



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

## FACULTAD DE ENFERMERÍA

### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN  
ESTUDIANTES DEL INTERNADO CLÍNICO DE ENFERMERÍA,  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO 2022 – II**

### TESIS

#### PRESENTADA POR:

**Bach. ANGUI ASTRID EDUARDO SUME**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL INTERNADO CLÍNICO DE ENFERMERÍA, UNIV**

AUTOR

**ANGUI ASTRID EDUARDO SUME**

RECuento DE PALABRAS

**14361 Words**

RECuento DE CARACTERES

**85084 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**86 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**2.5MB**

FECHA DE ENTREGA

**Jul 24, 2024 2:06 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Jul 24, 2024 2:09 PM GMT-5**

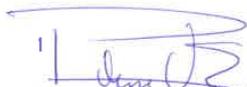
● **15% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

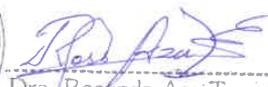
- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

  
**Dra. Rosa Pilco Vargas**  
DOCENTE PRINCIPAL  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNA - PUNO



  
**Dra. Rosenda Aza Tacca**  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACION  
FE - UNA - PUNO

Resumen



## DEDICATORIA

*Este logro se lo dedico a mi madre, Celia Sume, quien ha estado a mi lado en cada paso de mi vida y formación profesional, brindándome su amor y apoyo incondicional. Esta dedicación lleva consigo la promesa de seguir esforzándome para hacerte sentir orgullosa de mí. Agradecida por todo, querida madrecita.*

***Angui Astrid Eduardo Sume***



## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, por guiar cada etapa de mi vida, y brindarme fortaleza en todos los momentos de dificultad y debilidad. A mi madre Celia Sume, ya que gracias a ella pude culminar esta hermosa carrera profesional.

*Angui Astrid Eduardo Sume*



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>11</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1 PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>16</b>
1.2.1 Objetivo general .....	16
1.2.2 Objetivos específicos.....	16
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b>	
<b>2.1 MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>18</b>
2.1.1 Estrategias de afrontamiento del estrés .....	18
2.1.2 Dimensiones de las estrategias de afrontamiento.....	20
2.1.2.1 Estrategias centradas en el problema .....	20
2.1.2.2 Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: .....	22
2.1.2.3 Estrategias de afrontamiento centradas en evitar el problema: .....	27



2.1.3	Rol del interno de Enfermería práctica clínica.....	32
<b>2.2</b>	<b>MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>33</b>
<b>2.3</b>	<b>ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>34</b>
2.3.1	A nivel internacional .....	34
2.3.2	A nivel nacional .....	36
2.3.3	A nivel local .....	40
<b>CAPÍTULO III</b>		
<b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>		
<b>3.1</b>	<b>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>43</b>
3.1.1	Tipo .....	43
3.1.2	Diseño.....	43
<b>3.2</b>	<b>ÁMBITO DEL ESTUDIO .....</b>	<b>43</b>
<b>3.3</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>44</b>
3.3.1	Población.....	44
3.3.2	Muestra.....	44
3.3.2.1	Criterios de inclusión .....	44
3.3.2.2	Criterios de exclusión.....	44
<b>3.4</b>	<b>VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN.....</b>	<b>45</b>
<b>3.5</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b>	<b>46</b>
3.5.1	Técnica .....	46
3.5.2	Instrumentos .....	46
3.5.3	Validez y Confiabilidad: .....	47
3.5.3.1	Validez .....	47
3.5.3.2	Confiabilidad.....	48
<b>3.6</b>	<b>PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>48</b>



3.6.1	Coordinaciones.....	48
3.6.2	Ejecución.....	49
<b>3.7</b>	<b>PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS.....</b>	<b>50</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>		
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>		
<b>4.1</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>51</b>
<b>4.2</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>53</b>
<b>V.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>58</b>
<b>VI.</b>	<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>59</b>
<b>VII.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXOS.....</b>		<b>71</b>

**ÁREA:** Salud del Adulto.

**TEMA:** Estrategias de afrontamiento ante el estrés.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 30 de julio del 2024



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Operacionalización de variables .....	45
<b>Tabla 2</b> Estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.....	51
<b>Tabla 3</b> Estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.....	51
<b>Tabla 4</b> Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.....	52
<b>Tabla 5</b> Estrategias de afrontamiento centradas en evitar el problema en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.....	52



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II. ....	81
<b>Figura 2</b> Estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II. ....	82
<b>Figura 3</b> Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II. ....	83
<b>Figura 4</b> Estrategias de afrontamiento centradas en evitar el problema en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II. ....	84



## ACRÓNIMOS

<b>CAE:</b>	Cuestionario de Afrontamiento del Estrés
<b>DIRIS:</b>	Dirección de Redes Integradas de Salud
<b>MINSA:</b>	Ministerio de Salud
<b>OMS:</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>SPSS:</b>	Statistical Package for Social Sciences
<b>UNA:</b>	Universidad Nacional del Altiplano



## RESUMEN

El presente estudio se propuso determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés utilizadas por los estudiantes del internado clínico de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano durante el periodo 2022 - II. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, adoptando un diseño no experimental y de corte transversal. Se consideró una muestra de 37 participantes. Se empleó la técnica de encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario Brief-COPE, validado por juicio de expertos, la confiabilidad del instrumento se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, aplicado por dimensiones: estrategias centradas en el problema (0.70), centradas en la emoción (0.74) y centradas en evitar el problema (0.68). Los resultados revelaron que el 89.19% de los estudiantes optaron por las estrategias de afrontamiento centradas en el problema; en relación a la dimensión estrategias centradas en el problema, el indicador más utilizado fue el afrontamiento activo con un 75.68 %; en cuanto a las estrategias centradas en la emoción, el indicador más usado fue la reinterpretación positiva con un 43.24%; y en relación a las estrategias centradas en evitar el problema, el indicador más usado fue la auto distracción con un 48.65%. En conclusión, el estudio evidencia una clara prevalencia de las estrategias de afrontamiento ante el estrés centradas en el problema entre los estudiantes del internado clínico de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano durante el periodo académico 2022-II.

**Palabras clave:** Afrontamiento, Estrés, Estrategias, Estudiante.



## ABSTRACT

The present study aimed to determine the stress coping strategies used by students of the clinical nursing internship at the National University of the Altiplano during the period 2022 - II. The research was developed under a descriptive quantitative approach, adopting a non-experimental and cross-sectional design. A sample of 37 participants was considered. The survey technique was used, using the Brief-COPE questionnaire as an instrument, validated by expert judgment, the reliability of the instrument was evaluated using Cronbach's Alpha coefficient, applied by dimensions: strategies focused on the problem (0.70), focused on emotion (0.74) and focused on avoiding the problem (0.68). The results revealed that 89.19% of the students opted for problem-focused coping strategies; In relation to the problem-focused strategies dimension, the most used indicator was active coping with 75.68%; Regarding strategies focused on emotion, the most used indicator was positive reinterpretation with 43.24%; and in relation to strategies focused on avoiding the problem, the most used indicator was self-distraction with 48.65%. In conclusion, the study shows a clear prevalence of problem-focused stress coping strategies among students of the clinical nursing internship at the National University of the Altiplano during the 2022-II academic period.

**Keywords:** Coping, Stress, Strategies, Student.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1 PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Se sostiene que las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel crucial en la reducción del impacto estresante. Se demuestra que la manera en que se manejan los episodios estresantes tienen un efecto notable en el funcionamiento psicosocial, lo que sugiere que el afrontamiento efectivo puede mejorar el funcionamiento social independientemente de la frecuencia de los episodios estresantes (1).

Un estudio en la Universidad Autónoma de Guerrero México, involucró a 158 estudiantes, reveló que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la habilidad asertiva (13.3%) y la búsqueda de apoyo social (41.1%), mientras que la expresión emocional abierta fue la menos empleada (56.3%). Se concluyó que los estudiantes experimentan bienestar físico, psicológico y social (2).

Con respecto al estrés, es un fenómeno complejo que surge de la interacción entre un individuo y los acontecimientos en su entorno; debido a las disparidades en la presión y la capacidad de manejarla, conduce a una reacción negativa generando desequilibrio en las personas que la experimentan (3). Diversas situaciones pueden considerarse estresantes, por lo que es esencial comprender cómo identificar la tensión cuando se manifiesta (4). Se estima que 1 de cada 4 personas que viven en entornos urbanos (equivalente a 450 millones en el mundo), enfrentan problemas significativos relacionados con el estrés; además, se calcula que el 50% de los habitantes urbanos experimentan desafíos de salud mental (5).



Cuando el estrés se intensifica en estudiantes en plena formación académica, muchos presentan conductas negativas que afectan su desempeño académico. Este problema se manifiesta en la salud de la persona, evidenciándose síntomas como resfriados, gripes, y otras enfermedades; también se puede presentar depresión, ansiedad, fatiga, dolor de cabeza, problemas o ataques cardíacos, insomnio o sueño interrumpido, irritabilidad, enojo, consumo excesivo de alimentos, dolores musculares, problemas estomacales y gastrointestinales, y dificultades de concentración. Además, el estrés afecta el sistema inmunológico, generando la hormona cortisol, que regula diversas funciones del cuerpo, como el sueño, el peso y la presión arterial. Sin embargo, si el estrés persiste, el cortisol elevado provoca inflamación y un descenso en el conteo de leucocitos, afectando negativamente el sistema inmunológico (6).

Desde otro punto de vista a nivel internacional, en China revelan que el 85.3% de los estudiantes de Enfermería exhiben niveles de estrés moderado a alto (7). En India, un notable 82.4% de estos estudiantes experimentan niveles de estrés moderado (8). En España, se ha determinado que las estudiantes de Enfermería enfrentan mayores niveles de estrés en comparación con sus contrapartes masculinas (9). En México, estudios demuestran que el 86.3% de los participantes experimentan estrés moderado, sin distinción de género (4). En otro estudio, se observó un mayor porcentaje de estrés en mujeres, con un 74.4%, en comparación con el 25.6% en hombres, a pesar de reportar un afrontamiento positivo (10). Asimismo, en Ecuador, se identificó un elevado porcentaje de estrés en internos de Enfermería, alcanzando un 70% (11). En Chile, se señala que los estudiantes de salud enfrentan estrés académico y recurren a estrategias de afrontamiento (12).

A escala nacional, en cuanto a las estrategias de afrontamiento al estrés, los estudiantes mencionaron que enfrentan la situación de autoculpación, con un porcentaje



de 23.26% (13). Además, el 42.7% indicó desconocer estrategias de afrontamiento frente al estrés (14).

Otros estudios indican que una gran proporción de estudiantes presenta estrés, llegando al 65.3% (15). En estudiantes de entre 17 y 19 años en prácticas clínicas, se evidenció un estrés del 53.4% (16), y en aquellos que realizaron internado clínico, se registró un nivel elevado de estrés (17).

Por otro lado en la región de Puno, se han llevado a cabo estudios sobre el estrés académico y las estrategias utilizadas por los estudiantes de pregrado, encontrando un porcentaje elevado del 75.3% (18). En prácticas clínicas, los estudiantes mostraron un 51.5% en relación con las estrategias de afrontamiento (19). Asimismo, el 75% prefiere no revelar a los demás su malestar y desquitarse con ellos, alcanzando un 60.7% (20). Y en un estudio más actual, entre estudiantes de Enfermería se reportó que el 58.4% de estudiantes que utilizaron estrategias centradas en el problema, el 19.2% de estrategias centradas en la emoción y el 7% de los que prefirieron evitar el problema, todos ellos evidenciaron un nivel moderado de estrés (21).

En relación al problema, las causas del estrés académico en los internos de Enfermería podrían vincularse con la ansiedad y las dificultades para conciliar el sueño, consecuencia directa del contacto directo con vidas humanas durante las prácticas clínicas. Asimismo, las circunstancias relacionadas con la enfermedad del paciente, como la agonía, el dolor, el sufrimiento y la muerte, también contribuyen a este fenómeno (10). Como resultado, las probables consecuencias pueden ser patológicas y perjudiciales para la salud de la persona, incluyendo la deserción, la falta de concentración, la fatiga intelectual, la disminución del apetito para las tareas rutinarias, el descuido, la tristeza, la



disminución del rendimiento mental o físico, el nerviosismo, cambios en el ritmo cardíaco, la presión arterial, el metabolismo y la disminución de la actividad física (12).

Ante la situación descrita anteriormente, se ha optado por abordar esta problemática mediante un estudio centrado en internos de Enfermería del internado clínico, ya que, estos estudiantes han evidenciado un cambio significativo en su comportamiento, atribuible al estrés experimentado durante sus prácticas clínicas. Este cambio se refleja en la falta de puntualidad, respuestas inapropiadas hacia sus compañeros, manifestaciones de irritación y un creciente desinterés en el cuidado, exacerbado por la presión ejercida por el personal licenciado sobre los internos de enfermería.

Dada esta situación, la investigación se propone abordar la siguiente interrogante:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II?

## **1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.2.1 Objetivo general**

Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

- Identificar las estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes del internado clínico.



- Identificar las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes del internado clínico.
- Identificar las estrategias de afrontamiento centradas en evitar el problema en estudiantes del internado clínico.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1 MARCO TEÓRICO

##### 2.1.1 Estrategias de afrontamiento del estrés

Las tareas de afrontamiento son: manejar el estrés y reestablecer el equilibrio; las estrategias efectivas se originan con la comprensión del miedo siendo el principal impulsor del estrés. Asimismo, lidiar con el estrés requiere enfrentar tus miedos, reales e irracionales; es necesario hacer frente al estrés y enfrentar los temores que exista, solucionar los problemas actuales y serenidad en situaciones que escapen de nuestro control. Es decir, necesitamos volvernos más flexibles. La adaptación es un método de resistencia; no significa que las dificultades desaparezcan, sino que logramos afrontarlos con mayor exactitud y con menos ansiedad (10,12).

