

# UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE MONTOYA

Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas



## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN SITUACIONES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS MIGRANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presenta la Bachiller:

**YOLANDA OLIVERA ALBERCA**

**Presidente: Pablo Miguel Flores Galindo Rivera**

**Asesora: Micaela Wensjoe Villarán**

**Lectora: Gabriela Gutiérrez Muñoz**

**Lima – Perú**

**Diciembre de 2018**

## DEDICATORIA

A mis hermanas Franciscanas Misioneras de la Madre del Divino Pastor por acompañarme en todo este tiempo de mi formación profesional.



## **AGRADECIMIENTO**

A los directores de las escuelas profesionales de Ingeniería Industrial, Educación y Psicología. A Erick Fabian y Ligia Gonzales quienes me facilitaron información de los posibles participantes. A todos los estudiantes que participaron de mi estudio llenando el cuestionario. A mi Asesora, Micaela Wensjoe Villarán, por su motivación y paciencia en el proceso de elaboración de la presente tesis. Al profesor Edwin Coila y a mi amigo Humberto Castilla quienes me brindaron su tiempo y orientación en el análisis de los resultados. Por último, a la Dra Cecilia Chau por facilitarle el instrumento.

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios migrantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en situaciones de estrés académico. Para ello, utilizamos el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento- COPE. Los participantes fueron 100 estudiantes universitarios migrantes de segundo y tercer año de ambos sexos, de las carreras Educación Intercultural Bilingüe, Ingeniería Industrial y Psicología, de 18 a 25 años.

Los resultados muestran que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los participantes son re-interpretación positiva y crecimiento, búsqueda de soporte social por razones emocionales, planificación y afrontamiento activo. Respecto a las diferencias significativas según sexo encontramos afrontamiento religioso a favor de las mujeres, mientras que los varones utilizan uso del humor y uso de sustancias. Referente a las diferencias por carrera, los estudiantes de Educación Intercultural Bilingüe utilizaron más la estrategia desentendimiento conductual con respecto a los estudiantes de Ingeniería Industrial, quienes utilizaron más uso del humor. Por su parte, los estudiantes psicología utilizaron más la estrategia afrontamiento religioso. Finalmente, la tendencia de los participantes de este estudio es a utilizar con más frecuencia las estrategias centradas en el problema y las centradas en la emoción, estas son consideradas como las más saludables y que de alguna manera ayudan a reducir el estrés.

**Palabras claves:** estrategias de afrontamiento, estrés académico, estudiantes migrantes.

## ABSTRACT

The objective of this research was to describe the coping strategies taken into practice by immigrant students from a private university in Lima when facing different situations of academic stress. For that matter, we used the COPE Questionnaire. The test was taken by one hundred students from different careers such as Bilingual-Intercultural Education, Industrial Engineering and Psychology who are in the second and third year of their career at the same University and whose ages varied between 18 to 25 years old.

The results show that the strategies they used the most were positive reinterpretation and self-growth, searching for social support for emotional reasons, planning and active management. In regards to the gender differences, we found out that women tended to use the religious coping strategy while men went for humor and substance abuse. There were also differences between the students in different careers. On one hand, the behavioral misunderstanding strategy was more often used by the Bilingual-Intercultural Education students than the Engineering students, who preferred using humor. On the other hand, religious coping was the strategy chosen by the majority of Psychology students. Finally, we can conclude that the majority of participants tend to use strategies related to the problem itself and the ones based on the emotion; these strategies are known as the healthiest and the most helpful when it comes to reducing stress.

**Key Words:** Coping strategies, academic stress, immigrant students.

## TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	14
1.1. Estrategias de afrontamiento.....	14
1.2. Estrés académico.....	18
CAPITULO II: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
2.1. Participantes.....	25
2.1.1. Población.....	25
2.1.2. Criterios de selección.....	25
2.1.3. Características de la muestra.....	26
2.2. Medición.....	27
2.3. Procedimiento.....	29
2.3.1. Análisis de datos.....	30
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	31
3.1. Estrategias de afrontamiento en el total de la muestra.....	32
3.2. Estrategias de afrontamiento según sexo.....	33
3.3. Estrategias de afrontamiento según carrera de estudio.....	35
CAPITULO IV: DISCUSIÓN.....	38
Conclusiones.....	43
Limitaciones.....	45
Recomendaciones.....	46
Referencias Bibliográficas.....	47
Anexos.....	54

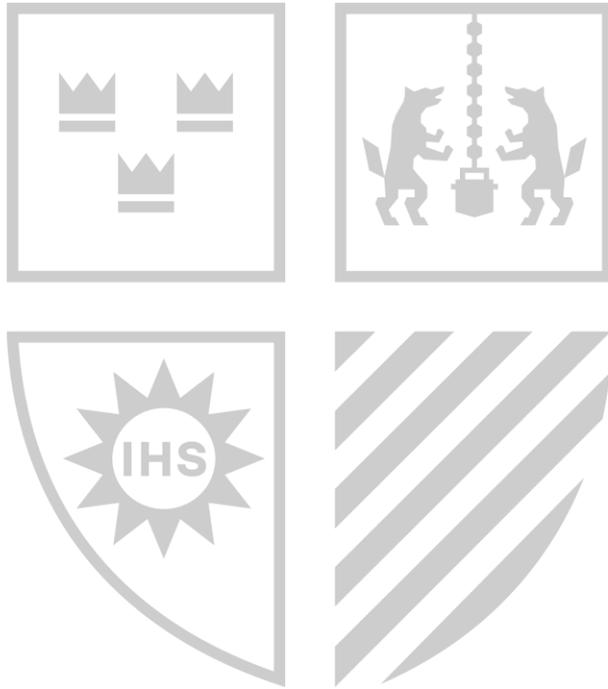
## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla1: Descripción de las variables sociodemográficas.....	27
Tabla 2: Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de las variables en estudio en la muestra total.....	31
Tabla 3: Análisis de las estrategias de afrontamiento en la muestra en general.....	32
Tabla 4: Análisis de las estrategias de afrontamiento según el sexo.....	34
Tabla 5: Diferencias de las estrategias de afrontamiento según el sexo.....	35
Tabla 6: Análisis de las estrategias de afrontamiento según la carrera de estudios.....	36
Tabla 7: Diferencias de las estrategias de afrontamiento según la carrera de estudio.....	37

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura1: Media de las estrategias de afrontamiento en la muestra en general.....	33
Figura2. Media de las estrategias de afrontamiento en función al sexo.....	34
Figura 3. Media de las estrategias de afrontamiento en función a la carrera de estudio.....	36





## INTRODUCCIÓN

La migración interna en nuestro país se agudiza en las décadas de 1970 y 1980, época en la que los jóvenes y adultos llegan a Lima desde otras ciudades del Perú (Díaz, 2015). Lima es la ciudad más grande del país, actualmente acoge a 9 millones 320 mil habitantes (INEI, 2018). La migración en el Perú constituye un intercambio entre lo urbano y lo rural. Existen diversas razones por las que el proceso migratorio se da en nuestro país. Algunas de ellas son el narcotráfico, el terrorismo, la pobreza, el restringido acceso a los servicios básicos y la persistencia de las desigualdades por el nivel socioeconómico, lugar de residencia y lengua materna, entre otros (Altamirano, 1983; Castro & Yamada, 2010; Díaz, 2015; INEI, 2011; Sánchez, 2015).

Un ejemplo de ello es la educación; Vexler (2016), evidencia que la tasa de matrícula en educación básica de la zona urbana es 98%, mientras que, en la zona rural es de 44,7%. La misma situación se observa en el caso de la educación superior, actualmente constatamos que el acceso a la educación superior universitaria y técnica se ha incrementado de manera paulatina; el 64.7% de personas entre 17 y 25 años de edad estudia educación superior (Centro del Desarrollo de la OCDE, 2017). Sin embargo, aún la mayoría de jóvenes de las zonas rurales del país no acceden a la educación superior. Debido a esta situación muchos jóvenes migran a la ciudad de Lima para poder realizar sus estudios superiores.

La migración exige a las personas, principalmente a los jóvenes, una serie de cambios como separarse de su familia, amigos, costumbres, paisajes, estatus social, en algunas ocasiones dejar de hablar su lengua materna. Esta separación puede generar soledad, tristeza, inseguridad, miedo, estrés, etc. Así como, adaptarse a la nueva cultura

les demanda angustia, ya que tienen que buscar un lugar donde vivir, conseguir un trabajo, conocer el lugar que les acoge para movilizarse y tratar en lo posible de conservar sus costumbres (Ferrer, Palacio, Hoyos y Madariaga, 2014; Torrejón, 2011; Sosa & Zubieta, 2014).

Del mismo modo, la inserción a la vida universitaria para los estudiantes migrantes es muy demandante y estresante, ya que se ven enfrentados a una serie de cambios a nivel social, cultural y psicológico, puesto que provienen de un contexto social, económico y cultural diferente al contexto en el que se insertan (Ramírez & Martín 2018; Torrejón, 2011).

Para hacer frente a estas situaciones, el estudiante migrante tiene que desarrollar diversas capacidades y habilidades. Al respecto, Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez, (2003), mencionan que las estrategias de afrontamiento se pueden definir “[...] como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar [...] las demandas internas y externas de una determinada situación estresante” (p.369).

El estrés, es considerado como uno de los problemas más difíciles de manejar, ya que involucra la vida personal, familiar, social, profesional y académica de la persona (Barra, 2008). Desde el modelo cognoscitivista, Barraza (2008; 2014) menciona que el estrés académico es un proceso dinámico, cambiante y exclusivamente psicológico.

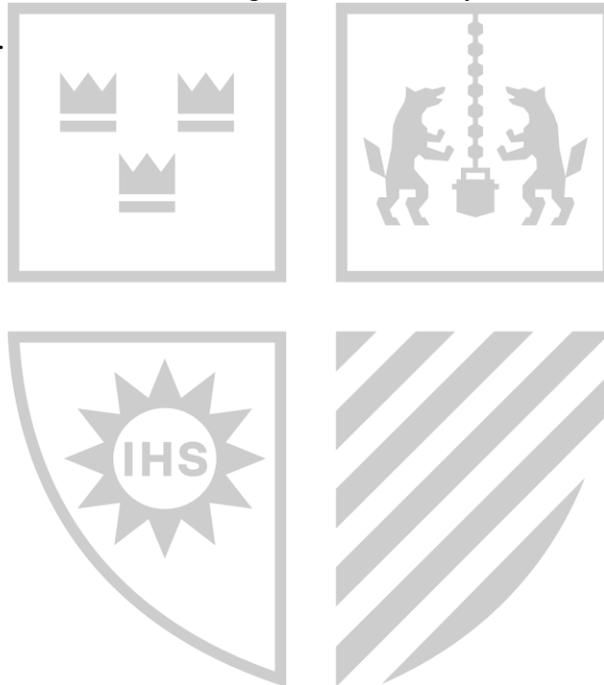
Los estudiantes experimentan niveles muy altos de estrés académico, debido a la responsabilidad y exigencias académicas que perciben en su formación profesional. Por ejemplo, en algunas ocasiones sobrecarga de tareas, trabajos grupales, exámenes constantes, presión familiar, exposiciones grupales, etc (Berrío & Mazo, 2011).

En nuestro país, se han realizado investigaciones en las cuales se identifican las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de educación superior para hacer frente al estrés (Cassarretto et al., 2003; Chávez, Ortega y Palacios, 2016; Francisco, Bedoya, Matos y Zelaya, 2014; Torrejón, 2011). No obstante, existen pocas investigaciones en poblaciones de estudiantes migrantes.

Por eso cobra importancia estudiar la siguiente pregunta ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios migrantes de una universidad

privada de Lima Metropolitana en situaciones de estrés académico? Los estudiantes migrantes son una población vulnerable, porque la mayoría de ellos procede de zonas rurales del Perú y viven en la ciudad de Lima en cuartos alquilados, algunos comparten el espacio con sus familiares. También, a estos estudiantes, les cuesta insertarse a la dinámica de la vida universitaria en la capital (Cotler, 2016).

Por último, la información que se recoja será fundamental, ya que permitirá conocer e interpretar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes. Esto puede ayudar a elaborar programas o talleres en los cuales se brinde información sobre el uso de las estrategias que contribuyan con la permanencia y culminación de la educación superior de estudiantes migrantes contribuyendo así a cerrar las brechas existentes en el país.



## CAPÍTULO I: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

### 1.1. Estrategias de Afrontamiento

Frydenberg & Lewis (1997) definen las estrategias de afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas” (p.13). Asimismo, son las habilidades y capacidades psicológicas que utiliza la persona para sortear las circunstancias negativas del entorno. Este es considerado como un factor estabilizador y regulador, ya que facilita el ajuste individual y la adaptación ante situaciones estresantes (Morán, René y Gonzáles, 2010).

Desde el modelo transaccional creado por Lazarus & Folkman (1984), las estrategias de afrontamiento se dividen en dos tipos, las orientadas al problema; y las enfocadas hacia la emoción. Estos autores, definen las estrategias de afrontamiento como “los esfuerzos cognitivos, conductuales continuamente cambiantes que realiza el sujeto para manejar las demandas internas y/o externas, que son evaluadas como que agotan o exceden por la persona” (p.141). Es decir, es un conglomerado de acciones tanto externas como internas que el individuo utiliza para enfrentar los efectos de las circunstancias valoradas como amenazantes y mediante las cuales trata de restablecer el equilibrio. Por tanto, las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos tanto cognitivos como conductuales, que utiliza la persona para hacer frente al estrés (Fernández, 2009).

