiente sección consideramos las bases causales de la ansiedad, que más se han estudiado (Sue et al., 2010):

### ***3.4.1. Dimensión biológica***

Existen dos factores biológicos principales que afectan los problemas y/o trastornos de ansiedad; la estructura cerebral y las influencias genéticas (Sue et al., 2010):

**3.4.1.1. Estructura cerebral.** La amígdala, la cual es la parte del cerebro que interviene en la formación y memoria de los eventos emocionales, y se encarga de una función central en los trastornos de ansiedad, puesto que se presenta una amenaza y por ende alerta a otras estructuras cerebrales como el hipocampo y la corteza prefrontal, disparando una respuesta de miedo o ansiedad.

**3.4.1.2. Influencias genéticas.** Los genes parecen aportar una contribución modesta a los problemas y/o trastornos de ansiedad. Actualmente, los investigadores tratan de identificar específicamente de qué modo los genes pueden ejercer su influencia. Los neurotransmisores son sustancias químicas que ayudan a transmitir mensajes en el cerebro. Un neurotransmisor específico, la serotonina, interviene en los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad.

### ***3.4.2. Dimensión psicológica***

Principalmente, los teóricos cognitivo-conductuales resaltan la importancia de los procesos cognitivos en la evolución y mantenimiento de los trastornos de ansiedad, debido a que la atención del individuo se enfoca demasiado en un

estímulo amenazante y a que los pensamientos catastróficos o irracionales refuerzan el miedo y la ansiedad (Rinck y Becker, 2006, citado en Sue et al., 2010).

### **3.4.3. Dimensiones sociales y socioculturales**

Algunas teorías etiológicas de los trastornos de ansiedad consideran el impacto de los factores y tensiones sociales y socioculturales. Ya que el estrés ambiental diario es un factor social que puede producir ansiedad, especialmente en personas vulnerables desde los puntos de vista biológico o psicológico. Por ejemplo, aquellos que tienen ingresos económicos más bajos presentan mayores tasas de trastornos de ansiedad, vivir en la pobreza y en áreas de desastre urbano son factores que exacerban el estrés y la ansiedad, tragedias como aquellas relacionadas con la seguridad o salud, tales como la pandemia de la COVID-19 incrementan la tasa de problemas y/o trastornos de ansiedad en la población.

### **3.5. Consecuencias de la ansiedad**

Según Ortiz (2018) los efectos de la ansiedad se manifiestan a nivel psicológico y físico, afectando la calidad de vida del individuo, los cuales al cronificarse llegan a convertirse en patologías o trastornos. En otros términos, los elevados niveles de activación emocional mantenidos en un largo periodo de tiempo incrementan la vulnerabilidad a adquirir problemas de salud. Por ende, la ansiedad puede modificar las funciones cognitivas del individuo tales como: concentración, atención, memoria, mismas que dificultan la toma de decisiones eficiencia para el aprendizaje y el rendimiento académico.

De igual modo, según Wellington (2011, citado en Ortiz, 2018) hace mención de un listado de las posibles consecuencias que podría generarse en la persona que este sobrellevando una circunstancia que le genere ansiedad, y son las siguientes:

- Deterioro de las relaciones familiares, sociales y laborales.
- Anticipación de desastre en cuanto a trabajo, salud, familia y dinero.

- Irritabilidad.
- Conductas violentas.
- Sufrimiento desproporcionado.
- Preocupación por no hacer las cosas bien.
- Insatisfacción de que los resultados no lleguen a la perfección deseada.
- Dificultad para adaptarse.
- Trastornos de atención.
- Dificultad para enfrentar los retos del día.
- Trastornos del sueño, alimenticios, digestivos, de la piel, entre otros.
- Pérdida de autoestima.
- Ataques de pánico, fobias, hipervigilancia.
- Conductas adictivas inusuales.

Es por ello que, las consecuencias de la ansiedad tienden a variar en función del tiempo e intensidad de los síntomas, al cronificarse los estados de ánimo negativos ocasionados por la ansiedad, generan sensaciones poco o nada placenteras acompañadas de pensamientos repetitivos en torno a la expectativa de vida, éxitos o fracasos y situaciones que pueden ser reales o fantaseadas. Es decir que, la ansiedad se convierte en un problema al incrementar los niveles de reacción o alteración ante los problemas de la vida cotidiana.

### **3.6. Ansiedad Manifiesta**

Como se mencionó anteriormente la ansiedad se ha definido como una reacción emocional que surge ante las situaciones de alarma, situaciones ambiguas, o de resultado incierto, y nos prepara para actuar ante ellas; asimismo dicha reacción emocional es más frecuente en situaciones estresantes, como por ejemplo en el ámbito educativo al momento de brindar exámenes, y esta puede producir cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto.

Ahora bien, en base a Reynolds et al. (2007) refiere que el término ansiedad manifiesta, representa el concepto de ésta puede existir ya sea como un síntoma o

como un trastorno, y su instrumento AMAS (Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos) menciona que, fue diseñado para reflejar una amplia de variedad de síntomas, incluyendo preocupación y temores irracionales, sentimiento general de aprensión o inquietud y la manifestación de estos síntomas en los dominios interpersonal, fisiológico y cognoscitivo.

Las dimensiones del presente instrumento, se han derivado de un análisis factorial, las cuales se pueden utilizar para obtener información adicional acerca de la naturaleza particular de la ansiedad de una persona o para precisar las manifestaciones específicas de la ansiedad, y las presentes dimensiones son las siguientes:

- **Inquietud o Hipersensibilidad:** Se describe como el excesivo nerviosismo o una hipersensibilidad al estrés, y generalmente corresponde a un individuo que internaliza la ansiedad y que consume un exceso de energía emocional al enfrascarse en ideas improductivas. Y son característicos en personas que no cuenten con canales adecuados o con un soporte social para analizar sus preocupaciones y ansiedades.
- **Ansiedad Fisiológica:** Son las respuestas físicas a la internalización de las ansiedades de una persona, así como también las manifestaciones físicas de la ansiedad y así como también la somatización.
- **Preocupaciones sociales:** Se refiere a las inquietudes o angustias concernientes a lo social o colectivo, como las actividades sociales, actividades cotidianas o familiares, puesto que puede contar con dificultades en las áreas anteriormente mencionadas y es que es común que muchos individuos con altos niveles de preocupaciones sociales, consideren que las amistades, familia o actividades extracurriculares sean fuentes de estrés en vez de un apoyo.
- **Ansiedad ante los exámenes:** Es la ansiedad o preocupación excesiva relacionada con las evaluaciones o pruebas, como también en responder las preguntas de un examen, evaluaciones de desempeño, etc. Produciendo una incapacidad para poder resolverlos de manera adecuada, así como también

produce un desgaste o genera una improductividad por la perturbación hacia situaciones en las que se hace presente un examen.

## **Capítulo IV**

### **Metodología**

#### **4.1. Enunciado de las hipótesis**

##### ***4.1.1. Hipótesis General***

Existe relación entre los estilos de afrontamiento y ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

##### ***4.1.2. Hipótesis Específicas***

El estilo de afrontamiento más frecuente es el estilo enfocado en la emoción en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

El grado de ansiedad manifiesta es el clínicamente significativo en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

Existe relación entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento y las dimensiones de ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

## 4.2. Operacionalización de variables y escalas de medición

### 4.2.1. Variable 1

#### 4.2.1.1. Identificación. Estilos de afrontamiento.

4.2.1.2. **Definición operacional.** Los estilos de afrontamiento son los mecanismos de acción que toma la persona frente a situaciones dificultosas o exigentes para sí misma y se dividen en 3 estilos o dimensiones y son: Estilo de afrontamiento enfocado en el problema, Estilo de afrontamiento enfocado en las emociones y Otros estilos adicionales de afrontamiento, los cuales son medidos por el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver et al., (1989).

**Tabla 2**

*Operacionalización de la variable Estilos de Afrontamiento.*

Dimensiones	Indicadores	Valores finales de los indicadores	Escala de medición
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema.	Modo de Afrontamiento Activo	Forma frecuente de afrontar. Depende de las circunstancias	Ordinal
	Modo de Planificación de Actividades		
	Modo de Supresión de Actividades Competitivas		
	Modo de Retracción (demora) del afrontamiento		
	Modo de Búsqueda de soporte social		
Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción.	Modo de Búsqueda de soporte emocional	Muy pocas veces emplea esta forma	
	Modo de Reinterpretación positiva de la experiencia		
	Modo de Aceptación		
	Modo de Retorno a la religión		
	Modo de Análisis de las emociones		
Otros estilos adicionales de afrontamiento.	Modo de Negación		
	Modo de Conductas inadecuadas		
	Modo de Distracción		



#### 4.2.2. Variable 2

##### 4.2.2.1. Identificación. Ansiedad Manifiesta.

**4.2.2.2. Definición operacional.** La ansiedad manifiesta es la representación de una amplia de variedad de síntomas, incluyendo preocupación y temores irracionales, sentimiento general de aprensión o inquietud y la manifestación de estos síntomas en los dominios interpersonal, fisiológico y cognoscitivo y comprenden cinco dimensiones: Inquietud o hipersensibilidad, ansiedad fisiológica, ansiedad ante los exámenes y preocupaciones sociales o estrés, todas ellas son medidas por la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS) de Reynolds et al., (2007).

**Tabla 3**

*Operacionalización de la variable Ansiedad Manifiesta.*

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Valores finales</b>	<b>Escala de medición</b>
Inquietud o Hipersensibilidad	Pensamientos improductivos. Preocupación. Sensibilidad a la crítica.		
Ansiedad Fisiológica	Nerviosismo. Intranquilidad Tensión muscular.	Extrema	
Ansiedad ante los exámenes	Temor a ser evaluado. Preocupación por las calificaciones. Catastrofismo. Somatización.	Clínicamente significativa Elevación leve Esperada Baja	Ordinal
Preocupaciones sociales o estrés	Desestimación. Preocupación por las opiniones. Problemas interpersonales.		

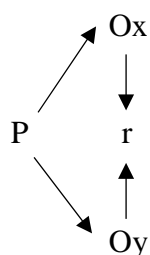
### 4.3. Tipo diseño y nivel de investigación

Se empleó el método científico, de enfoque cuantitativo, ya que se empleó la recolección y análisis de datos, así como el uso de instrumentos de medición, y para la comprobación de las hipótesis se empleó el análisis estadístico correspondiente; además según su finalidad fue de tipo básica o pura, ya que tiene como propósito recabar información de la realidad para acrecentar el conocimiento teórico-científico.

Según el nivel de conocimiento, es de tipo correlacional, debido a que tiene como objetivo establecer la relación de las variables de estudio, de igual forma, se buscó especificar propiedades y características de las mismas. En cuanto al diseño de investigación, fue no experimental, a causa de que no se manipularon o modificaron las variables de estudio; finalmente, fue de corte transversal, en virtud de que los datos se recogieron en un determinado momento (Hernández et al., 2014). Demostrado en el siguiente esquema:

**Figura 2**

*Esquema del diseño descriptivo correlacional.*



Donde:

P = Población

Ox, Oy = Observaciones obtenidas de cada variable

R = Correlación entre ambas variables

#### **4.4. Ámbito y tiempo social de la investigación**

El ámbito de estudio de la presente investigación, fue la Universidad Privada de Tacna, que, por iniciativa del Presbítero Luis Mellado Manzano, fue construida con la Ley N° 24060 otorgada por el Congreso de la República y publicada en el Diario Oficial “El Peruano” el 09 de enero del año 1985, siendo así una institución de carácter privado sin fines de lucro.

Por esa razón, el Congreso de la República editó el artículo dos de esta ley, el 26 de diciembre del año 1989 con Ley N° 25164, con el fin de ofrecer nuevas carreras profesionales, creando a la Facultad de Educación con Educación Inicial, Primaria, Secundaria; Educación y Rehabilitación Física y del Instituto de Idiomas de la Universidad Privada de Tacna (IDUPT); Facultad de Ingeniería con Escuela Profesional de Ingeniería Electrónica, Ingeniería de Sistemas e Ingeniería Civil; Facultad de Derecho y Ciencias Políticas con la escuela profesional de Derecho y Ciencias Políticas; además de la Facultad de Turismo y Hotelería con la escuela profesional de Turismo y Hotelería (UPT, s.f.).

En la actualidad, la Universidad Privada de Tacna, se encuentra a cargo del Rector Dr. Javier Eduardo Eugenio Ríos Lavagna, cuyo período comenzó el 8 de noviembre del 2017 y finalizará el 7 de noviembre del 2022. Asimismo, la presente casa de estudios superiores está conformada por seis facultades: Facultad de Ciencias Empresariales, Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, Facultad de Ciencias de la Salud, Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Facultad de Ingeniería y la Facultad de Educación, Ciencias de la comunicación y Humanidades.

Ahora bien, en cuanto a la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades, la cual su respectivo decano es el Dr. Marcelino Raúl Valdivia Dueñas, y está constituida por tres escuelas profesionales, la Escuela Profesional de Educación, la Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación y la Escuela Profesional de Humanidades.

En el actual semestre 2021-II, la Facultad de Educación, Ciencias de la comunicación y Humanidades presenta un total de 1015 estudiantes universitarios, siendo 179 estudiantes pertenecientes a la Escuela Profesional de Educación, 196

estudiantes pertenecientes a la Escuela Profesional de Ciencias de la comunicación; y 640 estudiantes pertenecientes a la Carrera Profesional de Psicología.

Finalmente, la Carrera Profesional de Psicología se creó a través de la aprobación de la resolución 06-2009-UPT-AU, ingresando en funcionalidad el 2010, se encuentra dentro de la Escuela Profesional de Humanidades, la cual es coordinada actualmente por el Psic. Julio Berne Valencia Valencia, y la carrera en cuestión tiene una duración de cinco años. En la actualidad cuenta con 640 estudiantes de primer a décimo ciclo, los cuales se encuentran cursando el semestre académico 2021-II de manera no presencial a través del aula virtual de la Universidad Privada de Tacna.

#### **4.5. Unidad de estudio, población y muestra**

##### ***4.5.1. Unidad de Estudio***

La unidad de estudio de la presente investigación estuvo constituida por los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología, matriculados en el semestre académico 2021-II pertenecientes a la Universidad Privada de Tacna.

##### ***4.5.2. Población***

La población estuvo conformada por 640 estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología matriculados en el semestre académico 2021-II de la Universidad Privada de Tacna.

##### ***4.5.3. Muestra***

En relación al muestreo, en primera instancia se tuvo planteado realizar el muestreo de manera no probabilística autoelegido por voluntarios, en los estudiantes de primer a décimo ciclo de la Carrera Profesional de Psicología, pero debido a la dilación de las respuestas a través de la plataforma virtual de Google

encuestas, se decidió cambiar por el muestreo no probabilístico de carácter intencional. Y, además, se consideraron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

**Criterios de Inclusión.**

- Estudiantes pertenecientes a la Universidad Privada de Tacna.
- Estudiantes pertenecientes a la Carrera Profesional de Psicología.
- Estudiantes que pertenezcan de primer al décimo ciclo.
- Estudiantes cuyas edades oscilen entre los 19 y 59 años.
- Estudiantes mujeres y hombres.