Asimismo, los mecanismos de afrontamiento son un componente crucial de la gestión del estrés. Se pueden dividir en dos grupos: los que se centran en el tema en cuestión, es decir, los que abordan el peligro, buscan apoyo social, y los que se concentran en las soluciones. Mientras que las respuestas emocionales, como enfrentarse a la amenaza, buscar el apoyo de los demás y concentrarse en las soluciones, pretenden minimizar los efectos del estrés en el individuo, centrándose en el autocontrol, la separación de la situación y la autoevaluación positiva (22).

El presente marco teórico se centra en la exploración y comprensión de las estrategias de afrontamiento del estrés, una dimensión crítica en el ámbito de la



psicología y la salud mental. Dichas estrategias representan el conjunto de enfoques, acciones y procesos psicológicos que los individuos emplean para hacer frente a situaciones estresantes (23).

Dentro del contexto de los estudiantes del internado clínico de enfermería. Este grupo particular enfrenta desafíos únicos relacionados con la naturaleza exigente y dinámica de sus responsabilidades clínicas, lo que hace crucial entender las estrategias que emplean para hacer frente a situaciones estresantes (24).

Modelo transaccional. Folkman, et al. (1986) consideran el estrés como el resultado de la interacción de los procesos cognitivos de una persona con los factores ambientales. Esta interacción se basa en las diferencias individuales de percepción, que pueden hacer que un acontecimiento concreto sea considerado peligroso. El concepto en cuestión incorpora factores desencadenantes y consecuentes, estando los primeros más estrechamente asociados al contexto y los segundos a las respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales. Esto se debe a que la definición se basa en términos que se encuentran en las bases teóricas cognitivo-conductuales (25).

Folkman, et al. (1986) presentaron una hipótesis conocida como el modelo transaccional del estrés y el afrontamiento, que explica cómo los acontecimientos estresantes en los individuos no son fijos, sino que dan lugar a cambios cognitivos longitudinales. En pocas palabras, el entorno y los elementos personales tienen una interacción bidireccional en la que las demandas del entorno se ven afectadas por las cogniciones o acciones humanas, que pueden ser beneficiosas o perjudiciales. Para ser más específicos, el estrés desencadena alteraciones dirigidas a mecanismos adaptativos en respuesta a presiones psicosociales (25).



## 2.1.2 Dimensiones de las estrategias de afrontamiento

### 2.1.2.1 Estrategias centradas en el problema

El individuo se concentra en la supervivencia y abordar la situación identificando posibles soluciones al problema, que genera ansiedad o desarrollando recursos para resolver un problema. Por ejemplo, desarrollando un nuevo método para mejorar en los estudios, indagar soluciones para evitar el estrés, la superación frente a una situación conduce a la capacidad de adaptación del individuo. Al utilizar este método de afrontamiento, el individuo reconoce sus propias capacidades, así como la habilidad para controlarlas o dirigir las hacia un resultado diferente. El sujeto se esfuerza por pensar de forma clara y analítica en los factores que contribuyen a sus problemas y en los medios para resolverlos (10,12).

Las estrategias centradas en los problemas, como el afrontamiento de situaciones para encontrar soluciones a los problemas y el tratamiento de las demandas internas, son amenazadoras y descompensan las interacciones entre un individuo y su entorno al aceptar nuevas formas de contrarrestar los efectos del entorno del individuo (26).

La persona utiliza medidas proactivas para modificar la circunstancia desafiante y mitigar los resultados adversos, emplean distintas tácticas psicológicas, como recopilar información sobre el problema, imaginar mentalmente varias soluciones posibles y evaluar su eficacia, diseñar un plan de acción estratégico, organizar los pasos necesarios para aplicar la solución y buscar ayuda de otras personas para obtener información, asesoramiento o apoyo financiero (27).



En esta estrategia, se busca abordar activamente las fuentes del estrés mediante la identificación de soluciones prácticas. Implica la adopción de medidas concretas y la planificación para superar los desafíos, centrándose en resolver el problema en sí (28).

Dentro de esta dimensión se tiene las siguientes estrategias:

**a) Afrontamiento activo:**

El individuo toma medidas directas y racionales para resolver el problema y minimizar las consecuencias negativas. Entre las acciones concretas que hay que emprender se incluyen: buscar información sobre el problema, utilizar el ejercicio de visualizar diferentes opciones de solución, planificar una estrategia de actuación, organizarse para llevar a cabo los diferentes pasos de la resolución del problema, buscar el apoyo de personas que orienten con consejos (28).

Esta subdimensión se refiere a la toma de medidas concretas y proactivas para abordar directamente los desafíos y demandas estresantes. En lugar de simplemente reaccionar ante la situación, implica la participación activa y la búsqueda de soluciones prácticas (23).

**b) Planificación de actividades:**

Este método implica el análisis sistemático del problema para generar tácticas que puedan tener un impacto en la situación desafiante. La planificación es el proceso cognitivo de elaborar estrategias y enfoques eficaces para gestionar y abordar un factor estresante. La planificación tiene lugar dentro del proceso de evaluación de la importancia de una situación, mientras que el afrontamiento ocurre inmediatamente dentro de



la fase de evaluación de la importancia de una situación. El proceso incluye la formulación de planes de acción, la deliberación sobre el curso de acción adecuado y la determinación del enfoque más eficaz para abordar el problema en cuestión. El objetivo principal es resolver el problema, sin incluir necesariamente la ejecución de una acción (28).

Es una estrategia específica dentro del afrontamiento activo. Se trata de la formulación de un plan detallado para gestionar y superar las dificultades. Involucra la organización de pasos o acciones anticipadas con el objetivo de enfrentar eficazmente las situaciones estresantes. La planificación proporciona una estructura y un enfoque sistemático para abordar los desafíos, contribuyendo así a la reducción del estrés (23).

#### **2.1.2.2 Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:**

Significa la capacidad del sujeto para cambiar las circunstancias imperantes que podrían alterar su equilibrio. Con respecto a este modo de supervivencia, el individuo descubre sus competencias y la capacidad de controlarlas o alinearlas con un nuevo resultado. El sujeto trata de pensar racionalmente sobre las variables que afectan a sus problemas y su capacidad para resolverlos (15).

Para gestionar determinadas demandas externas y/o internas que se considera que exceden o desbordan los recursos del individuo, el afrontamiento se caracterizaría como “aquellos procesos cognitivos y conductuales en continuo cambio” (29).

Con esta definición tan amplia, cabe suponer que respuestas emocionales como la rabia o la depresión también forman parte del



mecanismo básico de afrontamiento de un organismo en un entorno estresante. Una forma de estrategia de afrontamiento, por ejemplo, es quedarse en la cama cuando se está deprimido, igual que puede serlo otra estrategia de afrontamiento más activa, como visitar al médico. Los estudios empíricos se han centrado sobre todo en las técnicas que las personas pueden percibir conscientemente, aunque la esencia de estas estrategias no siempre sea consciente (29).

Pretende regular las consecuencias emocionales negativas del problema, intentando aminorar su impacto. Las estrategias psicológicas concretas utilizadas en este estilo de afrontamiento son buscar apoyo emocional en amigos y familiares (empatía, comprensión), desahogarse, rezar, buscar el lado positivo del problema (¿Qué puedo aprender?), aceptación del problema, etc. (27).

Para ello se conoce dos tipos de estrategia el primero que es, la estrategia de resolución de problemas, que esta para solucionar los problemas que existe en el entorno de la persona y en donde se busca nuevas estrategias para solucionarlo el cual no llegue a mayores (29).

También se conoce a la estrategia de regulación emocional, en esta estrategia se busca métodos que están orientados para manejar la respuesta emocional esta ante un problema existente (29).

Esta estrategia se orienta hacia la gestión de las respuestas emocionales asociadas al estrés. En lugar de abordar directamente la fuente del problema, se enfoca en regular y manejar las emociones para reducir



la intensidad del estrés. Puede incluir técnicas de relajación, expresión emocional y búsqueda de apoyo social (23).

Está relacionado con la gestión de las emociones asociadas al estrés sin necesariamente abordar directamente la fuente del problema (30).

Se encuentran las siguientes estrategias en esta dimensión:

**a) Apoyo emocional:**

La finalidad de bucal el afecto y comprensión de otras personas es con el propósito de dar solución a ciertas circunstancias (30).

Solicitar la opinión de otras personas sobre la cuestión problemática. Se trata de un tipo de afrontamiento conocido como afrontamiento centrado en el problema, que implica buscar apoyo social para obtener apoyo moral, compasión o comprensión por motivos emocionales. Existen dos tipos distintos de apoyo, pero a menudo coexisten y tienen efectos tanto positivos como negativos. En el contexto de una circunstancia estresante, un tipo de apoyo puede ayudar a aliviar la inseguridad de una persona. Sin embargo, existe la posibilidad de que este apoyo se utilice como medio para expresar las propias emociones, aunque no siempre sea beneficioso hacerlo (30).

Es la disposición de pasar a la acción de buscar conocimientos y orientación sobre cómo manejar el problema que se presente, enfocándose en la emoción; también puede ser el hecho de querer compartir con alguien cercano (31,32).

**b) Apoyo instrumental:**



El objetivo de la asistencia es ser más fácilmente accesible mediante el uso de recursos como manuales o materiales que expliquen la dificultad a la que te enfrentas (29).

Recopilar información y pedir opiniones a la gente sobre posibles soluciones a la situación. El concepto de que buscar ayuda puede no ser siempre ventajoso debido a su potencial de consecuencias tanto positivas como negativas. La eficacia de la respuesta variará en función de la situación. Por ejemplo, un individuo en duelo puede utilizar este recurso para adaptarse a la ausencia de un ser querido y progresar posteriormente, pero fijarse excesivamente en estos sentimientos durante un tiempo prolongado podría obstaculizar el proceso de adaptación. Es evidente que centrar la atención en el sufrimiento puede desviar a los individuos de la aplicación de estrategias de afrontamiento proactivas (29).

Destinada a abordar aspectos tangibles de una situación estresante mediante la búsqueda de ayuda o recursos prácticos. En momentos de necesidad, las personas pueden pedir ayuda a otras para completar tareas, obtener los recursos necesarios o resolver problemas específicos. Esta forma de apoyo es esencial para superar los retos logísticos asociados a los factores estresantes y contribuye a la resolución eficaz de los problemas (31,32).

**c) Reinterpretación positiva:**

Es el proceso de reevaluar el problema, aprender de él e intentar descubrir una nueva solución encontrándole un nuevo significado y una nueva solución extrayendo lecciones de la experiencia (29).



El afrontamiento activo se centraba en crear un nuevo significado a la realidad problemática, intentando sacar el lado positivo de las dificultades, buscando aprendizajes, aspectos positivos con el objetivo de tolerar el problema y/o hacer frente a la situación (29).

Consiste en replantear una situación estresante desde una perspectiva más optimista. Cuando una persona se enfrenta a una adversidad, busca activamente significados positivos, oportunidades de crecimiento personal o lecciones aprendidas de la experiencia. Esta estrategia les permite ver los retos como fuentes potenciales de desarrollo y resiliencia, fomentando una mentalidad constructiva ante la adversidad (31,32).

**d) Aceptación:**

La persona es consciente del problema al que se enfrenta y tiene la opción de adoptar un papel activo o pasivo al respecto (29).

Consiste en reconocer y aceptar la realidad de una situación estresante sin intentar cambiarla. En lugar de resistirse o negar las circunstancias, las personas que practican la aceptación aceptan los retos, limitaciones o incertidumbres inherentes. Este enfoque permite una respuesta más adaptativa, haciendo hincapié en la importancia de adaptar la propia mentalidad a la realidad de la situación (31,32).

**e) Religión:**

Un refugio sentimental y espiritual donde las convicciones religiosas se consideran fuentes de esperanza (29).



Los factores de protección existen en el interior del ser humano a lo largo de numerosos ámbitos de la vida, mejorando la autoestima, proporcionando fuerza y esperanza, y conduciendo así a una mayor satisfacción vital y bienestar. Por lo tanto, sirve como un enfoque eficaz para hacer frente a los retos personales, encontrando significado en las circunstancias difíciles de la vida y reinterpretando los acontecimientos desde una nueva perspectiva (29).

En este punto una persona busca el apoyo en otro tipo de seres como los espirituales, puede asistir a la iglesia, orar, realizar peticiones, entre otras acciones (31,32).

### **2.1.2.3 Estrategias de afrontamiento centradas en evitar el problema:**

El hombre busca la manera de equilibrar la situación reduciendo el impacto sobre la persona. La evitación conduce a la espontaneidad porque una de las respuestas más habituales ante una situación estresante es pretender solucionarlo. Es más fácil practicar frente a estímulos externos o ambientales que frente a estímulos internos o estímulos valorativos sociales. Evitar situaciones estresantes supone renunciar a planes e intereses o perder circunstancias eso puede ser significativo para el sujeto, lo que puede causar ansiedad (4).

La evitación se refiere al acto de eludir un problema no pensando deliberadamente en él, con la esperanza de que la situación se resuelva por sí sola. Esto puede implicar culpar de la culpa a otra persona, realizar actividades de distracción para desviar la atención del problema, etc. Los



mecanismos psicológicos de afrontamiento que se utilizan en este enfoque incluyen la negación (negarse a reconocer que ha ocurrido un suceso), evitar actividades que recuerden el problema, ofrecer justificaciones o excusas, recurrir al consumo de drogas y utilizar el humor para restar importancia a la gravedad de la situación. En general, es una forma ineficaz de afrontar las dificultades, ya que impide el uso de soluciones eficaces (tanto activas como pasivas) para abordar la situación (27).