Siguiendo en esta línea, Cassaretto (2011) define a las estrategias de afrontamiento como: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza un sujeto para enfrentarse a una situación valorada como estresante” (p. 205). Luego de presentar

una serie de definiciones de las estrategias de afrontamiento desde la perspectiva de diversos autores, para este estudio se utilizará la siguiente definición: las estrategias de afrontamiento son los recursos psicológicos y los esfuerzos cognitivos, conductuales que utiliza el sujeto para hacer frente a las demandas internas y externas ante situaciones estresantes (Cassaretto, 2011; Frydenberg y Lewis 1997; Lazarus & Folkman, 1984; Morán et al., 2010).

Lazarus & Folkman (1984), propusieron ocho estrategias de afrontamiento, las cuales son: confrontación, planificación, aceptación de la responsabilidad, distanciamiento, autocontrol, re-evaluación positiva, escape o evitación, búsqueda de apoyo social. Las dos primeras estrategias están centradas en el problema, las cinco siguientes están centradas en la emoción y la última estrategia recoge ambas áreas. Posteriormente esta división de las estrategias de afrontamiento es citada por Boullosa, 2013, Chávez et al., 2016, Martín, Lucas, Molina y Pulido, 2011, Sicre & Casaro, 2014 y Vásquez, Crespo y López, 1998.

Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema tienen como finalidad que el individuo evalúe y analice todas las demandas y, desde sus recursos ejecute los cambios necesarios. Mientras que, en las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción, el sujeto piensa que la situación es difícil de cambiar; por ello, después que ha intentado dar solución al problema y no tiene cambio, trata de olvidarse haciendo otras actividades como leer, hacer deporte, beber, caminar, etc. (Martín et al., 2011). El uso de una u otra estrategia está determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce, así como, por los recursos personales, valores y creencias que tiene la persona para enfrentar a los diversos estresores (Vásquez et al., 1998).

Carver, Scheier y Weintraub (1989) amplían la escala de las estrategias de afrontamiento presentando quince estrategias, dividiéndolas en tres grupos. El primer grupo son aquellas centradas en el problema: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competitivas, postergación de afrontamiento y búsqueda de apoyo social instrumental. Las segundas son aquellas focalizadas en la emoción: búsqueda de apoyo social emocional, reinterpretación positiva, aceptación y acudir a la religión. Y el tercer grupo son las focalizadas en la evitación del problema: negación,

desahogo de emociones, el uso de alcohol o drogas, desconexión conductual y desconexión mental.

Existe evidencia que demuestra que los adolescentes universitarios, al experimentar altos niveles de estrés, tienden a utilizar las estrategias de afrontamiento de carácter positivo como optimismo, religión – espiritualidad, búsqueda de apoyo social y elaboración de un plan (López & López, 2015; Novais, Monteiro, Roque, Correira- Neves & Sousa, 2007). No obstante, también se ha encontrado que los adolescentes, ante situaciones consideradas desde su percepción como difíciles y estresantes, tienden a utilizar estrategias negativas como evitación, abuso de sustancias, desconexión mental, distanciamiento, entre otras.

Por su parte, estudios revisados evidencian que las estrategias saludables o funcionales son aquellas que tienen relación con los demás (Fines & García, 2012; Furlan, Sánchez, Heredia, Piemontesi, Illbele, y Martínez, 2012; Gaeta & Martin, 2009; Gonzáles & Artuch, 2014; Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013; Radman, Ahmed, Ahmed & Gopal 2011). Por ejemplo, búsqueda de apoyo social, planificación, expresión de emociones, afrontamiento activo. En cambio, las estrategias de afrontamiento disfuncionales no saludables son la negación, ignorar el problema, consumo de sustancias y autoculparse. Estas estrategias hacen que la persona se aísle dificultando la relación con los otros.

Los adolescentes universitarios que utilizan estrategias funcionales, suelen ser personas que confían en sus capacidades. Por el contrario, los estudiantes que hacen uso de estrategias disfuncionales suelen presentar indicadores de inseguridad y desconfían de sus propias habilidades (Gaeta & Martin, 2009; Gonzáles & Artuch, 2014). No obstante, el uso de una u otra estrategia va a depender en gran medida de las situaciones o problemas que viva el estudiante y de los recursos, habilidades, creencias y limitaciones personales (Gaeta & Martin, 2009; Gonzáles & Artuch, 2014). Por otra parte, los alumnos más resilientes o que cuentan con más recursos a la hora de manejar las situaciones estresantes, utilizan con frecuencia las estrategias de afrontamiento activo, apoyo instrumental, uso del humor, re-interpretación positiva, búsqueda de apoyo social y aceptación (Fines & García, 2012).

Algunos estudios evidencian que existe una diferencia en las estrategias de afrontamiento utilizadas en función al sexo (Fernández & Polo, 2011; Ferran, Gonzáles, García, Malo y Ferran, 2015; Martín, et al., 2011; Reyes, Reséndiz, Alcázar y Reidl, 2017; Scafarelli & García, 2010; Sierra, Güichá y Salamanca, 2014). Se ha encontrado que la tendencia de las mujeres es a utilizar las estrategias de búsqueda de apoyo social, desahogo emocional, preocuparse y culparse a sí mismas. Mientras los hombres recurren más las estrategias de re-evaluación positiva, agresivas, búsqueda de diversiones relajantes, evitación, evasión y distracción física. Por tanto, las investigaciones muestran que las mujeres cuando tienen un problema buscan ayuda fuera. Por el contrario, los hombres buscan dar solución utilizando sus propios recursos.

No obstante, se ha encontrado estudios que señalan que no existen diferencias significativas en el uso de las estrategias de afrontamiento tanto en varones como en mujeres (Babar, Arsalan, Muhammad, Kiran, & Saadiya, 2004; Gomathi, Almed, & Sreedharan, 2013).

Por otra parte, Scafarelli & García (2010), en un estudio con 139 universitarios de ambo sexos, cuyas edades fueron entre 18 y 28 años de cinco carreras distintas, que se encontraban cursando el primer año de carrera. Los resultados señalan que existen diferencias significativas en la estrategia de afronte según la carrera que estudian las personas. Por ejemplo, los alumnos que estudiaban Educación Inicial puntuaron más alto en la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social. De igual manera, los alumnos que estudiaban Derecho puntuaron más alto en el uso en la estrategia invertir en amigos íntimos.

Cabe resaltar que las estrategias de afrontamiento han sido estudiadas con poblaciones migrantes de diversas edades y de ambos sexos (Lahoz, Carrasco, Navarro, y Serrano, 2014; Lahoz & Forns, 2016). Los resultados muestran que las personas migrantes experimentaron con más frecuencia la discriminación, para hacer frente a este estresor utilizaron las estrategias de evitación cognitiva. Esta estrategia funcionó como un rol protector ante la discriminación percibida y experimentada por los migrantes.

Desde las investigaciones revisadas se puede señalar que existe una relación entre afrontamiento y los estilos de personalidad (Cassaretto, 2011; Casari, Anglada y

Daher, 2014). Cassaretto (2011), en un estudio con 342 participantes pre-universitarios, cuyas edades fueron entre 16 y 20 años de ambos sexos, encontró asociaciones significativas entre los estilos de afrontamiento y los rasgos de personalidad. Por ejemplo, extraversión se relacionó con el estilo centrado en la emoción y se encontró una relación directa entre la dimensión conciencia y el uso del estilo centrado en el problema. Además, evidencia que las estrategias más utilizadas por los participantes fueron re-interpretación positiva y crecimiento, búsqueda de soporte social y planificación.

Por otra parte, Sierra, Güichá y Salamanca (2014), en un estudio con 120 participantes de los cuales 85 fueron mujeres y 35 varones, cuyas edades estuvieron entre 18 y 35 años y se encontraban estudiando la carrera de Psicología en una universidad privada de Colombia. Los resultados de esta investigación demostraron que el uso de estilos de personalidad es distinto entre hombres y mujeres. Los estilos caracterizados por las mujeres son la sensación, el conformismo, el descontento; en cambio, en los varones es la adecuación, el retraimiento, la intuición y la discrepancia.

Finalmente, Contreras, Espinoza y Esguerra (2009), en un estudio con 99 estudiantes universitarios, la mayoría de ellos fueron mujeres, los cuales se encontraban cursando el primer año de Psicología. Esta investigación evidencia que los estilos de personalidad neurótica, correlacionaron positivamente con las estrategias de afrontamiento pasivas emocionales, consideradas no funcionales y no saludables; al contrario, la extraversión, amabilidad y responsabilidad, correlacionaron de manera positiva con los estilos de afrontamiento activo y centrado en la resolución de problemas. Esto ayudó a comprender que cada persona responde de manera diferente a cada situación problemática de acuerdo a sus recursos, habilidades, capacidades y creencias.

## **1.2. Estrés académico**

El estrés es un estado de tensión que se produce cuando el organismo experimenta fuertes demandas tanto internas como externas. En otras palabras, es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que rompe con el equilibrio entre el cuerpo y la mente, impidiendo responder de manera adecuada a las situaciones cotidianas (Atalaya, 2001; Chávez et al., 2016; Melgosa, 1995 citado por Naranjo, 2009).

El estrés se manifiesta en tres fases conocidas como alarma, resistencia y agotamiento. La primera fase es un aviso de alerta a la presencia de una agente estresante. En este primer nivel, el individuo experimenta reacciones fisiológicas como respiración entrecortada, pulso rápido, etc. Si en esta etapa la persona no logra controlar la situación pasa a la segunda fase, que es la resistencia, en esta fase la persona sigue intentando controlar la situación; no obstante, le es imposible. Por último, se produce la tercera fase conocida como agotamiento, expresada a través de la fatiga, ansiedad, irritabilidad, insomnio, etc. Estas tres etapas se pueden generar por separado o simultáneamente (Atalaya, 2001; Melgosa, 1995 citado por Naranjo, 2009).

Por el contrario, Romero et al. (2010), en un estudio con 26 participantes exclusivamente varones de una universidad privada de Chile, cuyas edades fueron entre 16 y 25 años. Demostraron que las personas, para hacer frente a las situaciones de estrés, realizan dos procesos. En el primero el individuo evalúa las consecuencias que el estrés le produce y en el segundo evalúa los recursos con los que dispone para enfrentar las situaciones de estrés. Por tanto, el estrés hace que el individuo se mantenga en alerta para responder a cualquier situación problemática. En los párrafos anteriores hemos presentado la definición de estrés y cómo éste se manifiesta. Ahora contextualizaremos como se da el estrés académico.

El estrés académico tiene su origen en el contexto educativo y se le conoce también como estrés escolar y estrés de exámenes (Barraza, 2006; 2008; 2014). Desde la perspectiva sistémico-cognoscitivista construida por Barraza (2006), el estrés académico, es definido como “[...] un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico [...]” (p. 126), en el cual se identifican tres momentos: en el primero, el estudiante se ve sometido en el contexto académico a una serie de demandas que bajo su propia valoración e interpretación son consideradas como estresores; en el segundo, los estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas; y el tercero, que es el desequilibrio sistémico, el cual obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio. En conclusión, en el estrés académico se distinguen tres componentes esenciales: las situaciones estresantes, los síntomas y las acciones de afrontamiento (Barraza, 2006; 2008; 2014).

Berrío & Mazo, (2011) definen al estrés académico: “como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (p. 65). Éste se manifiesta a través de tres niveles: conductual, fisiológico y psicológico. A nivel conductual, el sujeto manifiesta: cambios drásticos, cansancio, enojo, bajo rendimiento, aislamiento, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc. A nivel fisiológico, se presenta a través de temblores musculares, migrañas, insomnio y morderse las uñas. En cuanto al nivel psicológico, se evidencia: bloqueo mental, falta de concentración, angustia e irritabilidad. Luego de definir el estrés académico según los autores revisados, para este estudio definiremos al estrés académico como una reacción que se activa a nivel fisiológico, psicológico, cognitivo y conductual ante estímulos y eventos académicos (Barraza, 2006; 2008; 2014; Berrío & Mazo, 2011).

Dentro del contexto universitario el estudiante está expuesto a situaciones potencialmente estresantes, como exámenes, la sobrecarga académica, cantidad de cursos, la metodología del docente, falta de habilidades para organizar su tiempo, no lograr entender a los profesores, soportar clases aburridas, trabajos constantes, entre otros (Barraza, 2006; Sarubbi & Castaldo, 2013).

Por otro lado, el estrés continuo provoca en los universitarios efectos negativos para su salud y esto se manifiesta a nivel físico, psicológico y de relaciones interpersonales. A nivel físico se evidencian trastornos cardiovasculares, gastrointestinales, dermatológicos, etc. A nivel psicológico, depresión, ansiedad, pérdida de autoestima, sentimientos de culpa y tristeza. Y en el tercer nivel se evidencia un deterioro en las relaciones interpersonales. Estos tres niveles mencionados anteriormente afectan directa o indirectamente en el rendimiento académico de los alumnos (García, 2011; Sarubbi & Castaldo, 2013).

En los párrafos anteriores evidenciamos los diferentes estresores a los cuales están expuestos los universitarios y estos en algunas ocasiones pueden generar alguna enfermedad, sino se logra manejar adecuadamente.

