

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de una Universidad Pública, Tumbes 2023.

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en Psicología

Autora:

Br. Mija Correa, Karen Solange

Tumbes, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela
Profesional de Educación de una Universidad Pública, Tumbes 2023.

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Alexander Ordinola Luna (Presidente)

Dr. Pedro Fre Infante Sanjinéz (Secretario)

Mgr. Ludwing Darío Alfaro García (Vocal)

Tumbes, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de una Universidad pública Tumbes, 2023

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma

Karen Solange, Mija Correa (autora)

ORCID: 0000-0003-0043-0521

Mg. Quintana Sandoval, Eladio Vladimir (asesor)

ORCID: 0000-0002-9744-3400

Tumbes, 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los veintidós días del mes de julio del dos mil veinticinco, siendo las once horas con treinta minutos, en el aula 2 del Centro Académico de Investigación Psicológica de la Universidad Nacional de Tumbes – Ciudad Universitaria, se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 075-2023/UNTUMBES-FACSO-D, Dr. Alexander Ordinola Luna (presidente), Dr. Pedro Fre Infante Sanjinéz (secretario), y Mg. Ludwing Darío Alfaro García. (Vocal), reconociendo en la misma resolución, además, al Mg. Eladio Vladimir Quintana Sandoval como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA, TUMBES 2023", para optar el Título Profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA, presentado por la:

Br. KAREN SOLANGE MIJA CORREA

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte del sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo 75. Del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara al Br. Karen Solange Mija Correa, aprobado por unanimidad, con **calificativo de Bueno.**

Se hace conocer a la sustentante, que deberá levantar las observaciones finales hechas al informe final de tesis, que el Jurado le indica.


En consecuencia, queda expedito para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del título profesional de Licenciado en Psicología, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N°30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las doce horas del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 21 de julio del 2025.


Dr. Alexander Ordinola Luna
DNI N°40237516
Código ORCID 0000-0002-5954-4788
Presidente


Dr. Pedro Fre Infante Sanjinéz
DNI N°43512438
Código ORCID 0000-000246798420
Secretario


Mg. Ludwing Darío Alfaro García.
DNI N° 00245141
Código ORCID 0000-0002-0394-2269
Vocal

C.c.
- Jurados (03)
- Asesor
- Interesado
- Coasesor
- Archivo (Decanato)

REPORTE TURNITIN

Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la escuela profesional de educación de una universidad pública, Tumbes 2023.

por Karen Solange MIJA CORREA

Fecha de entrega: 20-ago-2025 09:14p. m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2673910376

Nombre del archivo: INFORME_DE_TESIS_MIJA-TURNITIN_FINAL.docx (157.14K)

Total de palabras: 10916

Total de caracteres: 60712



Mg. Eladio Wladimir Eladio Quintana

Asesor del proyecto de tesis

DNI: 45216370

ORCID: 0000-0002-9744-3400

Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la escuela profesional de educación de una universidad pública, Tumbes 2023.

INFORME DE ORIGINALIDAD

18% INDICE DE SIMILITUD	18% FUENTES DE INTERNET	8% PUBLICACIONES	10% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	revistas.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%

Mg. Eladio Vladimir Eladio Quintana

Asesor del proyecto de tesis

DNI: 45216370

ORCID: 0000-0002-9744-3400

11	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Universidad San Jorge Trabajo del estudiante	<1 %
13	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
14	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
15	www.revistapsicologia.org Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	<1 %
17	Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS Trabajo del estudiante	<1 %
18	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	<1 %
20	Torres Espinoza, Jhany. "Relación de la autoestima y la producción oral en el área de comunicación en estudiantes de tercer grado de nivel secundaria de la I.E. Rvdo. Padre Isidro Salvador Gutierrez Calleria, 2021", Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (Peru) Publicación	<1 %

repositorio.unsa.edu.pe



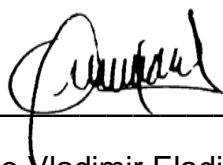
Mg. Eladio Vladimir Eladio Quintana

Asesor del proyecto de tesis

DNI: 45216370

ORCID: 0000-0002-9744-3400

21	Fuente de Internet	<1%
22	www.atopos.es Fuente de Internet	<1%
23	Submitted to Universidad Popular del César,UPC Trabajo del estudiante	<1%
24	Submitted to Corporación Universitaria Iberoamericana Trabajo del estudiante	<1%
25	Submitted to Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador Trabajo del estudiante	<1%
26	biblioteca.uny.edu.ve:9443 Fuente de Internet	<1%
27	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
28	Submitted to Caribbean University Trabajo del estudiante	<1%
29	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1%
30	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
31	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1%
32	archive.org Fuente de Internet	<1%
33	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1%



Mg. Eladio Vladimir Eladio Quintana
Asesor del proyecto de tesis
DNI: 45216370
ORCID: 0000-0002-9744-3400

34

Submitted to Universidad del Desarrollo
Trabajo del estudiante

<1%

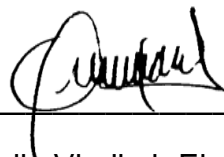
Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Mg. Eladio Vladimir Eladio Quintana

Asesor del proyecto de tesis

DNI: 45216370

ORCID: 0000-0002-9744-3400

DEDICATORIA

A Dios, quien me ha brindado fuerza, sabiduría y resiliencia en cada paso de este camino universitario, para poder concluir mi formación universitaria

A mi madre Duverlinda Correa Peña, por su esfuerzo, dedicación y acompañamiento durante mi formación universitaria

A mi padre, José Mija Cunya, que desde el cielo me acompaña. Su amor, sus enseñanzas y su recuerdo han sido mi fuerza en este camino. Gracias por inspirarme siempre, aún en la distancia eterna.

.

A mi hija Arleth por ser por ser la luz que ilumina mis pasos y la fuerza que me impulsó a no rendirme.

AGRADECIMIENTO

A mi alma mater, Universidad Nacional De Tumbes, por acogerme estos cinco años de formación académica y hacer de mí, una profesional al servicio de la comunidad.

A Mi Asesor Mg. Quintana Sandoval Eladio Vladimir. Por su compromiso y apoyo, alcanzando así el desarrollo y ejecución de esta investigación.

Por último, pero no menos importante, un agradecimiento especial a aquellas personas que me acompañaron en este viaje académico, haciéndolo aún más valioso y gratificante

INDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
INDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS	viii
RESUMEN	ix
I INTRODUCCIÓN.....	11
II REVISION DE LA LITERATURA	17
III MATERIALES Y METODOS.....	29
3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	29
3.2 VARIABLES	30
3.3 POBLACIÓN, MUESTRA.....	31
3.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN.....	33
3.5 TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	33
3.6 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	34
3.7. ASPECTOS ÉTICOS	34
IV RESULTADOS Y DISCUSION	37
4.1 RESULTADOS.....	37
4.2 DISCUSIÓN	44
V CONCLUSIONES.....	51
VI RECOMENDACIONES.....	52
VII REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
VIII ANEXOS.....	59

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de los estudiantes de la escuela profesional de educación	32
Tabla 2: Distribución de estratos	34
Tabla 3: Estrategias de afrontamiento al estrés	37
Tabla 4: Estrategias de afrontamiento de estrés centrado en el problema	40
Tabla 5: Estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción	41
Tabla 6: Estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema	42
Tabla 7: Estrategias de afrontamiento al estrés centrado, según edades	43

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	60
Anexo 2: Matriz de operacionalización de la variable.....	61
Anexo 3: cuestionario brief cope.....	62
Anexo 4: Ficha técnica de estrategias de afrontamiento.....	63
Anexo 5: Consentimiento informado.....	64
Anexo 6: Resolución de designación de jurado	65
Anexo 7: Acta de aprobación de proyecto de tesis	67
Anexo 8: Solicitud para la investigación	69
Anexo 9: Resolución de modificación de título de investigación.....	70
Anexo 10: Acta de aprobación de proyecto de tesis	72
Anexo 11: Resolución de ampliación	74

RESUMEN

Se tituló “Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de una Universidad pública, Tumbes 2023” tuvo como objetivo “*determinar las estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023*”. La metodología fue de tipo básica bajo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de corte trasversal. La muestra estuvo compuesta por 156 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, empleando un muestreo probabilístico estratificado, a quienes se les aplicó el cuestionario Brief Cope, previamente se elaboró de acuerdo a las dimensiones e indicadores, ante la obtención de resultados, se procedieron a codificar en una hoja de Excel, una vez agrupado, se ingresaron al programa estadístico SPSS, con la finalidad de obtener frecuencia y porcentaje, así como determinar el porcentaje de Alfa de Cronbach

Palabras claves: estrategias, afrontamiento, estrés.

ABSTRACT

The present research entitled “Coping strategies to stress in university students of the Professional School of Education of a public University, Tumbes 2023” had the objective of determining the coping strategies to stress in students of the Professional School of Initial Education of the National University of Tumbes, 2023. The type of research used was quantitative and non-experimental. The sample was composed of 156 university students, who belonged to a population of 263 students of the Professional School of Education. The Brief Cope questionnaire was applied, previously elaborated according to the dimensions and indicators, before obtaining the results, they were codified in an Excel spreadsheet, once grouped, they were entered into the SPSS statistical program, in order to obtain frequency and percentage, as well as to determine the percentage of Cronbach's Alpha. The results showed that there are 3 strategies, first “focused on the problem” (44%); “focused on the emotion” (28%) and “focused on the avoidance of the problem (28%), regarding the distribution of levels, the predominant one was the high level with 40%; regarding the coping strategies, emotional support predominated with 52%, as well as venting with 51% and concluding that the predominant age was positioned in the range of 21 years and older, with a total of 54%.

Keywords: strategies, coping, stress.

I. INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas más relevantes en nuestra sociedad, es el tan mencionado “estrés”, tanto en el ámbito científico como en la vida cotidiana, debido a su creciente influencia en distintos aspectos de la existencia humana. Este concepto ha generado cierta confusión, ya que se utiliza para describir diversos procesos psicosociales. No obstante, se define como un estado que surge cuando una persona enfrenta demandas constantes y agotadoras, que ponen en riesgo su salud, sin que muchas veces se den cuenta. Si los recursos para hacer frente a esta situación resultan insuficientes, se produce un desequilibrio en el funcionamiento del individuo, lo que puede derivar en alteraciones físicas, químicas y biológicas, aumentando la probabilidad de desarrollar enfermedades. (Victor, 2022).

La universidad, es considerada como uno de los lugares, que más estrés causa en los estudiantes, debido a la exposición constante a la carga académica, la presión y la competitividad, lo que afecta el equilibrio del sistema nervioso. Como consecuencia, se puede generar una falta de control emocional que, a largo plazo, puede contribuir al desarrollo de diversas enfermedades. No obstante, el uso de estrategias de afrontamiento permite mitigar estos efectos y mejorar la regulación emocional. En particular, los estudiantes de Educación Inicial enfrentan horarios académicos exigentes, con escaso tiempo para el ocio y la recreación, lo que los lleva a pasar la mayor parte del día recibiendo clases y los espacios donde practica inicialmente su profesión (Dariana, 2021)

Los universitarios, generalmente con edades entre los 18 y 25 años, atraviesan una fase fundamental en su desarrollo. En este tiempo, toman decisiones clave que influyen en la construcción de sus estilos de vida y en la formación de su personalidad adulta. En los últimos años, se ha evidenciado un incremento en los problemas de salud y en la adopción de conductas de riesgo dentro de esta población, especialmente en relación con su capacidad para afrontar las exigencias académicas (Huarcaya, 2020).

De acuerdo con (Mezarina & Salcedo,2022), el estrés es la respuesta natural del organismo frente a situaciones específicas, impulsada por patrones genéticos inherentes que forman parte del ser humano y se activan ante una amenaza. El adecuado uso de técnicas para enfrentar el estrés, permite a los estudiantes universitarios manejar de manera más efectiva el estrés académico, lo que les ayuda a recuperar su estado de equilibrio. Por ello, cada estudiante evalúa las situaciones estresantes en su entorno académico según sus propios criterios, la selección de una estrategia particular dependerá del tipo de evento estresante que el estudiante decida enfrentar.

En este sentido, las estrategias de afrontamiento son esenciales en la vida de las personas, ya que su adecuada gestión ante diferentes situaciones permite desarrollar habilidades para enfrentarlas, ya sea en el ámbito educativo, social o familiar. Por lo tanto, cuando hablamos de afrontamiento, nos referimos al uso adecuado o inadecuado de dichas estrategias para promover un mejor desarrollo emocional (Curay, 2019).

La forma en que se maneja el estrés, ya sea de manera adecuada o no, está influida por diversos factores internos y externos. Los factores internos, como la capacidad de autorregulación, la autoestima, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento, están directamente relacionados con las diferencias de la personalidad y determinan en gran medida como una persona enfrenta el estrés. En cambio, los factores externos incluyen el entorno familiar, las relaciones sociales, las condiciones escolares o laborales que influyen en la respuesta emocional y conductual antes situaciones difíciles (Valdivieso,2020).