**Criterios de Exclusión.**

- Estudiantes que no pertenezcan a la Universidad Privada de Tacna.
- Estudiantes que no pertenezcan a la Carrera Profesional de Psicología.
- Estudiantes que no pertenezcan de primero al décimo ciclo.
- Estudiantes cuyas edades oscilen entre los 19 y 59 años.
- Estudiantes que por alguna razón no deseen participar en el presente estudio.
- Estudiantes que resulten con valores finales de probablemente inválido en la resolución de su instrumento.

Tomando en consideración los criterios ya expuestos de inclusión y exclusión, esta investigación trabajó con los estudiantes de primer a décimo ciclo de la Carrera Profesional de Psicología, y su distribución fue la siguiente:

**Tabla 4**

*Cantidad de estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna según ciclo académico.*

Ciclo académico	Población		Muestra	
	f	%	f	%
I	67	10.47	9	13.43
II	67	10.47	10	14.92
III	86	13.44	21	24.42
IV	119	18.59	43	36.13
V	98	15.31	43	43.88
VI	78	12.19	41	52.56
VII	33	5.16	23	69.70
VIII	30	4.69	26	86.67
IX	38	5.94	28	73.68
X	24	3.75	14	58.33
Total	640	100.00	258	40.31

*Nota: Los porcentajes de la muestra son referidos al total de estudiantes en cada Ciclo Académico y Población*

Se aplicó la siguiente fórmula para conocer la muestra exacta, según QuestionPro (2021), siendo una muestra total de 266 estudiantes, de los cuales finalmente 258 fueron válidos, siendo representativa de la población.

$$\text{Tamaño de Muestra} = Z^2 * (p) * (1-p) / c^2$$

Donde:

- **Z** = Nivel de confianza (95%)
- **p** = .5
- **c** = Margen de error (5%)

#### **4.6. Procedimiento, técnicas y recolección de la información**

##### **4.6.1. Procedimiento**

En la presente investigación se seleccionaron los instrumentos de recolección de datos, y al ser la aplicación de forma virtual se procedió a emplear el Formulario de Google, para poder traspasar todos los ítems a la misma. Seguido

a ello, se continuo con el procesamiento de los datos obtenidos en una base de datos de Excel, conjuntamente se trabajó con el programa estadístico SPSS versión 25. Y se utilizaron tablas de frecuencias y figuras para describir los resultados presentados.

#### ***4.6.2. Técnicas***

La técnica a utilizar es la técnica tipo examen para la medición de ambas variables, en la cual se utilizan instrumentos como las pruebas psicológicas tales como: El test de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (Carver et al., 1989) y la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS) (Reynolds et al., 2007), con los cuales se logró recabar información de forma objetiva y medible.

### 4.6.3. Instrumentos

**Tabla 5**

*Contenido de la ficha técnica del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE de Carver et al., (1989).*

<b>Ficha Técnica</b>	<b>Contenido</b>
Nombre	Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés COPE
Autor	Carver et al. (1989)
Adaptación	Casuso (1996; en Chau en 1999 en población universitaria de Lima)
Análisis psicométrico y confiabilidad	Dextre (2019) - Coeficiente de confiabilidad de 0,807; y también véase Cassaretto y Chau (2016).
Procedencia y año	Estados Unidos, 1989
Tipo de aplicación	Individual y Colectiva
Tiempo de aplicación	Aproximadamente en 15 minutos.
Cobertura	Sujetos de 16 años a más.
Aspectos que evalúa	03 estilos de afrontamiento <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Estilo de afrontamiento enfocado en el problema</li> <li>b) Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción</li> <li>c) Otros estilos adicionales de afrontamiento</li> </ul> 13 modos de Afrontamiento (dentro de cada tipo de estilo respectivamente). <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social.</li> <li>b) Búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal,</li> </ul>



---

	aceptación, acudir a la religión, análisis de las emociones.
	c) Negación, conductas inadecuadas, distracción.
Características	Inventario verbal escrito, con respuestas dicotómicas. El tipo de respuestas es de elección forzada: Si – No. Consta de 52 ítems distribuidos en 13 áreas, el puntaje es de 1 a 4 puntos por cada respuesta.
Ámbito de uso	Se emplea en el área clínica y educativa
Valoración	Para determinar la frecuencia de empleo del modo de afrontamiento, se considerará aquellas en la cual tuviera mayor puntaje, estos indicarían que son las formas más comunes de afrontamiento. La frecuencia está determinada de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-25 puntos: Muy pocas veces emplea esta forma.</li> <li>• 50-75: Depende de las circunstancias.</li> <li>• 100: Forma frecuente de afrontar.</li> </ul>

---

Nota: Extraído del Manual del Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés COPE de Carver et al. (1989)

**Tabla 6**

*Contenido de la ficha técnica de la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS) de Reynolds et al., (2007).*

<b>Ficha Técnica</b>	<b>Contenido</b>
Nombre	Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS)
Autor	Reynolds et al. (2007)
Procedencia y año	Estados Unidos, 2007
Análisis psicométrico y confiabilidad	Sotelo et al. (2012) - Coeficiente de confiabilidad de 0,860
Tipo de aplicación	Individual y Colectiva
Tiempo de aplicación	Aproximadamente en 15 minutos.
Cobertura	Sujetos de 19 a 59 años.
Aspectos que evalúa	Inquietud o Hipersensibilidad. Ansiedad Fisiológica. Ansiedad ante los exámenes. Preocupaciones sociales/estrés.
Características	Escala verbal escrito, con respuestas dicotómicas. El tipo de respuestas es de elección forzada: Si – No. Consta de 49 ítems distribuidos en 5 áreas, el puntaje es de dicotómico, valiendo 1 punto por cada respuesta afirmativa.
Ámbito de uso	Se emplea en el área educativa y clínica
Valoración	Para determinar el grado de ansiedad manifiesta, se realiza una cuantificación de los puntajes obtenidos de las distintas dimensiones.

Nota: Extraído del Manual de la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS) de Reynolds et al. (2007).

## **Capítulo V**

### **Los Resultados**

#### **5.1. El Trabajo de Campo**

Para la ejecución del presente trabajo de investigación, primeramente, al ser la aplicación en modalidad virtual se debieron de plasmar los instrumentos de aplicación en un Formulario de Google, así como también transcribir el consentimiento informado correspondiente.

Posterior a ello, se envió un formato único de trámite (FUT) dirigido al decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades, Dr. Marcelino Raúl Valdivia Dueñas, con la finalidad de poder otorgar el permiso correspondiente para la ejecución de la presente investigación. Asimismo, se realizaron las gestiones correspondientes con el coordinador de la Escuela Profesional de Humanidades, Psic. Julio Berne Valencia Valencia, a fin de facilitar el directorio de los estudiantes y se logre comenzar con la recolección de datos. Obtenido la aprobación y el directorio correspondiente, se procedió a la aplicación de los instrumentos durante el mes de octubre del 2021, asimismo, mediante mensajes y correos electrónicos a todos los estudiantes en cuestión, en los cuales se compartía un enlace que redirigía al Formulario de Google preparado con el consentimiento informado y los instrumentos en cuestión, una vez completado las encuestas, se agradeció a los mismos por su participación en el estudio.

Y una vez obtenido todos los datos, se procedió al análisis estadístico y a la realización de tablas y figuras, las cuales se elaboraron a través de los programas de SPSS en su versión 25 y Microsoft Excel.

## **5.2. Diseño de Presentación de los Resultados**

Conforme a los objetivos planteados en esta investigación, el diseño de la presentación de los resultados es de la siguiente manera:

Resultados sobre el estilo de afrontamiento más frecuente en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021

Resultados sobre el grado de ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

Resultados sobre la relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

## **5.3. Los Resultados**

### ***5.3.1. Resultados sobre el Estilo de Afrontamiento más frecuente en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.***

A continuación, se presentarán los resultados de frecuencia y porcentaje de cada uno de los modos de afrontamiento, en base a su Estilo de afrontamiento perteneciente y para ello se hará el empleo de tablas y figuras para una mayor explicación, y al final se realizará una compilación de todos los datos recabados.

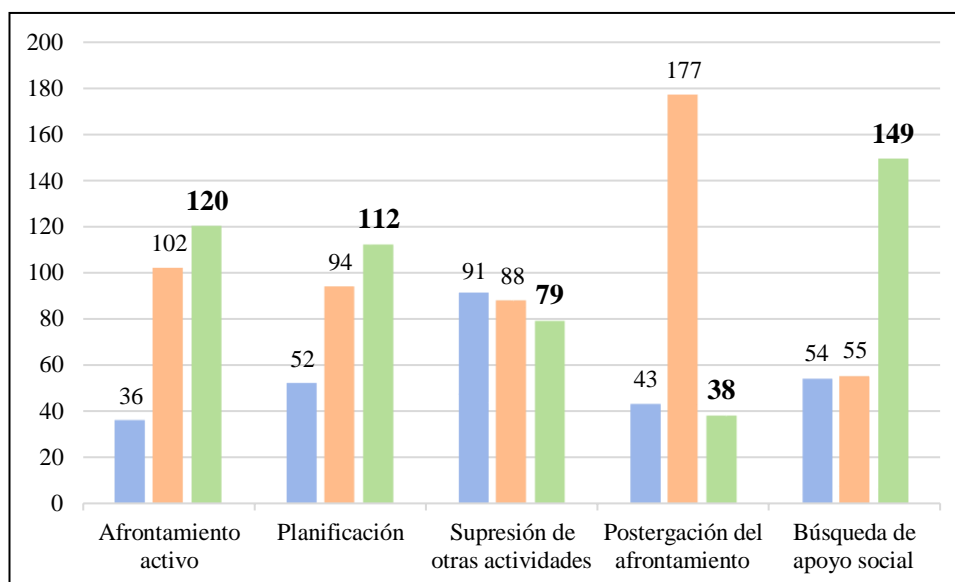
**Tabla 7**

*Resultados del Estilo de afrontamiento enfocado en el problema.*

Modos de afrontamiento	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema						Total
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar		
	N°	%	N°	%	N°	%	
Afrontamiento activo	36	14.0%	102	39.5%	120	46.5%	258
Planificación	52	20.2%	94	36.4%	112	43.4%	258
Supresión de otras actividades	91	35.3%	88	34.1%	79	30.6%	258
Postergación del afrontamiento	43	16.7%	177	68.6%	38	14.7%	258
Búsqueda de apoyo social	54	20.9%	55	21.3%	149	57.8%	258
<b>Suma de frecuencias de “forma frecuente de afrontar”</b>					<b>498</b>		

**Figura 3**

*Resultados del Estilo de afrontamiento enfocado en el problema.*



La Tabla 7 y Figura 3, hacen referencia a la frecuencia de los puntajes obtenidos del *Estilo de afrontamiento enfocado en el problema* en sus tres valores finales, y se describirá a continuación la *forma frecuente de afrontar*, ya que el presente valor final refleja la mayor frecuencia de los modos de la presente dimensión en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la

Universidad Privada de Tacna y se observa que, del total de la muestra (n=258), 149 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es la Búsqueda de apoyo social, 120 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es el Afrontamiento activo, 112 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es la Planificación, 79 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es la Supresión de otras actividades y 38 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es la Postergación del afrontamiento. Finalmente, todo ello hace una sumatoria de 498 valores finales de *forma frecuente de afrontar*, obtenidos de toda la muestra, para la dimensión Estilo de afrontamiento enfocado en el problema.

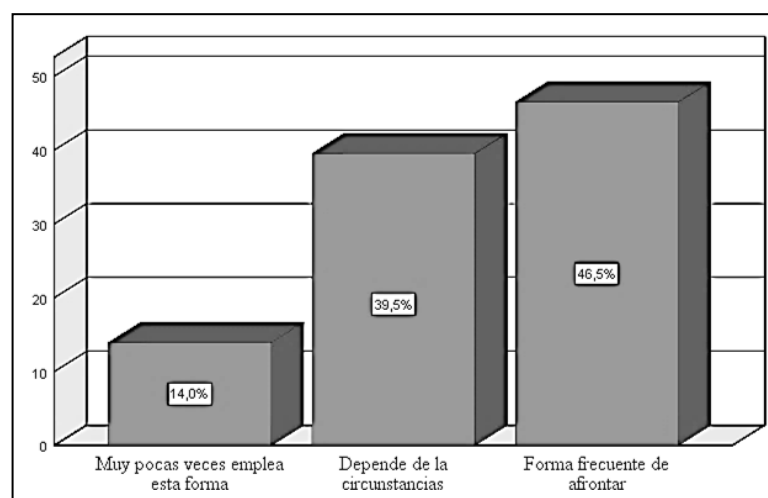
**Tabla 8**

*Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Afrontamiento activo.*

Valores finales de Afrontamiento activo	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	36	14.0%
Depende de las circunstancias	102	39.5%
Forma frecuente de afrontar	120	46.5%
Total	258	100.0%

**Figura 4**

*Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Afrontamiento activo.*



La Tabla 8 y Figura 4, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Afrontamiento activo, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 120 estudiantes (46.5%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar, 102 estudiantes (39.5%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma y 36 estudiantes (14.0%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma.

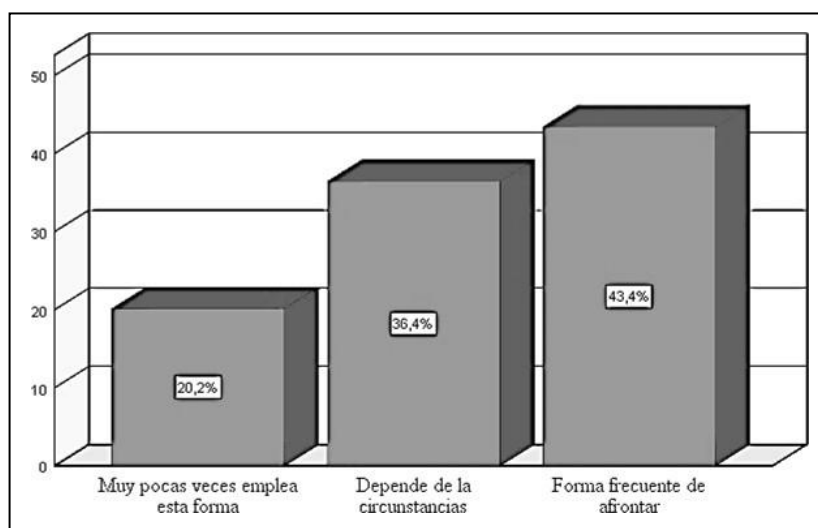
**Tabla 9**

*Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Planificación.*

Valores finales de Planificación	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	52	20.2%
Depende de las circunstancias	94	36.4%
Forma frecuente de afrontar	112	43.4%
Total	258	100.0%

**Figura 5**

*Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Planificación.*



La Tabla 9 y Figura 5, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Planificación, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de

Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 112 estudiantes (43.4%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar, 94 estudiantes (36.4%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma y 52 estudiantes (20.2%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma.