Es importante, señalar que los universitarios migrantes, al insertarse a la vida universitaria, tienen que realizar una serie de cambios y esto es demandante, ya que puede

generar estrés psicológico. Además, cabe mencionar que los síntomas más comunes que padecen los alumnos migrantes son la ansiedad y la depresión, y se presentan en forma de tristeza, tensión, nerviosismo, dolor de cabeza, insomnio, etc (Basabe, Páez, Aierdi, & Jiménez, 2009; Ferrer et al., 2014; Páerz, 2015; Torrejón, 2011).

El desafío de los estudiantes migrantes es desarrollar una serie de habilidades y estrategias saludables y adaptativas que les ayuden a acoger los valores de la cultura que les acoge. Según Torrejón (2011), “[...] la adaptación a la nueva cultura generaría un crecimiento personal que conlleva a un desarrollo en la capacidad de pensar, crear, trabajar y disfrutar, tanto de lo cotidiano como de lo extraño y diferente” (p. 8). Asimismo, las familias de algunos migrantes que viven en la capital pueden funcionar como una red de soporte social, emocional y económico para que el joven migrante se adapte a esa nueva realidad (Torrejón, 2011).

Estudios revisados dan muestra que estudiantes migrantes y no migrantes de diferentes carreras están expuestos en toda su formación superior a experimentar diversos estresores que se evidencian más en las evaluaciones que plantean los docentes; por ejemplo, el profesor plantea trabajos contradictorios evidenciando un 40% el profesor plantee exámenes incongruentes con lo estudiado y enseñado 50%, ausencia de coherencia entre los contenidos un 50% y poca práctica de las clases 50% (Brougham, Zail, Celeste, & Mendoza, 2009; Sicre & Casaro, 2014; Zarate, Soto, Castro y Quintero 2017). Asimismo, las estrategias que utilizaron para amortiguar el estrés fueron la centrada en la emoción. Además, tanto hombres como mujeres utilizaron diferentes estrategias para manejar los estresores académicos (Brougham et al., 2009).

Diferentes estudios respecto al tema han demostrado la existencia de altos índices de estrés en estudiantes universitarios de los primeros años de carrera (Francisco et al., 2014; Satchimo, Nieves y Grau, 2013; Pulido, Serrano, Valdéz, Chávez, Hidalgo y Vera, 2011).

Satchimo, Nieves y Grau (2013), en un estudio con 48 estudiantes de primero y tercer año de carrera de una universidad de Cuba, entre las edades de 17 y 24 años, de ambos sexos. En esta investigación hallaron que los universitarios del primer año de la carrera de Licenciatura en Turismo son más vulnerables al estrés que los de tercero y al

parecer, en la medida que se avance en los estudios, la vulnerabilidad al estrés disminuye. Entre los factores de riesgo se encuentra el tener horas de sueño menor a siete horas. De tal manera que no dormir siete horas diarias, constituye un factor muy alto de riesgo y de vulnerabilidad al estrés. También, Pulido et al. (2011), en un estudio con 504 estudiantes de tres carreras de una universidad de México, nos muestran que las mujeres que no vivían con su familia experimentaban niveles altos de estrés en los últimos años de carrera. No obstante, Muñoz (2016), en un estudio con 90 participantes universitarios de ambos sexos de las carreras de Psicología Clínica y Comunicación Social, encontró que los varones generan mayores niveles de estrés respecto a las mujeres durante el proceso de evaluación.

Sin embargo, otros estudios dan muestra que el estrés se incrementa conforme el alumno avanza en su carrera (Babar et al., 2004; Brougham et al., 2009; Gomathi et al., 2013; Govender, Mkhabela, Hlongwane, Jalim & Jetha, 2015; Howard & Taylor, 2015; Samson, Mildred, Olaide & Etita, 2017). Estos estudios mencionan que, por lo general, los universitarios tratan de controlar y reducir el estrés utilizando diversas estrategias como el apoyo religioso, planificación, búsqueda de diversiones, uso del humor, aceptación, etc (Gomathi et al., 2013).

Por otra parte, se puede señalar que los alumnos que estudian carreras relacionadas con la salud tienden a experimentar mayores niveles de estrés a lo largo de su formación profesional (Francisco et al., 2014; Govender et al., 2015; Samson et al., 2017).

Un estudio realizado en Sudáfrica a 101 estudiantes mujeres de lengua inglesa, encontró que las estudiantes experimentaron altos niveles de estrés y las estrategias que más utilizaron fue el centrado en resolver el problema como el centrado en la emoción. (Govender et al., 2015). Del mismo modo, un estudio con 136 estudiantes de enfermería en Nigeria, muestra que el estrés percibido en el último mes fue de 39.12% y las estrategias de afrontamiento más empleadas para hacer frente al estrés fue búsqueda de diversiones relajantes, autosuficiencia, evitación, etc (Govender et al., 2015).

Por último, cabe resaltar un estudio con 187 participantes de ambos sexos de primero, cuarto y séptimo año de medicina, que evidencia que están expuestos al estrés a

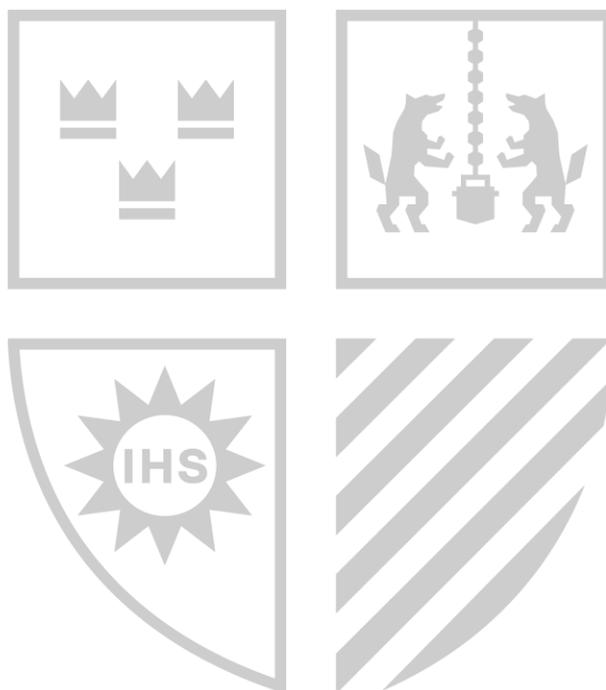
lo largo de su formación profesional. Se encontró que el 72,73% de los varones y el 82,95% de las mujeres experimentan estrés académico durante su vida universitaria. Los estresores más frecuentes para los varones fueron las evaluaciones del docente con un 50%. En cambio, para las mujeres fue la sobrecarga de trabajo con un 65,5%. También, las estrategias para hacer frente al estrés fueron la habilidad asertiva y la implementación de un plan. Estas estrategias fueron utilizadas por los estudiantes cuando experimentaban niveles bajos de estrés (Francisco et al., 2014).

Los estudios revisados evidencian que es importante que los estudiantes canalicen el estrés de manera positiva (Sicre & Casaro, 2014; Zarate et al., 2017). El estudiante debe tener la capacidad de reconocer los factores académicos estresantes para responder a las exigencias académicas sin interferir en su bienestar físico o emocional, promover los hábitos de estudio, reflexionar sobre cómo actúo y cómo debería actuar. Así como, debe hacer uso de sus estrategias de afrontamiento para reducir los niveles más altos de estrés. Los resultados evidencian que la estrategia más utilizada es el afrontamiento por aproximación cognitiva. Es decir, el alumno hace frente al problema y la situación estresante (Sicre & Casaro, 2014; Zarate et al., 2017).

Finalmente, los niveles más altos de estrés académico que experimentan los estudiantes universitarios son durante el período de exámenes. Este estrés afecta en cuatro dimensiones: fisiológica, cognitiva, conductual y emocional. Por ejemplo, se incrementa el consumo de cafeína en un 89%, varía el consumo alimentos, alteraciones en el número de horas de sueño, ingesta de tranquilizantes, inestabilidad emocional, ansiedad, un 30% hace uso moderado de bebidas alcohólicas, entre otras. Inclusive, en el período de exámenes los alumnos evidenciaron baja autoestima, escaso optimismo y bajo sentido de la autoeficacia. Además, presentaron problemas en el rendimiento académico, calidad de los trabajos y falta de tiempo libre. No obstante, también se encontró que los participantes percibieron como espacio de soporte para aliviar el estrés la ayuda que les ofreció la institución (Awé, Gaither, Crawford & Tieman, 2016; Casari et al., 2014; Saleh, Camart & Romo 2017; Martín, 2007).

A partir de lo revisado en la literatura, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo general describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios migrantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en situaciones

de estrés académico. Así como, se formuló los siguientes objetivos específicos: describir las estrategias de afrontamiento de los universitarios migrantes en situaciones de estrés académico según sexo y describir las estrategias de afrontamiento de los universitarios migrantes en situaciones de estrés académico según la carrera que estudian. Por tanto, se planteó la siguiente pregunta ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios migrantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en situaciones de estrés académico?



## **CAPÍTULO II: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo no probabilístico la cual busca estudiar los constructos en su forma natural. Por tanto, presenta un diseño no experimental transeccional de tipo descriptivo, que pretende analizar cómo se dan las tendencias según sexo y carrera (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

Existe amplia evidencia que demuestra que el estrés académico alcanza sus puntos más altos en el período previo y durante la semana de exámenes. Por ello, se aplicó el instrumento en la semana previo a parciales y en la semana de parciales (Casari et al., 2014; Francisco et al., 2014; Martín, 2007; Pulido et al., 2011; Satchimo et al., 2013; Zarate et al., 2017). Asimismo, se incluyó tres preguntas en la ficha sociodemográfica (ver anexo N°5) para recabar información y asegurarnos que los participantes se encuentren en vísperas o en la semana de parciales y así poder recoger los principales factores que les generan estrés.

### **2.1. Participantes**

#### **2.1.1. Población**

La población de la investigación son participantes universitarios migrantes de una universidad privada de Lima Metropolitana que se encontraban cursando el segundo y tercer año de carrera.

#### **2.1.2. Criterios de selección**

Esta investigación contó con la participación de universitarios migrantes de ambos sexos que llegaron a Lima como máximo un año antes para realizar estudios universitarios. La edad de los participantes fue de 18 a 25 años que se encuentren en segundo y tercer año de las carreras de Educación Intercultural Bilingüe, Ingeniería Industrial y Psicología. La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes, de los cuales un total de 15 fueron eliminados; 10 se eliminaron debido a que no completaron el cuestionario o marcaron más de una alternativa en el mismo ítem. Asimismo, 5 cuestionarios fueron eliminados porque eran de otras carreras que no estaban consideradas para el estudio quedando un total de 100.

Los participantes fueron seleccionados por medio de un tipo de muestreo no probabilístico (Hernández, Fernández & Baptista, 2010) de carácter intencional debido al acceso a la muestra, siendo así, que los estudiantes que participaron eran los que se encontraban presentes en los días de la aplicación del instrumento.

### **2.1.3. Características de la muestra**

Los participantes fueron universitarios migrantes que viven en Lima con algún familiar o un amigo. Asimismo, también se tuvo en cuenta el ciclo en el cual se encuentran, la cantidad de cursos que llevan por semestre, cantidad de exámenes parciales que tienen diario y lo que les genera más estrés en la semana de parciales, con la finalidad de poder recabar información de qué es lo que les produce estrés en su formación profesional, en la tabla 1 se detalla lo mencionado en esta sección.

Tabla 1  
 Descripción de las variables sociodemográficas

Variable	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
<b>Sexo</b>		
Varón	40	40%
Mujer	60	60%
<b>Edad</b>		
18 a 20	80	80%
21 a 25	20	20%
<b>Con quien vives actualmente</b>		
Sólo	70	70%
Con un amigo	14	14%
Con un familiar	16	16%
<b>Carrera</b>		
Educación Intercultural Bilingüe	33	33%
Ingeniería Industrial	48	48%
Psicología	19	19%
<b>Ciclo académico</b>		
3	43	43%
5	40	40%
6	17	17%
<b>¿Cuántos cursos llevas al semestre?</b>		
5	6	6%
6	47	47%
7	25	25%
8	22	22%
<b>Durante la semana de parciales ¿Cuántos exámenes tienes diario?</b>		
1	22	22%
2	67	67%
3	11	11%
<b>Durante la semana de parciales ¿Qué situaciones te generan más estrés?</b>		
Los Exámenes	46	46%
Exposiciones	6	6%
El poco tiempo para estudiar	29	29%
Otros	19	19%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

## 2.2. Medición

### Cuestionario de Estimación del Afrontamiento – COPE (ver anexo N° 6)

COPE fue creado por Carver et al. (1989) y adaptado a nuestro país por Cassaretto & Chau (2016) en una investigación en donde participaron 300 estudiantes de ambos sexos de una universidad privada de Lima. Quienes buscaron dar una revisión lingüística del instrumento aplicando un piloto con 100 participantes.

Este cuestionario ha sido elegido por varias razones. Primero es una prueba que nos ayuda a medir estilos y estrategias de afrontamiento, posee buenas propiedades psicométricas en diferentes aplicaciones que se han realizado y cuenta con recomendación teórica como uno de los mejores cuestionarios para medir estrategias de

afrontamiento. Finalmente, cuenta con estudios en Perú de confiabilidad y validez con poblaciones principalmente universitarias (Cassaretto & Chau, 2016).