En el ámbito educativo, Peinado (2018) encontró que el estrés académico afecta al 34% de los estudiantes de educación básica regular, y que el 4% de ellos no logró avanzar de grado debido a este motivo. Además, en las universidades, la competitividad ha sido identificada como uno de los principales factores que contribuyen a generar estrés entre los estudiantes. Esta información teórica se respalda en estudios empíricos. Por ejemplo, Cabrera (2018), encontró que el 65% de los jóvenes emplean estrategias de afrontamiento centradas en el problema, mientras que el 35% prefiere estrategias centradas en la emoción.

De manera similar, Cortez (2018) señaló que el 45% de los jóvenes opta por estrategias centradas en el problema, mientras que el 55% se inclina hacia estrategias centradas en la emoción, por otro lado, cabe señalar que, en los salones de clases, se evidencia competencia dado que hay muchos estudiantes y no tantas oportunidades, aspirar a ser uno de los mejores se convierte en un objetivo común. Así mismo enfrentan carga excesiva de responsabilidades, evaluaciones continuas, presentaciones y la realización de trabajos. Además, se ven sometidos a problemas familiares, económicas y sociales que, sin que se den cuenta, generan un nivel significativo de estrés. Este estrés suele manifestarse como resultado de las frustraciones derivadas de necesidades insatisfechas (Pullas & Torres, 2021).

Linares y Mescua (2022) mencionan que en un ambiente universitario se estima un canal de estrés en donde hay contacto de problemas y los plazos para la presentación de evaluaciones. Así mismo esto nos dirige a una falta de manejo de las emociones y se convierte en una causa de enfermedades. Mientras tanto, las estrategias de afrontamiento al estrés son técnicas diseñadas para mitigar las consecuencias negativas y facilitar el control emocional. Específicamente, los estudiantes se enfrentan a horarios académicos intensos, disponiendo de escaso tiempo para actividades de ocio y recreación. Muchos pasan todo el día entre la universidad y sus responsabilidades diarias. Además, varios estudiantes expresan que los docentes carecen de comprensión y no ofrecen un respaldo más allá de lo académico, lo que contribuye a aumentar sus niveles de estrés.

Por lo tanto, los estudiantes implementan diversas estrategias para enfrentar el estrés. No obstante, los métodos utilizados pueden ser tanto negativos, como evitar confrontar una situación problemática, adoptar una autoevaluación negativa o ser demasiado exigentes consigo mismos, como también positivos, como expresar sus emociones, buscar apoyo social o religioso, reevaluar de manera positiva la situación. y enfocarse en encontrar soluciones a los problemas. La utilización de estrategias negativas puede tener un impacto adverso en la salud mental del estudiante (Rujel, 2023).

A nivel internacional, se ha identificado esta problemática, debido a su influencia en el bienestar y desempeño académico. Investigaciones realizadas en distintos países han identificado que los estudiantes recurren tanto a estrategias adaptativas como desadaptativas para gestionar el estrés. Entre las más eficaces se encuentran la planificación, la búsqueda de apoyo social y la resolución de problemas, mientras que estrategias como la evitación y el consumo de sustancias se asocian con un mayor malestar psicológico (Curay, 2019).

Estudios en América Latina, Europa y Asia han señalado que la cultura, el contexto educativo y las condiciones socioeconómicas son factores determinantes en la elección de estas estrategias. Además, investigaciones recientes resaltan la importancia de intervenciones institucionales, como programas de salud mental y apoyo psicológico, para promover un afrontamiento positivo. Universidades en países como Estados Unidos y Canadá han implementado técnicas basadas en mindfulness y regulación emocional, obteniendo resultados favorables en la reducción del estrés. La evidencia indica que reforzar estas herramientas es esencial para mejorar la calidad de vida y bienestar convivencial de los estudiantes (Pullas & Torres, 2021).

En el contexto nacional se evidencio que, en la “Universidad Católica de Santa María” aquellos estudiantes que trabajan tienden a emplear estrategias enfocadas en la resolución de problemas para gestionar el estrés. Por otro lado, una investigación en una universidad privada de Lima Norte no halló una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad en los estudiantes (Izquierdo, 2020).

De manera similar, un estudio en la “Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann” determinó que el 65.3% de los estudiantes de enfermería experimentaban un nivel medio de estrés y, en su mayoría, recurrían a estrategias de afrontamiento convencionales (Linares & Mescua, 2022).

Estos resultados indican que, aunque el estrés académico es una problemática frecuente entre los universitarios peruanos, las estrategias que utilizan varían y no siempre contribuyen directamente a reducir la ansiedad. Por ello, es fundamental que las instituciones educativas en Perú fomenten programas de apoyo psicológico y promuevan el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento efectivas para optimizar el bienestar y el desempeño académico de sus estudiantes (Pullas & Torres, 2021).

En función de lo propuesto, se fijó el siguiente problema: “¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023?”

Desde el punto de vista teórico, este estudio permitió determinar y establecer datos relevantes que constituirán al sustento teórico para un mayor entendimiento sobre las estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes y a la vez, permitió contribuir a la generación de nuevos conocimientos científicos, para futuras nuevas investigaciones.

A nivel social propone determinar, establecer y proponer las estrategias necesarias para el afrontamiento de problemas derivados al estrés académico, como resultados este estudio se adquirió un nuevo aporte para futuras investigaciones que tomen como base este tema, tanto en alumnos y profesionales.

Metodológicamente, se adoptó un enfoque cuantitativo, descriptivo y no experimental, de corte transversal. contando con una población de 263 estudiantes pertenecientes en la carrera profesional de Educación del ciclo I hasta el X de la Universidad Nacional de Tumbes, se aplicó el cuestionario, a través del cual permite, se pudo recolectar datos y obtener resultados fiables.

En el ámbito práctico, los resultados obtenidos fueron concretos y objetivos, lo que permitió diseñar estrategias más efectivas para abordar un problema de gran relevancia y prioridad. Esto benefició a los estudiantes universitarios que enfrentan estrés, a partir de la aplicación del test denominado Brief Cope Estrategia de Afrontamiento de Estrés.

En ese orden de ideas, se fijó como objetivo general: “Establecer las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la escuela profesional de educación de la Universidad Nacional de Tumbes,2023”. Así mismo los siguientes específicos: “Determinar las estrategias de afrontamiento del estrés, centrado en el problema, en estudiantes de la escuela profesional de educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023”; “identificar las estrategias de afrontamiento del estrés, centrado en la emoción, en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023”; “analizar las estrategias de afrontamiento del estrés, centrado en la evitación del problema, en estudiantes de la escuela profesional de educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023”; y por último: “Establecer las estrategias de afrontamiento del estrés según la edad en los estudiantes de la escuela profesional de educación de la Universidad Nacional de Tumbes,2023”.

II. REVISION DE LA LITERATURA

Las estrategias de afrontamiento son denominadas con el término inglés Coping, hacen hincapié a los esfuerzos a través del comportamiento ante exigencias internas y del entorno y los problemas que sobrepasan los elementos del ser humano estos sucesos entran en funcionamiento en todas aquellas ocasiones en que hay un desequilibrio en la transacción de la persona Las estrategias de afrontamiento se presentan como representaciones mentales con la intención de generar respuestas, ya sea a nivel cognitivo, emocional o conductual. Están diseñados para ejercer control sobre las demandas internas y del entorno, así como los problemas que surgen entre ellos, especialmente cuando estos desafíos ponen a prueba o superan los recursos disponibles del individuo (Luna, 2019)

(Linares & Mescua,2022) definen que las técnicas de afrontamiento, surgen en respuesta a diversas situaciones de estrés. Se conceptualizan como los esfuerzos que realiza el ser humano para enfrentar circunstancias que se relacionan con el estrés. Así mismo las estrategias de afrontamiento nos guían en cómo los seres humanos pueden controlar situaciones percibidas como estresantes. También como la reducción de la perturbación psicofisiológica a través de acciones que abordan las condiciones pasivas o nocivas del entorno que han generado dicho malestar, evitando enfrentar situaciones que tiendan a influenciar en ciertos grados de incomodidad, causando agobio y desesperación y en casos extremos el deseo interno de no volver a estar cerca.

Actualmente, las investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento se enfocan principalmente en dos objetivos: elaborar clasificaciones que faciliten su estudio y examinar cómo se relacionan con las emociones y el comportamiento (Izquierdo, 2020). A pesar de estos avances, aún no se ha alcanzado un consenso definitivo. No obstante, se ha identificado un primer grupo de estrategias orientadas a intervenir directamente sobre la fuente del estrés. Estas buscan modificar aspectos del entorno o de la interacción entre la persona y su ambiente que resultan problemáticos, y se conocen como afrontamiento centrado en el problema. Por otro lado, existe un segundo grupo de estrategias

que priorizan el mantenimiento del equilibrio emocional mediante el apoyo social. Estas se agrupan bajo el afrontamiento centrado en la emoción, ya que se enfocan en brindar comprensión y respaldo a quienes más lo necesitan, especialmente a aquellos con dificultades para expresar lo que sienten.

Hoy en día, es común clasificar las estrategias de afrontamiento según su eficacia para reducir el malestar o promover el bienestar. Desde esta perspectiva, diversos estudios han evidenciado que las estrategias vinculadas al control primario están estrechamente asociadas con un mayor bienestar emocional. Este tipo de control implica intervenir directamente en la situación, es decir, resolver el problema, e incluye acciones orientadas a la resolución y la toma de decisiones. En contraste, el control secundario no busca modificar el evento externo, sino que se enfoca en transformar la forma en que la persona lo percibe, lo que implica un cambio interno a través de una reinterpretación o reestructuración cognitiva positiva del hecho (San Juan & Ávila, 2016).

Durante décadas se ha buscado entender cómo se origina el estrés mediante diversas estrategias. Este concepto ha sido relevante en la psicología por más de 40 años. En sus inicios, entre las décadas de 1940 y 1950, se abordaba desde una perspectiva meramente descriptiva; no obstante, en la actualidad, su aplicación se ha ampliado hacia ámbitos como las psicoterapias y los programas educativos (Linares & Mescua, 2022).

Cabe señalar que el término "afrontamiento" puede emplearse tanto en un contexto cotidiano como científico. En un inicio, fue abordado desde el modelo médico a través del psicoanálisis del yo, y más adelante por la psicología cognitiva. No obstante, hasta hoy se continúa explorando, mediante distintos enfoques teóricos, cómo las personas responden de forma adaptativa ante situaciones críticas. En el plano fisiológico, los estudios sobre el afrontamiento comenzaron entre las décadas de 1930 y 1940, proponiendo que la capacidad de sobrevivir dependía, en gran medida, de la habilidad del individuo para percibir su entorno como controlable y predecible frente a amenazas externas (Matamoro & Paquiyari, 2016).

En 1937, el psicoanálisis del yo definió el afrontamiento como un conjunto de pensamientos y acciones realistas y deliberadas que tienen como objetivo resolver problemas y reducir el estrés Folkman et al. (1997). Además, se considera que el afrontamiento abarca una gama de estrategias que van desde mecanismos primitivos que distorsionan la realidad hasta otros más desarrollados conocidos como mecanismos de defensa. En esta línea, el primer modelo psicológico propuesto por Lazarus y Launier (1978) describió el afrontamiento como esfuerzos intrapsíquicos orientados a la acción, cuyo propósito es enfrentar las exigencias del entorno que desafían los recursos personales.

Linares & Mescua (2022) Sin embargo, para el año 1986 de acuerdo a la propuesta de Lazarus y Folkman es la que toma mayor importancia desde una perspectiva cognitiva, sociocultural; es entonces que se define afrontamiento como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y / o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Las técnicas de afrontamiento al estrés poseen 2 funciones primordiales, que a continuación se describirán, precisando que en nuestra sociedad existen muchas funciones que se le han añadido sin embargo no todas han sido comprobadas, por ende, consideramos esta clasificación puesto que se tiene mayor veracidad:

El regular los sentimientos, Se refiere al intento de reducir y eliminar las emociones negativas mediante el uso de mecanismos de negación y pensamientos deseados que evitan enfrentarse directamente al elemento estresante. La solución del conflicto; compromete labores orientadas directamente al cambio, la evitación o reducción de la impresión estresante (Matamoros & Paquiyauri, 2016).

Según Lazarus y Folkman (1984), Cuando enfrentamos situaciones estresantes, utilizamos diferentes estrategias para manejarlas, existen dos formas principales de afrontamiento: centrado en el problema, que busca solucionar directamente la causa del estrés, como estudiar más ante un examen; y centrado en la emoción, que busca regular las emociones negativas, por ejemplo, conversando

con alguien o practicando técnicas de relajación. Posteriormente, Endler y Parker (1990) propusieron una tercera dimensión: el afrontamiento evitativo, implica actividades y cogniciones dirigidas a evitar la situación estresante y puede ser de naturaleza de distracción o diversión social.