El objetivo de los mecanismos de afrontamiento es reducir el estrés intentando resolver el problema utilizando todo el conjunto de habilidades de cada persona a su máximo potencial, con un objetivo específico en mente. El uso de técnicas de relajación, actividades de ocio como leer, pintar, ver la televisión, cantar, escuchar música, hacer deporte y buscar apoyo espiritual y asistencia de un dios o entidad superior, así como hablar con amigos y familiares y buscar ayuda, contribuirán al éxito. También habrá una correlación entre el éxito y la devoción, el deseo y, lo que es más importante, una gran cantidad de dedicación (33).

En esta categoría, las estrategias se centran en evitar o minimizar la exposición al estresor. Puede implicar eludir la situación estresante, distraerse o buscar actividades alternativas para evitar enfrentar directamente el problema. Sin embargo, estas estrategias pueden tener limitaciones a largo plazo en términos de afrontamiento efectivo (23).

Las estrategias que pertenecen a esta dimensión se consideran 7:

**a) Desconexión conductual:**



No contribuye al problema, sino que no lo hace, y el único objetivo es permitir que las cosas sigan como siempre, sin aceptar las circunstancias ni responsabilizarse de ellas (23).

Participar en la evitación cognitiva utilizando ideas divergentes como medio para evadir la preocupación o la ansiedad en torno a la situación. Se trata de una tendencia de afrontamiento desadaptativa en muchas situaciones. La capacidad del individuo para manejar el acontecimiento estresante disminuye, lo que conduce a una disminución de los esfuerzos para superarlo y a un posible abandono de los objetivos afectados por el estresor. La desvinculación conductual es más probable que ocurra cuando los individuos anticipan consecuencias desfavorables del afrontamiento. Puede darse tanto la desvinculación cognitiva como la conductual. La desconexión mental funciona como un medio para desviar la atención del individuo de la contemplación del objetivo (23).

Caracterizada por la retirada o evitación de actividades o factores estresantes para reducir el malestar emocional. Los individuos que emplean esta estrategia pueden distanciarse física o emocionalmente de las situaciones que causan estrés, proporcionando un respiro temporal de las circunstancias desafiantes (31,32).

**b) Desahogo:**

Implica expresar todos los sentimientos que la situación hizo experimentar a la persona para deshacerse de cualquier emoción negativa (23).



Es una estrategia de afrontamiento centrada en la participación activa en actividades o prácticas destinadas a reducir los niveles de estrés. Puede incluir diversas técnicas de relajación, ejercicios de atención plena o actividades recreativas diseñadas para promover una sensación de calma y aliviar la tensión (31,32).

**c) Uso de sustancias:**

Intenta olvidar, o dar solución a sus problemas mediante el consumo de drogas o alcohol.

Implica el consumo de sustancias como las drogas o el alcohol para controlar o escapar del estrés. Aunque las personas pueden recurrir a las sustancias para obtener un alivio temporal, esta estrategia suele ser inadaptada y puede acarrear consecuencias negativas, que repercuten en el bienestar físico y mental (31,32).

**d) Humor:**

Utilizado para evitar dar al asunto una perspectiva negativa y, por tanto, minimizar su importancia.

El humor se ha asociado con la relajación muscular, el alivio del malestar y el sufrimiento, y parece proteger a las personas de los efectos adversos del estrés y la ansiedad. El humor induce una transformación cognitivo-afectiva al alterar la perspectiva de una situación, haciéndola parecer menos amenazador y disminuyendo así la excitación fisiológica. El autor identifica dos tipos de mecanismos de afrontamiento asociados al humor: el afrontamiento centrado en el problema, que implica tomar medidas para cambiar el problema, y el afrontamiento centrado en la



emoción, que sirve como estrategia defensiva para disminuir las respuestas emocionales desagradables (23).

Implica intentar alterar el propio estado emocional para hacer frente al estrés. Las personas pueden participar intencionadamente en actividades o comportamientos que influyan positivamente en su estado de ánimo, proporcionándoles una sensación subjetiva de bienestar y un alivio temporal de los factores estresantes (31,32).

**e) Autodistracción:**

Utilizado como medio de evasión del problema y de la circunstancia actual. De este modo, se concentra en acciones que impiden pensar en el problema y, por tanto, olvidarlo (23).

Se trata de un tipo de afrontamiento de evitación que tiene una finalidad beneficiosa. También puede implicar respuestas como dirigir la atención hacia el trabajo u otra tarea para distraer la mente, realizando actividades que reduzcan el pensamiento sobre el acontecimiento angustiante. Esto se conoce como evitación cognitiva, que puede ser problemática si se mantiene durante mucho tiempo, lo que dificulta un afrontamiento eficaz (23).

Las personas desvían su atención de los factores estresantes dedicándose a actividades o pensamientos no relacionados. Esto puede incluir actividades como ver una película, leer un libro o participar en pasatiempos para cambiar el enfoque y aliviar temporalmente la angustia emocional (31,32).

**f) Negación:**



La persona no cree en la situación en que se encuentra, vive en un mundo de fantasía, con la finalidad de evadir el problema (34).

Caracterizada por la negativa a reconocer o aceptar la existencia de una situación estresante. Los individuos que practican la negación pueden evitar enfrentarse a la realidad de sus circunstancias, creando un mecanismo psicológico de defensa para protegerse del impacto emocional del factor estresante (31,32).

**g) Autoinculpación:**

Reconocer los límites de la propia capacidad para controlar la circunstancia asignando culpas. El enfoque se refiere a un comportamiento que no es ni útil ni eficaz, y que puede caracterizarse por sentimientos de culpa y una mala percepción de uno mismo. Este método no mejora la capacidad de ordenar y articular ideas y sentimientos (34).

En este caso las personas no son nada capaces de aceptar que existe un problema, sin embargo, resulta sintiendo responsabilidad por los sucesos que ocurren en su alrededor (31,32).

### **2.1.3 Rol del interno de Enfermería práctica clínica**

La práctica clínica es esencial para la formación del profesional de Enfermería, es una actividad acorde con el plan de estudios, es un ejemplo de trabajo profesional y conforma una experiencia integra que permite a los estudiantes aplicar los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridos durante sus estudios y mostrar sus actitudes, habilidades y valores éticos que amerita la profesión. Para algunos disidentes, estas nuevas experiencias representan un cambio en su vida personal y profesional y pueden desencadenar síntomas de



estrés laboral. Los estudiantes internos de Enfermería enfrentan muchas dificultades y desafíos en la práctica clínica. Estas dificultades se deben principalmente a la falta de conocimiento y experiencia clínicas, el manejo de las muertes, la complejidad de las enfermedades, el cuidado de enfermera-paciente, el miedo a cometer errores, el manejo de emergencias en entornos clínicos y la reducción de la brecha entre la teoría y la práctica. Si la frecuencia y la duración de estos factores estresantes superan la capacidad de los estudiantes para lidiar con ellos, puede provocar un agotamiento prematuro y aumentar la deserción de los estudiantes de Enfermería (4,34).

## 2.2 MARCO CONCEPTUAL

**Estrategia:** Es un plan para resolver el problema, consiste en una serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y lograr los mejores resultados posibles. El propósito de la estrategia es alcanzar la meta siguiendo el modelo operativo (12,35).

**Afrontamiento:** El afrontamiento es un proceso dinámico definido como los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio de un individuo para manejar ciertas demandas internas y/o extremas que exceden o exceden los recursos propios (10).

**Estrategias de afrontamiento:** Se debe a conocer una forma especial de reaccionar ante diferentes situaciones estresantes y entienden su papel positivo en la mitigación de los efectos nocivos del estrés (12).

**Estrés:** El estrés es un proceso que ocurre cuando las condiciones ambientales superan la capacidad de adaptación del organismo, lo que puede conducir a cambios biológicos y psicológicos bajo altas exigencias, y es a su vez una preparación para el ataque o la huida y es el inicio de muchas situaciones y enfermedades (5).



**Internado clínico:** Es un proceso académico formal durante el cual el estudiante se integra con eficiencia en el trabajo disciplinado y bien organizado en el equipo de salud de instituciones hospitalarias con sus propias reglas de trabajo (20).

**Planificación:** Se refiere al proceso de establecer metas, identificar acciones necesarias para alcanzar esas metas y organizar recursos de manera eficiente; y es fundamental en diversos aspectos de la vida, ya sea a nivel personal, profesional o académico, para lograr objetivos de manera efectiva y eficiente (36).

**Emocional:** Implica considerar y gestionar conscientemente las emociones en el proceso de toma de decisiones y ejecución de planes; es bueno reconocer y abordar las emociones en la planificación ayuda a mantener la claridad mental, a gestionar el estrés y a tomar decisiones más informadas (37).

**Conductual:** Es la identificación y organización de comportamientos específicos necesarios para alcanzar los objetivos establecidos; e implica pensar en las acciones concretas que deben llevarse a cabo para lograr el éxito en un plan, considerando cómo se manifestarán en el comportamiento práctico (38).

**Humor:** Implica la incorporación consciente de elementos humorísticos en la ejecución de un plan o en la forma de abordar situaciones, y puede aliviar el estrés, fomentar un ambiente positivo y mejorar la resiliencia frente a los desafíos (39).

## 2.3 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

### 2.3.1 A nivel internacional

Valdez Y., Marentes R., et al. (10) en México, realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la Licenciatura en Enfermería en



Instituciones de Educación Superior de Ciudad Obregón, Sonora. Dicho estudio fue no experimental y correlacional; en el cual emplearon un muestreo probabilístico estratificado de 250 estudiantes, con edades entre los 18 y 46 años de edad. Recabaron los datos mediante un cuestionario de características sociodemográficas, el instrumento del nivel de estrés percibido y para medir afrontamiento el Brief COPE. Obtuvieron como resultados que la estrategia de afrontamiento reportada con mayor frecuencia fue afrontamiento emocional, seguido del afrontamiento centrado en el problema y finalmente la estrategia de afrontamiento por evitación. Se empleó la prueba no paramétrica chi-cuadrada de Pearson ( $X^2$ ) para probar la existencia de asociación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento ( $p= 0.67$ ). Concluyeron en que los niveles más altos de estrés lo manifiestan estudiantes que cursan solo materias teóricas. Como sugerencias incluyeron la implementación de intervenciones relacionadas al manejo adecuado del estrés.

García F. et al. (40) en Colombia realizaron un estudio con el propósito de evaluar la asociación entre las estrategias de afrontamiento, el bienestar subjetivo y el estrés en personas con cefalea primaria -es decir, con dolor de cabeza sin origen orgánico. Tomaron en cuenta 150 personas adultas diagnosticadas con cefalea primaria y episodios de cefalea en los últimos seis meses. Los instrumentos que utilizaron fueron la Escala de satisfacción con la vida de Diener, la escala de estrategias de afrontamiento Brief Cope, la Escala de estrés percibido de Cohen. Como resultado obtuvieron que la estrategia de afrontamiento activo fue la más utilizada (media = 3.85), seguida por la aceptación (media =3.39) y finalmente la autoinculpción (media = 2.15). El estudio que realizaron permitió que identificaran las estrategias que deben ser potenciadas o



modificadas con ayuda del personal de salud para mejorar la calidad de vida de las personas con cefalea primaria.

Heras D. et al. (41) en Ecuador, realizaron un estudio con el objetivo de correlacionar los estilos de afrontamiento y rasgos de personalidad, consideraron una muestra de 40 adultos mayores no institucionalizados, usaron los siguientes cuestionarios: Cuestionario de personalidad de Eysenck – Revisado y la Escala de afrontamiento Brief COPE – 28. Obtuvieron como resultados que los adultos evaluados usan con mayor frecuencia la estrategia centrada en la emoción, donde el 92.5% utilizaban la religión como parte de su afrontamiento ante el estrés. Concluyeron con que los adultos usan cada estrategia según sus rasgos de personalidad y contexto sociocultural en el que se encuentran.

### **2.3.2 A nivel nacional**

Chavez A. et al. (42) realizaron una investigación con el propósito de determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, usadas con mayor frecuencia por el estudiante de la academia preuniversitaria ACEM (Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina), cuya muestra fue de 110 estudiantes preuniversitarios. Se utilizó el cuestionario Brief Cope, constituido por 28 ítems. Obtuvieron como resultados: las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico fueron las estrategias centradas en el problema (76.37%) y según dimensiones; el 70% utilizó con mayor frecuencia el afrontamiento activo (centrado en el problema), el 55.46% utilizó con mayor frecuencia la reinterpretación positiva (centrado en la emoción) y el 30% utilizó con mayor frecuencia la auto distracción (centrado en la evitación del problema).



Sandoval y Gonzales (43) realizaron un estudio con el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico generado por la pandemia en estudiantes de enfermería de una universidad estatal de Lambayeque en el 2022. su estudio fue cuantitativo, descriptivo, transversal, realizado en 110 estudiantes de enfermería a los cuales se les encuestó virtualmente. El instrumento utilizado fue el “Brief Cope” validado en contexto peruano por Chávez, Ortega y Palacios, con un alfa de Cronbach de 0.78. Procesaron los datos en el programa Microsoft Excel respetándose los principios éticos del Informe Belmont. Obtuvieron como resultado que el 60,91% de estudiantes de enfermería utiliza estrategias centradas en el problema, de las cuales el 53,64% utilizaron el afrontamiento activo; el 28,18%, utilizaron estrategias centradas en la emoción, siendo la aceptación y la reinterpretación positiva las más utilizadas (26.36% y 24.55%, respectivamente). El 10,91% utiliza estrategias centradas en la evitación, de los cuales el 42,73% emplea la distracción.