Este cuestionario mide los estilos y estrategias de afrontamiento que las personas utilizan ante situaciones estresantes. Para su elaboración se tuvo como base a la teoría de Lazarus & Folkman y al modelo de autorregulación conductual y fue traducido por primera vez al español por Calvete, profesora de la universidad de Deusto en Bilbao, España (Carver et al., 1989) y en Latinoamérica por Casuso, 1996 citados por (Cassaretto & Chau, 2016). COPE tiene dos versiones: la versión situacional y la versión disposicional. En este estudio se utilizó la versión disposicional, que tiene como finalidad evaluar las respuestas típicas de las personas (Cassaretto & Chau, 2016; Carver et al., 1989).

COPE es un cuestionario que puede ser administrado de manera individual o en grupo y está conformado por 60 ítems divididos en 15 sub-escalas diferentes, las que hacen referencia a 15 estrategias de afrontamiento. Estas estrategias se agrupan en tres, aquellas focalizadas en el problema: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, contención del afrontamiento, búsqueda de soporte por razones instrumentales. Las focalizadas en la emoción: búsqueda de soporte social por razones emocionales, re-interpretación positiva y crecimiento, aceptación, afrontamiento religioso, enfocar y liberación de emociones. Y las focalizadas en la evitación del problema: negación, desentendimiento mental, desentendimiento conductual, uso de sustancias, uso del humor (Cassaretto & Chau, 2016; Carver et al., 1989).

Este cuestionario tiene un formato Likert que va del 1 al 4 en donde el puntaje 1 equivale casi nunca hago esto, 2 a veces hago esto, 3 usualmente hago esto y 4 hago esto con mucha frecuencia. Los puntajes obtenidos en cada ítem se suman a cada escala y se obtienen 15 puntajes que permiten caracterizar un perfil de afrontamiento en el individuo.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, los resultados arrojan evidencia sólida respecto a la estructura y consistencia de las 15 estrategias de afrontamiento del cuestionario. Cassaretto & Chau (2016) en su investigación con estudiantes universitarios obtuvieron confiabilidades para cada escala usando el coeficiente alfa de Cronbach que oscilaron entre 0.53 y 0.91. Para evaluar validez, realizaron un análisis factorial

exploratorio, tal como el desarrollado por Carver y colaboradores en 1989. Los resultados explican que el 65,15% de varianza para 15 factores.

En cuanto a las limitaciones se puede mencionar que las estrategias de afrontamiento es un trabajo complejo y difícil, ahí que, las personas para contestar un cuestionario recurren al recuerdo. Así como, la extensa longitud de los instrumentos dificulta las respuestas y, por último, este cuestionario ha sido adaptado en la mayoría de casos en grupos de estudiantes universitarios (Cassaretto & Chau, 2016).

### **2.3. Procedimiento**

Para obtener el permiso de la institución se presentó una carta dirigida a los directores de cada carrera, con la finalidad de gestionar los permisos correspondientes para la aplicación del instrumento. Luego de tener la respuesta de aceptación se coordinó con los docentes de aula para ingresar a los salones e invitar a los estudiantes migrantes a participar del estudio de manera voluntaria. Posteriormente se fijaron las fechas y las horas para la aplicación del instrumento.

Por otra parte, se tuvo en cuenta las consideraciones éticas con los participantes, así como, se les explicó el objetivo de la investigación, se les comunicó que la información que ellos brinden se iba a procesar asignándoles un código con la finalidad de cuidar la confiabilidad. Además, se les informó que los cuestionarios se iban a destruir luego de procesar la información recabada, para cuidar su privacidad. Por último, se les mencionó que su participación era estrictamente voluntaria y a los participantes que aceptaron se les pidió que firmaran el consentimiento informado (ver anexo N° 2).

La aplicación del cuestionario se realizó en la semana previa a parciales y en la semana de parciales. Asimismo, las sesiones de aplicación estuvieron divididas en cinco. Dos grupos de aproximadamente 20 estudiantes y tres grupos se aproximadamente 25 estudiantes. La evaluadora en cada grupo de aplicación siguió un esquema que se detalla en los siguientes párrafos.

Estando el grupo de participantes reunidos, la evaluadora procedió a la entrega del instrumento que consistió en la ficha sociodemográfica, consentimiento informado y el cuestionario COPE.

Seguidamente, se dio lectura a la “presentación personal” (ver anexo N° 1), en donde se detalla una presentación de la evaluadora, de tal manera que la aplicación se realizó de manera estandarizada. Posteriormente, invitó a los estudiantes a que lean juntos el consentimiento informado en donde se presenta el objetivo del estudio y se dan a conocer que los resultados se utilizarán únicamente con fines académicos.

Finalmente, se dio lectura a las instrucciones del instrumento y luego se les pidió que continúen individualmente leyendo y marcando los enunciados. Si alguno tenía duda se les dijo que levantaran la mano para preguntar. La aplicación duró aproximadamente 25 minutos, pasado este tiempo la investigadora recogió el material y agradeció a todos los participantes por su tiempo. Concluido el proceso de aplicación del instrumento se pasó a revisar las 115 encuestas.

### **2.3.1. Análisis de datos**

Los datos se procesaron en el programa estadístico SPSS 24, en el cual se analizaron las características sociodemográficas utilizando los estadísticos descriptivos, con la finalidad de identificar la frecuencia y los puntajes. Luego, se realizó el análisis de confiabilidad para ver la consistencia interna de COPE; en este estudio evidenció un coeficiente de alfa Cronbach de las escalas que variaron entre 0.37 y 0.87 (ver anexo N° 3). Las escalas de menor puntuación fueron desentendimiento mental 0.37, afrontamiento activo 0.46 y contención del afrontamiento 0.47 (ver anexo N°4). Posteriormente, el análisis de normalidad se realizó con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, encontrándose que la bondad de ajuste de la distribución no es normal. Por ello, se optó utilizar los estadísticos no paramétricos específicamente la prueba estadística U de Mann Whitney, para la comparación de muestras independientes y Kruskal Wallis para la comparación entre grupos y así poder encontrar las diferencias significativas por sexo y carrera.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

Antes de proceder con el análisis de resultados, se va a analizar la bondad de ajuste a la curva normal de las variables en estudio, con el propósito de saber qué estadísticos utilizar en la presente investigación.

Tabla 2  
*Análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de las variables en estudio en la muestra total*

Estrategias de afrontamiento	Kolmogorov-Smirnov	
	Estadístico	Sig.
Afrontamiento activo	,115	,002
Planificación	,110	,004
Contención del afrontamiento (restraint)	,115	,002
Supresión de actividades	,140	,000
Re-interpretación positiva y crecimiento	,134	,000
Aceptación	,133	,000
Enfocar y liberar emociones	,101	,014
Búsqueda de SS razones instrumentales	,110	,005
Búsqueda de SS razones emocionales	,086	,067
Desentendimiento mental	,126	,000
Desentendimiento conductual	,140	,000
Negación	,109	,005
Afrontamiento religioso	,110	,005
Uso del humor	,136	,000
Uso de Substancias	,505	,000

El análisis de la bondad de ajuste a la curva normal de las estrategias de afrontamiento fue realizado a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov (ver tabla 2), indicaron que en todos los valores los niveles de significación fueron menores a .05, por lo que se concluye que las distribuciones de los puntajes no se aproximaron a una distribución normal. Esto, indica que para el desarrollo de la presente investigación se utilizará estadísticos no paramétricos, en específico la prueba estadística U de Mann Whitney, para la comparación de muestras independientes y Kruskal Wallis para la comparación entre grupos.

A continuación, se presentarán los resultados más resaltantes en función a los objetivos planteados en la presente investigación, teniendo en cuenta que el instrumento utilizado agrupa a las 15 estrategias de afrontamiento en tres grandes grupos, los cuales

son: las focalizadas en el problema, las centradas en la emoción y las focalizadas en la evitación del problema. En la metodología se detalló la distribución de las 15 estrategias de afrontamiento.

### 3.1. Estrategias de afrontamiento en el total de la muestra

En primer lugar, se presentará los resultados generales del uso de las estrategias de afrontamiento por los participantes. En segundo lugar, se mostrarán los resultados obtenidos en función al sexo y la carrera.

Respecto al objetivo general en, la tabla 3 y figura 1 se aprecia que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes universitarios migrantes en situaciones de estrés académico son las estrategias centradas en la emoción: re-interpretación positiva y crecimiento, búsqueda de soporte social por razones emocionales, seguida de planificación, afrontamiento activo, que corresponden al tipo de estrategia centrado en el problema, con medias de 11.98, 11.13, 10.40 y 9.68 respectivamente. Asimismo, la estrategia de afrontamiento menos utilizada por la muestra fue uso de sustancias, que pertenece al grupo de enfocadas en la evitación del problema con una media de 4.27. En relación a la Desviación Estándar, la estrategia afrontamiento religioso (e 13), que pertenece al grupo de enfocadas a la emoción, presenta la desviación más alta, 3.70. Es decir, la dispersión de la muestra es más grande. La desviación estándar más baja corresponde a la estrategia uso de sustancias (e15), 0.92, que pertenece a las estrategias de evitación del problema.

Tabla 3  
*Análisis de las estrategias de afrontamiento en la muestra general*

Estrategias de afrontamiento	Código	Error Estándar	Media	D.E	Mínimo	Máximo
Afrontamiento activo	(e1)	.186	10.40	1.86	6	16
Planificación	(e2)	.225	11.13	2.25	5	16
Contención del afrontamiento (restraint)	(e3)	.188	9.45	1.88	5	14
Supresión de actividades	(e4)	.199	9.66	1.99	5	15
Re-interpretación positiva y crecimiento	(e5)	.190	11.98	1.90	8	16
Aceptación	(e6)	.204	9.12	2.04	4	14
Enfocar y liberar emociones	(e7)	.235	8.82	2.35	4	14
Búsqueda de SS razones instrumentales	(e8)	.260	9.64	2.60	4	16
Búsqueda de SS razones emocionales	(e9)	.288	9.68	2.88	4	16
Desentendimiento mental	(e10)	.204	8.97	2.04	4	14
Desentendimiento conductual	(e11)	.201	7.00	2.01	4	12
Negación	(e12)	.195	7.80	1.95	4	14
Afrontamiento religioso	(e13)	.370	9.39	3.70	4	16
Uso del humor	(e14)	.261	8.17	2.61	4	16
Uso de sustancias	(e15)	.092	4.27	0.92	4	9

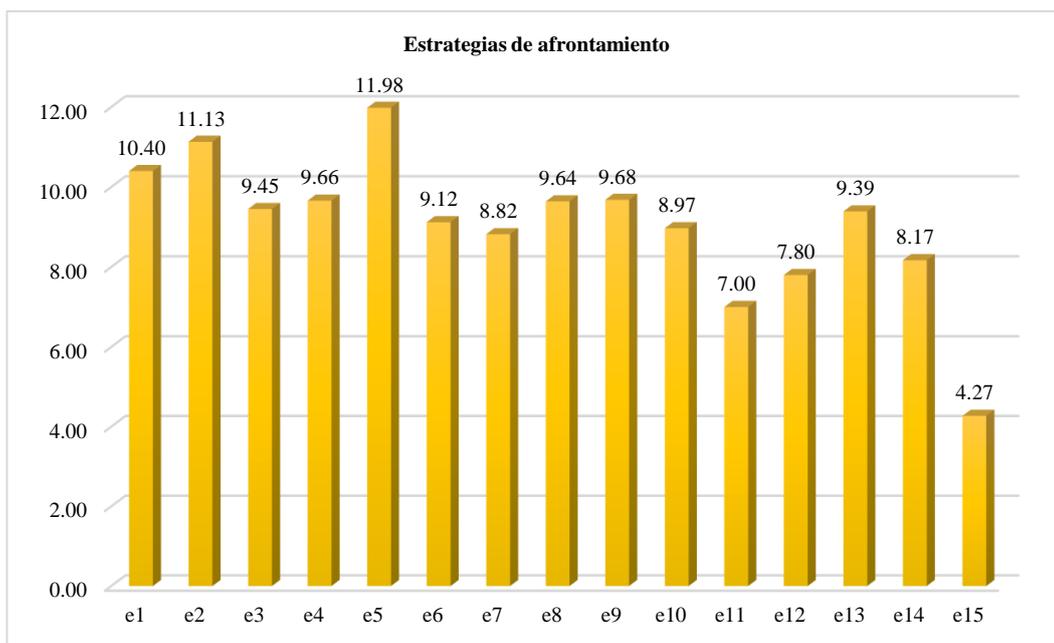


Figura 1 Media de las estrategias de afrontamiento en la muestra general

### 3.2. Estrategias de afrontamiento según sexo

En cuanto al primer objetivo específico, que busca describir las estrategias de afrontamiento según sexo, en la tabla 4 y figura 2 se observa que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los varones es la estrategia re-interpretación positiva y crecimiento, que corresponde al grupo de estrategias centradas en la emoción, seguida de planificación y afrontamiento activo, dichas estrategias pertenecen a las centradas en hacer frente al problema, con medias de 11.8, 11.08 y 10.35 respectivamente. Además, la estrategia de afrontamiento menos utilizada por la muestra de varones fue uso de sustancias (estrategia de evitación) con una media de 4.28.

Por otra parte, se observa que la estrategia de afrontamiento más utilizada por las mujeres de la muestra de estudio es la estrategia re-interpretación positiva y crecimiento, seguida de planificación, afrontamiento activo, búsqueda de soporte social por razones emocionales y afrontamiento religioso, con medias de 12.1, 11.07, 10.43 y 10.13 respectivamente. Estas estrategias se agrupan en las centradas en la emoción y enfocadas en el problema. Asimismo, la estrategia de afrontamiento menos utilizada por la muestra de mujeres fue uso de sustancias, con una media de 4.13.