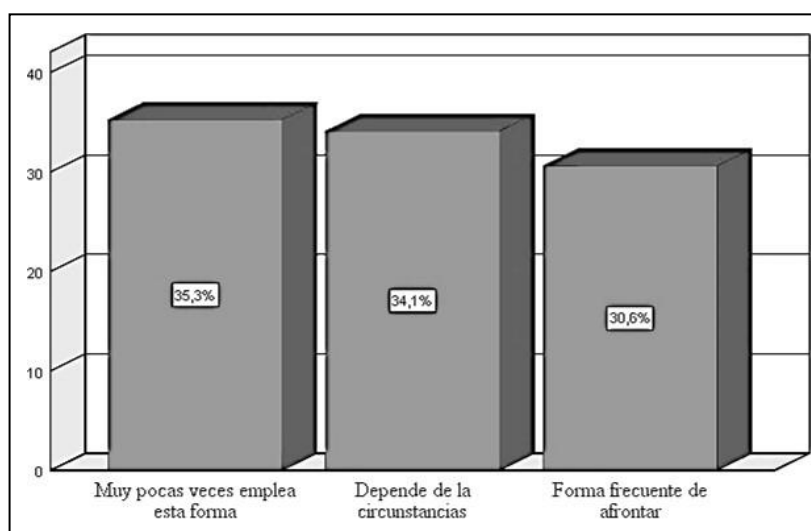
**Tabla 10**

*Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Supresión de otras actividades.*

Valores finales de Supresión de otras actividades	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	91	35.3%
Depende de las circunstancias	88	34.1%
Forma frecuente de afrontar	79	30.6%
Total	258	100.0%

**Figura 6**

*Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Supresión de otras actividades.*



La Tabla 10 y Figura 6, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Supresión de otras actividades, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 91 estudiantes (35.3%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma, 88



estudiantes (34.1%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma y 79 estudiantes (30.6%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar.

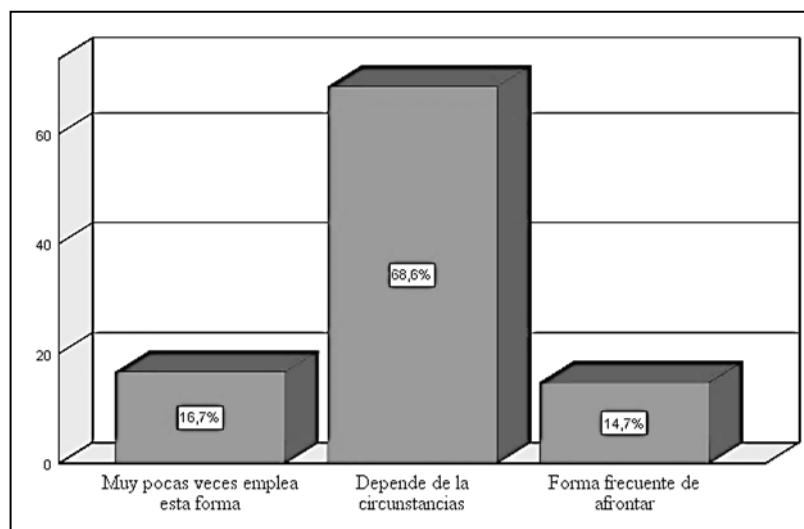
**Tabla 11**

*Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Postergación del afrontamiento.*

Valores finales de Postergación del afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	43	16.7%
Depende de las circunstancias	177	68.6%
Forma frecuente de afrontar	38	14.7%
Total	258	100.0%

**Figura 7**

*Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Postergación del afrontamiento.*



La Tabla 11 y Figura 7, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Postergación del afrontamiento, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 177 estudiantes (68.6%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de

la misma, 43 estudiantes (16.7%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma, y 38 estudiantes (14.7%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar.

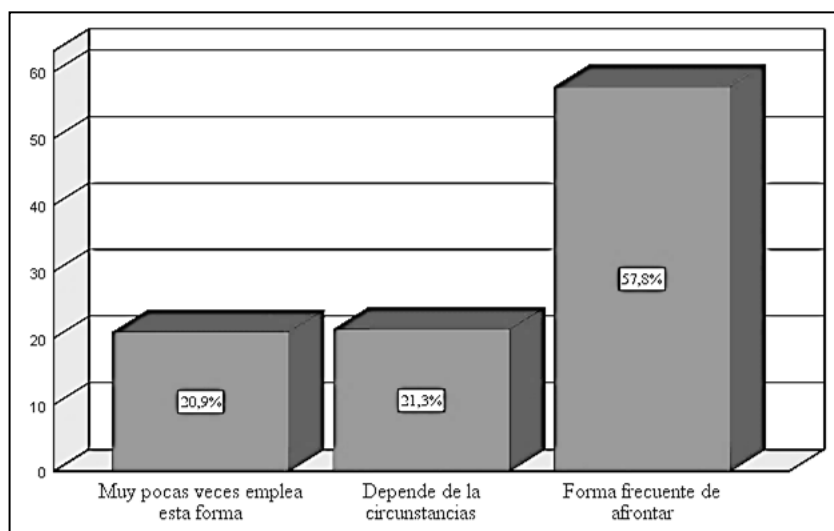
**Tabla 12**

*Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Búsqueda de apoyo social.*

Valores finales de Búsqueda de apoyo social	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	54	20.9%
Depende de las circunstancias	55	21.3%
Forma frecuente de afrontar	149	57.8%
Total	258	100.0%

**Figura 8**

*Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Búsqueda de apoyo social.*



La Tabla 12 y Figura 8, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Búsqueda de apoyo social, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra ( $n=258$ ), 149 estudiantes (57.8%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar, 55 estudiantes (21.3%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma y 54 estudiantes (20.9%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma.

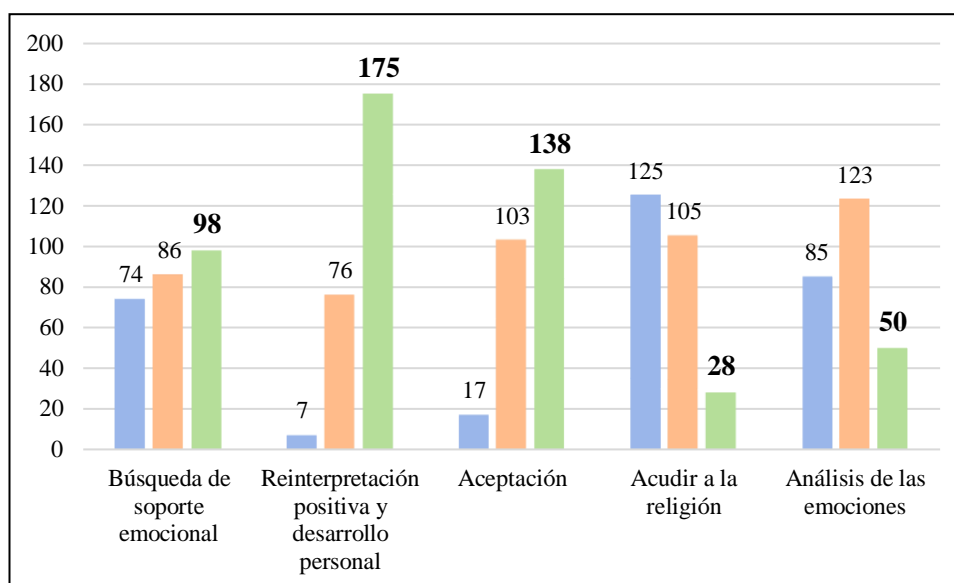
**Tabla 13**

*Resultados del Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.*

Modos de afrontamiento	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción						Total
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar		
	N°	%	N°	%	N°	%	
Búsqueda de soporte emocional	74	28.7%	86	33.3%	98	38.0%	258
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7	2.7%	76	29.5%	175	67.8%	258
Aceptación	17	6.6%	103	39.9%	138	53.5%	258
Acudir a la religión	125	48.4%	105	40.7%	28	10.9%	258
Análisis de las emociones	85	32.9%	123	47.7%	50	19.4%	258
<b>Suma de frecuencias de “forma frecuente de afrontar”</b>					<b>489</b>		

**Figura 9**

*Resultados del Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.*



La Tabla 13 y Figura 9, hacen referencia a la frecuencia de los puntajes obtenidos del *Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción*, en sus tres valores finales, y se describirá a continuación la *forma frecuente de afrontar*, ya que el presente valor final refleja la mayor frecuencia de los modos de la presente dimensión en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna y se observa que, del total de la muestra (n=258),

175 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es la Reinterpretación positiva y desarrollo personal, 138 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es la Aceptación, 98 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es la Búsqueda de soporte emocional, 50 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es el Análisis de las emociones y 28 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es Acudir a la religión. Finalmente, todo ello hace una sumatoria de 489 valores finales de forma frecuente de afrontar, obtenidos de toda la muestra, para la dimensión Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.

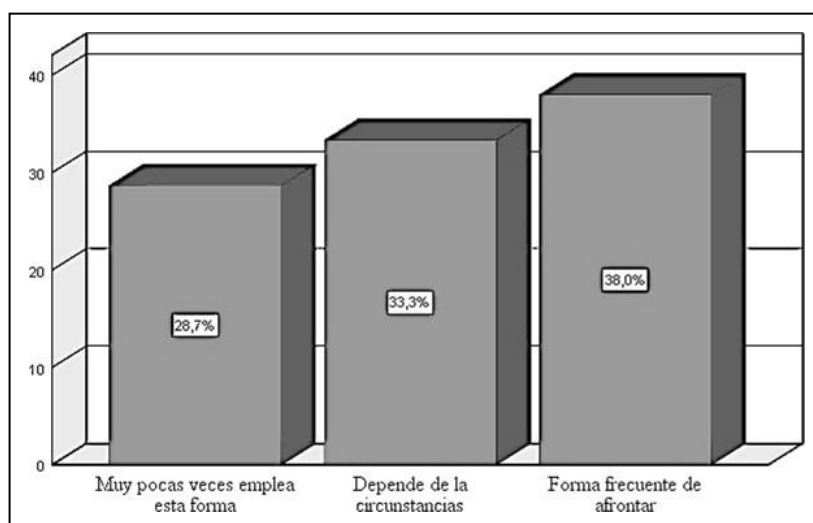
**Tabla 14**

*Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Búsqueda de soporte emocional.*

<b>Valores finales de Búsqueda de soporte emocional</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy pocas veces emplea esta forma	74	28.7%
Depende de las circunstancias	86	33.3%
Forma frecuente de afrontar	98	38.0%
<b>Total</b>	<b>258</b>	<b>100.0%</b>

**Figura 10**

*Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Búsqueda de soporte emocional.*



La Tabla 14 y Figura 10, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos de modo de afrontamiento, Búsqueda de soporte emocional, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 98 estudiantes (38.0%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar, 86 estudiantes (33.3%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma y 74 estudiantes (28.7%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma.

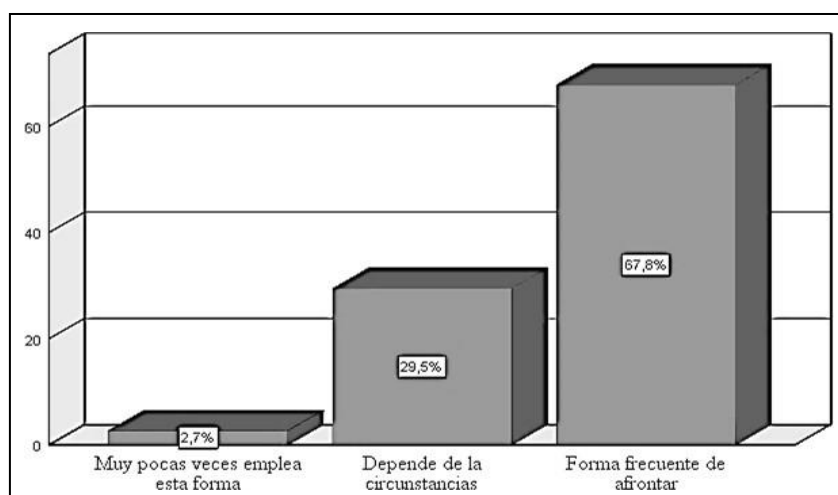
**Tabla 15**

*Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Reinterpretación positiva y desarrollo personal.*

<b>Valores finales de Reinterpretación positiva y desarrollo personal</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy pocas veces emplea esta forma	7	2.7%
Depende de las circunstancias	76	29.5%
Forma frecuente de afrontar	175	67.8%
Total	258	100.0%

**Figura 11**

*Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Reinterpretación positiva y desarrollo personal.*



La Tabla 15 y Figura 11, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Reinterpretación positiva y desarrollo personal, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 175 estudiantes (67.8%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar, 76 estudiantes (29.5%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma y 7 estudiantes (2.7%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma.

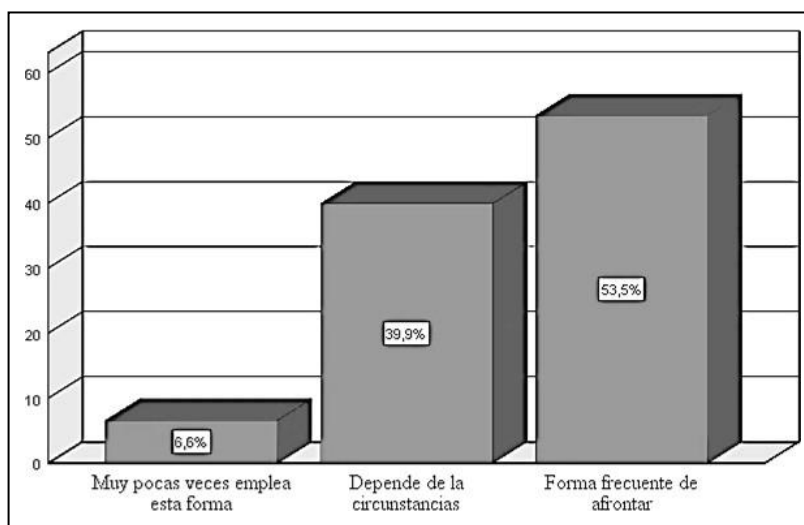
**Tabla 16**

*Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Aceptación.*

Valores finales de Aceptación	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	17	6.6%
Depende de las circunstancias	103	39.9%
Forma frecuente de afrontar	138	53.5%
Total	258	100.0%

**Figura 12**

*Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Aceptación.*



La Tabla 16 y Figura 12, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Aceptación, en los

estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 138 estudiantes (53.5%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar, 103 estudiantes (39.9%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma y 17 estudiantes (6.6%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma.

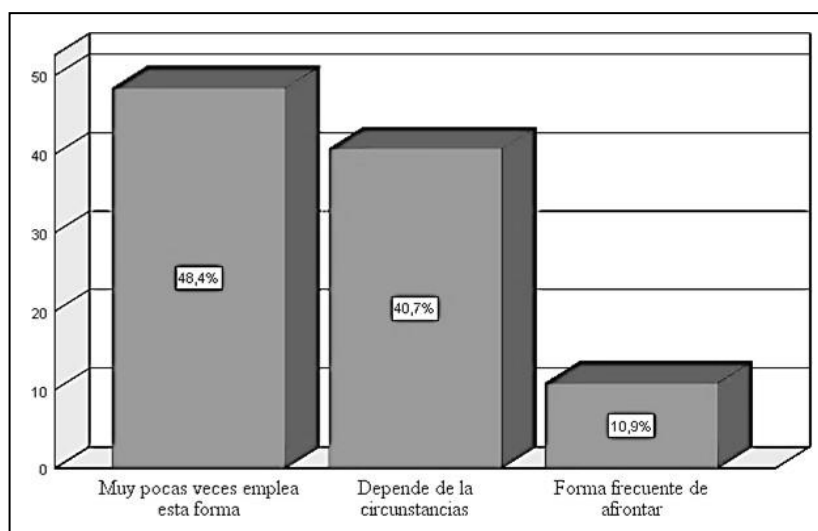
**Tabla 17**

*Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Acudir a la religión.*

Valores finales de Acudir a la religión	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	125	48.4%
Depende de las circunstancias	105	40.7%
Forma frecuente de afrontar	28	10.9%
Total	258	100.0%

**Figura 13**

*Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Acudir a la religión.*



La Tabla 17 y Figura 13, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Acudir a la religión, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 125 estudiantes (48.4%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma, 105 estudiantes (40.7%)

determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma y 28 estudiantes (10.9%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar.