Es fundamental promover prácticas que favorezcan la conexión con otras personas, especialmente con aquellas que ofrecen apoyo emocional. También resulta clave mantenerse físicamente activo, adoptar una alimentación balanceada y conservar hábitos de vida saludables, como un buen descanso. Asimismo, es recomendable limitar la exposición a la sobreinformación proveniente de los medios de comunicación. Ante la aparición de señales o síntomas que afecten la salud mental, será esencial recurrir a ayuda profesional para tratar dificultades relacionadas con la ansiedad, la depresión y el estrés Nereida et al. (2020).

El incremento en la carga laboral, el agotamiento por jornadas extensas, la falta de contacto con seres queridos, el aislamiento y la exposición constante a pacientes que experimentan emociones negativas, han generado un fuerte impacto en el personal de salud. Ya en las fases iniciales, muchos profesionales presentaban síntomas de ansiedad y depresión, lo cual afecta no solo la calidad de atención brindada a los pacientes, sino también su capacidad para tomar decisiones relacionadas con su propio bienestar (Huarcaya, 2020).

Entre las manifestaciones más comunes en este grupo se identificaron la ansiedad, la depresión y el estrés, condiciones tan frecuentes que diversos estudios han enfatizado la necesidad urgente de abordarlas, especialmente considerando el rol fundamental que desempeñan los trabajadores de la salud.

Con fines prácticos, esta investigación se centrará en la Teoría de la Evaluación Cognitiva del Estrés, un modelo propuesto por Richard Lazarus et al. (1984), que pone el énfasis en los procesos cognitivos involucrados en una situación estresante. Según el autor, la experiencia de estrés surge de la interacción entre la persona y su entorno. Estas interacciones dependen del impacto del estresor ambiental, el cual es mediado, en primer lugar, por las evaluaciones que la

persona realiza sobre el estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales que tiene a su disposición para enfrentar la situación de estrés (Ruiz, 2019).

Cuando se considera una estrategia como estresante, una evaluación secundaria determinará los recursos y opciones disponibles para que la persona enfrente la situación (Linares & Mescua, 2022). Esta evaluación se enfoca en la pregunta "¿qué se puede hacer en este caso?". Los resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al uso de estrategias de afrontamiento, cuyos resultados pueden variar según la sociedad que influya. Estas estrategias se dividen en dos categorías principales, que se describen a continuación: 1) Estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o procesos cognitivos enfocados en manejar la fuente del estrés. 2) Estrategias orientadas a la regulación emocional, que buscan modificar la forma en que se percibe y se vive la situación estresante, permitiendo una regulación más eficaz de las reacciones emocionales negativas.

Lazarus sostiene que el estrés surge de una evaluación de daño/pérdida, amenaza o desafío. En el primer caso, la persona evalúa eventos que ya han ocurrido; en el segundo, anticipa lo que podría suceder; y en el tercero, se encuentra en una situación donde existe la posibilidad de ganar o perder. Diversos factores personales, como motivaciones, compromisos, creencias y expectativas, influyen en esta evaluación, pero tal vez el aporte más significativo de Lazarus haya sido identificar con precisión los factores situacionales que hacen que una evaluación sea percibida como estresante.

Por otro lado, el Modelo teórico transaccional de Moos & Schaefer (1993) desarrollado por los autores Rudolf H. Moos y John A. Schaefer, sustentan que el afrontamiento es un intermediario en la persona y los resultados de bienestar y salud, describen 2 enfoques el 1er enfoque enfatiza el foco del afrontamiento: implica que el individuo tiene respuesta ante el problema estresor y lo evita. Desde otro punto de vista se tiene el método de afrontamiento donde se emplean esfuerzos cognitivos y así la persona busca ayuda para comprender y analizar los entornos sociales y su impacto en el individuo. Este modelo se centra en

cómo las personas interactúan con su entorno social y cómo estas interacciones afectan su bienestar psicológico y su comportamiento.

Se destaca también la interacción dinámica entre el individuo y su entorno social, enfatizando que las personas influyen en su entorno y, a su vez, son influenciadas por él. Este enfoque transaccional comprende tanto las características individuales como las ambientales para entender completamente el impacto del entorno social en el individuo Crisologo (2019) Bajo esta premisa refiere que tiene tres dimensiones básicas y principales: 1) características del ambiente social: que aborda del entorno en el que vive una persona, como la cohesión social, la estructura y el orden, influyen en la percepción que tiene una persona de su entorno y en su capacidad para adaptarse y desenvolverse en él. 2) Relaciones interpersonales: son Interacciones personales y sociales que una persona tiene con los demás en su entorno, incluidas las relaciones familiares, amistades, relaciones laborales y comunitarias, pueden ser de apoyo y fomentar el desarrollo personal, o pueden ser conflictivas y generar estrés. 3) Resultados psicológicos y sociales: Examina cómo las interacciones entre el individuo y su entorno social afectan su bienestar psicológico y su comportamiento además puede incluir niveles de estrés, satisfacción con la vida, salud mental, adaptación social y comportamiento antisocial (Bueno & Barrientos, 2020).

El modelo teórico multiaxial de Dunahoo et al. (1998) fue diseñado para desarrollar herramientas que exploren los aspectos comunitarios del afrontamiento, superando así la perspectiva individualista. Este modelo plantea que existen diferencias en cuanto al nivel de actividad, el comportamiento prosocial y antisocial, y la franqueza. Los enfoques individualistas del afrontamiento suelen ignorar los aspectos sociales y no consideran el afrontamiento prosocial como saludable ni el antisocial como perjudicial. En contraste, los modelos individualistas tienden a favorecer la acción directa, mientras que los modelos comunales subrayan que el afrontamiento social muchas veces puede ser indirecto. Este modelo fue creado por un comité de expertos en psiquiatría y psicología como parte de la cuarta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV), publicado en 1994 por la Asociación Psiquiátrica Americana (APA). Aunque no se atribuye a

un único autor, su desarrollo fue resultado de la colaboración de varios profesionales destacados en el campo de la psiquiatría y la psicología, como Robert L. Spitzer, quien presidió el grupo de trabajo que supervisó la creación del DSM-III y DSM-III-R, y Michael B. First, un reconocido psiquiatra y experto en diagnóstico psiquiátrico. Es reconocido por su contribución en el área de la psiquiatría, particularmente en el desarrollo y la revisión del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM), una herramienta clave utilizada por los profesionales de la salud mental, junto con otros expertos en psiquiatría y psicología clínica. Cabe resaltar que el modelo multiaxial no fue diseñado por una sola persona, sino que surgió del esfuerzo conjunto de un grupo de especialistas en salud mental que colaboraron para crear una herramienta de diagnóstico más integral y completa.

La teoría de la evaluación cognitiva del estrés, representa la postura teórica, como se ha mencionado antes, es la más adecuada para la investigación en curso, sostiene básicamente que, si una persona se encuentra en una situación real, como falta de dinero, problemas familiares y otros, experimentará el estrés, sin embargo es necesario que se genere una cultura de respaldo y afrontamiento, en el que, se apliquen distintas herramientas de canalización para que el individuo pueda estresarse y entender los límites, dándole solución a la sensación de desesperación de manera inmediata. Logrando así que, cualquier problema que se presente, sea afrontar con claridad y opciones de solución, permitiendo que la vida se vea desde una perspectiva más sana y con menos problemas. Si bien los problemas no desaparecerán, si es probable que aumenten los mecanismos de afrontamiento y de solución inmediata.

En este sentido, como antecedentes internacionales:

En Colombia (Ocampo, 2020) en el estudio “Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios” tuvo como objetivo analizar las estrategias que utilizan y cómo estas se relacionan con sus niveles de estrés. Este estudio es de enfoque empírico analítico, con una metodología cuantitativa y un alcance correlacional, la muestra consistió de 98 estudiantes y se aplicó dos herramientas de evaluación: la Escala de Estrategias de

Afrontamiento Modificada y el inventario de estrés académico. Los resultados indican que los estudiantes suelen enfrentar los desafíos principalmente desde una perspectiva emocional, reevaluación positiva, solución de problemas y evitación cognitiva y emocional. En cuanto al estrés, se observó que presentan un nivel medio de riesgo, concluyendo en que los estudiantes presentan un nivel de riesgo de estrés medio aun cuando presentan capacidad de afrontamiento.

En España (Valdiviezo, et. al, 2020) realizaron un estudio “Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil – primaria” tuvo como objetivo analizar la correlación y regresión múltiple por pasos sucesivos con las variables analizadas. incluyo a 276 estudiantes. Se utilizó el inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). Los resultados mostraron que los estudiantes consideran que las estrategias más empleadas para afrontar el estrés generado por las obligaciones académicas son, el pensamiento desiderativo, la expresión emocional, la resolución de problemas y la retirada social. Se llego a la conclusión de que, dependiendo del acontecimiento estresante, los estudiantes seleccionan qué estrategia utilizar de acuerdo con un patrón definido, guiándose de lo que haya experimentado o aprendido durante su vida.

En Colombia (Garnica, et. al, 2021) En su investigación “Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del programa de psicología de una Universidad” tuvo como objetivo averiguar las estrategias más comunes que utilizan, fijando el enfoque cuantitativo y exploratorio descriptivo, la muestra fueron 72 estudiantes, aplicándosele la Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M). Los resultados indican que las estrategias más frecuentes son resolver problemas, buscar apoyo social y esperar. Así mismo algunos estudiantes prefieren resolver problemas, evitar emociones y buscar apoyo social. Se concluyo en que es importante identificar las estrategias de afrontamiento.

En México (Valdez, et. al, 2022) en su investigación “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería” tuvieron como objetivo analizar el estrés y el enfrentamiento de los estudiantes

fue no experimental y correlacional, como muestra se tuvo a 74.4% mujeres y el 25.6% hombres, evaluados con la escala de estrés percibido y el cuestionario Brief COPE, obteniendo como resultado, que cuando el estrés disminuye, los estudiantes activan otras estrategias emocionales ($p=0.27$), sin embargo cuando es alto, evitan las emociones ($p=-.01$).

Concluyendo en que los niveles más altos de estrés lo manifiestan estudiantes que cursan solo teoría. Se sugiere la implementación de intervenciones relacionadas al manejo adecuado del estrés.

(Lin, et al, 2020) en su investigación “El estrés y su asociación con el rendimiento académico entre estudiantes universitarios de odontología en Fujian, China; ”, tuvo como objetivo, indagar la cantidad de fuentes que ocasionan estrés en universitarios, su estudio fue transversal, cuantitativo y no experimental, como muestra se tuvo 396 estudiantes evaluados por el Cuestionario de Estrés en el Entorno Dental (DES) y la Escala de Estrés Percibido (PSS) mediante un sistema de encuesta en línea, así como resultado que si bien existen niveles de estrés, estos no son elevados, además se ha evidenciado que logran canalizar el estrés y direccionarlos a otras actividades, concluyendo en que sí bien entienden que el estrés no es apropiado, buscan soluciones y se adaptan a las circunstancias.

Asimismo, como antecedentes nacionales, Tales como (Rojas D. , 2020) en la tesis “Estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de Enfermería de un Hospital del Callao - Perú 2020, con el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento , bajo una metodología cuantitativa y descriptiva correlacional. Con una muestra de 36 internos de enfermería a quienes se les aplicó el “cuestionario de afrontamiento del estrés” (CAE). Los resultados revelan que el 48% (17) de los internos de enfermería tienen un afrontamiento Inadecuado, en segundo lugar, con 30% (11) tienen un afrontamiento Regular y por último 22% (8) tienen un afrontamiento Adecuado. En conclusión, que la mayor parte de la población son del sexo femenino, la mayoría de internos trabaja y pocos hacen de uso de estrategias de afrontamiento adecuado.

En Lima (Avilés, 2022) en el estudio “Vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería” tuvo como objetivo determinar la relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento, contando con la metodología cuantitativa, descriptivo-transversal. La muestra estuvo conformada por 122 estudiantes de tercero, cuarto y quinto año de la escuela profesional de enfermería a quienes se les aplicaron los instrumentos Test de vulnerabilidad frente al estrés de L.H. Miller y Test de perfil de estrategias de afrontamiento de ACS, Frydenberg, E. y Lewis, R. Se obtuvieron como resultados que las estrategias de afrontamiento al resolver el problema de manera regular (52,5 %), afrontamiento no productivo de forma regular (87,7 %), mientras que el afrontamiento en referencia a otros de manera eficiente (56,6 %). como conclusión existe relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes.

En Lima, (Mezarina, Salcedo, & Ortiz, 2022) en el estudio “Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia” para evaluar el uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico utilizando un estudio observacional de tipo longitudinal, la muestra incluyó 22 estudiantes, a quienes se le evaluó con La Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA). Los resultados indican que no existen diferencias significativas del puntaje total del A-CEA entre los momentos de evaluación ($p > 0.05$), pero sí se muestra una correlación fuerte entre el uso de estrategias de afrontamiento ($r = 0.704$), concluyendo que los estudiantes utilizan con mayor frecuencia, las estrategias de no darle importancia a los problemas, pensar objetivamente sobre las situaciones que afrontan.