Rosales M. et al. (44) en Trujillo, realizaron una investigación con el propósito de determinar la relación entre estilos de estrategias: afrontamiento enfocado en el problema, enfocado en las emociones y otras estrategias, y el nivel de estrés laboral en las enfermeras de la Unidad de Cuidados Intensivos de Neonatología del Hospital Belén de Trujillo (HBT) y del Hospital Regional Docente de Trujillo (HRDT). Su muestra estuvo constituida por 36 enfermeras, a quienes les aplicaron las escalas de valoración de Estilos de afrontamiento (EVEA) y del nivel de estrés (EVNE). Respecto a los resultados que obtuvieron, la estrategia de afrontamiento más habitual es la estrategia enfocada en el problema y enfocada en las emociones, sus índices fueron altos con un porcentaje



de 69.4 y 44.4, respectivamente. Finalmente concluyeron en que la relación que existe entre los estilos de estrategias de afrontamiento enfocado tanto en el problema como en las emociones con el nivel de estrés en las enfermeras es significativa.

Zárate S. (45) en Lima, realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de Enfermería de los Centros de Salud de Comas, su estudio fue de enfoque cuantitativo, alcance correlacional, la población considerada fue de 28 internos de enfermería, utilizó el cuestionario SISCO para el estrés académico y Brief COPE para la medición de estrategias de afrontamiento. Obtuvo como resultados que el 82% de los internos padecían estrés medio; con respecto a las estrategias de afrontamiento, en el 82% fue centrada en el problema, en el 14% centrada en la emoción, y en el 4% centrada en evitar el problema. Concluyendo en la aceptación de la hipótesis alterna, que entre ambas variables se presentaba relación.

Inga J. (46) en Chachapoyas realizó un estudio con el objetivo de evaluar los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes del área de la salud. El diseño de su investigación fue cuantitativo; se consideró una muestra de 281 estudiantes de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. Se empleó dos instrumentos de recolección de datos, el Cuestionario de Estrés académico (CEA) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés. Encontrándose que los estresores académicos más frecuentes fueron los exámenes, las expectativas sobre el rendimiento académico y la alta competitividad; por otro lado, la estrategia de afrontamiento más frecuente fue la centrada en el problema (71.9%); y respecto a la correlación, un valor de



significancia ( $P= 0.037 < 0.05$ ) y el coeficiente ( $Rho = 0.65$ ). Llegando a la conclusión que, existe una correlación moderada entre las variables principales.

Cubas A. et al. (47) en Lambayeque, desarrollaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés. Fue un estudio transversal analítico; su población fue internos de ciencias de la salud, 104 formaron parte de la muestra final; utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (EBP) y el Inventario de Estrategias de afrontamiento (IEA). Como resultado hallaron que los internos con bienestar psicológico alto y el bajo-moderado (81.52% y 58.33%) manejaron adecuadamente el estrés ( $p=0.06$ ); detallando las estrategias de afrontamiento, el 68.27% aplicaron como método la autocrítica, el 60.58% acudieron por apoyo social, y el 54.81% hicieron uso de la expresión emocional. Finalmente, no encontraron relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés.

Rojas A. et al. (48) en Huancayo, buscaron determinar la asociación entre la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería, su estudio fue cuantitativo, transversal, correlacional; consideraron una muestra de 236 personas; los instrumentos que usaron fueron, el Inventario Sistémico Cognitivista SV Contexto de la Crisis Covid-19 (SISCO) y el Cuestionario Multidimensional de Estimación de Afrontamiento (COPE). Demostraron que, el 89% tuvo un estrés de nivel moderado y el afrontamiento fue del 55.1%; en la última variable sobresalió la estrategia centrada en la emoción. La conclusión fue que existe asociación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, del mismo modo entre la primera variable y las dimensiones de la segunda.



La Torre E. et al. (49) en Piura, realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en padres de familia. Cuyo enfoque fue cuantitativo; y diseño no experimental, correlacional y transversal. Consideraron como población a 70 padres de familia, entre 17 y 56 años de edad. Los instrumentos de recolección de datos fueron, el cuestionario de modos de afrontamiento COPE y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Lograron demostrar que, en las dimensiones de afrontamiento al estrés, en estilos enfocados al problema la planificación fue la más usada (17.1%), en los estilos enfocados a la emoción predominó acudir a la religión (34.3%). se asocian de forma directa y altamente significativa.

### **2.3.3 A nivel local**

Mestas R. (21) en Puno, elaboró un estudio con el propósito de determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento. Fue de metodología cuantitativa, correlacional y diseño no experimental. Incluyó una población de 476 estudiantes de Enfermería, con una muestra de 214, seleccionados por conveniencia. Utilizó 2 instrumentos, el inventario SISCO SV-21 y el cuestionario Brief Cope. Obtuvo como resultado, que el 58.4% de estudiantes utilizaron estrategias centradas en el problema, el 19.2% de estrategias centradas en la emoción y el 7% de los que prefirieron la evitación del problema, todos ellos evidenciaron un nivel moderado de estrés; no demostró la correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la emoción ( $p > .05$ ), sin embargo, sí con la evitación del problema ( $p < 0.05$ ). De ese modo concluyó con que no existe relación entre las variables estudiadas.



Molina R. et al. (50) en Juliaca elaboraron un estudio con el objetivo de determinar en qué medida las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico afectan las conductas de salud en estudiantes de psicología. Con un diseño no experimental de corte transversal, de nivel explicativo con enfoque cuantitativo. Consideraron una población de 1065, seleccionando a 277 estudiantes a través de un muestreo probabilístico de tipo estratificado. Los instrumentos que utilizaron fueron el cuestionario de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico Brief-Cope, y el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU). Los resultados indicaron que, el 69.7% de los estudiantes hicieron uso de las estrategias de afrontamiento centrada en el problema, en el 23.1% fue centrado en la emoción, y un 3.2% evitaron el problema. Concluyendo que las estrategias de afrontamiento frente al estrés de tipo académico tuvieron efectos en las conductas de salud.

Angles M.et al. (51) en Juliaca realizaron un estudio con el objetivo de conocer la relación entre las variables estrés y estrategias de afrontamiento en el personal de salud. Fue de tipo básica no experimental, de nivel descriptivo correlacional y diseño transversal. Consideraron una muestra de 100 profesionales de la salud. Los instrumentos que usaron fueron, la Escala de estrés laboral organizacional (OIT/OMS) y para el afrontamiento, Brief COPE-28. Concluyeron en que, no existe relación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento del personal de salud en el servicio de emergencia del hospital de Juliaca ; el afrontamiento centrado en el problemas es la dimensión más relevante de la variable estrategias de afrontamiento lo cual evidencia el desempeño ético de los profesionales de la salud; las dimensiones centradas en la emoción y evitación tienen correlación negativa muy baja, evidenciando que las



circunstancias médicas y de urgencia en las que se desenvuelve el personal de salud, evidencia la conducta profesional enmarcado dentro de la deontología médica.



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

##### 3.1.1 Tipo

Se desarrolló una investigación de tipo descriptivo, ya que se buscaba narrar el comportamiento y las características de la variable, tal como sucedía en el contexto (52).

##### 3.1.2 Diseño

Fue no experimental, transversal porque en la variable no se realizó ningún tipo de manipulación para obtener un resultado intencionado. De corte transversal, porque la recolección se dio en un solo momento en el tiempo (52).

#### 3.2 ÁMBITO DEL ESTUDIO

El presente estudio fue ejecutado en el Hospital Regional Manuel Núñez Butrón, el cual se ubica en la provincia y región de Puno, ubicado en el Jr. Ricardo Palma N° 120; la región Puno se encontraba a 3 812 metros sobre el nivel del mar. La zona se caracteriza por un clima frío e intenso, acompañado de condiciones secas. Habitada principalmente por residentes procedentes de diversos lugares de la región de Puno. Cabe recalcar que el estudio inicialmente tuvo la propuesta de ser aplicado también en estudiantes del internado clínico en el Hospital Goyeneche de Arequipa, sin embargo, en el periodo de tiempo de aplicación no hubo internos de la Universidad Nacional del Altiplano en el Hospital anteriormente mencionado.



### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.3.1 Población**

Se tuvo como población a estudiantes del internado clínico de Enfermería, estuvo conformada por 40 internos de la Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

#### **3.3.2 Muestra**

Para fines de la presente investigación, el muestreo fue censal, debido a que se trabajó con toda la población por ser relativamente una muestra pequeña. Sin embargo, según los criterios de inclusión y exclusión finamente se aplicó el instrumento a 37 internos.

##### **3.3.2.1 Criterios de inclusión**

- Estudiantes internos de Enfermería que realizaron el internado clínico en el semestre académico 2022 – II.
- Estudiantes del internado clínico de Enfermería de ambos sexos, femenino y masculino.
- Internos que consintieron participar, firmando el documento correspondiente (Anexo 03).

##### **3.3.2.2 Criterios de exclusión**

- Internos de Enfermería de otros semestres.
- Internos pertenecientes a otras universidades.
- Internos que no dieron su consentimiento a ser partícipes de la investigación.

### 3.4 VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN

Tabla 1

#### Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMES	ESCALA DE VALORACIÓN
Estrategias de afrontamiento	Son herramientas que la persona emplea en el desarrollo y manejo de las situaciones de estrés a través de los esfuerzos cognoscitivos y conductuales (23).	<b>Estrategias centradas en el problema.</b>	<b>Afrontamiento activo:</b>	Ítems: 1 y 24	Nunca = 0 A veces = 1 Usualmente = 2 Siempre = 3
			- Concentra esfuerzos en afrontar desafíos durante sus estudios. - Toma medidas para intentar mejorar sus estudios.		
		<b>Estrategias centradas en la emoción.</b>	<b>Planificación:</b>	Ítems: 6 y 18	
			- Propone estrategias en caso de sentir estrés. - Planifica formas de afrontar el estrés generado por los estudios.		
		<b>Estrategias centradas en la emoción.</b>	<b>Apoyo emocional:</b>	Ítems: 9 y 27	
			- Consigue apoyo emocional en otras personas cuando se siente estresado. - Consigue el consuelo y la comprensión de alguien cuando se siente estresado.		
		<b>Estrategias centradas en la emoción.</b>	<b>Apoyo instrumental:</b>	Ítems: 2 y 22	
			- Intenta conseguir ayuda o consejos sobre qué hacer para disminuir el estrés académico. - Consigue ayuda o consejos cuando se siente muy estresado.		
		<b>Estrategias centradas en la emoción.</b>	<b>Reinterpretación positiva:</b>	Ítems: 7 y 20	
			- Trata de ver el lado positivo de la situación en la que se encuentre. - Busca el lado positivo de lo que está sucediendo.		
<b>Estrategias centradas en la emoción.</b>	<b>Aceptación:</b>	Ítems: 8 y 17			
	- Acepta la realidad de la situación académica en la que se encuentre. - Aprende a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
<b>Estrategias centradas en la emoción.</b>	<b>Religión:</b>	Ítems: 3 y 14			
	- Intenta hallar consuelo en su religión o creencias espirituales. - Reza o medita.				
<b>Estrategias centradas en evitar el problema.</b>		<b>Desconexión conductual:</b>	Ítems: 13 y 23		
		- Renuncia a intentar ocuparse de la situación que genera estrés durante los estudios. - Renuncia al intento de hacer frente a situaciones estresantes en los estudios.			
<b>Estrategias centradas en evitar el problema.</b>		<b>Desahogo:</b>	Ítems: 4 y 16		
		- Expresa cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico. - Expresa sus sentimientos negativos cuando se siente estresado por los estudios.			
<b>Estrategias centradas en evitar el problema.</b>		<b>Uso de sustancias:</b>	Ítems: 10 y 21		
		- Utiliza alcohol u otras drogas para sentirse mejor. - Utiliza sustancias adictivas para ayudar a manejar el estrés académico.			
<b>Estrategias centradas en evitar el problema.</b>		<b>Humor:</b>	Ítems: 12 y 26		
		- Se ríe de la situación que produce estrés académico. - Hace bromas para salir del estrés académico.			
<b>Estrategias centradas en evitar el problema.</b>		<b>Auto distracción:</b>	Ítems: 5 y 19		
		- Recurre a otras actividades para relajarse. - Realiza acciones para pensar menos en la situación que le genera estrés.			
<b>Estrategias centradas en evitar el problema.</b>		<b>Negación:</b>	Ítems: 15 y 28		
		- Se dice a sí mismo "esto no es real". - Se niega a creer que haya sucedido algún acontecimiento que le produzca estrés académico.			
<b>Estrategias centradas en evitar el problema.</b>		<b>Autoinculpación:</b>	Ítems: 11 y 25		
		- Se echa la culpa cuando no puede manejar el estrés académico. - Se critica a sí mismo.			

Fuente: Elaboración propia.



## 3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 3.5.1 Técnica

La técnica que se utilizó fue la encuesta, aplicada a los internos de Enfermería que cursaban el internado clínico, con el propósito de recopilar apreciaciones sobre las estrategias de afrontamiento ante el estrés.

### 3.5.2 Instrumentos

Para medir la variable estrategias de afrontamiento, se empleó el cuestionario Brief – COPE que fue adaptado por Chávez et al. (53), compuesto por 28 ítems distribuidos en tres dimensiones: estrategias centradas en el problema (ítems: 1, 6, 18, 24); estrategias centradas en la emoción (ítems: 2, 3, 7, 8, 9, 14, 17, 20, 22, 27); estrategias centradas en evitar el problema (ítems: 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28). Las respuestas se registraron en una escala Likert: nunca = 0, a veces = 1, usualmente = 2 y siempre = 3.