Tabla 4  
Análisis de las estrategias de afrontamiento según el sexo

Estrategia de afrontamiento	Código	Error Estándar	Varón (N= 40)	Mujer (N= 60)
Afrontamiento activo	(e1)	.186	10.35	10.43
Planificación	(e2)	.225	11.08	11.17
Contención del afrontamiento (restraint)	(e3)	.188	9.63	9.33
Supresión de actividades	(e4)	.199	9.85	9.53
Re-interpretación positiva y crecimiento	(e5)	.190	11.8	12.1
Aceptación	(e6)	.204	9.25	9.03
Enfocar y liberar emociones	(e7)	.235	9.13	8.62
Búsqueda de SS razones instrumentales	(e8)	.260	9.33	9.85
Búsqueda de SS razones emocionales	(e9)	.288	9	10.13
Desentendimiento mental	(e10)	.204	8.93	9
Desentendimiento conductual	(e11)	.201	7.45	6.7
Negación	(e12)	.195	8.08	7.62
Afrontamiento religioso	(e13)	.370	8.28	10.13
Uso del humor	(e14)	.261	9.23	7.47
Uso de sustancias	(e15)	.092	4.48	4.13

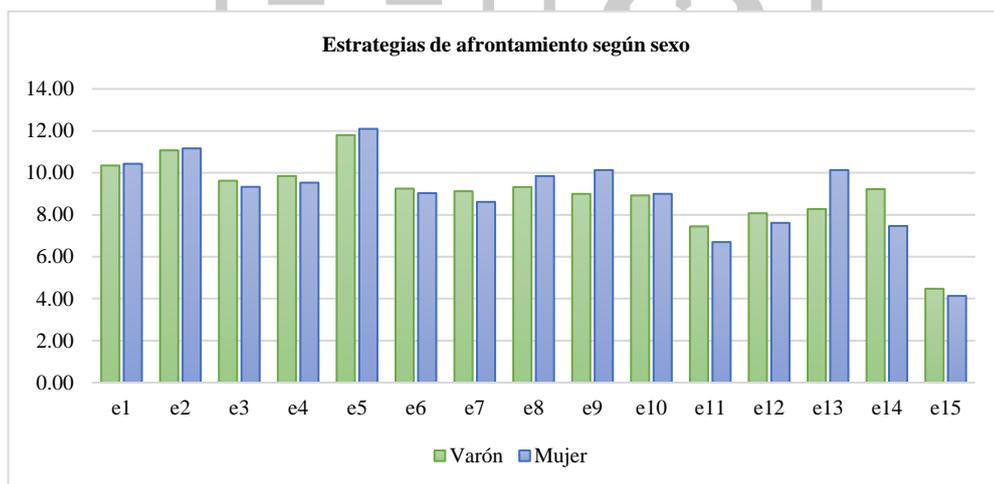


Figura 2 Media de Las estrategias de afrontamiento en función al sexo.

En la tabla 5 se presentan las diferencias encontradas en las variables y de acuerdo al sexo mediante la prueba estadística U de Mann-Whitney.

Se observa que existen diferencias estadísticamente significativas en la estrategia afrontamiento religioso a favor de las mujeres, con un nivel de significancia de .013 perteneciente al tipo de estrategias centradas en la emoción. También, se aprecian diferencias estadísticamente significativas en las estrategias uso del humor y uso de sustancias, con niveles de significancia de .000 y .021, respectivamente, a favor de los varones, que pertenecen a las estrategias centradas en la evitación del problema. Es decir, la tendencia de las mujeres es a utilizar como mayor frecuencia la estrategia de

afrontamiento religioso para hacer frente las situaciones de estrés. Por el contrario, los hombres utilizan más frecuentemente la estrategia uso del humor y uso de sustancias para poder liberar el estrés.

Tabla 5  
*Diferencias de las estrategias de afrontamiento según el sexo*

Variable	Varones (n = 40)	Mujeres (n = 60)	U de Mann-Whitney	Sig.
Afrontamiento activo	50.45	50.53	1198	.989
Planificación	49.7	51.03	1168	.820
Contención del afrontamiento (restraint)	54.11	48.09	1055.5	.303
Supresión de actividades	55.11	47.43	1015.5	.188
Re-interpretación positiva y crecimiento	47.85	52.27	1094	.449
Aceptación	52.43	49.22	1123	.883
Enfocar y liberar emociones	54.21	48.03	1051.5	.292
Búsqueda de SS razones instrumentales	46.44	53.21	1037.5	.250
Búsqueda de SS razones emocionales	43.59	55.11	923.5	.050
Desentendimiento mental	49.33	51.28	1153	.738
Desentendimiento conductual	55.9	46.9	984	.124
Negación	54.25	48	1050	.285
Afrontamiento religioso	41.75	56.33	850	.013
Uso del humor	63.44	41.88	682.5	.000
Uso de sustancias	54.95	47.53	1022	.021

### 3.3. Estrategias de afrontamiento según carrera de estudio

En relación al segundo objetivo específico, que busca describir las estrategias de afrontamiento según carrera, en la tabla 6 y figura 3 se observa que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes universitarios de la carrera de Educación Intercultural Bilingüe es la estrategia de planificación, seguida de búsqueda de soporte social por razones emocionales, afrontamiento religioso y afrontamiento activo, con medias de 11, 10.55, 10.09 y 10.06, respectivamente. Estas estrategias mencionadas anteriormente pertenecen al grupo de estrategias centradas en el problema y al grupo de estrategias enfocadas en la emoción. Asimismo, la estrategia de afrontamiento menos utilizada por la muestra fue uso de sustancias, con una media de 4.21, perteneciente al tipo de estrategias evitación del problema.

Por otra parte, se observa que la estrategia de afrontamiento más utilizada en los estudiantes de la carrera de Ingeniería Industrial de la muestra de estudio es la estrategia re-interpretación positiva y crecimiento, seguida de planificación y afrontamiento activo con medias de 11.71, 11.04 y 10.4, respectivamente. Además, la estrategia de

afrontamiento menos utilizada por la muestra fue uso de sustancias con una media de 4.42.

En relación a las estrategias más utilizadas por los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la muestra de estudio, ocupa el primer lugar la estrategia re-interpretación positiva y crecimiento, seguida de planificación, afrontamiento activo y afrontamiento religioso con medias de 12.63, 11.58, 11 y 11, respectivamente. Así como, la estrategia de afrontamiento menos utilizada por la muestra fue uso de sustancias con una media de 4.

Tabla 6  
Análisis de la estrategias de afrontamiento según la carrera de estudios

Estrategias de afrontamiento	código	Error Estándar	Educación Intercultural Bilingüe (N= 33)	Ingeniería Industrial (N= 48)	Psicología (N= 19)
Afrontamiento activo	(e1)	.186	10.06	10.4	11
Planificación	(e2)	.225	11	11.04	11.58
Contención del afrontamiento (restraint)	(e3)	.188	9.21	9.75	9.11
Supresión de actividades	(e4)	.199	9.39	9.77	9.84
Re-interpretación positiva y crecimiento	(e5)	.190	12	11.71	12.63
Aceptación	(e6)	.204	8.73	9.17	9.68
Enfocar y liberar emociones	(e7)	.235	9.18	8.38	9.32
Búsqueda de SS razones instrumentales	(e8)	.260	10	9.38	9.68
Búsqueda de SS razones emocionales	(e9)	.288	10,55	9.13	9.58
Desentendimiento mental	(e10)	.204	8.67	8.94	9.58
Desentendimiento conductual	(e11)	.201	7.12	7.29	6.05
Negación	(e12)	.195	8.12	7.46	8.11
Afrontamiento religioso	(e13)	.370	10.09	8.27	11
Uso del humor	(e14)	.261	7.36	8.71	8.21
Uso de Sustancias	(e15)	.092	4.21	4.42	4

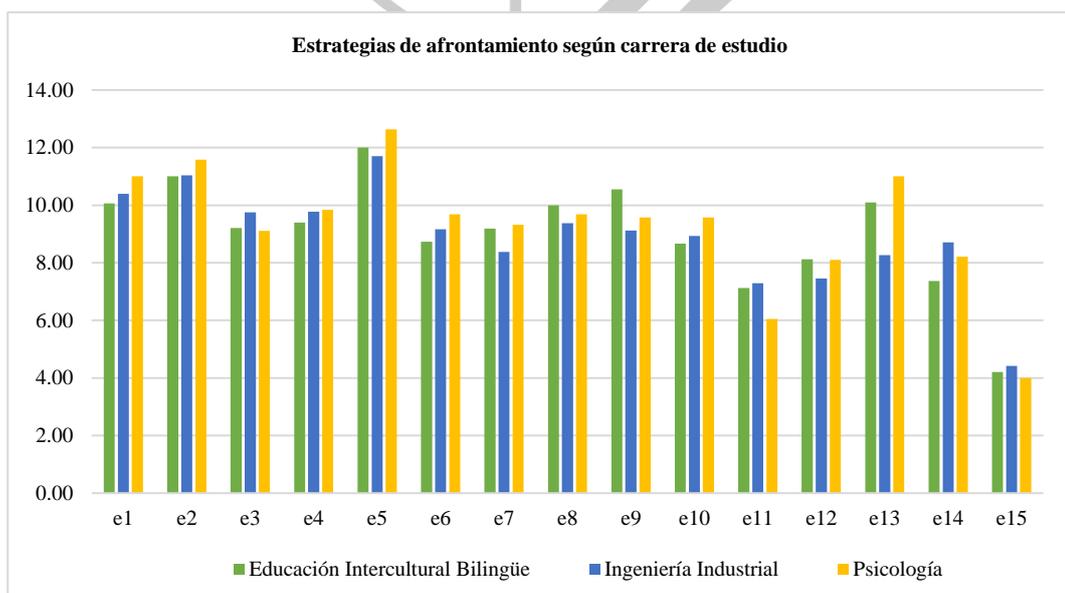


Figura 3 Media de las estrategias de afrontamiento en función a la carrera de estudio.

En la tabla 7 se presentan las diferencias encontradas en las variables y de acuerdo a la carrera de estudio mediante la prueba estadística Kruskal-Wallis.

Se observa que existen diferencias estadísticamente significativas en la estrategia desentendimiento conductual, con un nivel de significancia de .035, a favor de los estudiantes de la carrera de Educación Intercultural Bilingüe. También, se aprecian diferencias estadísticamente significativas en la estrategia uso del humor, con un nivel de significancia de .038, a favor de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Industrial. Por su parte, se observan diferencias estadísticamente significativas en la estrategia afrontamiento religioso, con un nivel de significancia de .01 a favor de los estudiantes de la carrera de Psicología.

De acuerdo a lo señalado en el párrafo anterior, podemos señalar que los estudiantes de la carrera de Educación Intercultural Bilingüe utilizan más frecuentemente la estrategia de desentendimiento conductual en comparación con los estudiantes de la carrera de Ingeniería Industrial, que hacen uso frecuente de la estrategia uso del humor. Asimismo, los estudiantes de la carrera de Psicología utilizan más frecuentemente la estrategia de afrontamiento religioso ante las situaciones que les genera estrés.

Tabla 7

*Diferencias de las estrategias de afrontamiento según la carrera de estudio*

Variable	Educación Intercultural Bilingüe (n = 33)	Ingeniería Industrial (n = 48)	Psicología (n = 19)	Kruskal-Wallis	Sig.
Afrontamiento activo	43.97	51.64	58.97	3.47	.176
Planificación	47.35	50.39	56.26	1.16	.559
Contención del afrontamiento (restraint)	46.64	55.23	45.26	2.54	.28
Supresión de actividades	45.24	53.27	52.63	1.67	.435
Re-interpretación positiva y crecimiento	49.12	47.31	60.95	3.21	.201
Aceptación	44	51.16	60.13	3.87	.144
Enfocar y liberar emociones	55.44	45.19	55.34	3.15	.207
Búsqueda de SS razones instrumentales	54.58	47.6	50.74	1.15	.564
Búsqueda de SS razones emocionales	59.92	43.99	50.58	5.97	.05
Desentendimiento mental	46.53	49.76	59.26	2.44	.294
Desentendimiento conductual	54.11	54.07	35.21	6.68	.035
Negación	54.74	45	57.03	3.48	.176
Afrontamiento religioso	55.91	41.76	63.18	9.21	.01
Uso del humor	40.39	56.94	51.79	6.56	.038
Uso de Substancias	48.18	54.27	45	5.78	.056

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

La vida universitaria es una etapa donde el estudiante tiene que gestionar sus propios recursos con el fin de hacer frente a las demandas académicas. De ahí que es importante y fundamental que el alumno haga uso de las estrategias de afrontamiento, para poder canalizar las diversas dificultades y adversidades que experimenta en su formación profesional. El joven migrante, al insertarse a la vida universitaria experimenta diversas situaciones de vulnerabilidad, como adaptarse a la nueva cultura que le acoge, comprender los códigos de comunicación, lidiar con el estrés que le exige su formación universitaria, etc. Por ello, es importante que conozca y utilice sus recursos, habilidades y capacidades; es decir, sus estrategias de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento son un factor estabilizador y regulador que contribuye a la salud de las personas (Cassaretto et al., 2003; Lazarus y Folkman, 1984; Morán et al., 2010). Bajo esta perspectiva de la importancia del uso de las estrategias de afrontamiento, el presente estudio tiene como finalidad principal, describir las estrategias de afrontamiento utilizadas en un grupo de universitarios migrantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en situaciones de estrés académico.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los participantes en general, se agrupan en las enfocadas en la emoción: re- interpretación positiva y crecimiento y búsqueda de soporte social por razones emocionales y, las enfocadas en el problema: planificación y afrontamiento activo. Se podría decir que los participantes de esta investigación hacen uso de las estrategias saludables y adaptativas, ya que la evidencia científica demuestra que estas estrategias son las más saludables puesto que favorecen y contribuyen a hacer frente a las diversas situaciones estresantes (Fines & García, 2012;

Furlan et al., 2012; Gaeta, y Martin, 2009; Gonzáles y Artuch, 2014; Macías et al., 2013; Radman et al., 2011). Asimismo, se podría decir que los participantes de este estudio tienden a apoyarse en la religión cuando atraviesan dificultades, utilizando la estrategia de afrontamiento religioso.