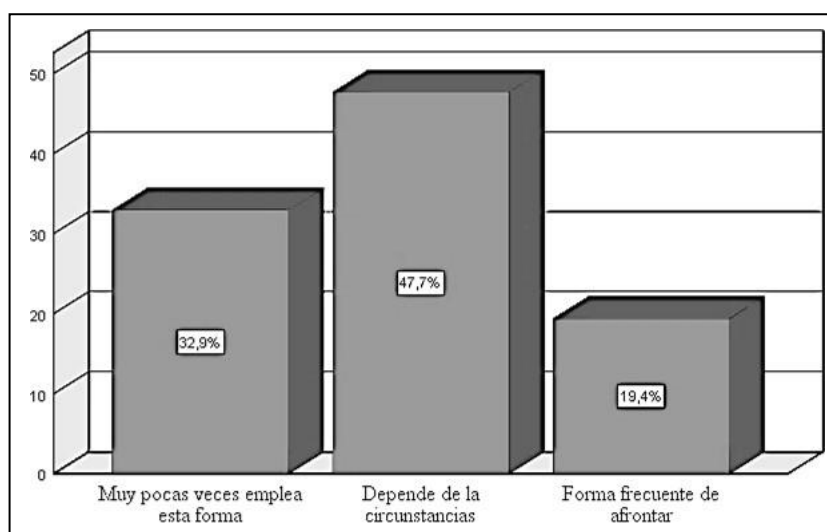
**Tabla 18**

*Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Análisis de las emociones.*

Valores finales de Análisis de las emociones	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	85	32.9%
Depende de las circunstancias	123	47.7%
Forma frecuente de afrontar	50	19.4%
Total	258	100.0%

**Figura 14**

*Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Análisis de las emociones.*



La Tabla 18 y Figura 14, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Análisis de las emociones, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 123 estudiantes (47.7%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma, 85 estudiantes (32.9%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma y 50 estudiantes (19.4%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar.



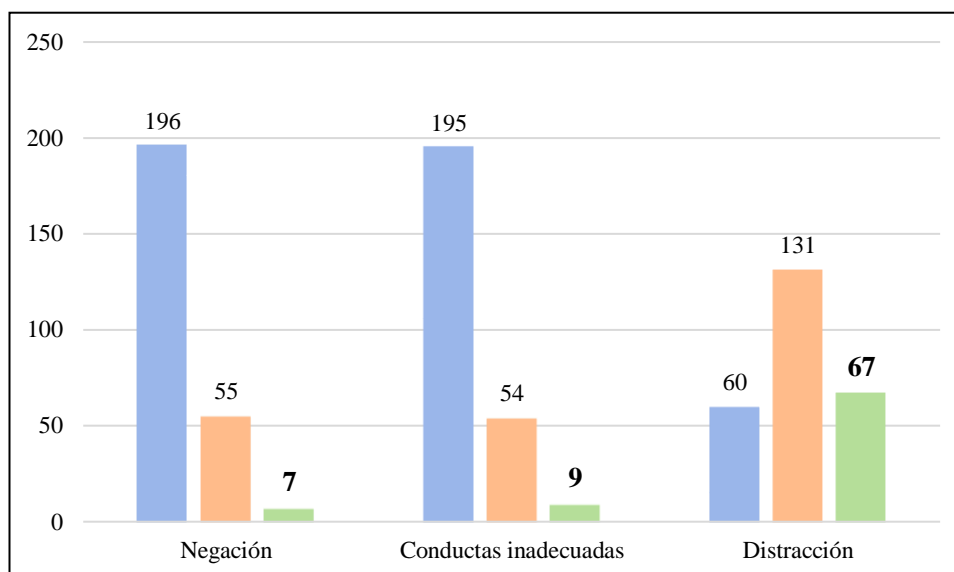
**Tabla 19**

*Resultados de Otros estilos adicionales de afrontamiento.*

Modos de afrontamiento	Otros estilos adicionales de afrontamiento						Total
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar		
	N°	%	N°	%	N°	%	
Negación	196	76.0%	55	21.3%	7	2.7%	258
Conductas inadecuadas	195	75.6%	54	20.9%	9	3.5%	258
Distracción	60	23.3%	131	50.8%	67	26.0%	258
<b>Suma de frecuencias de “forma frecuente de afrontar”</b>					<b>83</b>		

**Figura 15**

*Resultados de Otros estilos adicionales de afrontamiento.*



La Tabla 19 y Figura 15, hacen referencia a la frecuencia de los puntajes obtenidos de *Otros estilos adicionales de afrontamiento* en sus tres valores finales, y se describirá a continuación la *forma frecuente de afrontar*, ya que el presente valor final refleja la mayor frecuencia de los modos de la presente dimensión en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna y se observa que, del total de la muestra (n=258), 67 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es la Distracción, 9 estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar son las Conductas inadecuadas, 7

estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar es la Negación. Finalmente, todo ello hace una sumatoria de 83 valores finales de forma frecuente de afrontar, obtenidos de toda la muestra, para la dimensión Otros estilos adicionales de afrontamiento.

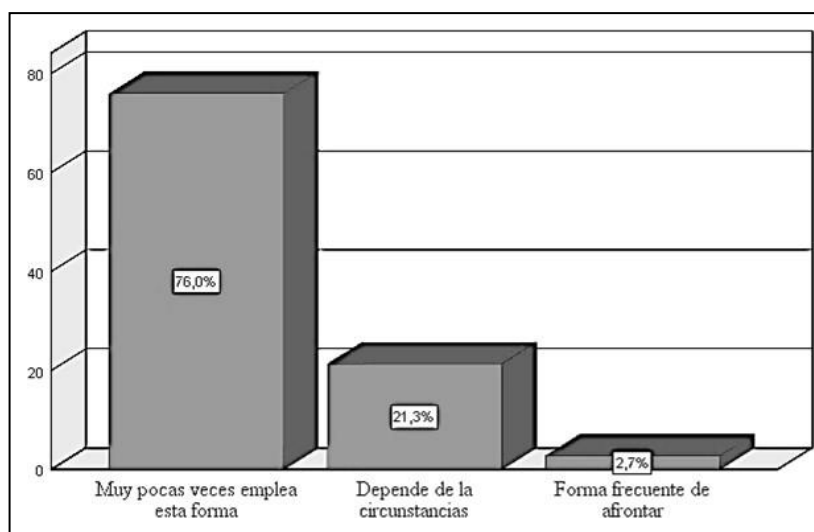
**Tabla 20**

*Otros estilos adicionales de afrontamiento: Negación.*

Valores finales de Negación	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	196	76.0%
Depende de las circunstancias	55	21.3%
Forma frecuente de afrontar	7	2.7%
Total	258	100.0%

**Figura 16**

*Otros estilos adicionales de afrontamiento: Negación.*



La Tabla 20 y Figura 16, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Negación, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra ( $n=258$ ), 196 estudiantes (76.0%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma, 55 estudiantes (21.3%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma, y 7 estudiantes (2.7%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar.

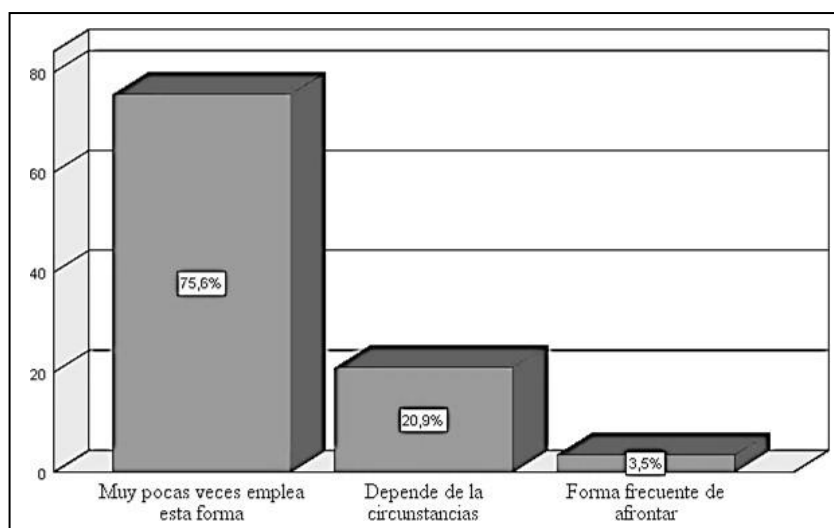
**Tabla 21**

*Otros estilos adicionales de afrontamiento: Conductas inadecuadas.*

Valores finales de Conductas inadecuadas	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	195	75.6%
Depende de las circunstancias	54	20.9%
Forma frecuente de afrontar	9	3.5%
Total	258	100.0%

**Figura 17**

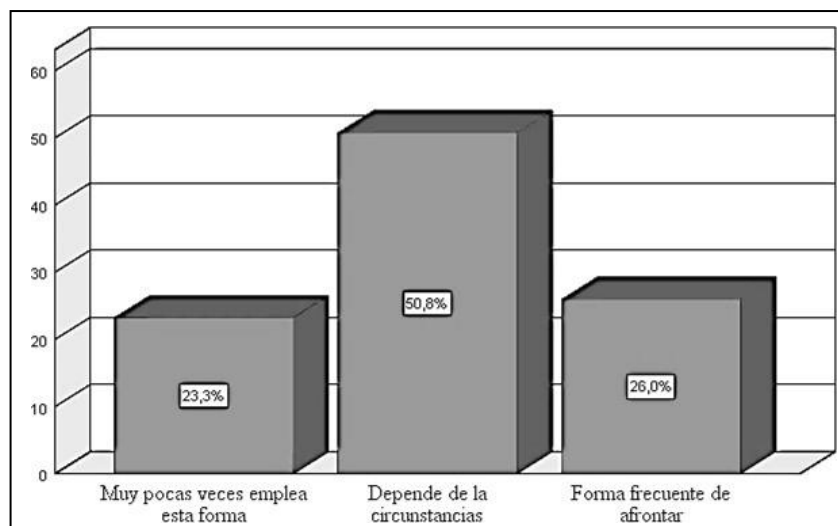
*Otros estilos adicionales de afrontamiento: Conductas inadecuadas.*



La Tabla 21 y Figura 17, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Conductas inadecuadas, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 195 estudiantes (75.6%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma, 54 estudiantes (20.9%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma, y 9 estudiantes (3.5%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar.

**Tabla 22***Otros estilos adicionales de afrontamiento: Distracción.*

Valores finales de Distracción	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	60	23.3%
Depende de las circunstancias	131	50.8%
Forma frecuente de afrontar	67	26.0%
Total	258	100.0%

**Figura 18***Otros estilos adicionales de afrontamiento: Distracción.*

La Tabla 22 y Figura 18, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos del modo de afrontamiento, Distracción, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra ( $n=258$ ), 131 estudiantes (50.8%) determinaron que depende de las circunstancias el uso de la misma, 67 estudiantes (26.0%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar y 60 estudiantes (23.3%) determinaron que emplean muy pocas veces esta forma.

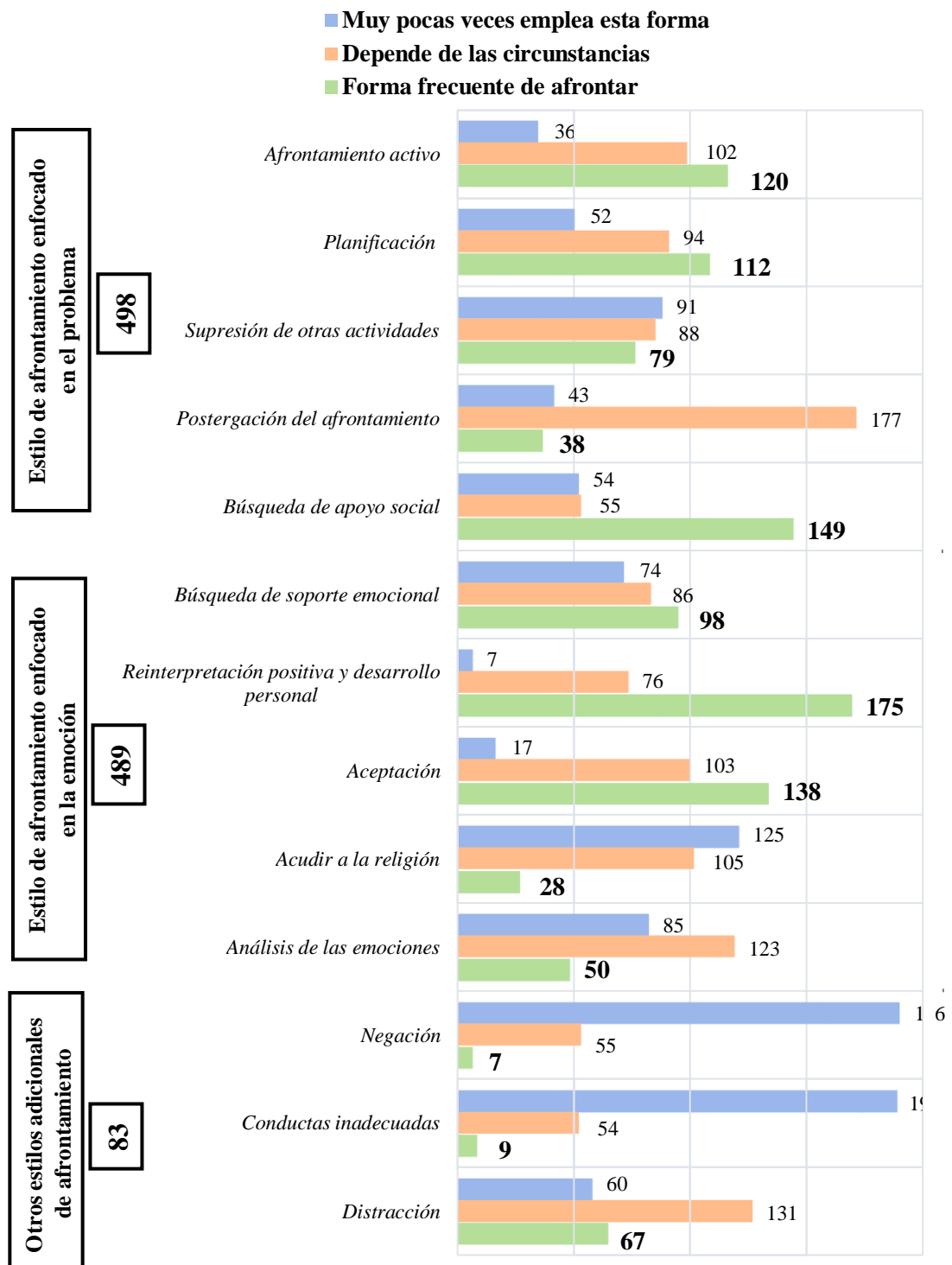
Tabla 23

Frecuencias y porcentajes de Estilos de Afrontamiento en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