En Lima (Linares & Mescua, 2022) En la investigación “estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de lima norte” tuvo como objetivo identificar el nivel de afrontamiento, empleando la metodología no experimental correlacional con una muestra 233 adolescentes, evaluados con el SISCO de Barraza y la escala de

afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis. Los resultados indicaron que la falta de afrontamiento o no afrontamiento, la reducción de la tensión, el auto inculparse y reservarse para sí estaban directamente asociados con la dimensión de estresores y síntomas. Concluyendo en que no existe relación entre el estrés académico y las estrategias afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa.

En Lima (Hinostroza & Pacheco, 2022) elaboro una investigación llamada "Influencia de los estilos de crianza sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de primer año" Tuvo como uno de los objetivos identificar los estilos de crianza que afectan las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes , utilizó un enfoque asociativo y predictivo con un muestreo de 216 participantes, evaluados la Escala Estilos de Crianza Familiar (ECF-29) y la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE). Los resultados indicaron que el estilo democrático influyó en 9 estrategias de afrontamiento, mientras que el estilo indulgente predominó en negación, uso de humor y desconexión mental; y el estilo autoritario afectó la estrategia de aceptación, concluyendo en que los estilos de crianza influyen significativamente sobre sus estrategias de afrontamiento al estrés.

En Lima (Ramos, 2021) ejecuto un estudio denominado "Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una universidad nacional" tuvo como objetivo determinar la relación de las estrategias de afrontamiento frente al estrés, bajo un enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional, no experimental de tipo transversal, en una muestra de 192 estudiantes a quienes se evaluó con el instrumento "Estrés en los estudiantes universitarios" del inventario modificado de Arturo Barraza de estrés académico de Hernández, Polo y Pozo, como resultados se obtuvo que las estrategias de afrontamiento el 86 % son estrategias regulares, el 13,5 % son estrategias adecuadas y el 0,5 % son estrategias inadecuadas, concluyendo en que la prueba Chi-cuadrado es significativa($p=0,000<0,044$) y existe significancia entre ambas variables, habiendo sido efectiva la aplicación de estos instrumentos.

En Chiclayo (Gonzales, 2021) presentó el estudio “Socialización parental y estrategias de afrontamiento en adolescentes” propusieron determinar la relación entre socialización parental y estrategias de afrontamiento en adolescentes; siguiendo un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional descriptivo y diseño no experimental-transversal, en una muestra de 64 alumnos de 12 a 17 años. Los instrumentos que utilizaron fue Cuestionario de socialización parental TXP-A de Benito et al. (2017) y la Escala de estrategias de afrontamiento de los adolescentes de Frydenberg & Lewis (2000). Los resultados revelan que existe correlación entre la socialización parental y estrategias de afrontamiento (* $p < .05$; ** $p < .01$), concluyendo en que la socialización parental tiene influencia sobre las estrategias de afrontamiento, un mayor si estas son efectuadas adecuadamente.

Finalmente, como antecedentes locales: (Rugel, 2022) realizó la tesis “Estrés académico en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales en distanciamiento social por COVID-19 – Tumbes 2022” El estudio tuvo como objetivo conocer el nivel de estrés académico de los estudiantes el estudio fue cuantitativo-descriptivo con un diseño transversal no experimental, en los resultados se obtuvo que el nivel de estrés académico en los estudiantes en el nivel moderado con 72,36% y fuerte con 24,80%; asimismo en la dimensión estresores y síntomas presenta nivel moderado en el 56,50% y 56,10% respectivamente. Concluyendo en que los estudiantes padecieron de moderados y fuertes niveles de estrés académico durante el distanciamiento social por COVID-19, por lo tanto, necesitan adquirir o mejorar las estrategias de afrontamiento como solución al estrés propio de la vida universitaria.

(Mendoza, 2022), en su estudio “Nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes – 2020”, fijó como objetivo determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de la Universidad, fue de tipo descriptiva y cuantitativa, contando con 156 estudiantes, el instrumento utilizado para la medición de variable fue el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006) en modalidad electrónica. Los resultados demuestran un estrés poco elevado y se concluye en que es el ámbito académico el principal causante del estrés con un 81% como factor.

III. MATERIALES Y METODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Fue básico, siendo un estudio enfocado en expandir el conocimiento esencial sobre fenómenos naturales, principios científicos o teorías, sin una aplicación práctica inmediata. Su propósito es entender a fondo los mecanismos que sustentan la realidad, proporcionando una base para futuros avances tecnológicos o innovaciones (Behar,2008)

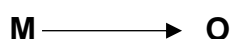
Se empleó el enfoque cuantitativo, debido a que se buscaban obtener frecuencias y porcentajes (Behar, 2008), así como resultados numéricos y estadísticos, a través de la aplicación de un cuestionario y posterior procesamiento en programa SPSS.

3.1.2 Tipo

El propósito principal de la investigación descriptiva es detallar las características o propiedades de un grupo, individuo o fenómeno específico, buscando obtener una representación precisa y detallada de las variables en estudio (Muñoz, 2016). Mediante la recopilación de datos, este tipo de investigación permitió identificar patrones, tendencias y correlaciones que contribuyeron a comprender y caracterizar los atributos o comportamientos de las poblaciones, hechos o fenómenos investigados. Es un enfoque que se enfoca en describir las características o comportamientos de un fenómeno sin intervenir en él. Su objetivo principal es entender y explicar las características de un grupo, situación o fenómeno de interés (Behar, 2008). Además, la investigación fue de nivel descriptivo, ya que permitió al investigador recolectar y seleccionar datos relevantes con el fin de describir las cualidades, características o propiedades de las variables en estudio (Hernández et al., 2014).

3.1.2 Diseño

Los diseños no experimentales (Hernández, et, al 2010) no buscan la alteración de ninguna fase del procesamiento, por el contrario, buscan que la esencia del estudio se mantenga, por ende, se optó por la aplicación de este diseño, siendo uno de los más utilizados y respaldado por la población investigativa (Diego, 2019)



Donde:

M= Muestra

O= Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de la escuela profesional de educación de la Universidad Nacional de Tumbes,2023.

3.2 VARIABLES

Definición conceptual: Son técnicas y enfoques que los estudiantes pueden utilizar para manejar y reducir el estrés relacionado con las demandas académicas, sociales y personales (Rugel, 2023)

Definición operacional: Está orientada a medir el uso de estrategias de afrontamiento en relación al estrés general. Consta de 28 ítems con opciones de respuesta en una escala ordinal tipo Likert la cual permitirá conocer cuáles son las estrategias que afrontan los alumnos como las utilizan dentro del entorno en el que se desenvuelven. Se encuentran clasificadas: “nunca, a veces, usualmente, siempre”, direccionadas a que el lector, pueda entender cada una de los indicadores y responder en base a su perspectiva, siendo opciones direccionadas para jóvenes que cursan la etapa universitaria.

3.3 POBLACIÓN, MUESTRA

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios desde el I hasta el X ciclo de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023-I, con una población estimada de 263 estudiantes. Según Jaqueline (2010), la población se define como el conjunto total de individuos, objetos o medidas que comparten características comunes observables en un lugar y momento determinados. Al realizar una investigación, es fundamental considerar algunas características esenciales al momento de seleccionar la población objeto de estudio (Hernández et al., 2014, p. 66).

Tabla 1:

Distribución de los estudiantes de la escuela profesional de educación

Ciclo académico	N°de estudiantes
I	47
II	2
III	45
IV	37
V	35
VI	37
VII	6
VIII	4
IX	41
X	9
TOTAL	263

Fuente: Lista de estudiantes de la escuela profesional de educación

La Muestra estuvo compuesta por 156 estudiantes. Según lo indicado por Balestrini (2008), una muestra se define como "una parte o subconjunto de la población" (p. 130). Definición de muestra

$$n = \frac{N z^2 p \cdot q}{d^2 (N - 1) + z^2 p \cdot q}$$

Donde:

N= Tamaño de la población.

Z= Coeficiente de confiabilidad: para un 95% de confiabilidad

Z = 1, 96 \cong 2

P = Probabilidad de éxito o proporción de aciertos = 0.5

q = 1 – p

Tamaño de la muestra = 156

Muestreo

El muestreo fue de tipo probabilístico estratificado, debido a que se distingue por dividir la población en segmentos o subgrupos de acuerdo a alguna categoría que genera la diferenciación Hernández et al. (2018), es considerado también como un método de selección en el que la población se segmenta en grupos homogéneos, denominados estratos, con base en una característica compartida. Posteriormente, se toman muestras aleatorias de cada estrato, ya sea de forma proporcional o equitativa, asegurando la representación de todos los sectores en la investigación Mata et al. (1997)

Tabla 2:

Distribución de estratos

CICLOS	N.º sujetos en el estrato	Proporción	Muestra del estrato
I	47	17,9%	28
II	2	0,8%	1
III	45	17,1%	27
IV	37	14,1%	22
V	35	13,3%	21
VI	37	14,1%	22
VII	6	2,3%	4
VIII	4	1,5%	2
IX	41	15,6%	24
X	9	3,4%	5
Correcto		100,0%	156

3.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios de inclusión

- a) Estudiantes matriculados en educación durante el ciclo 2023-I
- b) Estudiantes de edades de 18 a más años de la escuela profesional de educación.
- c) Estudiante que haya firmado el asentimiento informado voluntariamente.

Criterios de exclusión

- a) Estudiantes que evidencien dificultades relacionadas con la salud mental.
- b) Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación que no estén matriculados durante el ciclo 2023-I

3.5 TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica

Se empleó la encuesta, conocida por permitir que el investigador indague con más profundidad la percepción de los sujetos, a través de un conjunto de preguntas, relacionadas entre sí. Según Buendía (1998), la encuesta es la técnica más empleada para recolectar datos, con el objetivo de conocer las acciones, opiniones o pensamientos de los encuestados.

Instrumento

En la investigación se utilizó el cuestionario estrategias de afrontamiento BriefCope 28 (COPE) la que fue desarrollada por Carver, Scheier y Weintraub en el año de 1989, en Estados Unidos, con el fin de valorar las respuestas de afrontamiento ante situaciones que generan estrés, siendo una evaluación situacional de las estrategias de afrontamiento. Consta de 28 ítems y 14 subescalas desprendidos de 3 dimensiones: centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación del problema midiéndose mediante la escala de Likert, con opciones de calificación: “nunca, a veces, usualmente, siempre”. Para la validez del instrumento se utilizó el cuestionario validado en Perú en año 2019 por Vergara, M (2019), en la cual aplicó la prueba de Alfa de Cronbach, con un resultado de 0,80 y un análisis factorial con 0.79 considerando los resultados como “muy bueno” y aplicable.

3.6 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

La recolección de datos se ejecutó para la adquisición de resultados obtenidos; propósitos confiables; se contó con la aplicación del instrumento:

Al momento en que se inició con la aplicación del instrumento se presentó una solicitud, para adquirir la información precisa de la cantidad de alumnos matriculados a la Escuela Profesional de Educación (I CICLO hasta X CICLO), manteniendo en todo momento el principio de confidencialidad. Se obtuvo la aceptación a la solicitud que se convocó a una reunión con los estudiantes y se le explicó sobre la ejecución de la investigación, ya que se trabajó con los estudiantes y asimismo se pactó las fechas que fueron aplicadas. Además, el cuestionario se brindó información sobre los objetivos que guían el estudio de investigación y su impacto en la comunidad. La información fue recopilada y codificada mediante una base de datos, y se procesaron los datos, mediante el programa estadístico SPSS.

Se empleó el programa estadístico SPSS, mediante el cual se obtuvieron frecuencias y porcentajes, procediendo a ingresar en principio los resultados del cuestionario, a través de códigos hacia el programa en mención, luego se procesaron y se organizaron mediante tablas, de acuerdo a cada objetivo, estas tablas se interpretaron y posteriormente se discutieron. La frecuencia “F” simboliza la cantidad de estudiantes y el “%” simboliza el resultado que arrojó el sistema.

3.7. ASPECTOS ÉTICOS

En el desarrollo de esta investigación se tuvo en cuenta el uso del código y la deontología, destacando su relevancia en el Capítulo III. En el artículo 24 se establece que en toda investigación con personas es necesario obtener el consentimiento informado para su participación. Posteriormente, el artículo 25 menciona que se debe considerar el bienestar psicológico del participante, el cual prevalecerá en cualquier situación que ponga en riesgo su integridad. Finalmente, en el Capítulo IV, el artículo 35 establece que está prohibido falsificar el estado actual de la persona (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018).

IV. RESULTADOS Y DISCUSION

4.1 RESULTADOS

En relación al objetivo general sobre “determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional De Educación de la universidad nacional de tumbes, 2023”.