A la luz de la revisión de la literatura se puede hipotetizar que los universitarios migrantes son personas resilientes; es decir, cuentan con recursos personales para hacer frente a las adversidades y situaciones problemáticas (Fines & García, 2012). Del mismo modo, se puede deducir que la tendencia del estudiante migrante es a desarrollar habilidades personales que le ayuden a poder adaptarse a la nueva cultura que le acoge, en este caso el ambiente universitario (Ferrer et al., 2014; Torrejón, 2011; Sosa & Zubieta, 2014), en donde es capaz de utilizar estrategias saludables y adaptativas.

Por otra parte, se encuentra que la estrategia de afrontamiento menos utilizada por la muestra es uso de sustancias, que corresponde a las enfocadas en la evitación del problema, esta estrategia es considerada por la literatura como una estrategia poco adaptativa y no saludable, ya que no ayuda a regular las situaciones de estrés, sino que desestabiliza y genera en el universitario inseguridad, desconfianza de sus propias capacidades y baja autoestima (Awé et al., 2016; Gaeta, y Martin, 2009; Gonzáles y Artuch, 2014; Saleh et al., 2017). Se podría inferir que la tendencia del universitario migrante es a utilizar con menos frecuencia las estrategias de evitación con la finalidad de conservar su estado emocional saludable y así poder responder a la exigencia académica.

Con respecto a las diferencias estadísticas significativas en el uso de las estrategias de afrontamiento según el sexo de los participantes, se halló que los universitarios varones tienden a utilizar las estrategias del uso de sustancias y uso del humor a diferencia de las mujeres, las cuales acuden al afrontamiento religioso. Pareciera que los universitarios migrantes varones tienden a reírse acerca de la situación, realizar bromas con sus pares como una forma de canalizar las situaciones estresantes que viven ante la situación adversa. A la luz de la revisión de la literatura (Gomathi et al., 2013) se puede señalar que la tendencia de los universitarios varones de este estudio es a utilizar las estrategias de evitación del problema; es decir, tienden a evadir de las situaciones que les genera estrés. Esto es coherente con lo encontrado en otros estudios, que afirman que

los hombres utilizan estrategias menos saludables que las mujeres (Fernández & Polo, 2011; Ferran et al., 2015; Martín, et al., 2011; Reyes et al., 2017; Scafarelli & García, 2010; Sierra et al., 2014). Asimismo, la evidencia científica señala que las personas migrantes tienden a experimentar con frecuencia ansiedad, tensión y tristeza (Basabe et al., 2009; Ferrer et al., 2014; Páerz, 2015). Una forma de aliviar estos síntomas podría ser utilizando la estrategia del uso del humor, ya que es una estrategia que implica la relación con los otros.

Siguiendo en esta línea, la literatura evidencia que la estrategia uso de sustancias es considerada no saludable o negativa, ya que no ayuda a que la persona haga uso de sus recursos personales para hacer frente al estrés (Fines & García, 2012; Furlan et al., 2012; Gaeta, y Martín, 2009; Gonzáles y Artuch, 2014; Macías et al., 2013; Radman et al., 2011). Por el contrario, evita hacer frente a la situación problemática refugiándose consumiendo alguna sustancia como alcohol y algún tipo de drogas. Es decir, según los resultados de este estudio, las estudiantes mujeres tienden a utilizar estrategias más saludables que los estudiantes varones.

Por otra parte, la evidencia científica (Fernández & Polo, 2011; Ferran et al., 2015; Martín, et al., 2011; Reyes et al., 2017; Scafarelli & García, 2010; Sierra et al., 2014), demuestra que la tendencia de las mujeres es a buscar ayuda en los otros, esto de alguna manera se contradice con lo encontrado por este estudio, ya que en este caso encontramos que las mujeres utilizan con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento religioso. De ahí que, se puede inferir que la tendencia del género femenino migrante, es a buscar un soporte de ayuda emocional en la religión. Esto tiene alguna relación con lo encontrado por Ferrer et al. (2014) y Torrejón (2011), quienes mencionan que las personas migrantes sufren y experimentan altos niveles de estrés al alejarse de sus vínculos familiares y para comprender su situación acuden a la religión. En conclusión, se puede señalar que en las diferencias en el uso de las estrategias según sexo la tendencia de los varones es la utilizar estrategias menos saludables, mientras que, las mujeres tienden a hacer uso de las estrategias emocionales, consideradas saludables.

Con respecto a las diferencias estadísticas significativas en cuanto al uso de las estrategias según carrera, los resultados confirman lo encontrado por otros estudios (Scafarelli & García, 2010), que señalan que sí existen diferencias. Al respecto, en este

estudio se puede vislumbrar que los estudiantes de Educación Intercultural Bilingüe (E.I.B) hacen uso frecuente de la estrategia desentendimiento conductual; por el contrario, los estudiantes de la carrera de Ingeniería Industrial utilizan la estrategia uso del humor, mientras que los estudiantes de Psicología utilizan la estrategia de afrontamiento religioso.

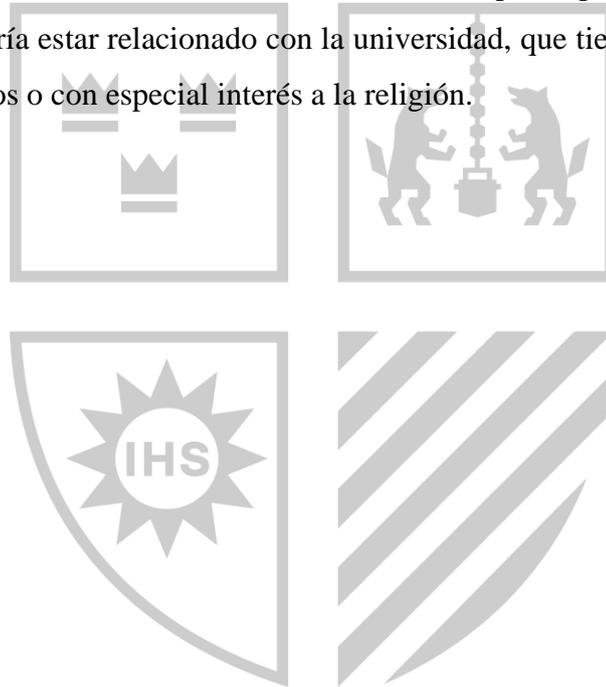
Como se mencionó en el párrafo anterior, los estudiantes de la carrera E.I.B utilizan con más frecuencia la estrategia desentendimiento conductual; aparentemente se observa que por más esfuerzo que realizan los estudiantes para manejar la situación adversa en algún momento evaden el problema reduciendo sus esfuerzos. Esto tiene relación con lo encontrado por Novis, Monteiro, Roque, Correira- Neves & Sousa (2007) y López & López (2015), quienes mostraron que los universitarios adolescentes, al percibir altos niveles de estrés, tienden a utilizar las estrategias negativas.

Por otra parte, es importante señalar que el uso de la estrategia desentendimiento conductual en los estudiantes de E.I.B podría estar relacionado con las características particulares de este grupo de estudiantes, tales como tener una lengua distinta al español y una cultura diferente a la de la capital, lo cual puede dificultar de alguna manera el reconocimiento de sus recursos personales y los puedan poner en práctica ante situaciones que les genere estrés. Algunos autores señalan que el insertarse a una nueva cultura implica muchas veces renunciar a sus propias costumbres y algunas veces dejar de hablar la lengua materna. Así como, exige a la persona migrante realizar cambios a nivel social, cultural y psicológico (Ferrer et al., 2014; Torrejón, 2011; Ramírez & Martín, 2018; Sosa & Zubieta, 2014). Esto podría ayudar a explicar las razones por las cuales a los universitarios de E.I.B se les dificulta reconocer y hacer uso de sus estrategias de afrontamiento.

Asimismo, los estudiantes de la carrera de Ingeniería Industrial reportan de manera significativa el uso de la estrategia de afrontamiento del humor. Se podría hipotetizar que este resultado está relacionado con el tipo de carrera, ya que es una carrera que implica un servicio con menos contacto con las personas.

Finalmente, los estudiantes de Psicología hacen uso con mayor frecuencia de la estrategia afrontamiento religioso, perteneciente a las estrategias enfocadas a la emoción,

se podría inferir que como es una carrera de las ciencias sociales que exige desarrollar habilidades de empatía, asertividad y autoconocimiento, podría ser que el universitario de esta carrera cuente con herramientas de manejo emocional, las cuales le ayuden a estar en contacto más frecuente con sus emociones. De ahí que, utilice la religión ante una situación de estrés. Lo mencionado anteriormente tiene relación con lo encontrado por Brougham et al. (2009), Sicre y Casaro (2014) y Zarate et al. (2017), quienes mencionan que los estudiantes tanto migrantes y no migrantes, al experimentar diversas situaciones de estrés, utilizan dicha estrategia. Asimismo, pareciera que como los participantes del estudio son migrantes y la mayoría de ellos viven solos en Lima, una forma de amortiguar la soledad y ausencia de la familia es acudiendo a la religión. Así como, al parecer la religión puede estar funcionando como una red de soporte para los universitarios migrantes, esto podría estar relacionado con la universidad, que tiene un alto número de estudiantes religiosos o con especial interés a la religión.



## CONCLUSIONES

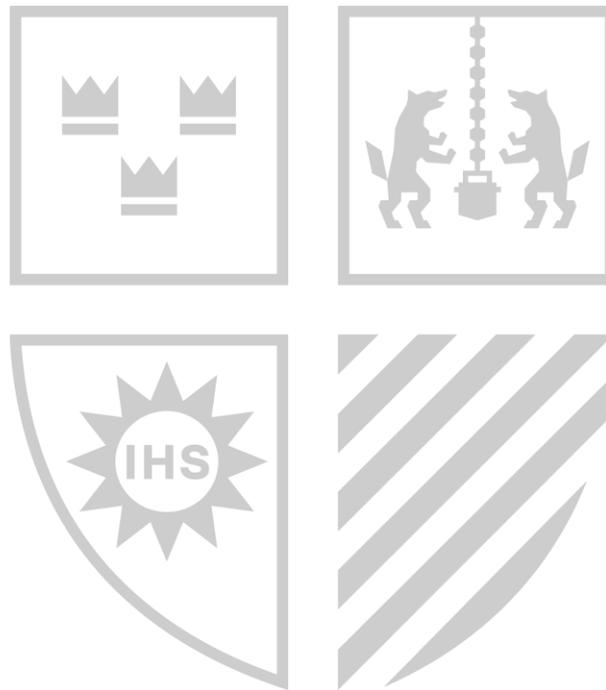
Los participantes del estudio utilizan con mayor frecuencia las estrategias centradas en el problema como afrontamiento activo y planificación, así como las estrategias centradas en la emoción, las cuales son re-interpretación positiva y crecimiento. Del mismo modo, encontramos que la estrategia menos utilizada por los universitarios de la muestra es el uso de sustancias. Se puede concluir que los estudiantes universitarios migrantes de este estudio tienden a utilizar estrategias saludables.

En lo referente a la variable sexo encontramos que si existen diferencias estadísticamente significativas Las mujeres utilizan con mayor frecuencia el uso de la estrategia de afrontamiento religioso, en comparación con los varones que utilizan la estrategia uso del humor y uso de sustancias; las estrategias que los varones utilizan son consideradas menos saludables.

Con respecto a la variable carrera, confirmamos que existen diferencias en el uso de las estrategias de afrontamiento, ya que la carrera de Educación Intercultural Bilingüe (E.I.B) utiliza más la estrategia de desentendimiento conductual, mientras que los universitarios de Ingeniería Industrial hacen uso significativo de la estrategia uso del humor a comparación de la carrera de Psicología que utiliza con más frecuencia la estrategia de afrontamiento religioso. Esto podría estar relacionado con el perfil de los estudiantes que ingresan de cada carrera.

Finalmente se puede señalar que los universitarios migrantes en general tienden a utilizar estrategias de afrontamiento saludables, esto podría ser porque los participantes de este estudio son más resilientes por ser migrantes y haber tenido que desarrollar

recursos para enfrentar más dificultades, relacionadas a la migración; estos resultados tienen sustento también en la evidencia revisada. Sin embargo, también se encontró que algunos de los resultados sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes según sexo y carrera contradicen la evidencia existente en el tema.



## LIMITACIONES

Es importante señalar que una de las principales limitaciones de esta investigación es que no se ha analizado la variable de estrés académico con un instrumento medible, lo cual de alguna manera ha dificultado el análisis. Por ello, es necesario que para futuras investigaciones se midan las dos variables.