FRECUENCIA DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%		
	<b>Afrontamiento</b>							
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	activo	36	14.0%	102	39.5%	<b>120</b>	46.5%	258
	Planificación	52	20.2%	94	36.4%	<b>112</b>	43.4%	258
	Supresión de otras actividades	91	35.3%	88	34.1%	<b>79</b>	30.6%	258
	Postergación del afrontamiento	43	16.7%	177	68.6%	<b>38</b>	14.7%	258
	Búsqueda de apoyo social	54	20.9%	55	21.3%	<b>149</b>	57.8%	258
<b>Frecuencia de</b>								
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	respuestas			<b>498</b>				
	Búsqueda de soporte emocional	74	28.7%	86	33.3%	<b>98</b>	38.0%	258
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7	2.7%	76	29.5%	<b>175</b>	67.8%	258
	Aceptación	17	6.6%	103	39.9%	<b>138</b>	53.5%	258
	Acudir a la religión	12	48.4%	105	40.7%	<b>28</b>	10.9%	258
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Análisis de las emociones	5				<b>50</b>		
	Frecuencia de respuestas	85	32.9%	123	47.7%	<b>50</b>	19.4%	258
	Negación	19	76.0%	55	21.3%	<b>7</b>	2.7%	258
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Conductas inadecuadas	6				<b>9</b>		
	Distracción	19						
	Frecuencia de respuestas	5	75.6%	54	20.9%		3.5%	258
		60	23.3%	131	50.8%	67	26.0%	258
<b>83</b>								
<b>respuestas</b>								

**Figura 19**

*Frecuencias de Estilos de Afrontamiento en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.*



La Tabla 23 y Figura 19, hacen referencia a la frecuencia de los puntajes obtenidos en sus tres valores finales de los estilos de afrontamiento en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna. Y su análisis se realizó según la puntuación obtenida o valor final de, *forma frecuente de afrontar*, de sus modos correspondientes. Y los presentes resultados proporcionan evidencias de que la frecuencia de los Estilos de afrontamiento Enfocados en el Problema, cuenta con 498 respuestas obtenidas con el valor final de, *forma frecuente de afrontar*, debida a la sumatoria de cada uno de los resultados de sus modos (afrontamiento activo con una frecuencia de 120 resultados de *forma frecuente de afrontar*, planificación con 112, supresión de otras actividades con 79, postergación del afrontamiento con 38 y búsqueda de apoyo social con 149), y seguidamente en la dimensión de Estilos de afrontamiento Enfocados en la emoción se obtuvieron 489 respuestas con el valor final de, *forma frecuente de afrontar*, debido a la sumatoria de cada uno de los resultados de sus modos (búsqueda de soporte emocional con una frecuencia de 98 resultados de *forma frecuente de afrontar*, reinterpretación positiva y desarrollo personal con 175, aceptación con 138, acudir a la religión con 28 y análisis de las emociones con 50) y los Otros estilos adicionales de afrontamiento se obtuvieron 83 respuestas con el valor final de, *forma frecuente de afrontar*, debido a la sumatoria de cada uno de los resultados de sus modos (negación con una frecuencia de 7 resultados de *forma frecuente de afrontar*, conductas inadecuadas con 9 y distracción con 67). Finalmente, la dimensión que obtuvo mayor frecuencia de respuestas obtenidas es el *Estilo de afrontamiento Enfocados en el Problema* con 498 valores finales de *forma frecuente de afrontar*.

**5.3.2. Resultados sobre el grado de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.**

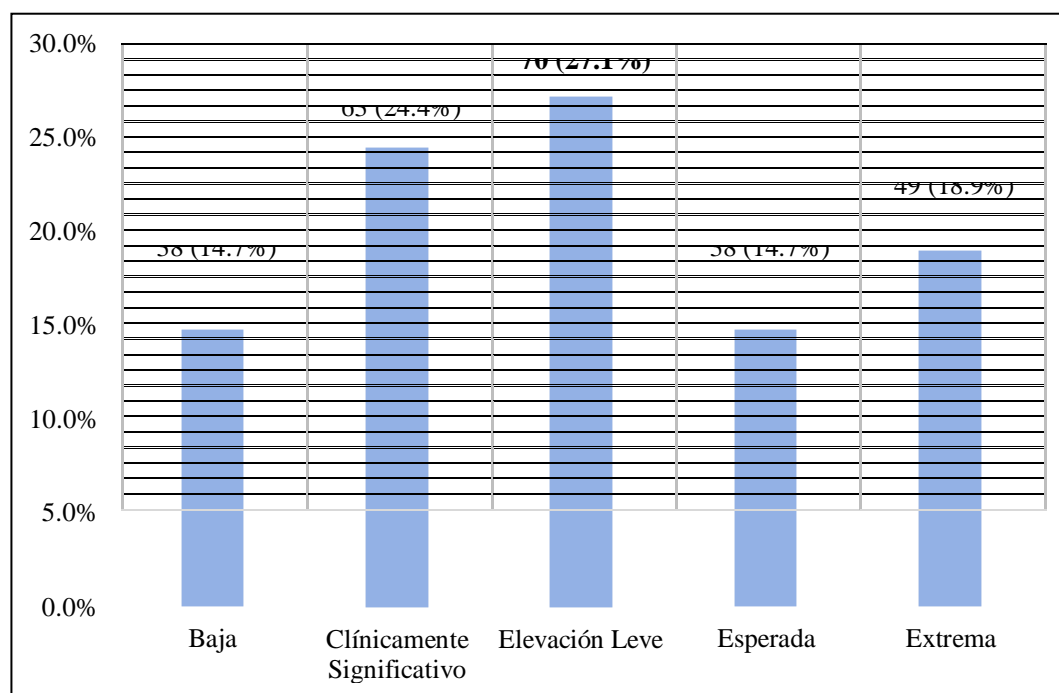
**Tabla 24**

*Frecuencia del grado de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.*

<b>Grado de Ansiedad manifiesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Baja	38	14.7%
Clínicamente Significativo	63	24.4%
Elevación Leve	70	27.1%
Esperada	38	14.7%
Extrema	49	19.0%
Total	258	100.0%

**Figura 20**

*Frecuencia del grado de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.*





En la Tabla 24 y Figura 20 se observa que, 70 estudiantes encuestados (27.1%) presentan un grado de Elevación leve de Ansiedad Manifiesta, 63 estudiantes (24.4%) presentan un grado de Clínicamente significativo, 49 estudiantes (18.9%) presentan un grado Extremo, 38 estudiantes (14.7%) presentan un grado Bajo y 38 estudiantes (14.7%) presentan un grado Esperado. Para lo cual se observa que el grado de Ansiedad Manifiesta con mayor frecuencia es Elevación leve (27.1%).

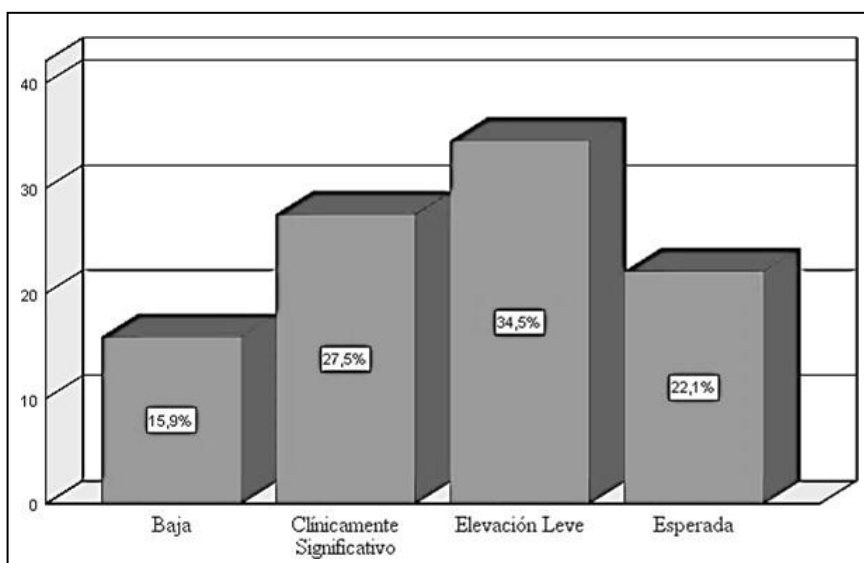
**Tabla 25**

*Resultados de ansiedad manifiesta: Inquietud o Hipersensibilidad.*

Valores finales de Inquietud o Hipersensibilidad	Frecuencia	Porcentaje
Baja	41	15.9%
Clínicamente Significativo	71	27.5%
Elevación Leve	89	34.5%
Esperada	57	22.1%
Total	258	100.0%

**Figura 21**

*Resultados de ansiedad manifiesta: Inquietud o Hipersensibilidad.*



La Tabla 25 y Figura 21, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos de ansiedad manifiesta, de la dimensión de inquietud o hipersensibilidad, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 89 estudiantes (34.5%) presentaron el valor final de elevación leve, 71 estudiantes (27.5%) presentaron el valor final de clínicamente significativo, 57 estudiantes (22.1%) presentaron el valor final de esperada y 41 estudiantes (15.9%) presentaron el valor final de bajo.

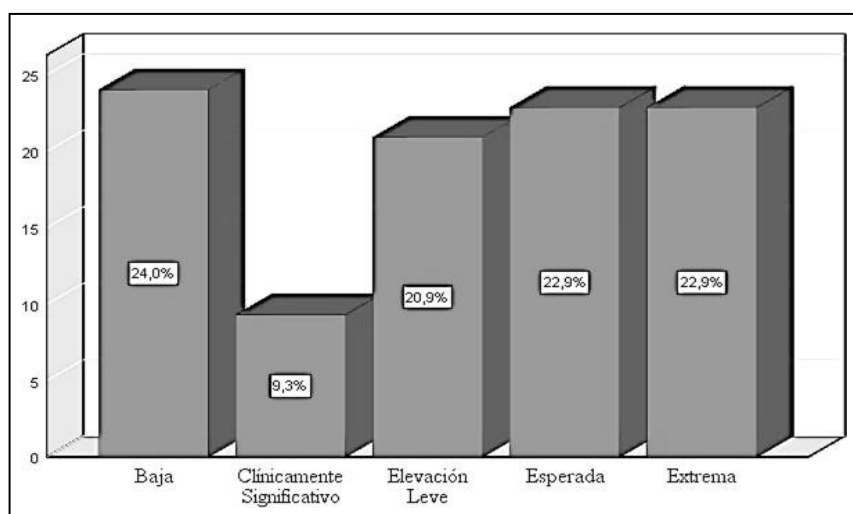
**Tabla 26**

*Resultados de ansiedad manifiesta: Ansiedad fisiológica.*

Valores finales de Ansiedad fisiológica	Frecuencia	Porcentaje
Baja	62	24.0%
Clínicamente Significativo	24	9.3%
Elevación Leve	54	20.9%
Esperada	59	22.9%
Extrema	59	22.9%
Total	258	100.0%

**Figura 22**

*Resultados de ansiedad manifiesta: Ansiedad fisiológica.*



La Tabla 26 y Figura 22, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos de ansiedad manifiesta, de la dimensión de ansiedad fisiológica, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 62 estudiantes (24.0%) presentaron el valor final de bajo, 59 estudiantes (22.9%) presentaron el valor final de esperado, 59 estudiantes (22.9%) presentaron el valor final de extremo, 54 estudiantes (20.9%) presentaron el valor final de elevación leve y 24 estudiantes (15.9%) presentaron el valor final de clínicamente significativo.

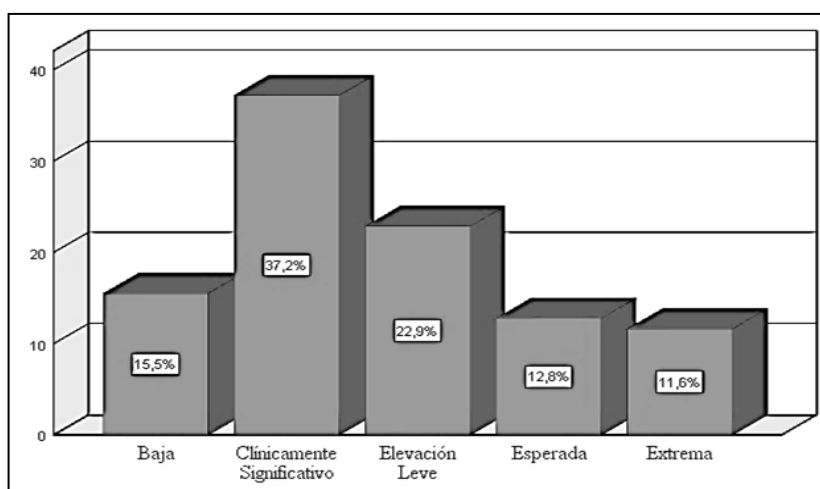
**Tabla 27**

*Resultados de ansiedad manifiesta: Ansiedad ante los exámenes.*

Valores finales de Ansiedad ante los exámenes	Frecuencia	Porcentaje
Baja	40	15.5%
Clínicamente Significativo	96	37.2%
Elevación Leve	59	22.9%
Esperada	33	12.8%
Extrema	30	11.6%
Total	258	100.0%

**Figura 23**

*Resultados de ansiedad manifiesta: Ansiedad ante los exámenes.*



La Tabla 27 y Figura 23, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos de ansiedad manifiesta, de la dimensión de ansiedad ante los exámenes, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 96 estudiantes (37.2%) presentaron el valor final de clínicamente significativo, 59 estudiantes (22.9%) presentaron el valor final de elevación leve, 40 estudiantes (15.5%) presentaron el valor final de bajo, 33 estudiantes (12.8%) presentaron el valor final de esperado y 30 estudiantes (11.6%) presentaron el valor final de extremo.