Tabla 4

“Estrategias de afrontamiento al estrés”

	N	%
Centrado en el problema	68	44
Centrado en la emoción	44	28
Centrado en la evitación del problema	44	28
Total	156	100%

Interpretación:

Respecto a las estrategias de afrontamiento al estrés, se observó que la mayoría de estudiantes (44%) utiliza estrategias centradas en el problema, es decir, intentan enfrentar directamente la situación estresante buscando soluciones. En menor medida, un 28% recurre a estrategias centradas en la emoción, enfocándose en controlar lo que sienten, y otro 28% opta por evitar el problema. Esto indica que, si bien muchos estudiantes enfrentan activamente el estrés, una parte importante aún lo maneja desde lo emocional o mediante la evasión. (Ver tabla 4).

En relación al objetivo específico sobre “Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023”.

Tabla 5

“Estrategias de afrontamiento de estrés centrado en el problema”

Estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema	ALTO		MEDIO		BAJO	
	F	%	F	%	F	%
AFRONTAMIENTO ACTIVO	66	42%	60	38%	30	20%
PLANIFICACION	43	28%	50	32%	63	40%

Nota: Estrés centrado en el problema

Interpretación:

Se evidencio que, respecto a las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, se analizaron dos componentes: el afrontamiento activo y la planificación. Se encontró que un 42% de los estudiantes presenta un nivel alto de afrontamiento activo, lo que indica que tienden a actuar directamente frente al problema con el fin de resolverlo. Un 38% se ubica en un nivel medio y el 20% restante en un nivel bajo, lo cual sugiere que, aunque esta estrategia es la más empleada, no todos los estudiantes la usan con la misma intensidad.

Por otro lado, la planificación, que implica pensar y organizar cómo resolver la situación estresante, mostró un comportamiento diferente. El porcentaje más alto (40%) se ubicó en el nivel bajo, mientras que solo un 28% alcanzó un nivel alto. Esto revela que, si bien muchos estudiantes intentan actuar ante el estrés, no todos lo hacen de forma planificada o estratégica, lo que podría limitar la efectividad de su afrontamiento. (Ver tabla 5)

Tabla 6

“Estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción”

Estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción	ALTO		MEDIO		BAJO	
	F	%	F	%	F	%
APOYO EMOCIONAL	47	31%	81	52%	28	17%
APOYO INSTRUMENTAL	39	25%	64	41%	53	34%
REINTERPRETACIÓN POSITIVA	50	32%	70	44%	36	24%
ACEPTACIÓN	8	5%	50	32%	98	63%
RELIGION	49	33%	29	19%	78	48%

Nota: Estrés centrado en la emoción

Respecto a las estrategias centradas en la emoción, se encontró que la mayoría de estudiantes se ubica en un nivel medio en apoyo emocional (52%), apoyo instrumental (41%) y reinterpretación positiva (44%). Esto indica que suelen buscar ayuda o tratar de ver el lado positivo del problema. Sin embargo, en estrategias como aceptación y religión, predominan los niveles bajos (63% y 48%, respectivamente), lo que sugiere que muchos estudiantes tienen dificultades para aceptar la situación o no recurren con frecuencia a lo espiritual como forma de afrontamiento. (ver tabla 6)

Tabla 7

“Estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema”

Estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema	ALTO		MEDIO		BAJO	
	F	%	F	%	F	%
DESCONEXION CONDUCTUAL	63	41%	59	38%	34	21%
DESAHOGO	57	37%	19	12%	80	51%
USO DE SUSTANCIAS	37	24%	23	15%	96	61%
HUMOR	47	26%	12	8%	97	66%
NEGACION	17	11%	29	19%	110	70%

Nota: Estrés centrado en la evitación del problema

Se evidenció en cuanto a las estrategias centradas en la evitación del problema, se observó que la mayoría de estudiantes presenta niveles bajos en desahogo (51%), uso de sustancias (61%), humor (66%) y negación (70%). Esto indica que, en general, los estudiantes no suelen evitar el problema mediante conductas evasivas o poco saludables. Solo en desconexión conductual hubo un mayor uso, con 41% en nivel alto, lo que sugiere que algunos sí tienden a distanciarse de la situación estresante como forma de afrontamiento. (Ver tabla 7).

Tabla 8

“Estrategias de afrontamiento al estrés según edades”

EDADES	RANGOS			
	18 – 20		21 a más	
	F	%	F	%
Estrategias de afrontamiento, centrado en el problema.	10	7%	30	19%
Estrategias de afrontamiento, centrado en la emoción.	22	14%	78	50%
Estrategias de afrontamiento, centrado en la evitación del problema	7	4%	9	6%

Nota: Edad de los estudiantes de la escuela profesional de educación de la Untumbes.

Al analizar las estrategias de afrontamiento según la edad, se encontró que los estudiantes de 21 años a más utilizan con mayor frecuencia el afrontamiento centrado en la emoción (50%) y centrado en el problema (19%), en comparación con los más jóvenes (18 a 20 años), quienes muestran porcentajes más bajos. Esto sugiere que los estudiantes de mayor edad tienden a enfrentar el estrés de forma más emocional y activa, probablemente debido a una mayor madurez o experiencia personal. (Ver tabla 8).

1.2 DISCUSIÓN

Para la obtención de los resultados, estos fueron procesados mediante el programa estadístico SPSS, posteriormente se tabularon en concordancia a los 4 objetivos previamente elaborados (un objetivo general y los 3 restantes específicos) relacionados con la variable, dimensiones e indicadores.

Respecto al objetivo general sobre “determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023”, se obtuvo una predominancia en el centrado en el problema alcanzando un porcentaje de hasta 44%, dejando en evidencia los alumnos, al sentir presión o desesperarse tienden a enfocar toda su perspectiva en el problema, por lo que se genera un índice más alto de frustración.

Es entendible que los jóvenes estudiantes sientan agobio producto del estrés académico sin embargo esta es una de las etapas en donde existe mucha más presencia de momentos en los que las decisiones que se tomen son claves. Se evidencia también que el 28% de población se centra en la emoción y el otro 28% en la evitación del problema, siendo un porcentaje más bajo por ende los estudiantes no orientan sus pensamientos a estas dos vertientes. Si bien existen etapas en las que una persona tiende a sentirse más agobiada de lo normal, sin embargo, se ha comprobado que dentro de la adolescencia y cerca de la juventud, se tiende a tener un mayor ciclo de conflictos por incomprensión, creando así problemas donde probablemente no existan o sean causados por malos entendidos (Linares & Mescua, 2022).

Los resultados referidos se mantienen entre el 20% hasta el 50% con diferentes porcentajes que muy independiente del monto, se evidencian que, si se identificaron estrategias y estas fueron debidamente respaldados por la siguiente postura teórica de la evaluación cognitiva del estrés este modelo desarrollado por Richard Lazarus, pues esta postura se encuentra centrada en los procesos que se desarrollan en proporción a la situación de estrés que viva la persona (Palomino, 2018).

Se puede inferir que actualmente la forma en que se dictan clases ha evolucionado en gran magnitud, en el caso de los estudios universitarios ha existido mayor exigencia y en algunos casos los alumnos por su situación económica se han visto obligados a trabajar y estudiar a la par y esto conlleva a que se estresen fácilmente (Rugel, 2023).

Rugel (2022) refiere que los porcentajes obtenidos son considerablemente positivos, que si bien es cierto los problemas siempre serán direccionados a un enfoque y en este caso se han inclinado por centrar la dificultad en el problema. Todas estas situaciones resultan cotidianas en la vida de un estudiante promedio, muchos optan por resolver sus problemas simplemente ignorándolos y otros enfrentándolos, sucede de manera similar en el caso del desarrollo de sus actividades académicas.

Vásquez & Crespo (2000) refieren que con tanta invasión tecnológica los jóvenes tienen a buscar otras formas de enfrentar el estrés, sin embargo, eso no acaba con el estrés por ende es importante que se establezcan mecanismos de control sobre ello, al que se encuentran sometidos los universitarios. Indicando que en su investigación obtuvieron porcentajes similares a los obtenidos en el presente estudio, respaldando así los resultados obtenidos.

Como se evidencia los universitarios han desarrollado formas de estrategias para solucionar y frenar las situaciones de estrés sin embargo estas no erradican en su totalidad el estrés que se genera y por ello deben implementar formas de solucionar y evitar estresarse, esta postura respalda cada paso que se llevan a cabo antes, durante y después de estresarse.

Respecto al objetivo 1 sobre “identificar las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023”, se obtuvieron resultados variados, en primera línea respecto a las estrategias de afrontamiento hacia el estrés centrado en un problema, tenemos 2 formas de afrontar, primero el afrontamiento activo que según Krzemien (2005), son conductas dirigidas a resolver la situación y confrontar las dificultades, supone una serie de acciones

encaminadas a eliminar el problema o bien a reducir sus efectos negativos. y segundo la planificación que es pensar a cerca de cómo afrontar a estresor, los pasos a dar y la dirección a los pasar a realizar Marina et al. (2014).

El primero que es afrontamiento activo, obtuvo su porcentaje más alto con un 42% posicionado en el nivel alto. Es decir, el estudiante utiliza este afrontamiento en gran magnitud y logra así afrontar una situación de estrés evidente, en segunda línea se obtuvo un resultado diferente del 28% en planificación el nivel bajo, es decir los jóvenes universitarios planifican en menor magnitud la forma de afrontar el estrés que se centra en el problema.

Este objetivo se alinea con el Modelo teórico transaccional de Moos & Schaefer, (1993) centrado en el afrontamiento. Al fomentar iniciativas para planificar estrategias de afrontamiento, se busca mejorar la interacción entre el individuo y su entorno, promoviendo así su bienestar. Aunque los universitarios, en general, no muestran una amplia gama de estrategias de afrontamiento, este modelo sugiere que, al fortalecer sus habilidades de afrontamiento, los estudiantes pueden reducir significativamente el estrés académico y mejorar su calidad de vida Ferreira et al. (2022).

Sanjuan & Ávila (2016) resaltan que los porcentajes obtenidos son alarmantes respecto al bajo nivel que tienen los jóvenes para planificar las formas de afrontar el estrés, puesto que este resultado debería ser el resultado con más porcentaje y posicionado en el nivel alto, manifiestan que en su investigación, las personas de cualquier edad al experimentar la fatiga del estrés inmediatamente buscan la forma de solucionar las causas del estrés sin embargo en esta investigación no refleja ese resultado. Siendo totalmente diferente al obtenido en su investigación por lo que resulta ser un resultado distinto y que debe ser mejorado en la brevedad posible.

Resultados similares encontraron (Linares & Mescua, 2022) en su estudio sostuvo que, para alcanzar menor estrés, se debe afrontar activamente el problema, resaltando la importancia de desarrollar habilidades de afrontamiento activo para hacer frente al estrés académico al comprender cómo funciona el

estrés y al equiparnos con las herramientas adecuadas, podemos mejorar nuestra experiencia universitaria y alcanzar nuestros objetivos académicos.

Respecto al objetivo 2 sobre “identificar las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023”, tuvo como resultado la estructuración de 5 estrategias, obteniendo en el nivel medio un 52% en apoyo emocional que se refiere a la simpatía y comprensión de otros; 41% en apoyo instrumental, Implica procurar ayuda, consejo, y solicitar información a personas que son competentes acerca de lo que se debe hacer.; 44% en reinterpretación positiva, consiste en buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación; 32% en aceptación que implica admitir lo que está sucediendo y 48% en un nivel bajo qué es religión.

La gran mayoría de porcentajes obtenidos se encuentran en la posición medio, es decir no tan altos ni tan bajos. Estas estrategias se centran en el afrontamiento del estrés con relación a la emoción, identificando que el universitario busca apoyo ya sea emocional o instrumental, realiza una reinterpretación positiva y posteriormente una aceptación, priorizando también la intervención de la religión puesto que muchos universitarios hallan calma y paz al comunicarse con una entidad sagrado mediante el rezo y la oración.

Valdivieso & Tous (2020) en su estudio estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario, refirieron que los resultados reflejan una situación intermedia por parte de los universitarios es decir la mayoría de los resultados se posiciona en el nivel medio con más del 50% del total, siendo el aspecto emocional el que causa más impacto y afectación en los jóvenes universitarios puesto que ataca el estadio emocional de cada joven reacciona de forma diferente por lo que se vuelve más difícil identificar como enfrenta sus problemas, por lo que refieren que los resultados aun estando dentro del nivel medio tienden a ser positivos, tal como los recopilados en su estudio investigativo.

Este objetivo se encuentra también respaldado por el Modelo teórico transaccional de Moos & Schaefer, puesto que en esta postura se encuentra implicado al universitario ante su problema que causa estrés y se termina centrando en la emoción del mismo, por ende se desarrollan situaciones que

acumulan estrés y terminan en acumulación de daño, que obligan al universitario a buscar formas de desahogarse y buscar ayuda en otras personas puesto que en ellas logrará ser escuchado y liberara todo aquello que le causa estrés y lo mantiene presionado y le quita la tranquilidad emocional. Pudiendo en muchos casos no ser el universitario el causante de ese estrés ya que en su mayoría provienen de otras personas, sin embargo, terminan involucrándolo en el proceso de conflicto (Ferreira & Calderón, 2022).