Otra de las limitaciones que consideramos importante señalar es que no preguntó a los participantes migrantes si contaban con una beca para estudiar o no. Esto pudo haber dado luces importantes sobre los resultados y habría ayudado para la discusión.

Los resultados de esta investigación no se pueden generalizar, ya que el tipo de muestreo ha sido no probabilístico de tipo intencional debido al acceso a los participantes.

La distribución de los participantes no se ha podido realizar por grupos homogéneos, lo cual podría generar resultados diferentes.

## RECOMENDACIONES

En futuras investigaciones se recomienda diseñar estudios con un enfoque cualitativo con la finalidad de profundizar en estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento, ya que esto ayudará a poder comprender mejor el fenómeno.

Es importante señalar que para futuras investigaciones se pueda tener en cuenta a estudiantes migrantes de otras universidades para analizar y ver si el tipo de universidad juega un papel importante en el uso de las estrategias de afrontamiento.

Se recomienda a la universidad establecer programas de intervención con la finalidad de enseñarles a los universitarios a utilizar adecuadamente sus estrategias de afrontamiento, para que puedan canalizar las situaciones de estrés que experimentan en su formación profesional; esto ayudaría a formar personas saludables a nivel físico y psicológico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altamirano, T. (1983). Migración y estrategias de supervivencia de origen rural entre los campesinos de la ciudad. *Revista Antropológica de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, (1), pp.127 – 158. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/antropologica/article/viewFile/6309/6353>
- Atalaya, M. (2001). Estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Psicología. Facultad de Psicología – UNMSM. INDUSTRIAL DATA*, 4 (2), pp. 25-36. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/indata/vol4\\_2/a06.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/indata/vol4_2/a06.pdf)
- Awé, C., Gaither, C. A., Crawford, S. Y. & Tieman, J. (2016). A Comparative Analysis of Perceptions of Pharmacist Students' Stress and Stressors across Two Multicampus Universities. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 80 (5), pp. 1-9. Recuperado de: <https://www.ajpe.org/doi/pdf/10.5688/ajpe80582>
- Babar, T., Arsalan, K., Muhammad, K., Kiran, N. & Saadiya, K. (2004). Students, Stress and Coping Strategies: A Case of Pakistani Medical School. *Education for Health*, 17(3), pp. 346- 353. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/7888674\\_Students\\_Stress\\_and\\_Coping\\_Strategies\\_A\\_Case\\_of\\_Pakistani\\_Medical\\_School](https://www.researchgate.net/publication/7888674_Students_Stress_and_Coping_Strategies_A_Case_of_Pakistani_Medical_School)
- Barra, E. (2008). Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente: análisis concurrente y prospectivo. Universidad de Concepción, Chile, en *Uni. Psychol*, 8 (1), pp. 175- 182. Recuperado de [http://saludxmi.cnps.gov.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/008\\_InfluenciaEstres\\_AnimoDepresivo.PDF](http://saludxmi.cnps.gov.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/008_InfluenciaEstres_AnimoDepresivo.PDF)
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9 (3), pp.110- 128. Recuperado de [revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052](http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052)
- Barraza, A. (2008). Estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26 (2), pp. 270-289. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v26n2/v26n2a12.pdf>
- Barraza, A. (2014). Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. *Boletín de Psicología*. 111, pp. 45-55. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf>
- Basabe, N., Páez, D., Aierdi, X. & Jiménez-Aristizabal, A. (2009). *Salud e inmigración: Aculturación, bienestar subjetivo y calidad de vida*. Ikuspegi: Observatorio Vasco de Inmigración. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/286439328\\_Salud\\_e\\_Inmigracion](https://www.researchgate.net/publication/286439328_Salud_e_Inmigracion)

- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3 (2), pp. 65- 82. Recuperado de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), Lima. Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOSA\\_GALARZA\\_GINETTE\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Brougham, R., Zail, Ch., Celeste, M., Mendoza, C. & Miller, J. (2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Curr Psychology*, (28) 2, pp. 85-97. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/1fe4/14445dc744f5c55e332b60e237f7afe6debc.pdf>
- Carver, Ch., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), pp. 267-283. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1022.750&rep=rep1&type=pdf>
- Casari, M., Anglada, J. y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32 (2), pp. 244 - 269. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v32n2/a03v32n2.pdf>
- 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*, 42 (2), pp. 95-109. Recuperado de <http://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>
- Cassaretto, M. (2011). Relaciones entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Revista Vanguardia Psicológica*, 1 (2), pp. 202 – 225. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815128.pdf>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 11 (2), pp. 365 - 392. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/994031.pdf>
- Castro, J. & Yamada, G. (2010). Las diferencias étnicas y de género en el acceso a educación básica y superior en el Perú. *Centro de Investigación y Departamento de economía de la universidad del Pacífico*, pp.1-22. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/267994819\\_Las\\_diferencias\\_eticas\\_y\\_de\\_genero\\_en\\_el\\_acceso\\_a\\_la\\_educacion\\_basica\\_y\\_superior\\_en\\_el\\_Peru\\_Con\\_la\\_colaboracion\\_de](https://www.researchgate.net/publication/267994819_Las_diferencias_eticas_y_de_genero_en_el_acceso_a_la_educacion_basica_y_superior_en_el_Peru_Con_la_colaboracion_de)
- Centro de Desarrollo de la OCDE. (2017). “*Estudio de bienestar y políticas de juventud en el Perú*”, Proyecto OCDE-UE Inclusión juvenil, París. Recuperado de [https://www.oecd.org/dev/inclusivesocietiesanddevelopment/Youth%20Well-being\\_Peru\\_FINAL\\_Spanish\\_version-web.pdf](https://www.oecd.org/dev/inclusivesocietiesanddevelopment/Youth%20Well-being_Peru_FINAL_Spanish_version-web.pdf)
- Chávez, A., Ortega, Q y Palacios, C. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de lima metropolitana, enero 2016*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano

- Heredia, Lima. Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/100/Estrategias%20de%20afrentamiento%20frente%20al%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20que%20utilizan%20los%20estudiantes%20de%20una%20academia%20preuniversitaria%20de%20Lima%20Metropolitana%2c%20enero%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Contreras, F., Espinoza, J., Esguerra, G. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 8 (2), pp. 311-322. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n2/v8n2a02.pdf>
- Cotler, J. (2016). *Educación superior e inclusión social. Un estudio cualitativo de los becarios del programa Beca 18*. Lima: Ministerio de Educación. Recuperado de [http://www.pronabec.gob.pe/modPublicaciones/descarga/serie7\\_educacionsuperior.pdf](http://www.pronabec.gob.pe/modPublicaciones/descarga/serie7_educacionsuperior.pdf)
- Díaz, G. (2015). *El entorno social, un factor de influencia en la identidad cultural de los estudiantes migrantes de la Universidad Peruana Unión, Lima 2015*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión – Una Institución Adventista, Lima. Recuperado de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/200/Gilmer\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/200/Gilmer_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fernández, C. & Polo, M. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *Revista de Psicología y Educación*, 10 (2), pp. 177 – 192. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3896794.pdf>
- Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y ansiedad emocional*. (Tesis de doctorado). Universidad de León, España. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>
- Ferran, P., Gonzáles, M., García, Y., Malo, S y Ferran, A. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31 (1), pp. 226 – 233. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico\\_adolescencia2.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico_adolescencia2.pdf)
- Ferrer, R., Palacio, J., Hoyos O y Madariaga, C. (2014). Proceso de aculturación y adaptación del inmigrante: características individuales y redes sociales. *Psicología desde el Caribe*, 31 (3), pp. 557 – 576. Recuperado de [www.redalyc.org/pdf/213/21332837009.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/213/21332837009.pdf)
- Fines, M. & García A. (2012). Relación entre la resiliencia personal y las estrategias de afrontamiento en estudiantes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD Revista de psicología*, 1 (4), pp. 111- 116. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/323755927\\_Relacion\\_entre\\_la\\_resiliencia\\_personal\\_y\\_las\\_estrategias\\_de\\_afrontamiento\\_en\\_estudiantes](https://www.researchgate.net/publication/323755927_Relacion_entre_la_resiliencia_personal_y_las_estrategias_de_afrontamiento_en_estudiantes)
- Francisco, N., Bedoya, L., Matos, L. y Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina en una universidad privada de Lima en el año 2012. *Rev Neuropsiquiatr*, 77 (4), pp. 262- 270. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>

- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid: TEA.
- Furlan, L., Sánchez, J., Heredia, D., Piemontesi, S., Illbele, A. y Martínez, M. (2012). Estrategias de aprendizaje y afrontamiento en estudiantes con elevada ansiedad frente a los exámenes. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 1 (1), pp. 130- 141. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/download/2903/2779>
- Gaeta, M. & Martin, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *STVDIVM. Revista de Humanidades*, 15 (1), pp. 327- 344. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3074506.pdf>
- García, A. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivos en el rendimiento académico de estudiantes universitarios novales de ciencias de la salud*. (Tesis de doctorado). Universidad de Málaga, Málaga. Recuperado de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERRERO.pdf?sequence>
- Gomathi, K., Almed, S. & Sreedharan, J. (2013). Causes of Stress and Coping Strategies Adopted by Undergraduate Health Professions Students in a University in the United Arab Emirates. *Sultan Qaboos University Medica Journal*, 13 (3), pp. 437-44. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3749029/pdf/squmj1303-437-441.pdf>
- González, C. & Artuch, R. (2014). Perfiles de Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento en la Universidad: Variables Contextuales y Demográficas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), pp. 621-648. Recuperado de [http://investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/34/espanol/Art\\_34\\_978.pdf](http://investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/34/espanol/Art_34_978.pdf)
- Govender, P., Mkhabela, S., Hlongwane, M., Jalim, K. & Jetha, CH. (2015). OT student's experiences of stress and coping. *South African Journal of Occupational Therapy*, 45 (3), pp. 34 – 39. Recuperado de <http://www.scielo.org.za/pdf/sajot/v45n3/07.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill – Educación.
- Howard, A. & Taylor, L. (2015). Immigrant Children and Youth in the USA: Facilitating Equity of Opportunity at School. *Educación Sciences*, 5, pp. 323- 344. Recuperado de <https://www.mdpi.com/2227-7102/5/4/323/pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (18 enero, 2018). Lima alberga 9 millones 320 mil habitantes al 2018. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n-007-2018-inei.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2011). *Los Jóvenes y la Migración Internacional en el Perú*. Lima: Fondo para el logro de los ODM. Recuperado de [http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4\\_uibd.nsf/10E0E3549EB869AA05257CD30073C5D2/\\$FILE/1\\_pdfsam\\_Peru\\_Los\\_jovenes\\_y\\_la\\_migracion\\_internacional.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/10E0E3549EB869AA05257CD30073C5D2/$FILE/1_pdfsam_Peru_Los_jovenes_y_la_migracion_internacional.pdf)
- Lahoz, S. & Forns, M. (2016). Discriminación percibida, afrontamiento y salud mental en migrantes peruanos en Santiago de Chile. *Psicoperspectivas*, 15 (1), pp. 157-

168. Recuperado de <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/613/465>
- Lahoz, S., Carrasco, D., Navarro, R. y Serrano, J. (2014). Estresores narrados y salud mental en migrantes peruanos en Santiago: el rol de las estrategias de afrontamiento. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(2), pp. 57-66. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5151656.pdf>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S. A.
- López, A. & López Esther. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes Gallegos. *Revista de estudios e investigación en Psicología y Educación*, 5, pp. 1-5. Recuperado de [http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2015.0.05.167/pdf\\_60](http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2015.0.05.167/pdf_60)
- Macías, M., Madariaga, O., Valle, A. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), pp. 123-145. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Martín G., Lucas, B. y Pulido, R. (2011). *Diferencias de Género en el Afrontamiento en la Adolescencia*. Brocar.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), pp. 87-99. Recuperado de [http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25\\_1\\_7.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf)
- Morán, C., René, L y Gonzáles, M. (2010). COPE-28 un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychología*, 9 (2), pp. 543-552. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/up/v9n2/v9n2a20.pdf>
- Muñoz, D. (2016). *Estrés académico niveles y diferencias de género en estudiantes universitarios de la Universidad del Azuay*. (Tesis de licenciatura). Universidad del Azuay, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5584/1/11913.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista de Educación*, 33 (2), pp. 171-190. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Novais, A., Monteiro, S., Roque, S., Correia-Neves, M., & Sousa, N. (2017). How age, sex and genotype shape the stress response. *Neurobiology of Stress*, 6, pp. 44-56. Recuperado de <http://daneshyari.com/article/preview/5736182.pdf>
- Páez, A. (2015). *Inmigración y salud: consecuencias del proceso migratorio*. Trabajo de fin de grado. Recuperado de [https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/128584/1/TG\\_PaezAlcarria\\_Inmigracion.pdf](https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/128584/1/TG_PaezAlcarria_Inmigracion.pdf)
- Pulido, M., Serrano, M., Valdéz, E., Chávez, T., Hidalgo, P y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21 (1), pp. 31-37. Recuperado de <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Radman, S., Ahmed, R., Ahmed, M. & Gopal, K. (2011). Stress and Coping Strategies of Students in a Medical Faculty in Malaysia. *The Malaysian Journal of Medical*