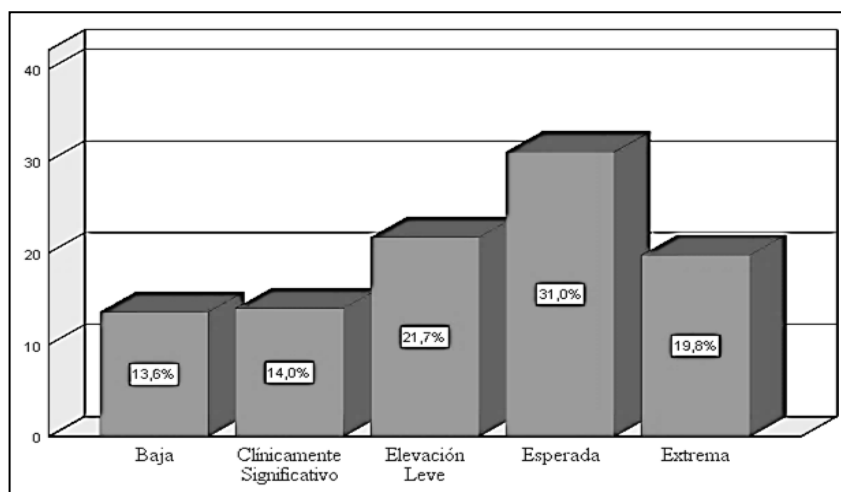
**Tabla 28**

*Resultados de ansiedad manifiesta: Preocupaciones sociales o estrés.*

Valores finales de Preocupaciones sociales o estrés	Frecuencia	Porcentaje
Baja	35	13.6%
Clínicamente Significativo	36	14.0%
Elevación Leve	56	21.7%
Esperada	80	31.0%
Extrema	51	19.8%
Total	258	100.0%

**Figura 24**

*Resultados de ansiedad manifiesta: Preocupaciones sociales o estrés.*



La Tabla 28 y Figura 24, hacen referencia a la frecuencia y porcentaje de los valores finales obtenidos de ansiedad manifiesta, de la dimensión de preocupaciones sociales o estrés, en los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, y se observa que, del total de la muestra (n=258), 80 estudiantes (31.0%) presentaron el valor final de esperada, 56 estudiantes (21.7%) presentaron el valor final de elevación leve, 51 estudiantes (19.8%) presentaron el valor final de extremo, 36 estudiantes (14.0%) presentaron el valor final de clínicamente significativo y 35 estudiantes (13.6%) presentaron el valor final de baja.

### 5.3.3. Resultados sobre la relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

**Tabla 29**

*Información sobre la relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.*

Coefficiente de correlación de Rho de Spearman	Inquietud o Hipersensibilidad	Interpretación	Ansiedad Fisiológica	Interpretación	Ansiedad ante los Exámenes	Interpretación	Preocupaciones Sociales o Estrés	Interpretación
Estilo de afrontamiento Enfocado en el problema	-,234	Correlación negativa baja	,127	Correlación positiva muy baja	,021	Correlación positiva muy baja	-,213	Correlación negativa baja
Estilo de afrontamiento Enfocado en la Emoción	,106	Correlación positiva muy baja	,103	Correlación positiva muy baja	-,307	Correlación negativa baja	-,267	Correlación negativa baja
Otros estilos adicionales de afrontamiento	,260	Correlación positiva baja	,375	Correlación positiva baja	,192	Correlación positiva muy baja	,390	Correlación positiva baja

En la Tabla 29 se observa que, la dimensión Estilo de afrontamiento Enfocado en el problema en relación con la dimensión Ansiedad Fisiológica (0.127)

y Ansiedad ante los Exámenes (0.021), presentan un coeficiente de correlación positivo muy bajo, mientras que, con la dimensión Inquietud o Hipersensibilidad (-0.234) y Preocupaciones Sociales o Estrés (-0.213) presentan un coeficiente de correlación negativo bajo. Asimismo, en relación con la dimensión Estilo de afrontamiento Enfocado en la Emoción y la dimensión Inquietud o Hipersensibilidad (0.106) y Ansiedad Fisiológica (0.103), presentan un coeficiente de correlación positivo muy bajo y mientras que, con la dimensión Ansiedad ante los Exámenes (-0.307) y Preocupaciones Sociales o Estrés (-0.267), presentan un coeficiente de correlación negativo bajo. Finalmente, la dimensión Otros estilos adicionales de afrontamiento en relación con la dimensión Preocupaciones Sociales o Estrés (0.390), la dimensión Ansiedad Fisiológica (0.375) y la dimensión Inquietud o Hipersensibilidad (0.260) presentan un coeficiente de correlación positivo bajo, mientras que, con la dimensión Ansiedad ante los Exámenes (0.192) presentan un coeficiente de correlación positivo muy bajo.

#### **5.4. Comprobación de hipótesis**

##### **5.4.1. *Supuesto de normalidad***

Antes de la contrastación de hipótesis, se realizó la prueba de normalidad, la cual dispone si el universo de datos proviene de una distribución normal o no, con ello poder realizar los test de hipótesis exactas.

En la presente investigación, la muestra fue mayor que 30 participantes, por dicha razón se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, y si los datos del nivel de significancia son menores a 0,05, se puede asegurar que los datos no provienen de una distribución normal (distribución no paramétrica), sin embargo, si el nivel de significancia es mayor que 0,05, los datos presentarían una distribución normal (distribución paramétrica).

**Tabla 30**

*Prueba de Normalidad según el Estadístico Kolmogorov-Smirnov.*

Variables	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de afrontamiento	,072	258	,002
Ansiedad manifiesta	,070	258	,004

En la Tabla 30, se observó los valores  $p=0,002$  y  $0,004 < 0,05$ , lo que quiere decir que la distribución no fue normal en ambas variables, por ende, se procedió a utilizar pruebas no paramétricas para comprobar la relación o correlación entre ambas variables de estudio, como el estadístico de Rho de Spearman.

#### **5.4.2. Comprobación de Primera Hipótesis Específica**

Para la contrastación de la primera hipótesis específica, se trabajó con la prueba estadística no paramétrica Chi cuadrado Bondad de ajuste, debido a que esta se utiliza para los niveles de datos ordinales y su finalidad es determinar que tanto se ajusta un conjunto de datos a un conjunto estimado con un 95% de confianza.

#### **Formulación de Hipótesis**

H<sub>0</sub>: El Estilo de afrontamiento más frecuente no es el Estilo enfocado en la emoción en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

H<sub>1</sub>: El Estilo de afrontamiento más frecuente es el Estilo enfocado en la emoción en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

#### **Establecer un Nivel de Significancia**

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 5\%$

### Estadístico de Prueba

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba no paramétrico Chi cuadrado.

**Tabla 31**

*Presentación de la Prueba No Paramétrica Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para una Muestra de la Variable Estilos de Afrontamiento en los Participantes.*

	<b>Estilos de Afrontamiento</b>
Chi-cuadrado	145,240 <sup>a</sup>
gl	30
Sig. asintótica	,053

### Lectura del P valor

$H_0: (p \geq 0,05) \rightarrow$  No se rechaza la  $H_0$

$H_1: (p < 0,05) \rightarrow$  Se rechaza la  $H_0$

$P=0,053; \alpha = 0,05 \rightarrow P \geq 0,05$  entonces no se rechaza la  $H_0$

### Decisión

Los resultados de la Tabla 31, muestran que el p-valor (,053) lo cual es mayor que el nivel de significancia (0,05), por lo cual no se rechaza la  $H_0$ , y se concluye con un nivel de confianza del 95% que, el estilo de afrontamiento más frecuente no es el Estilo enfocado en la emoción en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

#### 5.4.3. *Comprobación de Segunda Hipótesis Específica*

Para la contrastación de la segunda hipótesis específica, se trabajó con la prueba estadística no paramétrica Chi cuadrado de Pearson, debido a que esta se utiliza para los niveles de datos ordinales y su finalidad es determinar que tanto se ajusta un conjunto de datos a un conjunto estimado con un 95% de confianza.



### Formulación de Hipótesis

H<sub>0</sub>: El grado de Ansiedad manifiesta no es el Clínicamente significativo en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

H<sub>1</sub>: El grado de Ansiedad manifiesta es el Clínicamente significativo en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

### Establecer un Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 5\%$

### Estadístico de Prueba

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba no paramétrico Chi cuadrado.

### Tabla 32

*Presentación de la Prueba No Paramétrica Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para una Muestra de la Variable Ansiedad manifiesta en los Participantes.*

	<b>Ansiedad manifiesta</b>
Chi-cuadrado	50,527 <sup>a</sup>
gl	39
Sig. asintótica	,102

### Lectura del P valor

H<sub>0</sub>: ( $p \geq 0,05$ ) → No se rechaza la H<sub>0</sub>

H<sub>1</sub>: ( $p < 0,05$ ) → Se rechaza la H<sub>0</sub>

$P=0,102$ ;  $\alpha = 0,05$  →  $P \geq 0,05$  entonces no se rechaza la H<sub>0</sub>

### Decisión

Los resultados de la Tabla 32, muestran que el p-valor (,102) lo cual es mayor que el nivel de significancia (0,05), por lo cual no se rechaza la H<sub>0</sub>, y se

concluye con un nivel de confianza del 95% que, el grado de Ansiedad manifiesta no es el Clínicamente significativo en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

#### ***5.4.4. Comprobación de Tercera Hipótesis Específica***

Para la contrastación de la tercera hipótesis específica, se trabajó con la prueba estadística no paramétrica de correlación Rho de Spearman, debido a que esta se utiliza para determinar la relación entre dos variables numéricas, con un 95% de confianza.

##### **Formulación de Hipótesis**

H<sub>0</sub>: No existe relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

H<sub>1</sub>: Existe relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

##### **Establecer un Nivel de Significancia**

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 5\%$

##### **Estadístico de Prueba**

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba no paramétrico de correlación Rho de Spearman.

**Tabla 33**

*Coefficiente de correlación entre las dimensiones de Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en los Participantes.*

Rho de Spearman		Inquietud o Hipersensibilidad	Ansiedad Fisiológica	Ansiedad ante los Exámenes	Preocupaciones Sociales o Estrés
Estilo de afrontamiento o Enfocado en el problema	Coefficiente de correlación	-,234	,127	,021	-,213
	Sig. (bilateral)	0.000	0.026	0.004	0.017
	N	258	258	258	258
Estilo de afrontamiento o Enfocado en la Emoción	Coefficiente de correlación	,106	,103	-,307	-,267
	Sig. (bilateral)	0.031	0.026	0.012	0.019
	N	258	258	258	258
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Coefficiente de correlación	,260	,375	,192	,390
	Sig. (bilateral)	0.000	0.000	0.002	0.000
	N	258	258	258	258

### Lectura del P valor

$H_0: (p \geq 0,05) \rightarrow$  No se rechaza la  $H_0$

$H_1: (p < 0,05) \rightarrow$  Se rechaza la  $H_0$

$P=(0.000; 0.026; 0.004; 0.017; 0.031; 0.026; 0.012; 0.019; 0.000; 0.000; 0.002; 0.000); \alpha = 0,05 \rightarrow P < 0,05$  entonces se rechaza la  $H_0$

### Decisión

Los resultados de la Tabla 33, muestran que el p-valor de las dimensiones de Estilo de afrontamiento enfocados en el problema, Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y Otros estilos adicionales de afrontamiento presentan puntajes menores al nivel de significancia (0.05), por lo cual se rechaza la  $H_0$ , y se concluye con un nivel de confianza del 95% que, existe relación entre las

dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

#### **5.4.4. Comprobación de la Hipótesis General**

Para la contrastación de la hipótesis general, se trabajó con la prueba estadística no paramétrica de correlación Rho de Spearman, debido a que esta se utiliza para determinar la relación entre dos variables numéricas, con un 95% de confianza.

##### **Formulación de Hipótesis**

H<sub>0</sub>: No existe relación entre los Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

H<sub>1</sub>: Existe relación entre los Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

##### **Establecer un Nivel de Significancia**

Nivel de Significancia (alfa)  $\alpha = 5\%$

##### **Estadístico de Prueba**

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba no paramétrico de correlación Rho de Spearman.

**Tabla 34**

*Coefficiente de correlación entre Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en los Participantes.*

<b>Rho de Spearman</b>		<b>Ansiedad manifiesta</b>
	Coeficiente de correlación	0.201
Estilos de afrontamiento	Sig. (bilateral)	0.001
	N	258

#### **Lectura del P valor**

$H_0: (p \geq 0,05) \rightarrow$  No se rechaza la  $H_0$

$H_1: (p < 0,05) \rightarrow$  Se rechaza la  $H_0$

$P=0.001; \alpha = 0,05 \rightarrow P < 0,05$  entonces se rechaza la  $H_0$

Los resultados de la Tabla 34, muestran que el p-valor (0,001) es menor que el nivel de significancia (0,05), por lo cual se rechaza la  $H_0$ , y se concluye que con un nivel de confianza del 95% y con un coeficiente de correlación (0.201), existe relación entre los Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

#### **5.5. Discusión**

La presente investigación tuvo como principal objetivo determinar la relación entre los Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021, asimismo, para ello se analizaron cada una de las variables en cuestión para luego poder realizar un análisis de la relación entre los componentes o dimensiones de las mismas.

En primer lugar, la variable de Estilos de afrontamiento, ha obtenido como resultado del Estilo de afrontamiento más frecuente en la población estudiada como el Estilo enfocado en el problema, y no el Estilo enfocado en la emoción como se

había planteado en las hipótesis específicas, y estos resultados guardan relación con la investigación de Ayca (2016) en la cual evidencia que el Estilo predominante en los estudiantes de diversas Facultades de la Universidad Privada de Tacna fue el Estilo enfocado en el problema, y se destacan los modos de afrontamiento como el Afrontamiento activo (50.8%), Planificación (50.0%) y Búsqueda de apoyo social (41.7%); y estos datos mencionados se comparten de manera parcial con la presente investigación, ya que uno de los modos de afrontamiento más frecuentes obtenidos fueron Reinterpretación positiva y desarrollo personal (67.8%), Aceptación (53.5%), Afrontamiento activo (46.5%) y Planificación (43.4%), ahora bien cabe mencionar que la investigación de Ayca (2016) se produjo cuando las clases universitarias se realizaban con la presencialidad del caso, y en la presente investigación, las clases se realizan a través de los medios virtuales y esto repercutió en la forma que han tenido que adoptar los estudiantes universitarios para poder enfrentar las diferentes situaciones que la educación universitaria les demande, por dicha razón expuesta se puede deber el aumento de otro modo de afrontamiento en la actualidad en los estudiantes universitarios de la misma casa de estudios superiores, como el de Reinterpretación positiva y desarrollo personal, ya que dicho modo no se presentaba como predominante en la investigación anteriormente comentada. De igual modo, a nivel local Condori (2013) en su investigación que estudió las estrategias de afrontamiento utilizadas para afrontar el estrés en los estudiantes de enfermería, obtuvo que una de las estrategias más utilizadas según su instrumento de aplicación fueron la Autofocalización negativa (81.5%), la Reevaluación positiva (75.5%), Focalización en la solución del problema (72.8%) y Evitación (72.8%); y asociándolo con la presente investigación, si bien es cierto que comparte una variable pero esta es medida con un instrumento similar, evidencia que en su muestra de estudio prevaleció un estilo de afrontamiento que sugiere una ausencia de aceptación del problema como también el uso de estrategias enfocadas en crear una nueva perspectiva ante un problema, siendo ambos resultados predominantes contrarios pero en la presente investigación prevalecieron estilos y modos de afrontamiento que se enfocaban en la realización de una acción o estrategia para poder confrontar un problema o dificultad como también la

búsqueda de apoyo o información para combatir dicha situación dificultosa y se obtuvieron resultados muy poco frecuentes acerca del empleo de estilos de afrontamiento no recomendados para desenvolverse en una coyuntura tales como la negación y conductas inadecuadas, difiriendo de la investigación de Condori, puesto que en la presente investigación no existen resultados tan contrapuestos, finalizando este punto, según Lévano (2018), en su investigación obtuvo que las estrategias más utilizadas fueron Afrontamiento activo, Aceptación, Planificación y Reinterpretación positiva, para lo cual con la presente investigación comparten dichos resultados puesto como anteriormente se había mencionado estos 4 últimos modos de afrontamiento, y que forman parte de los estilos de afrontamiento, son los más frecuentemente utilizados a excepción del modo de afrontamiento que no se destacó como uno de los más empleados en la investigación de Lévano (2018) pero sí en la presente investigación, Búsqueda de apoyo social (57.8%). Con todo lo expuesto respecto a la primera variable, se han compartido una mayoría de resultados obtenidos con otras investigaciones realizadas tanto a nivel nacional como a nivel regional, respecto al mayor uso frecuente de estilos de afrontamiento en base a sus modos de afrontamiento que los contienen.