En relación al objetivo 3 sobre “analizar las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023”, se obtuvo como resultado que 5 estrategias se emplean para afrontar el estrés evitando exactamente el problema, con una superación del 50% en la mayoría de resultados a excepción de la estrategia sobre desconexión conductual que se encuentra posicionada en el nivel alto. Se aprecia que las 4 estrategias restantes se posicionan en el nivel bajo, lo que convierte en alarmante estos resultados.

Muchas veces se escucha a las personas decir que para evitar problemas estos deben evitarse, sin embargo, no siempre se originan por causa propia, es decir otras personas lo generan, lo que genera un nivel de estrés latente y en muchos casos no se sabe cómo afrontarlo.

Este objetivo se encuentra respaldado por la teoría multiaxial de Dunahoo (1998) puesto que también se emplean los aspectos que influyen en los universitarios para afrontar un comportamiento o situación de estrés y conllevan a colocar en situación incómoda y reiterada a los jóvenes quienes como ya se mencionó previamente tienen distintas formas de afrontamiento en su actuar, involucrando el aspecto social y el personal, que no siempre es la mejor solución para un universitario que no logra identificar su posición y actuar frente a situaciones de estrés académico latentes (Ferreira & Calderón, 2022).

Si se busca una herramienta del desahogo no siempre se cuenta con una persona que escuche e indique que hacer; por ejemplo, muchos universitarios aplican la estrategia del humor realizando bromas y tratando de distraer la situación a través de risas o momentos graciosos (Rugel, 2022).

En algunas ocasiones los universitarios al sentirse estresados recurren al uso de bebidas alcohólicas sin embargo en los resultados se advierte que se obtuvo un nivel bajo por ello podemos referir que los jóvenes no se refugian en el alcohol o en alguna otra sustancia nociva lo que indica un efecto positivo, puesto que los jóvenes emplean otras estrategias de solución y así no se causan daño.

El autor Rugel (2023) en su investigación conto con una población similar a la de este estudio, es decir identifico el estrés en los jóvenes universitarios desde otra perspectiva, en donde obtuvo similares resultados a los obtenidos, refiriendo también que gran parte de los docentes son quienes contribuyen al estrés en alumnos, reiterando la palabra “desaprobar” que coloca a los estudiantes en constante estrés por no saber si al realizar todas sus tareas será suficiente para aprobar o si quizás el docente busca un desempeño extraordinaria para que el alumno logre aprobar, añadido a las circunstancias personales que vive día a día cada estudiante y a la forma que ha elegido de resolver sus problemas, por ende los índices de resultados en algunos rubros son alarmantes y en otros son acordes a la realidad.

Por último, en relación al objetivo 4 sobre “establecer las estrategias de afrontamiento del estrés según la edad en los estudiantes de la escuela profesional de educación de la Universidad Nacional de Tumbes,2023”, se realizó una distribución de 2 rangos, el primero de 18 a 20 años y el segundo de 21 a más.

Como se ha podido evidenciar este estudio, se encuentra distribuido en 3 dimensiones, siendo el más resaltante el posicionado en la “estrategia de afrontamiento, centrado en la emoción” con un 50% en el rango de 21 años a más, contrariamente un 6% siendo el porcentaje más bajo en el mismo rango.

La accesibilidad para ingresar a la universidad, no requiere que el estudiante cumpla 18 años, es suficiente que allá sus estudios secundarios, alcanzando a ingresar algunos entre 16 a 18 años, sin embargo, se ha comprobado que, al ingresar a más corta edad, mayor es el disfrute en la universidad, debido a la

emoción de haber ingresado y estar estudiando la carrera que siempre soñó. Sin embargo, la situación cambia cuando los estudiantes pasan más de 1 año conociendo con más profundidad los cursos de la carrera.

De los resultados obtenidos se desprende que ha prevalecido, el afrontamiento bajo la emoción, por ende, los jóvenes, no buscan enfrentarse mediante un conflicto o la evitación, al contrario, todo su estrés recae sobre sus aspectos emocionales, posicionados en el rango de 21 años a más, propiamente por las vivencias, es que muchos jóvenes buscan evitar cualquier circunstancia que pueda ocasionarles futuros problemas o consecuencias académicas, sin embargo la retención de sentimientos, incrementa fuertemente el estrés, que silenciamiento causa mucho daño, puesto que la ira o sensación de impotencia no fue liberada (Ocampo, 2020)

Siendo respaldado también por la teoría de Dunahoo (1998), siendo esta postura una de más empleadas en contextos clínicos, específicamente en el tratamiento de emociones en cualquier edad, preferencialmente en los jóvenes estudiantes en grados universitarios.

El autor de esta teoría, sostiene que es fallido, el intento de querer comprender las emociones de una persona, por la edad que tienen, puesto que no todos han tenido los mismos hábitos de crianza o algunos traumas violentos que pueden generar el desarrollo de otros trastornos, por ello sostiene que los trastornos emocionales no deben entenderse o guiarse desde una sola perspectiva (Luna, 2019)

Por otro lado (Izquierdo, 2020) respalda los resultados obtenidos afirmando, que es preferible que los jóvenes, centren la resolución de sus conflictos en sus emociones, puesto que, de resolverlo mediante el conflicto, se generará mayores problemas y más índices de estrés. Sin embargo, es importante que logren canalizar sus emociones y liberen la ira o incomodidad ocasionada, para que en el futuro no haya complicaciones o fuertes desfogues por acumulación de sentimientos.

V. CONCLUSIONES

Se determinaron 3 estrategias en los estudiantes universitarios que cursan la carrera Profesional Educación de la Universidad Nacional de Tumbes” con un 44% centrado en el problema, 28% centrado en la emoción y por último un 28% centrado en la evitación del problema.

Se identificó en las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes”, siendo 2: afrontamiento activo y planificación obteniendo la primera 42% en el nivel alto y la segunda un 40% en el nivel bajo.

Se identificaron las “estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes”, obteniendo 5: apoyo emocional (52%); apoyo instrumental (41%); reinterpretación positiva (44%); aceptación (63%); religión (48%), 4 de ellos en el nivel medio y el restante en el nivel bajo.

Se analizaron las “estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes”, 2023, obteniendo la distribución de 5: desconexión conductual (41%); desahogo (51%); uso de sustancias (61%); humor (66%); negación (70%).

Se establecieron las “estrategias de afrontamiento del estrés según la edad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes,2023”, por ende, se realizó una distribución de 2 rangos (18 a 20 años – 21 a más) distribuido en 3 dimensiones, siendo el más resaltante el posicionado en la “estrategia de afrontamiento, centrado en la emoción” con un 50% en el rango de 21 años a más, contrariamente un 6% siendo el porcentaje más bajo en el mismo rango.

VI. RECOMENDACIONES

Se sugiere a la unidad de investigación de la “Universidad Nacional de Tumbes”, a realizar constantemente investigaciones con la finalidad de determinar la situación emocional en la que se encuentran los estudiantes y verificar la forma en la que se puede contribuir en beneficio del alumno.

Se recomienda A la Dirección de Escuela Profesional de Educación y a los Catedráticos de esta casa de estudios a comprometerse en mayor magnitud con la situación que atraviesan los jóvenes universitarios y brindar sesiones de tutoría acorde a las necesidades que requieran los estudiantes teniendo así un acercamiento más real y evaluando la posibilidad de adaptar mecanismos de solución contra el estrés en cada de evidenciarlo.

Se sugiere a la Oficina de Bienestar Universitario y a la Dirección Académica: a realizar jornadas de sensibilización dirigidas a la plana docente y directivos, con el objetivo de incorporar en su metodología de enseñanza actividades que fortalezcan las capacidades de los universitarios.

Se sugiere a los estudiantes a tener un mejor control sobre sus emociones y a proporcionarle a sus docentes mecanismos de enseñanza accesibles y que puedan cumplir con la fecha y hora establecida logrando una mejor comunicación con su docente, logrando así tener un mejor desempeño y entendimiento entre docente y alumno.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amate, J., & De la Fuente, J. (2021). Relaciones entre ansiedad ante los exámenes, autorregulación y estrategias para afrontar el estrés. *anales de psicología / annals of psychology*, 1-11. Obtenido de https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/108346/1/09_Anales_Psicolog%c3%ada_V37_N2_2021_Relationships%20between%20test%20anxiety.pdf
- Araujo Burga, R. J. (2018) *Estrategias de afrontamiento de las mujeres víctimas de violencia de pareja en el centro poblado de Villa San Isidro; Corrales - Tumbes 2018*. [Universidad Nacional de Tumbes] <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/292>
- Avendaño, A. (2016). *Ficha técnica de instrumento de medición*. SCRIBD. Obtenido de SCRIBD: https://es.scribd.com/document/318514865/Ficha-Tecnica-Cope-28#fullscreen&from_embed
- Avilés, V. (2022). *Vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería*. *Resumen Abstract Investigación e Innovación*, 1-9. Obtenido de <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1643/1864>
- Baca Vílchez, K. I. (2018). Relación entre autoestima y los estilos de afrontamiento al estrés en consumidores de sustancias psicoactivas internados en comunidades terapéuticas de Tumbes, 2017. [Universidad Alas Peruanas] <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/5318>
- Bueno, M., & Barrientos, S. (2020). Cuidar al que cuida: el impacto emocional de la epidemia de coronavirus en las enfermeras y otros profesionales de la salud. *Enfermería Clínica*. España. <https://pdf.sciencedirectassets.com/277721/1-s2.0->
- Castaño, E. F., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos. *International Journal of Psychology and*, 14. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>

- Crisologo Miranda de Alfaro., G., & Idrogo Velásquez, K. (2019). Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas en estudiantes de instituto superior de Cajamarca. [Instituto Superior de Cajamarca] <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/>
- Curay, R. (2019). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del Callao, 1-105. [Universidad inca Garcilazo de la Vega] <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4511>
- Edson, k. (2021). Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del programa de psicología de la [Universidad Autónoma de Bucaramanga] <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/15368>
- Ferreira García, E., & Calderón Garrido, C. (2022). CRI-A. Evaluación del afrontamiento del estrés. Barcelona, España. Obtenido de <https://diposit.ub.edu/>
- Garnica, E., Gutiérrez, K., & Pérez, A. (2021). Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del Programa de psicología [Universidad Autónoma de Bucaramanga], https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15368/2021_Tesis_Edson_Garnica_Matajira.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gomez, V., & Richard, L. (2005). *Richard Stanley Lazarus*. Colombia. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>
- Gonzales, L. L. (2021). Socialización parental y estrategias de afrontamiento en adolescentes de Chiclayo. [Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11476/Gonzales%20Vasquez%20Lisset%20%26%20Solidoro%20de%20Leiser%20Lourdes.pdf?sequence=12&isAllowed=y>
- Hinostraza, L., & Pacheco, V. (2022). Influencia de los estilos de crianza sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de primer año. [Universidad de Lima]. Obtenido de <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ceb38169-ad01-4d6b-a834-66259cdd876a/content>

- Huarcaya, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19. *Rev Perú Med Exp Salud Pública*, 1-8. Obtenido de <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/5419/3537>
- Izquierdo, M. (2020). Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica. Perú. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6889/Izquierdo%20Mart%C3%ADnez%20Miluska%20Alejandra.pdf?sequence=1>
- Krzemien, D., Monchietti, A., & Urquijo, S. (2005). Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata: una revisión de la estrategia de auto distracción. [Universidad de Argentina]. Obtenido de https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-7027200500020000
- Lima Rojas, D., Pullas Tapia, J., & Torres Núñez, A. (2021). Relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la salud mental en estudiantes universitarios de las provincias de Pichincha y Tungurahua. [Pontificia Universidad Católica del Ecuador] <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3274>
- Linares Mora, J. N., & Mescua Suarez, C. A. (2022). Afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte [Universidad San Ignacio de Loyola] <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/60ebafee-4e4e-4ba7-aaa0-fe8c9867fa5d/content>
- Lin, X. J., Zhang, C. Y., Yang, S., Hsu, M. L., Cheng, H., Chen, J., & Yu, H. (2020). *Stress and its association with academic performance among dental undergraduate students in Fujian, China: a cross-sectional online questionnaire survey*. *BMC medical education*, 20(1), 181. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02095-4>
- Luna, J. (2019). Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de prácticas preprofesionales de ciencias de la salud, en un hospital público nivel II-I de Lambayeque, agosto-diciembre, 2018. [Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo], 1-39. Obtenido de https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2107/1/TL_LunaGallardoJuan.pdf