Para evaluar las estrategias de afrontamiento, utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes, se usó la propuesta de calificación de Chávez et al. (51):

1. Para cada estudiante, se calculó el promedio de los puntajes obtenidos en cada una de las dimensiones evaluadas (Anexo 8).
  - Dimensión centrada en el problema se promediaron cuatro ítems.
  - Dimensión centrada en la emoción se promediaron diez ítems.
  - Dimensión centrada en la evitación del problema se promediaron catorce ítems.



2. Se identificó la estrategia más frecuentemente utilizada por cada estudiante, considerando como tal a la dimensión que obtuvo el mayor promedio

3. Para determinar las estrategias más empleadas en cada dimensión, se calculó el promedio de los puntajes que los estudiantes obtuvieron en los ítems correspondientes a cada estrategia., por ejemplo: Dimensión centrada en el problema.

- Afrontamiento activo se promedió valores de dos ítems.
- Planificación se promedió los valores de dos ítems.

Así se continuó con las estrategias de afrontamiento de las otras dimensiones.

4. Se determinó como estrategia de uso más frecuente aquella que obtuvo el promedio más alto.

### **3.5.3 Validez y Confiabilidad:**

#### **3.5.3.1 Validez**

El instrumento fue validado por Chávez M. et al. (53), quienes llevaron a cabo un proceso de validación mediante el juicio de expertos (siendo los profesionales, 4 licenciadas en Enfermería, 3 en Psicología y un médico psiquiatra. Los resultados de la validación del contenido fueron evaluados utilizando la prueba binomial, los valores obtenidos por todos los expertos demostraron una significancia estadística con  $p < 0,05$ . Esta constatación respalda la validez del instrumento, calificándolo como apto y recomendado para su aplicación (Anexo 04).



### 3.5.3.2 Confiabilidad

Chavez A. realizó una prueba piloto, la cual fue aplicada a 64 estudiantes que no formaron parte de la población. El alfa de Cronbach obtenido en cada dimensión fue:

- Dimensión centrado en el problema el alfa de Cronbach es 0.70 que muestra un resultado confiable.
- Dimensión centrado en la emoción el alfa de Cronbach es 0.74 mostrando un resultado confiable.
- Dimensión centrado en la evitación del problema el alfa de Cronbach es 0.68 mostrando un resultado confiable.

## 3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Procesamiento de recopilación de datos:

### 3.6.1 Coordinaciones

Se llevaron a cabo las gestiones correspondientes con la decana de la Facultad de Enfermería para iniciar los trámites necesarios para la ejecución del estudio de investigación con los internos de Enfermería del Hospital Regional Manuel Núñez Butrón de Puno, con el propósito de obtener las autorizaciones pertinentes.

Se solicitó una carta de presentación dirigida a la dirección de estudios de la Facultad de Enfermería para respaldar el proyecto.

Con la carta de presentación, se gestionó un memorando de autorización del director de estudios para ejecutar el proyecto.



Obtenido el permiso, se solicitó a la coordinación académica de la Facultad de Enfermería el registro de estudiantes matriculados en el internado clínico.

Para garantizar la confidencialidad, se utilizó un directorio sin asociación a respuestas para el reclutamiento, evitando cualquier riesgo de identificación de los participantes.

### **3.6.2 Ejecución**

Tras la realización de los trámites administrativos y coordinaciones, se procedió con la recopilación de datos de los estudiantes del internado clínico de la Universidad Nacional del Altiplano.

Se coordinó con la jefa de Enfermería en el hospital para la recopilación de datos.

Durante los cambios de turno, se abordó a los internos, aplicando el instrumento a aquellos que cumplieran con los criterios preestablecidos y obteniendo las firmas de consentimiento informado.

Al recoger los cuestionarios, se verificó que éste estuviera completamente llenado, a fin de no descartar ninguno.

Hubo algunas dificultades en el llenado del cuestionario con los estudiantes del internado clínico debido a que algunos tenían bastantes pendientes, lo que dificultó la comunicación, por lo que fue necesario esperar hasta que se desocupen.

En todo el proceso de recolección de datos se adoptaron medidas éticas en resultadla investigación, especialmente en el ámbito social.



### 3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

Se llevó a cabo de la siguiente manera:

- La información recolectada se codificó en una base de datos del programa Excel, para posteriormente exportarlo al programa SPSS
- Una vez que se cambió las etiquetas, nombres; se llevó a cabo los análisis correspondientes, los estadísticos descriptivos y de frecuencia, para poder presentarlos en tablas y gráficos, para su interpretación.
- Para obtener los datos de las tablas y conocer las estrategias más usadas en la población evaluada, se promedió los puntajes según cada dimensión y luego se comparó los resultados obtenidos para realizar la tabla general.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 RESULTADOS

**Tabla 2**

*Estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.*

Estrategias de afrontamiento	N	%
Centrada en el problema	33	89.19
Centrada en la emoción	0	0.0
Centrada en evitar el problema	4	10.81
Total	37	100.00

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

Según los datos de la tabla 2, la estrategia más utilizada por los estudiantes es la centrada en el problema el cual representa el 89.19%. Por otro lado, el 10.81% optó por la estrategia centrada en evitar el problema. Por último, ningún estudiante utilizó la estrategia centrada en la emoción 0.0%.

**Tabla 3.**

*Estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.*

ESTRATEGIAS CENTRADAS EN EL PROBLEMA	N	%
Afrontamiento activo	28	75,68
Planificación	9	24,32
Total	37	100,00

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

Respecto a las estrategias de afrontamiento centradas en el problema. La estrategia más usada fue el afrontamiento activo con un 75.68%. Y la planificación fue usada por el 24.32%.

**Tabla 4.**

*Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.*

ESTRATEGIAS CENTRADAS EN LA EMOCIÓN	N	%
Apoyo emocional	2	5,40
Apoyo instrumental	2	5,40
Reinterpretación positiva	16	43,24
Aceptación	12	32,43
Religión	5	13,51
Total	37	100,00

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

Respecto a la tabla 4, se observa que predomina la reinterpretación positiva con un 43.24%, en segundo lugar, se posiciona la aceptación con el 32.43%, seguida por la religión con el 13.51% de uso, finalmente el apoyo emocional y el apoyo instrumental con solo 5.40% ambos por igual.

**Tabla 5.**

*Estrategias de afrontamiento centradas en evitar el problema en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.*

ESTRATEGIA CENTRADA EN EVITAR EL PROBLEMA	N	%
Desconexión conductual	1	2,70
Desahogo	5	13,51
Uso de sustancias	1	2,70
Humor	8	21,62
Auto distracción	18	48,65
Negación	3	8,11
Autoinculpación	1	2,70
Total	37	100,00

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.



Las estrategias de afrontamiento centradas en evitar el problema se distribuyeron de la siguiente manera: la auto distracción fue la más empleada con el 48.65%, seguida del humor con el 21.62%; mientras que el 13.51% optó por el desahogo, solo el 8.11% recurrió a la negación. Finalmente, estrategias como la desconexión conductual, el uso de sustancias y la autoinculpción fueron utilizadas solo por un estudiante para cada caso, representando menor porcentaje con 2.70% para cada caso.

## 4.2 DISCUSIÓN

El presente estudio evaluó las estrategias de afrontamiento a las que recurren los estudiantes del internado clínico ante situaciones de estrés académico. Los resultados del objetivo general revelan que los internos recurren predominantemente a estrategias centradas en el problema. Macías M. et al. (23), definen estas estrategias como el conjunto de enfoques, acciones y procesos psicológicos que los individuos emplean para hacer frente a situaciones estresantes. Profundizando en este concepto, Valdez Y. et al. (10) señalan que, en la dimensión centrada en el problema, el sujeto se esfuerza por pensar de forma clara y analítica, identificando los factores que contribuyen a sus dificultades y buscando activamente medios para resolverlas. Esta preferencia por estrategias orientadas a la resolución directa de problemas sugiere un enfoque proactivo y pragmático por parte de los estudiantes de internado clínico para manejar el estrés académico.

Diversos estudios corroboran los hallazgos de la presente investigación. Rosales M. et al. (42) en Trujillo, quienes reportan que el 69.4% de la población estudiada utiliza la estrategia enfocada en el problema. De manera similar, Molina R. et al. (48), el 69.7% de su población usa la estrategia de afrontamiento centrada en el problema. También Zárate S. (43), encontró que en el 82% de internos de Enfermería las estrategias de afrontamiento fueron las centradas en el problema. Esta preferencia se extiende a otros



campos de la salud, como lo demuestra el estudio de Inga J. (44), donde el 71.9% de los estudiantes del área de salud recurren a estas estrategias. Estos resultados consistentes subrayan la prevalencia del afrontamiento centrado en el problema entre los estudiantes de ciencias de la salud, particularmente en Enfermería.

La similitud en estos resultados podría atribuirse a varios factores comunes entre los estudios. En primer lugar, los estudiantes de ciencias de la salud están expuestos constantemente a desafíos durante su formación académica. Dado que las poblaciones en estos estudios son bastante similares, es probable que enfrenten problemas académicos comparables, además los rangos de edad son bastante aproximados.

Entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, los estudiantes del internado clínico de Enfermería destacan por su uso del afrontamiento activo. Este aspecto busca abordar directamente las fuentes de estrés mediante la identificación e implementación de soluciones prácticas (28). El afrontamiento activo implica tomar medidas concretas y proactivas para enfrentar los desafíos y necesidades apremiantes, fomentando una participación directa en la resolución de problemas (23). Se infiere que estos estudiantes optan por enfrentar las dificultades de manera directa para minimizar las consecuencias negativas del estrés. Para lograrlo, recurren a estrategias como la búsqueda de información relevante y el apoyo de mentores o personas experimentadas que puedan orientarlos, facilitando así la resolución efectiva de los problemas que enfrentan en su práctica clínica.

Los resultados obtenidos a cerca de la estrategia centrada en el problema se asemejan al estudio de Chávez et. Al (42), quienes también identificaron el afrontamiento activo como el indicador más destacado. De la misma manera el estudio realizado por Sandoval y Gonzales (43) quienes hallaron que el afrontamiento activo es la estrategia



que predomino en estudiantes de enfermería. La prevalencia de esta estrategia de afrontamiento entre los estudiantes podría explicarse por sus beneficios tangibles. Al abordar directamente las situaciones estresantes, los estudiantes logran un mayor sentido de control sobre sus circunstancias, lo que les permite resolver problemas de manera más eficaz y, consecuentemente, reducir sus niveles de estrés. Esta aproximación proactiva parece ser particularmente efectiva en el contexto académico de las ciencias de la salud.

La notable coincidencia en los resultados de los diversos estudios podría atribuirse a varios factores comunes. En primer lugar, existe una similitud significativa en cuanto a las características demográficas de las poblaciones estudiadas, particularmente en lo que respecta a sus edades y su condición de estudiantes. Además, al pertenecer al campo de la salud, estos estudiantes probablemente enfrentan agentes estresores similares, como la presión académica, las prácticas clínicas y la responsabilidad inherente al cuidado de la salud. Esta homogeneidad en las experiencias y desafíos podría explicar la consistencia observada en las estrategias de afrontamiento adoptadas.

En el análisis de las estrategias centradas en la emoción, la reinterpretación positiva emergió como el indicador predominante. Aparicio D. (32) conceptualiza esta estrategia como la búsqueda activa de significados positivos, oportunidades de crecimiento personal y lecciones derivadas de la experiencia. Este enfoque permite percibir los desafíos como catalizadores potenciales de desarrollo y resiliencia, fomentando una mentalidad constructiva frente a la adversidad. La prevalencia de esta estrategia sugiere que los profesionales de enfermería, durante su formación, desarrollan la capacidad de adaptarse a situaciones estresantes, identificando aspectos positivos en cada coyuntura. Esta habilidad no solo beneficia la salud mental de los enfermeros, sino que también puede mejorar la calidad de atención al paciente, contribuyendo a un ambiente más positivo en el entorno sanitario.



Los resultados obtenidos a cerca de la estrategia centrada en la emoción se asemejan a los resultados obtenidos por Chávez et. Al (42) y a los de Sandoval y Gonzales (43) quienes también determinaron que la reinterpretación positiva es la estrategia más usada.

La inclinación por el uso de esta estrategia podría atribuirse a que esta técnica permite a los estudiantes reenfocar las situaciones estresantes desde una perspectiva más constructiva, lo que puede reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico. La congruencia observada en los hallazgos de las diversas investigaciones podría ser el resultado de varios elementos compartidos entre los grupos estudiados. Asimismo, la pertenencia al ámbito de las ciencias de la salud implica que estos estudiantes se enfrentan a un conjunto de desafíos característicos de su campo. Entre estos se encuentran las exigencias académicas intensas, la exposición a situaciones clínicas complejas durante sus prácticas, y la creciente conciencia de la responsabilidad que conlleva el cuidado de la salud de otros.

En lo concerniente a las estrategias centradas en evitar el problema, el indicador más utilizado fue la auto distracción. Silva M. et al. (4), señalan que este mecanismo implica la capacidad del individuo para redirigir su atención hacia otros proyectos o actividades, con el propósito deliberado de desviar el foco del agente estresor (31,32). Esta técnica permite al sujeto crear una distancia temporal o psicológica del problema, potencialmente reduciendo la intensidad del estrés percibido y facilitando un abordaje más calmado de la situación en un momento posterior.