Respecto a los resultados de la variable ansiedad manifiesta, se concluye que el grado de ansiedad manifiesta más frecuente es el grado de elevación leve siendo un (27.1%) de los estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021, y no clínicamente significativo (24.4%) como se había planteado en un inicio, y a nivel internacional, estos datos se relacionan con la investigación de Pimienta et al., (2016), quien encontró que los estudiantes de ciencias de la salud, tales como Enfermería y Tecnología médica, obtuvieron niveles altos de ansiedad y medios respectivamente, además a nivel nacional, según Saravia-Bartra et al., (2020), en su investigación acerca de los niveles de ansiedad en estudiantes de medicina, obtuvo que el 75,4% de los estudiantes de medicina manifestaron algún grado de ansiedad, y esto se relaciona con la presente investigación, ya que si bien es cierto que el grado obtenido más frecuente de ansiedad manifiesta es de Elevación leve (27.1%), los dos subsiguientes grados más frecuentes son Clínicamente significativo (24.4%) y Extrema (19.0%) esto quiere

decir que una parte sustancial de los estudiantes de Psicología están sobrellevando dificultades en la actualidad y esto se puede ver reflejado también en la investigación de Saravia-Bartra et al., (2020); finalmente a nivel regional, acorde a Aguirre, (2020), en su investigación acerca de la ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud de la UPT (Universidad Privada de Tacna), manifestó que la frecuencia del nivel de ansiedad predominaba (59,7 %) ya que se encontraba dentro de los límites normales en el momento de aplicación en los estudiantes en cuestión, pero su muestra presentaban un 30.6% de ansiedad leve a moderada y 9.7% de ansiedad moderada a severa, siendo los dos puntajes subsiguientes más frecuentes, explicando del mismo modo que la presente investigación que en los estudiantes universitarios de la UPT presentan categorías más frecuentes de ansiedad normales o elevaciones leves en vez de niveles como clínicamente significativos o severos; y esto se puede explicar debido a que, la población de estudiantes de ciencias de la salud (tales como medicina, enfermería, tecnología médica, psicología, etc) que se encargan del estudio del bienestar de las personas, también velan por su integridad, en este caso, bienestar psicológico, y es por ello que en dicho grupo no predominan los niveles de ansiedad elevados o significativos.

Respecto a la tercera hipótesis específica, acerca de la relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la UPT, 2021, se obtuvo que el Estilo de afrontamiento Enfocado en el problema posee una relación positiva con la dimensión Ansiedad Fisiológica y Ansiedad ante los Exámenes (véase tabla 29) y una relación negativa con Inquietud o Hipersensibilidad y Preocupaciones Sociales o Estrés; y esto se puede corroborar teóricamente que según Carver et al. (1989) ya que menciona que los Estilos de afrontamiento enfocados en el problema tienen mayor probabilidad de aparecer cuando la situación dificultosa es evaluada como susceptibles de cambio, pero cuando se relaciona con la dimensiones Inquietud o Hipersensibilidad y Preocupaciones Sociales o Estrés, estas se definen según Reynolds et al. (2007) como preocupaciones acerca del punto de vista de los demás o de la vida cotidiana, que muchas veces uno mismo no puede controlar y es por ello que se genera la



ansiedad; por dicha razón se infiere que a causa de su relación negativa obtenida, a más frecuencia de uso de los Estilos de afrontamiento Enfocado en el problema menor aparición de preocupaciones sociales e inquietudes; seguidamente, respecto a la dimensión Estilo de afrontamiento Enfocado en la emoción, se obtuvo que posee una relación positiva con la dimensión Inquietud o Hipersensibilidad y Ansiedad Fisiológica; pero obtuvo una relación negativa con la dimensión Ansiedad ante los Exámenes y Preocupaciones Sociales o Estrés, y esta última relación negativa puede deberse a la explicación que le otorga Carver et al. (1989) hacia los Estilos de afrontamiento Enfocado en la emoción, ya que menciona este estilo centra toda su atención en disminuir el malestar emocional presente ya que asume que la situación tiene una condición estresante que es inmodificable, es por ello que se infiere que a mayor uso de este estilo de afrontamiento menos Ansiedad ante los Exámenes y Preocupaciones Sociales o Estrés, en cambio, según los datos obtenidos en base a las relaciones positivas con las dimensiones Inquietud o Hipersensibilidad y Ansiedad Fisiológica, se deduce que existirá mayor incremento de las mismas si se emplea también de manera muy frecuente Estilo de afrontamiento Enfocado en la emoción; finalmente en base a la última dimensión de la primera variable, Otros estilos adicionales de afrontamiento se obtuvo que posee una relación positiva con todas las dimensiones de la segunda variable, ansiedad manifiesta, y por dichas razones se colige que a mayor uso frecuente de Otros estilos adicionales de afrontamiento se incrementarían los grados de Inquietud o Hipersensibilidad, Ansiedad Fisiológica, Ansiedad ante los Exámenes y Preocupaciones Sociales o Estrés, y esto se presenta, según Carver et al. (1989) que los Otros estilos adicionales de afrontamiento se accionan cuando el individuo incluye acciones de evitación ante determinada situación estresante, dedicándole atención a actividades que no estén dirigidas a la situación en sí misma, y cabe resaltar que este estilo y modos de afrontamiento suelen ser los menos productivos para el manejo de situaciones difíciles.

En cuanto al objetivo general, en la presente investigación se demuestra una relación entre estilos de afrontamiento y ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021, y estos

datos se pueden corroborar según la investigación de Condori (2013) ya que menciona que si alguien se encuentra sobrellevando una situación que evalúa como amenazante, ha usado o está usando las estrategias o estilos de afrontamiento de manera inadecuada (tales como los Otros estilos adicionales de afrontamiento), mientras que cuando dicha situación no resulta desbordante es una referencia que los estilos que se están empleando son adecuados (tales como los Estilos de afrontamiento enfocados en el problema y en la emoción). Por lo tanto, es trascendente emplear adecuadamente los Estilos de afrontamiento ya que estos ayudarán a la persona a poder desenvolverse de manera oportuna y así evitar el desenlace de otra problemática adicional, como el empeoramiento de la salud mental.

## **Capítulo VI**

### **Conclusiones y Sugerencias**

#### **6.1. Conclusiones**

##### **6.1.1. Primera**

De acuerdo a la primera hipótesis específica, se determinó que el estilo de afrontamiento más frecuente no es el estilo enfocado en la emoción ( $p=0.053$ ) en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

##### **6.1.2. Segunda**

De acuerdo a la segunda hipótesis específica, se determinó que el grado de ansiedad manifiesta no es clínicamente significativa ( $p=0.102$ ) en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

##### **6.1.3. Tercera**

De acuerdo a la tercera hipótesis específica, la investigación revela que existe relación entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento y las dimensiones de ansiedad manifiesta (Rho de Spearman=  $-0,234$ ;  $0,127$ ;  $0,021$   $-0,213$ ;  $0,106$ ;  $0,103$ ;  $-0,307$ ;  $-0,267$ ;  $0,260$ ;  $0,375$ ;  $0,192$  y  $0,390$ ). en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

#### **6.1.4. Cuarta**

De acuerdo a la hipótesis general, se determinó que existe relación entre los estilos de afrontamiento y ansiedad manifiesta ( $Rho$  de Spearman=0.201) en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.

### **6.2. Sugerencias**

#### **6.2.1. Primera**

Es fundamental que la Escuela Profesional de Humanidades de la Universidad Privada de Tacna prosiga brindando orientación psicológica, talleres y conferencias, y así proporcione información acerca de los principales retos como estudiante universitario y previniendo dificultades de la misma índole, así como también continuar con la extensión de las sesiones de tutoría hacia todos los ciclos respectivos, para poder realizar una optimización de la calidad de vida estudiantil, contribuyendo de dicha manera con una formación idónea de futuros profesionales de la salud mental.

#### **6.2.2. Segunda**

Es conveniente que la Escuela Profesional de Humanidades, gestione conversatorios o charlas entre todos los estudiantes de la Escuela Profesional de Humanidades de la Universidad Privada de Tacna para así generar vínculos de confraternización y afiliación al estudio universitario, ya que, con la educación virtual, y sobre todo en los estudiantes recién ingresantes, resulta trascendente promover la unión y colectividad, ya que de esa manera se podrían reducir las dificultades que atraviesen los estudiantes en esta etapa universitaria y de esa forma contarán con un mejor apoyo de compañeros de la carrera.

### **6.2.3. Tercera**

De igual forma, en organización con el coordinador de la Escuela Profesional de Humanidades, realizar tamizajes en los todos ciclos académicos de la presente carrera, para poder identificar a los estudiantes que presenten dificultades en el logro de competencias, así como también fomentar las orientaciones académicas en todos los ciclos académicos por parte de los docentes tutores de la escuela profesional de humanidades, como por ejemplo con la programación de consejerías entre docente tutor y estudiante tutorado, a fin de hacer el seguimiento respectivo y de esa manera potenciar y retroalimentar la línea de carrera de todos los estudiantes.

### **6.2.4. Cuarta**

Finalmente, a partir de los resultados obtenidos, impulsar al área de investigación de la Facultad de Ciencias de la Comunicación, Educación y Humanidades, a la realización de nuevas investigaciones relacionadas con las presentes variables, pudiendo tener en consideración otras características de la población como ciclo académico, sexo, edad, etc., asimismo fomentar la elaboración de un estudio longitudinal con la misma población para evaluar posteriormente la influencia o no de las clases presenciales.

## Referencias

- Aamodt, M. (2010). *Psicología industrial/organizacional: un enfoque aplicado*. Cengage Learning Editores.
- Aguirre, L. (2020). *Funcionalidad familiar y su relación con la ansiedad en los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud UPT–Tacna, 2019*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann].  
[http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/4070/263\\_2020\\_aguirre\\_montesinos\\_lz\\_espg\\_maestria\\_salud\\_publica.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/4070/263_2020_aguirre_montesinos_lz_espg_maestria_salud_publica.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Editorial Medica Panamericana
- Ávila-Toscano, J., Hoyos, S., Gonzales, D., & Cabrales, A. (2011). Relación Entre Ansiedad Ante Los Exámenes, Tipos De Pruebas Y Rendimiento Académico En Estudiantes Universitarios. *Psicogente*, 14(26),255-268.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552359004>
- Ayca, C. (2016). *Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014*. [Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología. Universidad Privada de Tacna].  
<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/211/Ayca-Mar%c3%b3n-Cristian-Manuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., & Carrobles, J. A. I. (2015). *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos*. Pirámide.
- Cano Vindel, A. (2015). *La ansiedad claves para vencerla*. Arguval.

- Carro-de-Francisco, C., & Sanz-Blasco, R. (2015). Cognición y creencias metacognitivas en el trastorno de ansiedad generalizada a la luz de un caso clínico. *Clínica y Salud*, 26(3), 159-166.
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés, Forma Disposicional. Estados Unidos. *Psychology*. 56,267-283. 1989
- Cassaretto, M., & Chau, C. (2016). Afrontamiento al estrés: adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica RIDEP*, 2(42), 95-109.
- Castillo, M. & Gonzales, M. (febrero y marzo de 2010). *Estrés y ansiedad. Relación con la cognición*. 11º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis, España.
- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de Afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en psicología clínica no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 62, No. 1, pp. 25-30). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Chau, C. (1999). Consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes universitarios: Motivaciones y estilos de afrontamiento. *Persona. Revista de la Facultad de Psicología. Universidad de Lima*, 2, 121-161
- Condori, M. (2013). *Estrés Académico y su Relación con las Estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna - 2012*. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann].  
[http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2027/55\\_2013\\_condori\\_condori\\_mp\\_facs\\_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2027/55_2013_condori_condori_mp_facs_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Dextre, L. (2019). *Propiedades psicométricas del cuestionario modos de afrontamiento al estrés (COPE) en personal del ejército peruano, Huaraz-*

2019. [Tesis de Título Profesional, Universidad Cesar Vallejo]  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41004/Dextre\\_VLI.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41004/Dextre_VLI.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw Hill.
- Instituto de Encuestas de Opinión del Sector Público. (2021). *What worries the Word?* [Archivo PDF].  
[https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-02/www\\_peru-\\_enero\\_2021.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-02/www_peru-_enero_2021.pdf)
- Instituto Nacional de Salud Mental. (6 de octubre de 2021). *Trastornos mentales se incrementaron en Lima por la pandemia de COVID-19*.  
<https://gestion.pe/peru/trastornos-mentales-se-incrementaron-en-lima-por-la-pandemia-de-covid-19-noticia/>
- Lévano, J. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú “Crl. Luis Arias Schreiber”*. [Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología, Universidad Nacional Federico Villareal].  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO%20OLOZA%20JESUS%20IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22.  
<https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687/770>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 171-190. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>
- Nevid, J. (2010). *Psicología: conceptos y aplicaciones*. Cengage Learning.
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.
- Ortiz, Y. J. (2018). *Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la Puce Ambato antes y después de los procesos de evaluación. Estudio comparativo histórico* [Tesis de Titulación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2445/1/76717.pdf>



- Papalia, D. (2013). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill.
- Piemontesi, S., Heredia, D., Furlan, L., Sánchez-Rosas, J., & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(1), 89–96.  
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/140562>
- Pimienta, C., de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 5(20), 230-237.
- QuestionPro. (2021). *Calculadora de muestras*.  
<https://www.questionpro.com/es/calculadora-de-muestra.html>
- Reynolds, C., Richmond, B., & Lowe, P. (2007). AMAS: Escala de ansiedad manifiesta en adultos. México: El Manual Moderno.
- Saravia-Bartra, M., Cazorla-Saravia, P., & Cedillo-Ramirez, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568-573.
- Sotelo, L., Sotelo, N., Dominguez, S., & Padilla, O. (2012). Análisis psicométrico preliminar de la escala de ansiedad manifiesta (AMAS-A) en adultos limeños. *Revista de Psicología (Trujillo)*, 14(1), 31-46.
- Sue, D., Sue, D. W., & Sue, S. (2010). *Psicopatología. Comprendiendo la conducta anormal*. Cengage Learning Editores.
- Szmidt, E. & Kacprzyk, K. (2011). The Spearman rank correlation coefficient between intuitionistic fuzzy sets, in Intelligent Systems. *5th IEEE International Conference*, 2010, pp. 276-280.
- Universidad Privada de Tacna. (2021). *Carrera Profesional de Psicología*.  
<https://www.upt.edu.pe/upt/web/facultad/contenido/178/55606994>
- Universidad Privada de Tacna. (s.f.). *Reseña histórica*.  
<https://www.upt.edu.pe/upt/web/home/contenido/100000000/65519409>

- Vargas, G. A. (2010). Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana: ciclo 2009-I.
- Vivanco-Vidal, A., Saroli-Aranibar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C. & Noé-Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, Vol. 23 - N.º 2 - 2020, pp. 197 - 216. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/19241/16154>
- Wells, A. (2019). *Terapia metacognitiva para la ansiedad y la depresión*. Desclée De Brouwer.