- Madilte, M. (2003). Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes. *Artículo especial*, 1-8.
- Marina Méndez, L., Moran, C., González Ramirez, M., Landero Hernández, R., & Meneses, E. (2014) Evaluación de las propiedades psicométricas del Brief COPE, su relación con el NEO PI-R y diferencias de género en Brasil, XIII. Bogotá, Colombia. Obtenido de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/12222/>
- Mata linares, M; Diaz, G; Raymundo, O; Baca, D; Uceda, J; Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. [Universidad de Lima]. <https://www.redalyc.org/journal/1471/147149810007/html/>
- Matamoros, E., & Paquiyaui, R. (2016). Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la facultad de enfermería. [Universidad Nacional De Huancavelica]. <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2b1c8c3d-0bf-46d2-9caf-df18a6a3ca2a/content>
- Mella, J., Lopez, Y., & Sáez, Y. D. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista Ciencia Americana*. Chile. Obtenido de <https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/324/583>
- Mendoza, B. (2022). Nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes – 2020. Repositorio digital Untumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/21>
- Mercedes bueno, S. B. (2020). Cuidar al que cuida. *Elsevier*, 1-5.
- Mezarina, J., Salcedo, G., & Ortiz, M. (2022). Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista Odontológica Basadrina*, 1-7. Obtenido de <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rob/article/view/1574/1809>
- Nereida Josefina, V., Vélez Cuenca, M., Ányelo Alberto, D., & Mariana, T. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? Ecuador. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/download/913/858>

- Nereida, V., Vélez, M. D., & Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *Enfermería Investiga*, 1-8. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913/858>
- Ocampo Ocampo, A. M. (2020). Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Armenia, Colombia. Obtenido de <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/2006>
- Ocampo, A. (2020). Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Armenia, Colombia. Obtenido de <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/2006>
- Ramos, A. (2021). Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una universidad nacional. *Investigación Innovación*, 1-10. Obtenido de <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1219/1397>
- Rojas, G. D. (2020). Repositorio de la Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Obtenido de Repositorio de la Universidad César Vallejo: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/91861>
- Rugel, E. (2023). Estrés académico en estudiantes de la facultad de Ciencias Sociales en distanciamiento social por COVID-19 – Tumbes 2022. Tumbes, Perú. Obtenido de <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64716/TESIS%20-%20RUGEL%20LUPU.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz, L. (2019). La teoría del estrés de Richard S. Lazarus. España. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
- San Juan, P., & Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 1-10. Obtenido de https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/15401/pdf_57
- Sicre, E., & Casaro, L. (2019). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. Argentina. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/5996>
- Valdez, Y., & Marentes, R. (2022). Enfermería Global. *SCIELO*, 1-11. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248

- Valdiviezo, L., Lucas, S., Pallares, J., & Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario. *ISSN*, 1-22.
<https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/2565/2145>
- Vasquez, Lopez, & Ring. (2020). Estrategias de afrontamiento. 1-8. Obtenido de
<https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wpcontent/uploads/2004/01/c-vazquez-estrategias-de-afrontamiento.pdf>
- Vázquez, M., León, D., & Alvarez, N. (2022). La religión como estrategia de afrontamiento en los estudiantes universitarios. Una revisión teórica. *CARTHAGINENSIA*, 1-22.
<https://repositorio.utb.edu.co/bitstream/handle/20.500.12585/11137/>

VIII. ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Área	Línea de investigación	de Problemática	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología	Población
Ciencias sociales	Estrés y Factores psicosociales	¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de la escuela profesional educación de la universidad nacional de tumbes, 2023?	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional De Tumbes, 2023.</p>	<p>El estudio no cuenta con sistema de hipótesis por ser descriptivo es decir busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno, describir el fenómeno tal como se presenta</p>	<p>Variable 1: Afrontamiento al estrés</p>	<p>Cuantitativa descriptiva</p>	<p>La población estará conformada por universitarios del II, IV, VI, VIII, V. De la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional De Tumbes, 2023. Siendo la población estimada de 263 estudiantes</p>
			<p>Objetivos Específicos</p> <p>Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.</p>				
			<p>Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional De Tumbes, 2023.</p>				
			<p>Analizar las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.</p>				

ANEXO 2: Matriz de operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrategias de afrontamiento al estrés	Está orientada a medir el uso de estrategias de afrontamiento en relación al estrés general. Consta de 28 ítems con opciones de respuesta en una escala ordinal tipo Likert la cual permitirá conocer cuáles son las estrategias que afrontan los alumnos como las utilizan dentro del entorno en el que se desenvuelven.	<p>Estrategias de afrontamiento, centrado en el problema.</p> <p>Estrategias de afrontamiento, centrado en la emoción</p> <p>Estrategias de afrontamiento, centrado en la evitación del problema</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Afrontamiento activo: ítem 1 y 24 - Planificación: ítem 6 y 18. - Apoyo emocional: ítem 9 y 27 - Apoyo instrumental: ítem 2 y 22 - Reinterpretación positiva: ítem 7 y 20 - Aceptación: ítem 8 y 17 - Religión: ítem 3 y 14. - Desconexión conductual: ítem 13 y 23 - Desahogo: ítem 4 y 16 - Uso de sustancias: ítem 10 y 21 - Humor: ítem 12 y 26 - Auto distracción: ítem 5 y 19 - Negación: ítem 15 y 28 - Autoinculpación: ítem 11 y 25 	Likert Ordinal

ANEXO 3: Cuestionario Brief Cope

Cuestionario Brief Cope Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico

Código:

El presente cuestionario "Brief Cope" se usa para medir las estrategias de afrontamiento que las personas utilizan cuando afrontan situaciones de estrés. El objetivo es identificar las estrategias más usadas por los estudiantes para afrontar las situaciones de estrés académico. En la parte I, se solicita completar el espacio en blanco escribiendo la edad correspondiente y marcar con "X" según corresponda. Parte II, marque con "X" en los recuadros según la frecuencia que realiza cada ítem de estrategia de afrontamiento.

I. Datos sociodemográficos:

- A. Edad: _____
 B. Sexo: (F) (M)
 C. Estado civil: (soltero) (conviviente) (casado) (otros)
 D. N° de veces que ha postulado a una universidad: (0) (1) (2) (de 2 a más)
 E. ¿Ha ingresado a una universidad? Si () No ()

Estrategias de afrontamiento	Nunca	A veces	Usualmente	Siempre
1. Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios.				
2. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico.				
3. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
4. Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.				
5. Recorro a otras actividades para relajarme.				
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).				
7. Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro				
8. Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.				
9. Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).				
10. Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
11. Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico.				
12. Me río de la situación que me produce estrés académico.				
13. Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.				
14. Rezo o medito.				
15. Me digo a mí mismo "esto no es real".				
16. Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.				
17. Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
18. Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.				
19. Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.				
20. Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.				
21. Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.				
22. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).				
23. Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.				
24. Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.				
25. Me critico a mí mismo(a).				
26. Hago bromas para salir del estrés académico.				
27. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).				
28. Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.				

Anexo 4: Ficha técnica

Nombre:	Brief COPE
Autores	Carver, Scheier, Weintraud
Año De Publicación	1989
Tipo De Instrumento	cuestionario
Objetivo	Evalúa estrategias de afrontamientos antes el estrés
Población Objetiva	Estudiantes educación superior
Numero De Ítems Y Subescalas	El instrumento este compuesto de 28 ítems agrupados de 14 subescalas: <ul style="list-style-type: none"> a) Subescala de afrontamiento activo (2 ítems), b) Subescala de planificación (2 ítems), c) Subescalas de uso de apoyo instrumental (2 ítems), d) Subescala de autodestrucción (2 ítems), e) Subescala de desahogo (2 ítems), f) Subescala de desconexión conductual (2 ítems), g) Subescala de reinterpretación positiva (2 ítems), h) Subescala de negación (2 ítems), i) Subescala de aceptación (2 ítems), j) Subescala de religión (2 ítems), k) Subescala de uso de sustancias (2 ítems), l) Subescala de humor (2 ítems), m) Subescala de autoinculpación (2 ítems).
Tiempo Estimado De Aplicación	10 minutos Cada persona evaluada debe señalar el nivel de acuerdo que presenta a cada frase que aparecen a continuación, las cuales describen formas de pensar, sentir, o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés.
Normas De Aplicación	Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí describen, no son ni buenas ni malas. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas de enfrentarse a los problemas que otras., lo cual se evalúa mediante 4 Alternativas en escala tipo Likert, en donde: 1=nunca, 2= casi nunca, 3= frecuentemente,4= siempre

Fuente: (Avendaño, 2016)

Anexo 05: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Hola, soy Karen Solange Mija Correa estudiante del VIII ciclo de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, me encuentro elaborando mi tesis denominada “Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la escuela profesional de educación de una universidad pública, Tumbes 2023.

En el marco de ejecución de la misma, tengo que realizar algunas actividades como la aplicación de 1 instrumentos a los estudiantes de la escuela profesional de Educación, de esta forma, los datos obtenidos servirán para la elaboración de mi investigación. Asimismo, le invito a participar voluntariamente de este estudio; los datos obtenidos se trabajarán bajo estricta confidencialidad y anonimato salvaguardando su identidad e integridad. El tiempo estimado para realizar cada cuestionario consta de 25 minutos. En el caso de que haya aceptado nuestra petición, es importante mencionar que debe responder todas las preguntas del cuestionario con sinceridad.

Acepto participar voluntariamente en la investigación:

Si

No

Anexo 6: Resolución de designación de jurado



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

“ AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO ”

RESOLUCIÓN N°075-2023/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 15 de mayo de 2023.

VISTO: El OFICIO N°056-2023/UNTUMBES-FACSO-DUNIV., mediante el cual el director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, alcanza, para su reconocimiento, el proyecto de tesis titulado “**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023**”, que para optar el título profesional de licenciada en Psicología, ha presentado la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **MIJA CORREA KAREN SOLANGE**, documento con el que también se propone a los docentes que deben conformar el jurado calificador que tendrá a su cargo la evaluación de dicho documento académico; y

CONSIDERANDO:

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45. de la Ley Universitaria N°30220 y en el artículo 90. del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que, en conformidad con lo expuesto, deviene procedente el reconocimiento del proyecto de tesis titulado “**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023**”, para efectos de su evaluación, como tal, por el jurado calificador que también se constituye con esta Resolución, en virtud de la propuesta formulada, al efecto, con el documento señalado en la referencia;

Que complementariamente a lo señalado en el considerando precedente, se impone la necesidad de efectuar, como corresponde, la designación del docente asesor de dicho documento académico;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte resolutive;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- RECONOCER a la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **MIJA CORREA KAREN SOLANGE** como autora del proyecto de tesis titulado “**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023**”, presentada por dicha estudiante.

ARTICULO SEGUNDO.- CONSTITUIR el Jurado Calificador del proyecto de tesis titulado “**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023**”, con la siguiente conformación:

RESOLUCIÓN N°075-2023/UNTUMBES-FACSO-D.

Presidente : Dr. Alexander Ordinola Luna.
Secretario : Dr. Pedro Free Infante Sanjinéz.
Vocal : Mgtr. Ludwing Darío Alfaro García.
Accesitario : Dra. Eva Matilde Rhor García Godos.
Vocal y Asesor : Mgtr. Eladio Vladimir Quintana Sandoval.

ARTÍCULO TERCERO.- PRECISAR que, en conformidad con la nueva disposición emanada, al respecto, del Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, el **ASESOR**, es miembro titular, con voz y voto, del jurado constituido en el artículo precedente.


ARTICULO CUARTO.- COMUNICAR el presente acto resolutivo a los miembros de jurado aquí constituido, así como a la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, MIJA CORREA KAREN SOLANGE, para conocimiento y fines.

ARTÍCULO QUINTO.- DEJAR expresamente indicado que es responsabilidad del jurado aquí constituido, actuar con plena observancia de lo normado en los artículos 80 y 88 del **REGLAMENTO DE TESIS PARA PREGRADO Y POSGRADO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES.**

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el quince de mayo del dos mil veintitrés.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. JESSICA SARA VALDIVIEZO PALACIOS, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG.TEC-Interesado-Archivo
DMMY/D.
JSVP/Sec. Acad.


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Dra. Jessica Sara Valdiviezo Palacios
SECRETARIA ACADÉMICA

Anexo 7: Acta de aprobación de proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"



INFORME N° 009-2024/UNTUMBES-FACSO-DAPS-AOL

A : DRA. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES - UNTUMBES
DE : DR. ALEXANDER ORDINOLA LUNA
PRESIDENTE DEL JURADO DE PROYECTO DE TESIS – MIJA CORREA

ASUNTO: INFORMO APROBACION DE PROYECTO DE TESIS


FECHA: Tumbes, 01 de marzo del 2024

De mi consideración:

Es grato dirigirme a Usted, para saludarla cordialmente e informarle que, en mi calidad de presidente del jurado del proyecto de tesis titulado **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023"**, cuya autoría es de la bachiller en Psicología **KAREN SOLANGE MIJA CORREA**, designado mediante Resolución N° 075-2023/UNTUMBES-FACSO-D, del 15 de mayo del 2023 y su modificatoria específicamente del título, por la nueva denominación: **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023"**, mediante resolución N° 064-2024/UNTUMBES-FACSO-D, del 27 de febrero del 2024; comunico dictamen debidamente colegiado con el jurado que presido de: **APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS**, habiendo determinado que el proyecto se encuentra aprobado para su ejecución.