Los hallazgos de este estudio se asemejan a los resultados obtenidos por Chávez et. Al (42), quienes coinciden en que la auto distracción es la estrategia más usada en estudiantes. También se asemeja a los resultados obtenidos por Sandoval y Gonzales (43)



quienes coinciden en que la auto distracción es la estrategia más frecuente Sin embargo discrepan con Cubas A. et al. (45), quienes investigaron entre internos de ciencias de la salud y detectaron que para afrontar el estrés el 68.27% considero la autoinculpación. Las posibles causas de estas diferencias podrían ser las diferencias en las características demográficas de las poblaciones estudiadas, particularmente en términos de edad y tamaño muestral. Es importante considerar que factores contextuales y metodológicos también podrían influir en estas variaciones observadas entre los estudios. Es importante considerar que este hallazgo se enmarca en un contexto específico: nuestra población de estudio presenta características parecidas. Se trata de estudiantes del área de salud, con un rango de edad similar, que enfrentan desafíos y factores estresantes comunes propios de su formación profesional. Esta semejanza en el perfil de los participantes podría explicar la consistencia observada en la elección de estrategias de afrontamiento. La naturaleza de la formación en ciencias de la salud, la etapa de desarrollo de los estudiantes y la exposición a estresores académicos similares parece fomentar la adopción generalizada de la auto distracción como mecanismo de afrontamiento preferente. Este enfoque les permite, quizás, mantener un equilibrio entre las demandas de su formación y la necesidad de preservar su bienestar emocional.



## V. CONCLUSIONES

- Primera:** La estrategia más empleada por los estudiantes del internado clínico de Enfermería, fue el afrontamiento centrado en el problema, indicando una capacidad significativa para abordar activamente los desafíos.
- Segunda:** Referente a las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, la más utilizada por los estudiantes fue el afrontamiento activo, se concluye que los estudiantes buscan abordar activamente las fuentes generadoras de estrés mediante de solución de problemas.
- Tercera:** En cuanto a las estrategias centradas en la emoción, la mayoría de los estudiantes evidencian que la reinterpretación positiva está más presente en ellos al momento de afrontar el estrés, demostrando su habilidad para buscar aspectos beneficiosos en experiencias difíciles.
- Cuarta:** Respecto a las estrategias centradas en evitar el problema, se identifica que un gran porcentaje de los estudiantes optan por la auto distracción ante situaciones de estrés académico, dando a entender que buscan soluciones para evitar episodios de estrés.



## VI. RECOMENDACIONES

### **1. A los profesionales y autoridades del Hospital Regional Manuel Núñez**

#### **Butrón:**

– Motivar a los internos, celebrando incluso los pequeños logros, esta acción puede fortalecer la capacidad de los internos en enfrentar el estrés.

### **2. A las autoridades y los docentes de la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano:**

– Incluir componentes específicos de educación emocional en la malla curricular de la escuela profesional de Enfermería, puede ayudar a los estudiantes a comprender y gestionar mejor sus respuestas emocionales.

– Juntamente con los estudiantes ejecutar en las distintas áreas, situaciones que se asemejen a la realidad que se experimenta en el internado clínico, lo que permitirá a los futuros internos mejorar una visión holística sobre cómo manejar las situaciones de estrés que van a experimentar.

### **3. A los estudiantes del internado clínico de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II:**

– Poner en práctica las distintas estrategias de afrontamiento, así tendrán una variedad de modos de reducir o superar las situaciones de estrés que se presenten.

– Se recomienda compartir experiencias y preocupaciones con compañeros de internado puede fortalecer las conexiones sociales y proporcionar un valioso apoyo emocional.

### **4. A los futuros investigadores**

– Continuar con la línea de investigación, incluso desarrollando investigaciones con un mayor alcance, como los cuasiexperimentales, que favorezcan el uso de estrategias de



afrontamiento específicas, antes de que los estudiantes ingresen a la etapa de internado clínico. Esto podría proporcionar información valiosa para el desarrollo de intervenciones específicas y personalizadas.

- Validar un método de calificación más detallado para futuras investigaciones.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Osorio M, Prado C, Bazán G, Huitrón B. Afrontamiento en profesionales de la salud mexicanos del sector público. *Altern en Psicol* [Internet]. 2020;8(43):117–32. Available from: [https://alternativas.me/attachments/article/218/8 - Afrontamiento en profesionales de la salud mexicanos.pdf](https://alternativas.me/attachments/article/218/8-Afrontamiento%20en%20profesionales%20de%20la%20salud%20mexicanos.pdf)
2. Torres A. Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés en internos de enfermería en el Hospital Daniel Alcides Carrión, 2018. [Internet]. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad César Vallejo; 2018 [cited 2022 Aug 16]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/28166>
3. Águila B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. *EDUCENTRO* [Internet]. 2015;7(2):163–78. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci\\_abstract](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci_abstract)
4. Silva M, López J, Meza M. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investig Cienc* [Internet]. 2020 [cited 2024 Feb 6];28(79):75–83. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
5. Berrío N, Mazo R. Estrés académico. *Rev Psicol Univ Antioquía* [Internet]. 2011;3(2):65–82. Available from: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
6. Miller K. Does stress weaken your immune system? Here’s what you should know. [Internet]. *Prevention*. 2020 [cited 2023 Oct 3]. Available from: <https://www.prevention.com/health/a31816486/does-stress-weaken-immune-system/>
7. Ma H, Zou J, Zhong Y, Li J, He J. Perceived stress, coping style and burnout of



- Chinese nursing students in late-stage clinical practice: A cross-sectional study. *Nurse Educ Pract* [Internet]. 2022 [cited 2023 Oct 16];62(7):5–12. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595322000993?via%3Dihub>
8. Nebhinani M, Kumar A, Parihar A, Rani R. Stress and coping strategies among undergraduate Nursing students: a descriptive assessment from Western Rajasthan. *Indian J Community Medicine* [Internet]. 2020;45(2):172–5. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32905220/>
  9. Duarte J, Varela I, Braschi L, Sánchez E. Estrés en estudiantes de enfermería. *Educ Médica Super* [Internet]. 2017;31(3):110–23. Available from: [http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v31n3/a13\\_ems\\_1067.pdf](http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v31n3/a13_ems_1067.pdf)
  10. Valdez Y, Marentes R, Correa S, Hernández R, Enríquez I, Quintana M. Level of stress and coping strategies used by students of the bachelor of Nursing. *Artic scielo Enfermería Glob* [Internet]. 2022 [cited 2024 Feb 12];21(65):260–70. Available from: [https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n65/en\\_1695-6141-eg-21-65-248.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n65/en_1695-6141-eg-21-65-248.pdf)
  11. Sánchez J. Estrés académico, internos rotativos de Enfermería de La Universidad Técnica del Norte en la provincia de Imbabura, Periodo 2018-2019. [Internet]. [Tesis de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería]. Ibarra: Universidad Tecnica del Norte; 2019. Available from: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9497>
  12. Rodríguez A, Maury E, Troncoso C, Morales M, Parra J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUCENTRO* [Internet]. 2020;12(4):1–16. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-)



28742020000400001

13. Matamoros E, Paquiyauri R. Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica-2016. [Internet]. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2016. Available from: <https://repositorio.unh.edu.pe/items/c4d50e2b-0e58-4b79-95c3-5529aba3bd22>
14. Pineda E. El estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de Enfermería desde la perspectiva del modelo de adaptación de Roy. [Internet]. [Tesis para optar el grado de Doctora en Enfermería con Énfasis en Salud Internacional]. Panamá: Universidad de Panamá; 2019. Available from: <http://up-rid.up.ac.pa/1864/>
15. Ramos D. Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una universidad nacional. Investig e Innovación [Internet]. 2021;1(2):28–37. Available from: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1219/1397>
16. Cachique B, Zegarra K. Factores estresantes y estrategias de afrontamiento en las prácticas clínicas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto. Mayo a octubre 2020. [Internet]. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería]. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín; 2021 [cited 2023 Oct 23]. Available from: <https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/4027>
17. Rojas E. Nivel de estrés en estudiantes de enfermería del último año de formación profesional en la universidad privada de Lambayeque, 2019. [Internet]. [Tesis para optar por el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Pimentel: Universidad



- Señor de Sipán; 2019. Available from:  
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7119>
18. Dueñas H. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. [Internet]. [Tesis para optar el Grado Académico de Doctoris Scientiae en Educación]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2017 [cited 2022 Sep 26]. Available from:  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/9423>
19. Borda F. Estrés y estrategias de afrontamiento en prácticas clínicas en estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano, 2014. [Internet]. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2015. Available from:  
<http://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/1837>
20. Kaccallaca M. Afrontamiento al estrés en internos de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2016. [Internet]. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2017. Available from:  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/5407>
21. Mestas R. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19, Puno-2022. [Internet]. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2023 [cited 2024 Jan 3]. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20166>
22. Hinojo M. Estrategias de afrontamiento ante el estrés de las Enfermeras de sala de operaciones de un Hospital del MINSA. [Internet]. [Tesis para optar por el título de Especialista en Enfermería en Centro Quirúrgico Especializado]. Lima:



- Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. Available from:  
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9695>
23. Macías M, Madariaga C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicol desde el Caribe* [Internet]. 2013;30(1):123–45. Available from:  
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
24. Paredes S, Pari P. Resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés en internos de Enfermería en el contexto de pandemia por SARS-COV 2 Universidad Católica de Santa María, Arequipa - 2022. [Internet]. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciados en Enfermería]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2022. Available from: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/9857b8f3-81d7-4a2c-8811-9f422ffa7fdc>
25. Luna J. Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de prácticas pre-profesionales de ciencias de la salud, en un Hospital Público Nivel II-1 de Lambayeque [Internet]. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2019. Available from:  
[https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2107/1/TL\\_LunaGallardoJuan.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2107/1/TL_LunaGallardoJuan.pdf)
26. Rojas D. Estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de Enfermería de un Hospital del Callao - Perú 2020 [Internet]. Repositorio - UCV. 2016 [cited 2023 Oct 17]. p. 5–45. Available from:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91861/Rojas\\_GD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91861/Rojas_GD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
27. Larico M, Rivera J. Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022



- [Internet]. Universidad Continental; 2023. Available from: [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12720/2/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Larico\\_Rivera\\_2023.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12720/2/IV_FHU_501_TE_Larico_Rivera_2023.pdf)
28. Oficina Internacional del Trabajo. La prevención del estrés en el Trabajo. Lista de puntos de comprobación. [Internet]. UCO. 2020 [cited 2023 Oct 23]. Available from: <http://www.uco.es/catedraprevencion/index.php/es/doc-tecnica/psicosociologia/288-oit-la-prevencion-del-estres-en-el-trabajo-lista-de-comprobacion>
29. Vázquez C, Crespo M, Ring J. Estrategias de afrontamiento. In: Bulbena A, Berrios G, Fernández P, editors. *Medición Clínica en Psiquiatría y Psicología* [Internet]. Barcelona: Masson; 2000 [cited 2023 Aug 4]. p. 425–36. Available from: <https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wp-content/uploads/2004/01/c-vazquez-estrategias-de-afrontamiento.pdf>
30. Pascual A, Conejero S. Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Rev Mex Psicol* [Internet]. 2019 [cited 2024 May 30];36(1):74–83. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
31. Stanisławski K. The coping circumplex model: an integrative model of the structure of coping with stress. *Front Psychol* [Internet]. 2019 [cited 2024 Mar 8];10(MAR):694. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6476932/>
32. Di C, Aparicio D, Moreno J. Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychol Av la Discip* [Internet]. 2007 [cited 2024 Mar 8];1(2):125–56. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>



33. Sotomayor G. Estrategias de afrontamiento del estudiante de Enfermería ante el estrés en las prácticas clínicas en una Universidad Privada Lima-2018. [Internet]. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad César Vallejo; 2018 [cited 2023 Aug 18]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18070>
34. Chávez J, Peralta R. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. Rev ciencias Soc [Internet]. 2019 [cited 2024 Feb 6];25(1):384–99. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737&info=resumen&idoma=ENG>
35. Real Academia Española. Estrategia [Internet]. RAE. 2022 [cited 2023 Oct 25]. Available from: <https://dle.rae.es/estrategia>
36. Valle P. Importancia de la planificación de recursos humanos en la empresa. Red Rev Científicas América Lat y el Caribe [Internet]. 2007;1(20):7–28. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/4259/425942331002.pdf>
37. Pérez A. Inteligencia emocional y motivación del estudiante universitario. [Internet]. [Tesis Doctoral]. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria; 2012. Available from: <https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/9776>
38. Sarmiento M. Enseñanza y aprendizaje. In: La enseñanza de las matemáticas y las NTIC Una estrategia de formación permanente [Internet]. Tarragona: Universitat Rovira I Virgili; 2007. p. 32–172. Available from: [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8927/D-TESIS\\_CAPITULO\\_2.pdf](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8927/D-TESIS_CAPITULO_2.pdf)
39. Camacho J. El humor y la dimensión creativa en la psicoterapia. [Internet]. Psicodebate. Palermo: Universidad de Palermo; 2003. p. 45–58. Available from:



- <https://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico6/6Psico04.pdf>
40. García F, Catrilef M, Fuentes Y, Garabito S, Aravena V. Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. *Acta Colomb Psicol* [Internet]. 2021;24(1):8–18. Available from: <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/2558>
  41. Heras D, Tamayo T. Rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento en adultos mayores: un estudio correlacional. [Internet]. [Tesis de grado]. Cuenca: Universidad del Azuay; 2019. Available from: <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8971>
  42. Chávez M, Ortega E, Palacios M. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana [Internet]. Universidad Cayetano Heredia; 2016. Available from: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/100>
  43. Sandoval J, Gonzales L. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico generado por la pandemia en estudiantes de enfermería de una universidad estatal de [Internet]. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2024. Available from: [https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/13107/Sandoval\\_Puican\\_Joselyn\\_Pamela y Gonzales\\_Cabrera\\_Luz\\_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/13107/Sandoval_Puican_Joselyn_Pamela_y_Gonzales_Cabrera_Luz_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  44. Rosales M, Vargas N. Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés de las enfermeras en la Unidad de Cuidados Intensivos de Neonatología. *SCIENDO* [Internet]. 2023;26(3):243–8. Available from: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/5380>
  45. Zárate S. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en



- internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020. [Internet]. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad César Vallejo; 2020 [cited 2023 Sep 26]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57564>
46. Inga J. Estrategias de afrontamiento de los estresores académicos por estudiantes de salud en una universidad pública. [Internet]. [Tesis para obtener el título profesional de Psicólogo]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2022 [cited 2024 Jan 3]. Available from: <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/2850>
47. Cubas A, Pozo J. Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de ciencias de la salud en un Hospital MINSA Nivel II. 2019. [Internet]. [Tesis para optar el título profesional de Médico Cirujano]. Lambayeque: Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”; 2019 [cited 2024 Jan 3]. Available from: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/3872>
48. Rojas A, Veli Y. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Facultad de Enfermería - UNCP, 2020 [Internet]. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2020 [cited 2024 Jan 3]. Available from: <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/8436>
49. La torre E, Leon C. Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en padres de familia de una institución educativa inicial de Piura, 2021. [Internet]. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2021. Available from: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10097>
50. Molina R, Coila J. Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y su efecto



- en las conductas de salud en estudiantes de Psicología de una universidad privada del departamento de Puno, 2021. [Internet]. [Tesis para optar el título profesional de Psicóloga]. Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2022. Available from: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/6178>
51. Angles M, Yanapa D. Estrés y estrategias de afrontamiento del personal de salud en el servicio de emergencia del Hospital de Juliaca, Puno, 2020. [Internet]. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología]. Lima: Universidad Privada Telesup; 2021. Available from: <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/1218>
52. Hernández R, Fernadez C, Baptista P. Metodología de la investigación [Internet]. 6th ed. Mexico: Mc Graw Hill Education; 2018 [cited 2023 Nov 28]. Available from: [https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci3n\\_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci3n_Sampieri.pdf)
53. Chávez M, Ortega E, Palacios M. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016. [Internet]. [Tesis para optar el título de Licenciatura en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2016. Available from: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/100>



## ANEXOS

ANEXO 01. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	DISEÑO	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.</p> <p><b>OBJETIVO ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes del internado clínico.</li> <li>- Identificar las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes del internado clínico.</li> <li>- Identificar las estrategias de afrontamiento centradas en evitar el problema en estudiantes del internado clínico.</li> </ul>	<p>Estrategias de afrontamiento.</p>	<p><b>TIPO</b> Descriptivo</p> <p><b>DISEÑO</b> No experimental De corte transversal</p> <p><b>POBLACIÓN</b> Estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II, haciendo un total de 40 internos.</p> <p><b>MUESTRA</b> Se trabajo con el total de la población.</p>	<p><b>TÉCNICA</b> Encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTO</b> Se utilizó el cuestionario de Brief – COPE.</p>

*Fuente: Elaboración propia.*



## ANEXO 02. Instrumento

### CUESTIONARIO DE BRIEF – COPE: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA

INSTRUCCIONES: Estimado Interno(a) de Enfermería, se solicita su colaboración, y se insta su atención a cada una de las preguntas las cuales se encuentran distribuidas en distintos ámbitos de la variable a medir. Marque con una (X) la respuesta que crea más conveniente, con la mayor sinceridad posible. La información que aquí se encuentra es privada y confidencial. Si existe alguna duda al respecto no dude en realizar su consulta.

Muchas gracias de antemano por su colaboración en la realización de la investigación.

NUNCA	A VECES	USUALMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3

Nº	Ítems	Nunca	A veces	Usualmente	Siempre
1	Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios.	0	1	2	3
2	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico.	0	1	2	3
3	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	0	1	2	3
4	Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.	0	1	2	3
5	Recurro a otras actividades para relajarme.	0	1	2	3
6	Intento proponer una estrategia sobre que hacer en caso de sentirme estresado(a).	0	1	2	3
7	Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro.	0	1	2	3
8	Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.	0	1	2	3
9	Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).	0	1	2	3
10	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.	0	1	2	3
11	Me hecho la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico.	0	1	2	3
12	Me rio de la situación que me produce estrés académico.	0	1	2	3
13	Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.	0	1	2	3
14	Rezo o medito.	0	1	2	3
15	Me digo a mi mismo "esto no es real".	0	1	2	3



16	Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.	0	1	2	3
17	Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.	0	1	2	3
18	Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.	0	1	2	3
19	Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.	0	1	2	3
20	Busco el lado positivo de lo que se está sucediendo.	0	1	2	3
21	Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.	0	1	2	3
22	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).	0	1	2	3
23	Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.	0	1	2	3
24	Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.	0	1	2	3
25	Me critico a mí mismo(a).	0	1	2	3
26	Hago bromas para salir del estrés académico.	0	1	2	3
27	Consigo el consuelo y la comprensión del alguien cuando me siento estresado(a).	0	1	2	3
28	Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.	0	1	2	3



### ANEXO 03. Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo ....., mayor de edad, identificado(a) con número de DNI: ....., edad: ..... años, doy mi consentimiento voluntario para participar como sujeto de estudio en la investigación titulada: "Estrategias de Afrontamiento ante el estrés en Estudiantes del Internado Clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II".

**Objetivo del estudio:** Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

**Procedimiento:** Participaré respondiendo un cuestionario que aborda aspectos relacionados a las estrategias de afrontamiento. Mi participación implicará el tiempo necesario para completar dicho instrumento.

**Confidencialidad:** Toda la información proporcionada será tratada de manera confidencial. Se mantendrá mi anonimato, y los resultados generales del estudio se presentarán de manera agregada, sin revelar información personal identificable.

Entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin ninguna consecuencia. Mi decisión de participar o no participar no afectará de ninguna manera mi relación con la Universidad Nacional del Altiplano.

Para cualquier pregunta o inquietud relacionada con el estudio, puedo contactar a Anguie Astrid Eduardo Sume a través de celular: 930908634.

Al firmar este documento, confirmo que he leído y comprendido la información proporcionada anteriormente. Estoy de acuerdo en participar voluntariamente en este estudio.

---

Firma Investigador

---

Firma Participante

**ANEXO 04.** Cuadro de validación del instrumento.

ITEMS	EXPERTOS								VALOR DE P
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0,03516
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
5	1	1	1	0	1	1	1	1	0,03516
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
9	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
10	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
12	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
13	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
14	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
15	1	1	0	1	1	1	1	1	0,03516
16	1	1	0	1	1	1	1	1	0,03516
17	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
18	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
19	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
20	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
21	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
22	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
23	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
24	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
25	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391
27	1	1	0	1	1	1	1	1	0,00391
28	1	1	1	1	1	1	1	1	0,00391

Si  $p < 0.05$  en todas las preguntas se puede decir que el grado de acuerdo entre los jueces es significativo.

**Fuente:** Elaborado por Chávez et al. (53)



**ANEXO 05.** Carta de presentación

**TRAMITE DIRECTO**

*Universidad Nacional del Altiplano de Puno*

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

Ciudad Universitaria Telefax (051)363862 – Casilla 291  
Correo institucional: fe@unap.edu.pe

*"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"*

Puno C.U., 09 de mayo de 2023

MINISTERIO DE SALUD  
HOSPITAL REGIONAL "M.N.B." - PUNO  
TRAMITE DOCUMENTARIO

09 JUN 2023

HORA: \_\_\_\_\_ FIRMA:

REG. N° \_\_\_\_\_ FOLIO: \_\_\_\_\_

**CARTA N° 045-2023-D-FE-UNA-PUNO**

Señora Lic.  
**NATALIA GUADALUPE SERRUTO COLQUE**  
Jefe del Departamento de Enfermería  
Hospital Regional Manuel Núñez Butrón - Puno  
Ciudad-

**ASUNTO:** PRESENTA Y SOLICITA BRINDAR FACILIDADES A EGRESADA DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Es muy grato dirigirme a usted, para expresarle un afectuoso saludo, al mismo tiempo presento a la Bachiller: Srta. ANGUI ASTRID EDUARDO SUME, de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, con el fin de solicitar a su digna representada se sirva autorizar y brindar las facilidades del caso para la recolección de datos de estudiantes del Internado del IX y X Ciclo, y posterior ejecución del Proyecto de Investigación de Tesis conforme se detalla, bajo la dirección de la Docente: Dra. Rosa Pilco Vargas.

RESPONSABLE	PROYECTO DE INVESTIGACION DE TESIS
ANGUI ASTRID EDUARDO SUME	"Estrategias de Afrontamiento ante el estrés en estudiantes del Internado clínico de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano 2022 - II".

Agradeciendo de antemano su gentil apoyo, es oportuno renovar mi mayor consideración personal.

*Atentamente,*

.....  
**Dra. Rosa Pilco Vargas**  
DECANA  
FACULTAD DE ENFERMERÍA

C.c.  
Archivo.  
RPV/crle.

## ANEXO 06. Figuras

**Tabla 1.** Estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

Estrategias centradas en el problema.	Nunca		A veces		Usualmente		Siempre		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Afrontamiento activo	Concentra esfuerzos en afrontar desafíos durante sus estudios										
	0	0.0%	5	13.5%	7	18.9%	25	67.6%	37	100.0%	
Toma medidas para intentar mejorar sus estudios											
	0	0.0%	12	32.4%	3	8.1%	22	59.5%	37	100.0%	
Planificación	Propone estrategias en caso de sentir estrés										
	0	0.0%	25	67.6%	6	16.2%	6	16.2%	37	100.0%	
Planifica formas de afrontar el estrés generado por los estudios											
	3	8.1%	3	8.1%	19	51.4%	12	32.4%	37	100.0%	

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

**Tabla 2.** Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

Estrategias centradas en la emoción		Nunca		A veces		Usualmente		Siempre		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Apoyo emocional	Consigue apoyo emocional en otras personas cuando se siente estresado	3	8.1%	22	59.5%	7	18.9%	5	13.5%	37	100.0%
	Consigue el consuelo y la comprensión de alguien cuando se siente estresado	12	32.4%	16	43.3%	4	10.8%	5	13.5%	37	100.0%
Apoyo instrumental	Intenta conseguir ayuda o consejos sobre qué hacer para disminuir el estrés académico	4	10.8%	12	32.4%	16	43.3%	5	13.5%	37	100.0%
	Consigue ayuda o consejos cuando se siente muy estresado	5	13.5%	23	62.2%	4	10.8%	5	13.5%	37	100.0%
Reinterpretación positiva	Trata de ver el lado positivo de la situación en la que se encuentre	0	0.0%	0	0.0%	25	67.6%	12	32.4%	37	100.0%
	Busca el lado positivo de lo que está sucediendo	0	0.0%	9	24.4%	13	35.1%	15	40.5%	37	100.0%
Aceptación	Acepta la realidad de la situación académica en la que se encuentre	0	0.0%	0	0.0%	29	78.4%	8	21.6%	37	100.0%
	Aprende a vivir con situaciones estresantes propias del estudio	3	8.1%	9	24.4%	17	45.9%	8	21.6%	37	100.0%
Religión	Intenta hallar consuelo en su religión o creencias espirituales.	11	29.7%	4	10.8%	18	48.6%	4	10.9%	37	100.0%
	Reza o medita	8	21.7%	10	27.0%	7	18.9%	12	32.4%	37	100.0%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

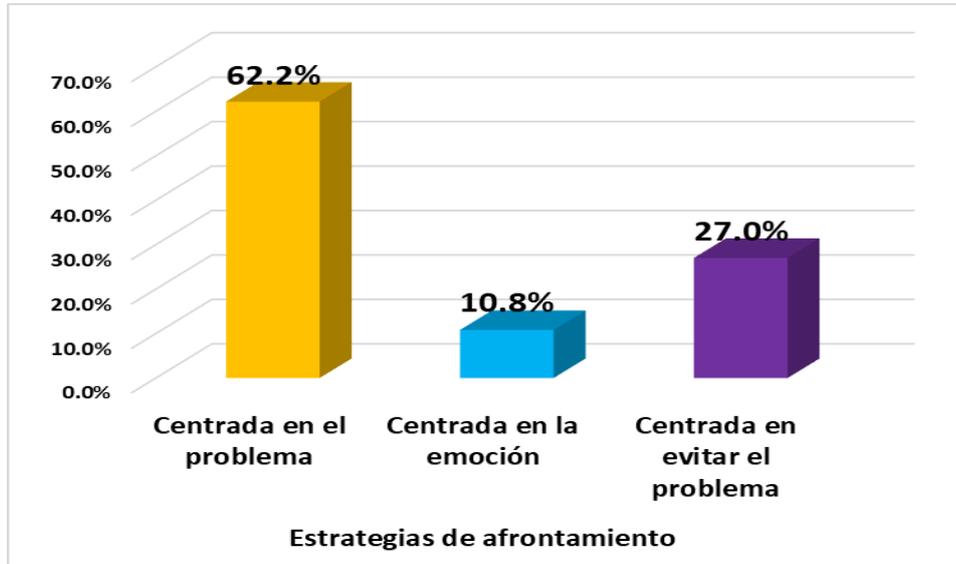
**Tabla 2.** Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