**ANEXOS**

## ANEXO A. Matriz de consistencia

	Pregunta	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Categorías	Metodología
GENERAL	¿Existe relación entre los Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021?	Determinar la relación entre los Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	Existe relación entre los Estilos de afrontamiento y Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	Variable 1. Estilos de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estilos de afrontamiento enfocados en el problema.</li> <li>Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción.</li> <li>Otros estilos adicionales de afrontamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Modo de Afrontamiento Directo</li> <li>Modo de Planificación de Actividades</li> <li>Modo de Supresión de Actividades Competitivas</li> <li>Modo de Retracción (demora) del afrontamiento</li> <li>Modo de Búsqueda de soporte social</li> <li>Modo de Búsqueda de soporte emocional</li> <li>Modo de Reinterpretación positiva de la experiencia</li> <li>Modo de Aceptación</li> <li>Modo de Retorno a la religión</li> <li>Modo de Análisis de las emociones</li> <li>Modo de Negación</li> <li>Modo de Conductas inadecuadas</li> <li>Modo de Distracción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forma frecuente de afrontar.</li> <li>Depende de las circunstancias</li> <li>Muy pocas veces emplea esta forma.</li> </ul>	<p><b>Tipo de Investigación:</b> - Básica</p> <p><b>Nivel de Investigación:</b> - Relacional</p> <p><b>Diseño de la Investigación</b> - No experimental</p> <p><b>Ámbito de Estudio:</b> - Universidad Privada de Tacna</p> <p><b>Población:</b> - Estudiantes de la Facultad de Educación Ciencias de la Comunicación y Humanidades</p> <p><b>Muestra:</b> - Estudiantes de primer a décimo ciclo de la Carrera Profesional de Psicología</p> <p><b>Técnicas de Recolección de datos:</b> - Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE) – Carver et al. (1989) - Escala de Ansiedad manifiesta en Adultos (AMAS) Reynolds et al. (2007)</p>
	ESPECÍFICOS	¿Cuál es el Estilo de afrontamiento más frecuente en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021?	Determinar el Estilo de afrontamiento más frecuente en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	El Estilo de afrontamiento más frecuente es el Estilo enfocado en la emoción en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.				
¿Cuál es el grado de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021?		Determinar el grado de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.	El grado de Ansiedad manifiesta es el Clínicamente significativo en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.					

	<p>¿Determinar la relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021?</p>	<p>Determinar la relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021.</p>	<p>Existe relación entre las dimensiones de los Estilos de afrontamiento y las dimensiones de Ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021</p>	<p>Variable 2. Ansiedad manifiesta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquietud o Hipersensibilidad</li> <li>• Ansiedad Fisiológica</li> <li>• Ansiedad ante los exámenes</li> <li>• Preocupaciones sociales o estrés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensamientos improductivos.</li> <li>• Preocupación.</li> <li>• Sensibilidad a la crítica.</li> <li>• Nerviosismo.</li> <li>• Intranquilidad</li> <li>• Tensión muscular.</li> <li>• Temor a ser evaluado.</li> <li>• Preocupación por las calificaciones.</li> <li>• Catastrofismo.</li> <li>• Somatización.</li> <li>• Desestimación.</li> <li>• Preocupación por las opiniones.</li> <li>• Problemas interpersonales.</li> <li>• Agradabilidad.</li> <li>• Ingenuidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extrema</li> <li>• Clínicamente significativa</li> <li>• Elevación leve</li> <li>• Esperada</li> <li>• Baja</li> </ul>	
--	--	---	---	--	---	---	---	--

**ANEXO B. Interpretación de coeficiente de correlación de Spearman (Szmidt y Kacprzyk, 2011)**

<b>Valor de Rho de Spearman</b>	<b>Significado</b>
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0.9 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-0.7 a -0.89	Correlación negativa alta
-0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.2 a -0.39	Correlación negativa baja
-0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.89	Correlación positiva alta
0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

## ANEXO C. Ficha de jurado evaluador del plan de tesis



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA



### ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES

Carrera Profesional de Psicología

#### Estructura del Plan de Tesis

<b>TÍTULO DEL PLAN DE TESIS</b>	Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad académica en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021
<b>AUTORÍA</b>	Mamani Mamani, Christian Alfredo
<b>SEMESTRE ACADÉMICO</b>	2021-II
<b>JURADO EXAMINADOR</b>	Julio Berne Valencia Valencia
<b>FECHA DE EVALUACIÓN</b>	04-10-2021

Nº	COMPONENTES DEL PLAN DE TESIS	INDICADORES	% DE APROBACIÓN
1	Título del Plan de Tesis	Es breve y coherente con el enunciado del problema, contiene variables en estudio, relación de estudio, lugar, año de ejecución de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
2	Autoría	El nombre del autor(a) va centrado y en el siguiente orden: apellidos y nombres	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título del Plan de Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
4	Planteamiento del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
5	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
6	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
7	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación y son medibles	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
7	Objetivos	Se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
8	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Plan de Tesis y metodología de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
9	Bases Teóricas - Científicas	Se encuentra respaldado por autores y textos que se citan en APA en el mismo, respeta la corrección idiomática y la extensión del fundamento teórico científico le da solidez al Plan de tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
10	Formulación de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica serán comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
11	Operacionalización de Variables y escalas de medición	Se encuentran bien identificadas las variables en el título del Plan de Tesis y los indicadores permiten medir las variables	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
11	Operacionalización de Variables y escalas de medición	Se precisa claramente la escala de medición por variable	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA



12	Tipo y diseño de investigación	El Plan de Tesis guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
13	Ámbito y tiempo social de la investigación	Es factible la ejecución de la investigación en el lugar o ámbito y tiempo social que se indica en el Plan de Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
14	Unidad de estudio	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
15	Población	Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
16	Muestra	Se precisa la forma en que se determinará el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
17	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señalan la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopilará la información	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentarán los datos, cómo se analizarán y los procedimientos para su interpretación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
18	Referencias	Respetan las normas APA y las fuentes presentadas están dentro de los rangos de actualidad	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Las referencias coinciden con las citas hechas dentro del Plan de Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
19	Recursos	Señala si los recursos son suficientes para la ejecución del Plan de Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
20	Presupuesto	El presupuesto es real y suficiente para la ejecución del Plan de Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
21	Cronograma de actividades	Expresa el momento, la duración de cada actividad y acciones de investigación a realizar	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
<b>TOTAL % DE APROBACIÓN</b>			<b>100%</b>

% de APROBACIÓN: 130 = 100 %

DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{130}$$

## EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Plan de Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Plan de Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Plan de Tesis

Jurado Dictaminador



**ANEXO D. Informe de evaluación del jurado evaluador****Tacna, 06 de octubre del 2021**Informe N° 027-2021-II-JBVV/D.FAEDCOH/UPT

Señor

**Dr. Raúl Valdivia Dueñas****DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES.**PRESENTE


ASUNTO: Evaluación de plan de investigación de tesis.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento sobre la culminación del proceso de evaluación del proyecto de investigación de tesis, la cual ha sido designada a mi persona con Resolución N° 468-D-2021-UPT/FAEDCOH, que lleva por Título “Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad académica en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021”, presentado por el Bachiller en Psicología **Mamani Mamani, Christian Alfredo** para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Habiéndose realizado las correcciones necesarias, se da por **APROBADO** el presente plan de investigación para su ejecución.

Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle mi especial deferencia.

Atentamente. -



---

Mag. Julio Berne Valencia Valencia  
DNI 29674269

## ANEXO E. Carta de presentación para la aplicación de instrumentos



**UPT**

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

“Año de del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia ”

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2021 octubre 18

Señor Psic.

**Julio Valencia Valencia**

Coordinador (e) de la Escuela Profesional de Humanidades de la Facultad de Educación,  
Ciencias de la Comunicación y Humanidades de la Universidad Privada de Tacna

Ciudad.-

Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que el señor **Christian Alfredo Mamani Mamani**, egresado de la Carrera Profesional de Psicología, viene realizando su trabajo de investigación titulado “Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad académica en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021”, para lo cual requiere aplicar instrumentos de evaluación.

Por lo que mucho agradeceré tenga a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda recabar información académica de los estudiantes de Escuela que tan dignamente dirige.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,



Firmado por  
**MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS**

CN = MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS  
O = UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA  
T = DECANO FACULTAD EDUCACIÓN, CS.  
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES  
SerialNumber = DN:0412536  
C = PE

c.c. - Archivo  
gca<sup>7</sup>  
Reg. Carta N° 167-2021

## ANEXO F. Informe de Culminación de asesoría

Tacna 02 de diciembre del 2021

Señor

Dr. M. Raúl Valdivia Dueñas  
Decano de la FAEDCOH - UPT  
Presente. -

Me dirijo a usted para saludarlo cordialmente y conforme a lo dispuesto en la Resolución N° 486-D-2021-UPT/FAEDCOH, se me designa como asesor del trabajo de *investigación, Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad académica en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021*", presentada por el Bachiller, **MAMANI MAMANI, Christian Alfredo**, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Considerando lo anteriormente descrito, cumpla con informar que ha concluido el proceso de asesoramiento al trabajo de investigación referido, por lo que el Sr. Bachiller, puede realizar los trámites respectivos al proceso de titulación.

Es lo que informo a usted.

Atentamente,



Psic. Fernando Heredia Gonzales

Docente Asociado – FAEDCOH

**ANEXO G. Ficha de Dictamen de Tesis de Jurado Dictaminador de la Dra.  
Luz Vargas**



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA.



**ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES  
Carrera Profesional de Psicología**

**Estructura del informe de investigación o TESIS**

<b>TÍTULO DE LA TESIS</b>	"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y ANSIEDAD MANIFIESTA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA, 2021"
<b>AUTORÍA Y AFILIACIÓN</b>	Bachiller en Psicología MAMANI MAMANI, Christian Alfredo
<b>SEMESTRE ACADÉMICO</b>	
<b>JURADO DICTAMINADOR</b>	Dra. LUZ VARGAS CHIRINOS
<b>FECHA DE EVALUACIÓN</b>	Tacna, 21 de diciembre del 2021

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis Bueno Regular Recomendaciones:	5
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético Bueno Regular Recomendaciones:	5
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación Bueno Regular Recomendaciones:	2.5
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio Bueno Regular Recomendaciones:	5
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación. Bueno Regular Recomendaciones:	5



9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su informe de investigación y metodología de la investigación	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	De significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.	5
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permitan su medición.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	Se precisa claramente la escala de medición de las variables	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.	5
Buena Regular Recomendaciones:			
17	Ámbito de la investigación	El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.	2.5
		Buena Regular Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales	2.5
		Buena Regular Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	



		Buena	Regular	Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis.			5
		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.			5
		La investigación considera pruebas estadísticas.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad.			2.5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
27	Referencias	Respetan las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el Informe de Investigación o Tesis.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOHL.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
<b>TOTAL % DE APROBACIÓN</b>					<b>95%</b>

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Buena	Regular
5 %	25 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

### EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis

*Luis E. Vargas Pizarro*

Jurado Dictaminador

**ANEXO H. Informe de Culminación de Evaluación del Informe de  
investigación o Tesis de la Dra. Luz Vargas**

**INFORME N° 08/LVCH/FAEDCOH/2021**

**AL: DR. MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS**  
Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y  
Humanidades

**DE: DRA. LUZ VARGAS CHIRINOS**

**ASUNTO : Culminación de Evaluación del Informe de investigación o Tesis**

**Fecha : Tacna, 21 de diciembre del 2021**

**REF. : Resolución N° 637-D-2021-UPT/FAEDCOH**

Me dirijo a Ud., para hacerle llegar el informe de evaluación del Informe de investigación o  
Tesis titulada:

**"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y ANSIEDAD MANIFIESTA EN ESTUDIANTES DE LA  
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA, 2021"**

Realizado (a) por: Bachiller en Psicología MAMANI MAMANI, Christian Alfredo

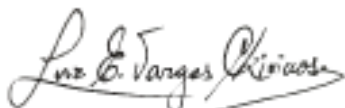
Cumple con los requisitos del Informe de investigación o Tesis.

No cumple con los requisitos del Informe de investigación o Tesis.

Observaciones:

Se levantaron observaciones hechas directamente

Atte.



(Firma)

Nombres y apellidos: Dra. LUZ VARGAS CHIRINOS  
D.N.I.: 00479672  
ORCID: 0000-0002-2091-8308

**ANEXO I. Ficha de Dictamen de Tesis de Jurado Dictaminador del Mg. Julio  
Valencia**

**ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES  
Carrera Profesional de Psicología**

**Estructura del informe de investigación o TESIS**

<b>TÍTULO DE LA TESIS</b>	Estilos de afrontamiento y ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021
<b>AUTORÍA Y AFILIACIÓN</b>	MAMANI MAMANI, Christian Alfredo
<b>SEMESTRE ACADÉMICO</b>	2021-II
<b>JURADO DICTAMINADOR</b>	Mtro. Julio Valencia Valencia
<b>FECHA DE EVALUACIÓN</b>	20-12-2021

<b>Nº</b>	<b>COMPONENTES DE LA TESIS</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>% AVANCE</b>
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis Bueno Regular Recomendaciones:	5
3	Línea y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones Bueno Regular Recomendaciones:	5
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético Bueno Regular Recomendaciones:	5
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación Bueno Regular Recomendaciones:	5
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio Bueno Regular Recomendaciones:	5
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación. Bueno Regular Recomendaciones:	5
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación? Bueno Regular Recomendaciones:	5
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5



		Buena	Regular	Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su informe de investigación y metodología de la investigación			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de las variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA			5
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis			5
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.			5
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.			5
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación			5
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.			5
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados			5
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5
		La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5
		Buena	Regular	Recomendaciones:	

		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
		La investigación considera pruebas estadísticas	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
27	Referencias	Respeto las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.	5
		Buena Regular Recomendaciones:	
<b>TOTAL % DE APROBACIÓN</b>			<b>100%</b>

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Buena	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

### EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis



Jurado Dictaminador

**ANEXO J. Informe de Culminación de Evaluación del Informe de  
investigación o Tesis del Mg. Julio Valencia**

Tacna, 20 de diciembre del 2021

**Informe N° 045-2021-JBVV**

**Señor**

Dr. Raúl Valdivia Dueñas

Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades

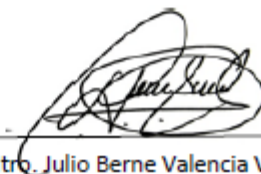
Presente.-

**ASUNTO:** Dictamen de Tesis.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento la culminación de la revisión de tesis presentada por el Bachiller en Psicología **MAMANI MAMANI, Christian Alfredo**, la cual fue designada a mi persona con resolución N°637-D-2021-UPT/FAEDCOH, que lleva por título “Estilos de afrontamiento y ansiedad manifiesta en estudiantes de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2021”.

Se propone: Seguimiento de tesis, por cuanto reúne las condiciones del caso.  
Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle mi especial deferencia.

Atentamente,



---

Mtro. Julio Berne Valencia Valencia