Se eleva al Decanato de la Facultad de Ciencias Sociales para continuar con el trámite correspondiente de emisión de Resolución de Aprobación de Proyecto

Es cuanto tengo que informar a Usted.



Dr. Alexander Ordinola Luna
Presidente de jurado de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"



ACTA DE APROBACION DE PROYECTO DE TESIS

Siendo las dieciséis horas y cero minutos del día uno de marzo del dos mil veinticuatro, el jurado evaluador presidido por el Dr. Alexander Ordinola Luna, secretario Dr. Pedro Fre Infante Sanjinez y vocal Mg. Ludwing Darío Alfaro García, se reunieron para evaluar el proyecto de tesis titulada "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023", según Resolución N° 075-2023/UNTUMBES-FACSO-D, del 15 de mayo de 2023 y su modificatoria específicamente del título, por la nueva denominación: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023", mediante resolución N° 064-2024/UNTUMBES-FACSO-D, del 27 de febrero del 2024, que es de autoría de la bachiller en psicología **KAREN SOLANGE MIJA CORREA**

El jurado evaluador, conformado según resolución decanal N° 075-2023/UNTUMBES-FACSO-D, e integrado por los docentes:

Presidente	:	Dr. Alexander Ordinola Luna.
Secretario	:	Dr. Pedro Fre Infante Sanjinez.
Vocal	:	Mg. Ludwing Darío Alfaro García.
Accesitario	:	Dra. Eva Matilde Rhor García Godos.
Vocal y asesor	:	Mg. Eladio Vladimir Quintana Sandoval.


Luego de la revisión y disertación del proyecto en mención, de manera colegiada, el jurado dictamina lo siguiente: **APROBAR EL PROYECTO DE TESIS: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023"**.

En consecuencia, se firma la presente acta de reunión de trabajo del jurado evaluador y se remite al decanato para el trámite correspondiente.

Para mayor conformidad, firmamos los presentes:



Dr. Alexander Ordinola Luna
Presidente



Dr. Pedro Fre Infante Sanjinez
Secretario



Mg. Ludwing Darío Alfaro García
Vocal

Anexo 8: Solicitud Para La Investigación



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"



Tumbes, 06 de junio del 2023

DR. Zoraida Pérez Chore.
DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

Asunto : SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR INVESTIGACION

Me dirijo a usted, para saludarlo cordialmente y a la vez presentar a la alumna KAREN SOLANGE MIJA CORREA , Con DNI : 75050089, estudiante del IX ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, quien se encuentra realizando un proyecto de investigación titulado "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACION INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023", para desarrollarse en los estudiantes de nuestra casa de estudios, esto con el previo consentimiento informado de los participantes.

Este proyecto será asesorado por el Mg. Eladio Vladimir Quintana Sandoval, por ello solicito a usted su autorización, así como brindar las facilidades para la realización de esta investigación que será en provecho de las personas consumidoras a fin de mejorar sus tratamientos.

Remito a su despacho para autorización por escrito para la ejecución de dicho proyecto.

Agradeciendo su atención a la presente, se suscribe de usted,

Atentamente.

KAREN SOLANGE MIJA CORREA

Estudiante tesista

Celular: 9360 96271

Correo: Mijacorreakaren@gmail.com



Anexo 9: Resolución de modificación de título de investigación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

* AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA,
Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y
AYACUCHO *

RESOLUCIÓN N°064-2024/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 27 de febrero de 2024.

VISTO: El expediente virtual N°354, correspondiente al OFICIO N° 025-2023/UNTUMBES-FACSO-U.INV-MBE, que, atendiendo a lo solicitado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **MIJA CORREA, KAREN SOLANGE**, eleva la directora de la Unidad de Investigación de esta Facultad, para que se disponga la modificación del título del proyecto de tesis que a continuación se indica; y

CONSIDERANDO:

Que con la Resolución N° 075-2023/UNTUMBES-FACSO-D, del 15 de mayo de 2023, se reconoce a la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **MIJA CORREA, KAREN SOLANGE**, como autora del proyecto de tesis titulado "**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023**", se constituye el Jurado Calificador y se designa el asesor de dicho documento académico;

Que de lo expuesto en el precitado oficio, se desprende que es pertinente realizar el cambio del título del proyecto de tesis, toda vez que esta modificación deviene de las observaciones realizadas por el Jurado Calificador y consta en el Acta de Revisión del Proyecto de Tesis, por tal motivo se acepta la solicitud presentada por la estudiante **MIJA CORREA, KAREN SOLANGE**, para que se disponga la modificación del nombre del indicado proyecto, por la nueva denominación: "**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023**";

Que en razón de lo anterior y teniendo en cuenta los fundamentos expuestos al efecto, es conveniente formalizar lo consignado en el considerando precedente, en los términos que se consignan en la parte resolutive;

Que en razón de lo anterior y en uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. - MODIFICAR la Resolución N° 075-2023/UNTUMBES-FACSO-D, del 15 de mayo de 2023, específicamente, en lo concerniente al título del proyecto indicado, el que, en razón de lo señalado en la parte considerativa, pasa a denominarse: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023**.

RESOLUCIÓN N°064-2024/UNTUMBES-FACSO-D.

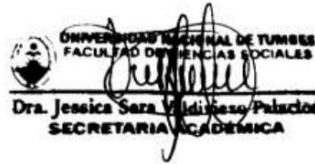
ARTÍCULO SEGUNDO.- COMUNICAR la presente Resolución, para conocimiento y fines, a los miembros de la Unidad de Investigación, así como a los miembros del Jurado Calificador, que preside el Dr. Alexander Ordinola Luna y al docente asesor de dicho proyecto, al Mg. Eladio Vladimir Quintana Sandoval.

ARTÍCULO TERCERO.- DEJAR sin efecto toda disposición que se oponga a lo aquí dispuesto.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el veintisiete de febrero del dos mil veinticuatro.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. JESSICA SARA VALDIVIEZO PALACIOS, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG.TEC-Interesado-Archivo
DMMY/D.
JSVP/Sec. Acad.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Dra. Jessica Sara Valdiviezo Palacios
SECRETARIA ACADÉMICA

Anexo 10: Acta de aprobación de proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú



"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA
CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"

RESOLUCIÓN N° 092-2024/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 14 de marzo de 2024.

VISTO: El expediente virtual N° 456, del 04 de marzo de 2024, correspondiente al INFORME N° 009-2024/UNTUMBES-FACSO-DAPS-AOL, mediante el cual, el presidente del Jurado constituido con la RESOLUCIÓN N° 064-2023/UNTUMBES-FACSO-D, del 27 de febrero de 2023, alcanza el acta de aprobación del proyecto de tesis titulado "**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023**", presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **KAREN SOLANGE MIJA CORREA**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que con la RESOLUCIÓN N° 064-2023/UNTUMBES-FACSO-D, del 27 de febrero de 2023, se reconoce a la estudiante **KAREN SOLANGE MIJA CORREA**, como autora del proyecto de tesis titulado "**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023**", se constituye el Jurado Calificador y se designa al asesor de dicho documento académico;

Que, de lo consignado en el acta suscrita por los integrantes del indicado jurado, del 15 de febrero del 2024, y que obra en el expediente señalado en la referencia, se desprende que el mencionado proyecto de tesis ha sido debidamente corregido por la mencionada estudiante y favorablemente evaluado para efectos de su correspondiente aprobación como proyecto de tesis;

Que teniendo en cuenta lo expuesto, deviene procedente la aprobación del indicado documento, con el carácter de proyecto de tesis y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR el proyecto de tesis titulado: "**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023**", presentado por la estudiante



RESOLUCIÓN N° 92-2024/UNTUMBES-FACSO-D.

de la Escuela Profesional de Psicología, **KAREN SOLANGE MIJA CORREA**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.

ARTÍCULO SEGUNDO: AUTORIZAR, la ejecución del proyecto de tesis denominado: **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023"**, presentado por la estudiante de la escuela profesional de Psicología, **KAREN SOLANGE MIJA CORREA**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.

ARTÍCULO TERCERO: RATIFICAR al Mg. Eladio Vladimir Quintana Sandoval, como asesor del proyecto de tesis titulado **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023"**.

ARTÍCULO CUARTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 59° del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el incumplimiento de las funciones del jurado, el asesor o tesista, pueden solicitar el cambio del jurado.

ARTÍCULO QUINTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 56°, el tesista puede cambiar de asesor y/o coasesor (es) si no cumplen sus funciones, según el ítem a) del artículo 52° del presente reglamento.

ARTÍCULO SEXTO: COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, al vicerrectorado académico y al instituto de investigación, lo dispuesto en la presente resolución para su conocimiento y las acciones que son de su propia competencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el catorce de marzo del dos mil veinticuatro.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Mg. Crísthiam Jacob Hidalgo Sandoval, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG.TEC-Interesado-Archivo
DMMY/D.
C.JHS/Sec. Acad.



Mg. Crísthiam Jacob Hidalgo Sandoval
SECRETARIO ACADÉMICO

Anexo 11: Resolución de ampliación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú



“AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA”

RESOLUCIÓN N° 127-2025/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 08 de abril de 2025.

VISTO: El expediente virtual N° 763, del 07 de abril de 2025, correspondiente al OFICIO N° 069-2025/UNTUMBES-FACSO-D.U.INV-MPS, mediante el cual la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, alcanza, para su formalización, la ampliación de vigencia para la presentación de tesis titulada **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023”**, presentada por la bachiller en Psicología **KAREN SOLANGE MIJA CORREA**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45° de la Ley Universitaria N°30220 y el artículo 90° del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que con la **RESOLUCIÓN N° 075-2023/UNTUMBES-FACSO-D**, del 15 de mayo de 2023, se reconoce a la estudiante **KAREN SOLANGE MIJA CORREA**, como autora del proyecto de tesis titulado **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023”**, se constituye el Jurado Calificador y se designa el asesor de dicho documento académico;

Que, con la **RESOLUCIÓN N° 092-2024/UNTUMBES-FACSO-D**, del 14 de marzo de 2024, se aprueba el proyecto de tesis titulado **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023”**, presentado por la estudiante de Psicología, **KAREN SOLANGE MIJA CORREA**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.

Que de la información que se adjunta al expediente señalado en la referencia, se indica que teniendo en cuenta los motivos que aduce la bachiller en Psicología, **KAREN SOLANGE MIJA CORREA**, interrumpió la ejecución de su proyecto de tesis titulado **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023”**;

Que en conformidad con el artículo 62° del Reglamento de tesis de la Universidad Nacional de Tumbes, “la vigencia para la ejecución del proyecto de tesis es de un año, a partir de la fecha de su aprobación por el Decano de la Facultad. El plazo puede extenderse un año más, si existen motivos justificados por el docente asesor ante el Decano de la Facultad”.

Que de lo consignado en el OFICIO N° 069-2025/UNTUMBES-FACSO-D.U.INV-MPS, que forma parte del expediente señalado en la referencia, se desprende que “Considerando las razones expuestas, los miembros de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, consideran pertinente concederle el plazo de un año conforme a ley, el mismo que registrará a partir del acto resolutorio correspondiente;



RESOLUCIÓN N° 127-2024/UNTUMBES-FACSO-D.

Que teniendo en cuenta lo expuesto y al amparo de la normativa aquí indicada, deviene procedente la ampliación de vigencia del indicado documento, y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR la ampliación de vigencia, por un plazo de un (01) año, contado a partir de la promulgación de la presente Resolución, para la presentación de la tesis titulada **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023"**, cuya autoría es de la bachiller en Psicología **KAREN SOLANGE MIJA CORREA**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, lo que se dispone en razón de lo señalado en la parte considerativa.

ARTÍCULO SEGUNDO: RATIFICAR al Jurado Calificador constituido con la RESOLUCIÓN N° 075-2023/UNTUMBES-FACSO-D, para la evaluación del informe de tesis titulado **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023"**. Dicho Jurado tiene la siguiente conformación:

Presidente	: Dr. Alexander Ordinola Luna.
Secretario	: Dr. Pedro Fre Infante Sanjinez.
Vocal	: Mg. Ludwing Dario Alfaro Garcia.
Accesitario	: Dra. Eva Matilde Rhor Garcia-Godos.

ARTÍCULO TERCERO: RATIFICAR al Mg. Eladio Vladimir Quintana Sandoval como **asesor** del proyecto de tesis titulado: **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, TUMBES 2023"**.

ARTÍCULO CUARTO: COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, al vicerrectorado académico, al Instituto de investigación y a la Unidad de investigación, lo dispuesto en la presente resolución para su conocimiento y las acciones que son de su propia competencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el ocho de abril del dos mil veinticinco.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. **DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA**, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dr. **CRISTHIAM JACOB HIDALGO SANDOVAL**, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

c. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DEED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG.TEC-Interesado-Archivo
DMMY/D.
C.JHS/Sec. Acad.



Dr. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval
SECRETARIO ACADEMICO