Estrategias centradas en evitar el problema		Nunca		A veces		Usualmente		Siempre		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Desconexión conductual	Renuncia a intentar ocuparse de la situación que genera estrés durante los estudios	14	37.8%	18	48.7%	5	13.5%	0	0.0%	37	100.0%
	Renuncia al intento de hacer frente a situaciones estresantes en los estudios	8	21.6%	12	32.4%	11	29.7%	6	16.3%	37	100.0%
Desahogo	Expresa cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico	11	29.7%	16	43.3%	0	0.0%	10	27.0%	37	100.0%
	Expresa sus sentimientos negativos cuando se siente estresado por los estudios	11	29.8%	17	45.9%	7	18.9%	2	5.4%	37	100.0%
Uso de sustancias	Utiliza alcohol u otras drogas para sentirse mejor	30	81.1%	7	18.9%	0	0.0%	0	0.0%	37	100.0%
	Utiliza sustancias adictivas para ayudar a manejar el estrés académico	27	73.0%	7	18.9%	0	0.0%	3	8.1%	37	100.0%
Humor	Se ríe de la situación que produce estrés académico	11	29.7%	14	37.8%	8	21.6%	4	10.9%	37	100.0%
	Hace bromas para salir del estrés académico	0	0.0%	10	27.0%	14	37.8%	13	35.2%	37	100.0%
Racionalización	Recurre a otras actividades para relajarse	0	0.0%	4	10.8%	24	64.9%	9	24.3%	37	100.0%
	Realiza acciones para pensar menos en la situación que le genera estrés	0	0.0%	9	24.4%	14	37.8%	14	37.8%	37	100.0%
Negación	Se dice a <u>si</u> mismo "esto no es real"	8	21.6%	17	45.9%	9	24.3%	3	8.2%	37	100.0%
	Se niega a creer que haya sucedido algún acontecimiento que le produzca estrés académico	17	45.9%	6	16.3%	14	37.8%	0	0.0%	37	100.0%
Autoinculpación	Se echa la culpa cuando no puede manejar el estrés académico	25	67.6%	6	16.2%	6	16.2%	0	0.0%	37	100.0%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

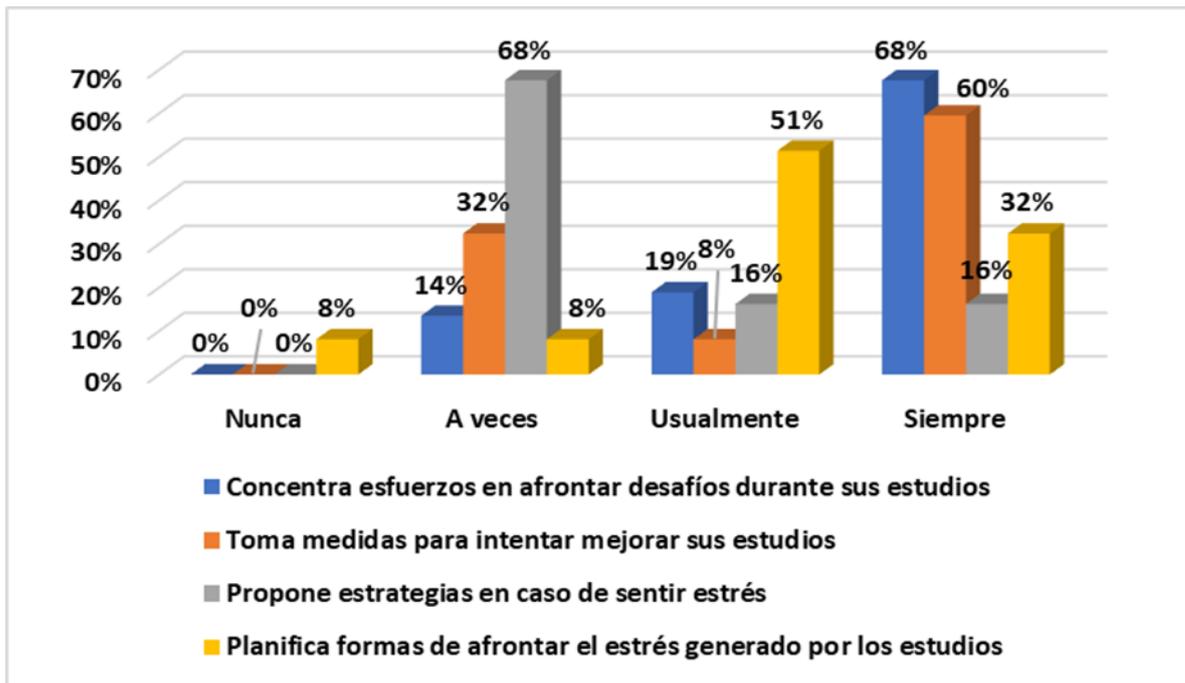
## ANEXO 07. Figuras

**Figura 1.** Estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.



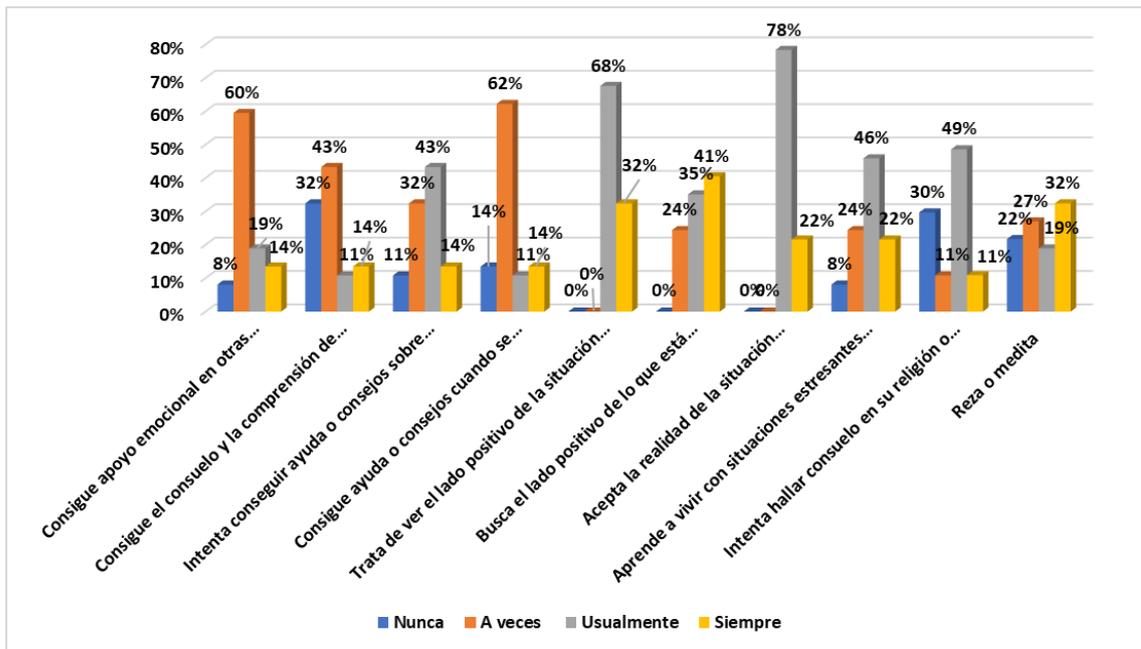
*Fuente:* Encuesta aplicada a los estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

**Figura 2.** Estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.



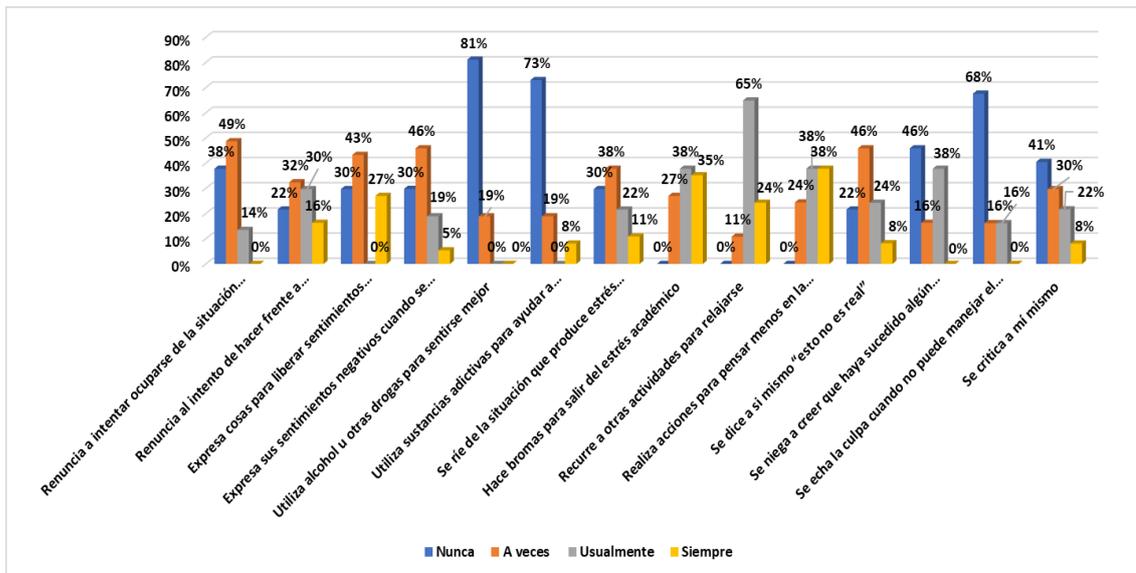
*Fuente:* Encuesta aplicada a los estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

**Figura 3.** Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.

**Figura 4.** Estrategias de afrontamiento centradas en evitar el problema en estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del internado clínico de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022 – II.



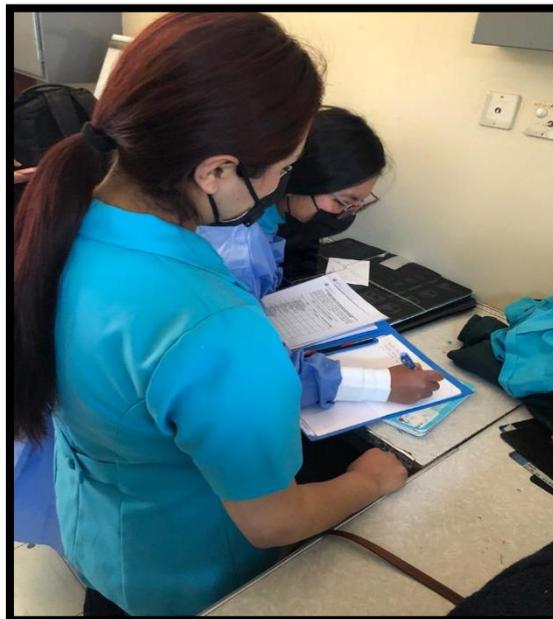
**ANEXO 08.** Base de datos desde el programa Microsoft Excel 2019.

m u e s t r a	Estrategias de afrontamiento																											
	Estrategia centrada en el problema				Estrategia centrada en la emoción									Estrategias centradas en evitar el problema														
	p1	p6	p18	p24	p2	p3	p7	p8	p9	p14	p17	p20	p22	p27	p4	p5	p10	p11	p12	p13	p15	p16	p19	p21	p23	p25	p26	p28
1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	0	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2
2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	0	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	0	1	3	1	0	3	1	1	2	3	1	2	0	3	2
4	3	3	3	3	0	3	3	2	1	2	1	3	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	3	0	2	1	1	0
5	2	1	3	2	2	0	2	3	1	0	2	2	1	1	1	3	0	2	1	0	1	1	1	0	1	2	2	1
6	1	1	2	1	1	0	2	2	1	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0
7	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	0	0	1	1	2	1	2	0	1	1	3	2
8	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	0	1	2	1	2	1	3	0	2	2	2	2
9	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	0	0	2	2	2	3	2	0	1	2	3	0
10	3	1	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0
11	3	1	0	3	2	0	3	2	0	3	2	3	1	0	0	2	0	0	0	0	1	0	1	0	3	1	3	0
12	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	0	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2
13	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	0	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
14	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	0	1	3	1	0	3	1	1	2	3	1	2	0	3	2
15	3	3	3	3	0	3	3	2	1	2	1	3	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	3	0	2	1	1	0
16	2	1	3	2	2	0	2	3	1	0	2	2	1	1	1	3	0	2	1	0	1	1	1	0	1	2	2	1
17	1	1	2	1	1	0	2	2	1	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0
18	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	0	0	1	1	2	1	2	0	1	1	3	2
19	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	0	1	2	1	2	1	3	0	2	2	2	2
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	0	0	2	2	2	3	2	0	1	2	3	0
21	3	1	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0
22	3	1	0	3	2	0	3	2	0	3	2	3	1	0	0	2	0	0	0	0	1	0	1	0	3	1	3	0
23	1	1	2	1	1	0	2	2	1	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0
24	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	0	0	1	1	2	1	2	0	1	1	3	2
25	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	0	1	2	1	2	1	3	0	2	2	2	2
26	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	0	1	3	1	0	3	1	1	2	3	1	2	0	3	2
27	3	3	3	3	0	3	3	2	1	2	1	3	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	3	0	2	1	1	0
28	2	1	3	2	2	0	2	3	1	0	2	2	1	1	1	3	0	2	1	0	1	1	1	0	1	2	2	1
29	1	1	2	1	1	0	2	2	1	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0
30	3	1	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0
31	3	1	0	3	2	0	3	2	0	3	2	3	1	0	0	2	0	0	0	0	1	0	1	0	3	1	3	0
32	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	0	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2
33	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	0	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
34	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	0	1	3	1	0	3	1	1	2	3	1	2	0	3	2
35	3	3	3	3	0	3	3	2	1	2	1	3	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	3	0	2	1	1	0
36	1	1	2	1	1	0	2	2	1	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0
37	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	0	0	1	1	2	1	2	0	1	1	3	2

**ANEXO 09.** Evidencias fotográficas.



**Foto 1:** tesista explicando el correcto llenado del instrumento.



**Foto 2:** Tesista absolviendo dudas de la interna (población del estudio).







## AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Angui Astrid Eduardo Sume,  
identificado con DNI 74385125 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
Enfermería

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ Estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del internado clínico de enfermería, Universidad Nacional del Altiplano 2022-11. ”

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 24 de julio del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Angui Astrid Eduardo Sume,  
identificado con DNI 74385125 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

Enfermería

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ Estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del  
internado clínico de enfermería, Universidad Nacional del  
Altiplano 2022 - II. ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 24 de julio del 2024

  
\_\_\_\_\_  
FIRMA (obligatoria)



Huella