- Sciences*, 18 (3), pp. 57 – 65. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3216229/pdf/mjms-18-3-057.pdf>
- Ramírez, L. & Martín, J. (2018). Significado del proceso de inserción a la vida universitaria: desde la perspectiva del aprendizaje como práctica social. *Revista latinoamericana de Educación Inclusiva*, 12 (1), pp. 149-162. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rlei/v12n1/0718-7378-rlei-12-01-00149.pdf>
- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R. & Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20 (38), pp. 240-255. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v20n38/0124-0137-psico-20-38-00240.pdf>
- Romero, E., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, J., Garrido, R., y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), pp. 117-133. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414008.pdf>
- Saleh, D., Camart, N. & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in Psychology*, 8(19), pp. 1-8. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5263159/pdf/fpsyg-08-00019.pdf>
- Samson, P., Mildred, E., Olaide, B. & Etita, E. (2017). Stress and Coping Strategies among Undergraduate Nursing Students in Calabar, Nigeria. *Journal of Nursing and Health Science*, 6 (3), pp. 61 – 70. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/318083742\\_Stress\\_and\\_Coping\\_Strategies\\_among\\_Undergraduate\\_Nursing\\_Students\\_in\\_Calabar\\_Nigeria](https://www.researchgate.net/publication/318083742_Stress_and_Coping_Strategies_among_Undergraduate_Nursing_Students_in_Calabar_Nigeria)
- Sánchez, A. (2015). *Migraciones internas en el Perú*. Lima: Organización Internacional para las Migraciones (OIM).
- Sarubbi, E. & Castaldo, R. (2013). FACTORES CAUSALES DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. V *Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de <https://www.academica.org/000-054/466.pdf>
- Satchimo, A., Nieves, Z., & Grau, R. (2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. En *Psicogente*, 16 (29), pp. 143 – 154. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6113764>
- Scafarelli, L. & García, R. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias psicológicas*, 4 (2), pp. 165 – 175. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4595/459545426004.pdf>
- Sicre, E. & Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 10 (20), pp. 61-72. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/estrategias-afrontamiento-estudiantes.pdf>
- Sierra, H., Güichá, A y Salamanca, Y. (2014). Relación entre estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de los estudiantes de medicina de la universidad industrial de Santander MED.UIS*, 27 (2), pp. 15-27. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/muis/v27n2/v27n2a03.pdf>
- Sosa, F. & Zubieta. (2014). La experiencia de migración y adaptación sociocultural: identidad, contacto y apoyo social en estudiantes universitarios migrantes.

*Psicogente*, 18 (33), pp. 36-51. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v18n33/v18n33a04.pdf>

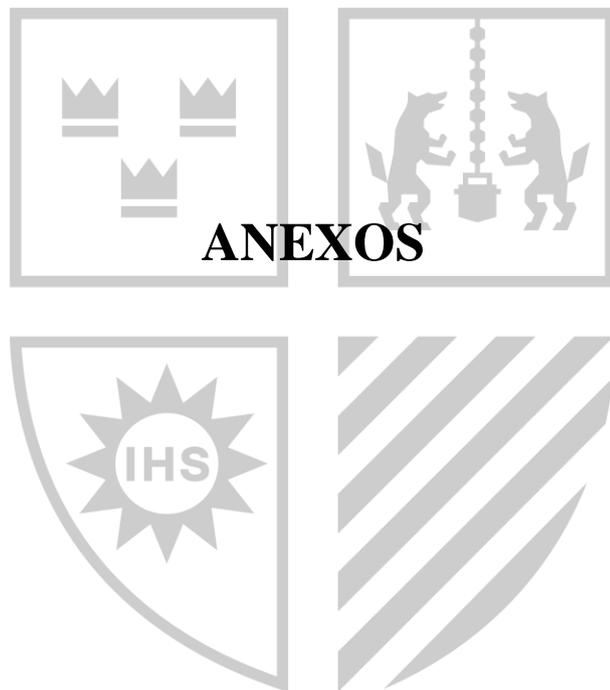
Torrejón, C. (2011). *Ansiedad afrontamiento en universitarios migrantes*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), Lima. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/689>

Vásquez, M., Crespo, L y Ring, J. (1998). Estrategias de afrontamiento. Cap. 31, pp. 425- 535. Recuperado de <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>

Vexler, T. (2016). *Informe sobre la Educación peruana y situación y perspectivas*. Vice Ministro de Educación. Lima: Ministerio de Educación del Perú. Recuperado de <https://www.oei.es/historico/quipu/peru/ibeperu.pdf>

Zarate, N., Soto, M., Castro, M., y Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 9 (4), pp. 92- 98. Recuperado de [http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/\\_11\\_articulosrevistasindexadas/22159.pdf](http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevistasindexadas/22159.pdf)





## **ANEXO N°1: CONSIGNA PARA EMPEZAR LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO**

### **Presentación personal:**

Buenos días/tardes, mi nombre es Yolanda Olivera Alberca. Soy estudiante de psicología de la universidad Antonio Ruiz de Montoya.

Estoy realizando una investigación, cuyo tema es estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en universitarios migrantes de una universidad privada de Lima.

Por tal motivo estoy aplicando un instrumento que tiene una serie de preguntas, el cual me permitirá tener una información de las variables que estoy investigando.

La información que usted me brinde se utilizará únicamente para la investigación que estoy realizando. Cabe resaltar que su participación es estrictamente voluntaria, usted es libre de negar su participación en cualquier momento que cree conveniente.

Le recuerdo que no existen respuestas correctas e incorrectas y le agradezco por darme su tiempo.

## ANEXO N° 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente actividad es conducida por; Yolanda Olivera Alberca, estudiante de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya, en el marco del curso de Seminario de Tesis II. El objetivo de esta actividad es describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios migrantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante situaciones de estrés académico.

Si usted accede a participar en esta actividad, se le pedirá responder preguntas al Cuestionario de Estimación del Afrontamiento – COPE, lo que le tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo.

La información que se recoja será confidencial y no será para ningún otro propósito fuera del curso. Sus respuestas serán identificadas con un código y por lo tanto, serán anónimas.

Su participación en esta actividad es voluntaria y puede dejar de participar en el momento que desee sin que esto lo perjudique de ninguna forma. Si tiene alguna duda, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en ella. Adicionalmente, si alguna de las preguntas le parecen incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la Estudiante o de no responderla.

Si tiene preguntas adicionales sobre su participación en esta actividad o quisiera acceder a los resultados de esta, puede contactar a la docente, Micaela Wensjoe Villarán al correo [micaelawensjoe@gmail.com](mailto:micaelawensjoe@gmail.com) o al teléfono 7195990 anexo 117.

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta actividad a cargo de la estudiante de la universidad Antonio Ruiz de Montoya. He sido informado (a) del objetivo, duración y otras características de la actividad.

Reconozco que mi participación voluntariamente y que la información que yo provea en el curso de esta actividad es confidencial.

De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a la docente Micaela Wensjoe Villarán al correo [micaelawensjoe@gmail.com](mailto:micaelawensjoe@gmail.com) o al teléfono 7195990 anexo 117.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de esta actividad cuando haya concluido. Para esto, puedo contactar al correo y teléfono anteriormente mencionado.

-----  
Nombre del Participante  
(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

### ANEXO N° 3: ALFA DE CRONBACH

*Estadísticos de fiabilidad alfa de Cronbach*

Alfa de Cronbach	Ítems
.870	60

### ANEXO N° 4: ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO POR CADA SUB ESCALA

*Análisis de confiabilidad de las estrategias de afrontamiento Por cada sub escala*

Estrategias de afrontamiento	Código	Ítems	Alfa de Cronbach
Afrontamiento activo	(e1)	5, 25, 47, 58.	.462
Planificación	(e2)	19, 32, 39, 56.	.680
Contención del afrontamiento (restraint)	(e3)	10,22,41,49.	.477
Supresión de actividades	(e4)	15, 33, 42, 55.	.528
Re-interpretación positiva y crecimiento	(e5)	1, 29, 38, 59.	.550
Aceptación	(e6)	13,21,44,54.	.512
Enfocar y liberar emociones	(e7)	3, 17, 28, 46.	.689
Búsqueda de SS razones instrumentales	(e8)	4, 14, 30, 45.	.749
Búsqueda de SS razones emocionales	(e9)	11, 23, 34, 52.	.753
Desentendimiento mental	(e10)	2, 16, 31, 43.	.378
Desentendimiento conductual	(e11)	9, 24, 37, 51.	.652
Negación	(e12)	6, 27, 40, 57.	.564
Afrontamiento religioso	(e13)	7, 18, 48, 60.	.864
Uso del humor	(e14)	8, 20, 36, 50.	.824
Uso de sustancias	(e15)	12, 26, 35, 53.	.871

## ANEXO N° 5: FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Por favor, complete la ficha que se presenta a continuación con letra imprenta y marcar con un aspa (X) y/o especificar en caso sea necesario.

Género: F M	Edad:
¿En qué departamento naciste? _____	Ciclo de estudios:
Carrera que estudia:	
Con quien vives actualmente: A) Sólo B) Con un amigo C) Con un familiar D) Otros: .....	
¿Cuántos cursos llevas al semestre? A) 5 B) 6 C) 7 D) 8.....	
Durante la semana de parciales ¿Cuántos exámenes tienes diario? A) 1 B) 2 C) 3	
Durante la semana de parciales ¿Qué situaciones te generan más estrés? A) Los exámenes B) Las exposiciones C) El poco tiempo para estudiar D) Los trabajos constantes E) Otros:.....	

## ANEXO N° 6 CUESTIONARIO DE ESTIMACIÓN DEL AFRONTAMIENTO – COPE

### INSTRUCCIONES

Estamos interesados en conocer la forma en que las personas responden cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas. Hay muchas formas de manejar esas situaciones. Este cuestionario le pide que indique lo que *generalmente* hace y siente cuando experimenta acontecimientos estresantes. Naturalmente, en situaciones diferentes reacciona en forma diferente, pero piense en lo que *habitualmente* hace en esas circunstancias.

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con su propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente:

- 1 = Casi nunca hago esto**
- 2 = A veces hago esto**
- 3 = Usualmente hago esto**
- 4 = Hago esto con mucha frecuencia**

Elija sus respuestas cuidadosamente, y responda de la forma más sincera que le sea posible. Responda todos los ítems. Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas, de modo que elija la respuestas que más se le ajuste a usted no la que usted piense que la mayoría de la gente diría o haría. Indique lo que Ud. *generalmente* hace o siente cuando experimentas situaciones difíciles o estresantes.

N°	Afirmaciones	1 Casi nunca hago esto	2 A veces hago esto	3 Usualm ente hago esto	4 Hago esto con mucho frecuencia
1	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.				
2	Me concentro en el trabajo u otras actividades sustitutivas para alejar el tema de mi mente.				
3	Me altero y dejo aflorar mis emociones.				
4	Trato de conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.				
5	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación.				
6	Me digo a mí mismo(a): “Esto no es real”.				
7	Confío en Dios.				
8	Me río acerca de la situación.				
9	Admito que no puedo lidiar con el problema y dejo de intentar resolverlo.				
10	Me contengo a mí mismo(a) de hacer algo apresuradamente.				
11	Hablo de mis sentimientos con alguien.				
12	Consumo alcohol o drogas para sentirme mejor.				
13	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.				
14	Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.				

N°	Afirmaciones	1 Casi nunca hago esto	2 A veces hago esto	3 Usualm ente hago esto	4 Hago esto con mucho frecuencia
15	Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.				
16	Sueño despierto(a) con otras cosas diferentes.				
17	Me altero y soy realmente consciente de la situación.				
18	Pido la ayuda de Dios.				
19	Hago un plan de acción.				
20	Hago bromas sobre la situación.				
21	Acepto que el hecho ha sucedido y que no puede cambiarse.				
22	No hago nada hasta que tenga más clara la situación.				
23	Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.				
24	Dejo de intentar alcanzar mi meta.				
25	Tomo medidas adicionales para intentar librarme del problema.				
26	Intento evadirme un rato bebiendo alcohol o tomando drogas.				
27	Me niego a creer que haya sucedido.				
28	Dejo aflorar mis sentimientos.				
29	Intento ver el problema de una forma diferente, para que parezca más positivo.				
30	Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema.				
31	Duermo más de lo habitual.				

N°	Afirmaciones	1 Casi nunca hago esto	2 A veces hago esto	3 Usualm ente hago esto	4 Hago esto con mucho frecuencia
32	Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer.				
33	Me concentro en el manejo del problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.				
34	Consigo la compasión y comprensión de alguien.				
35	Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.				
36	Bromeo sobre ello.				
37	Renuncio a intentar lograr lo que quiero.				
38	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
39	Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.				
40	Actúo como si realmente no hubiera sucedido.				
41	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto.				
42	Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación.				
43	Voy al cine o veo la televisión para pensar menos en ello.				
44	Acepto que es una realidad que el hecho ha sucedido				
45	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.				
46	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento				

N°	Afirmaciones	1 Casi nunca hago esto	2 A veces hago esto	3 Usualm ente hago esto	4 Hago esto con mucho frecuencia
47	Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.				
48	Intento encontrar consuelo en mi religión.				
49	Me obligo a mí mismo(a) a esperar el momento oportuno para hacer algo.				
50	Hago bromas de la situación.				
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que dedico a resolver el problema.				
52	Hablo con alguien acerca de cómo me siento.				
53	Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.				
54	Aprendo a vivir con el problema.				
55	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.				
56	Pienso profundamente acerca de qué pasos tomar.				
57	Actúo como si nunca hubiera ocurrido.				
58	Hago lo que hay que hacer, paso a paso.				
59	Aprendo algo de la experiencia.				
60	Rezo más de lo habitual.				

Asegúrese que ha contestado a los 60 enunciados.