

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS  
DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES  
DE LA ESEN UNJBG TACNA - 2020

TESIS

Presentada por:

Bach. Victormanuel Waldemar Avilés Medina

Para optar el Título Profesional de:  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

TACNA - PERÚ

2021

**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN**

Facultad de Ciencias de la Salud

**Escuela Profesional de Enfermería**

**VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS  
DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES  
DE LA ESEN UNJBG TACNA - 2020**

**TESIS**

Presentada por:

**Bach. VICTORMANUEL WALDEMAR AVILÉS MEDINA**

Para optar el Título Profesional de:

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

Aprobada por UNANIMIDAD, ante el siguiente jurado



\_\_\_\_\_  
Dra. Ruth Rosario Salinas Lunario  
**Presidenta**



\_\_\_\_\_  
Dra. Elizabeth Balbina Huerta Tovar  
**Secretaria**



\_\_\_\_\_  
Dra. Yolanda Paulina Torres Chávez  
**Vocal**



\_\_\_\_\_  
Dra. Ingrid Maria Manrique Tejada  
**Asesora**

## ***DEDICATORIA***

A Dios, por permitirme haber llegado a esta etapa, en esta situación tan difícil que está viviendo el mundo en estos momentos

A mi familia, por su apoyo incondicional, por el gran amor que siempre me han dado y me siguen dando, por su gran sacrificio.

A mis colegas de trabajo, por el apoyo en los duros momentos que pase durante el pregrado y supieron apoyarme para poder seguir avanzando

Bach. Avilés Medina, Victormanuel Waldemar

## **AGRADECIMIENTO**

A la Dra. Ingrid María Manrique Tejada, por su paciencia ejercida como asesora de esta investigación, su apoyo incondicional en todo momento

A mis docentes, por haber contribuido en mi formación profesional; fortaleciendo mis valores y compartiendo su conocimiento para desarrollar un gran profesional

A los estudiantes de Enfermería, grandes chicos que cada día enriquecen su conocimiento y humildad en esta hermosa carrera

Bach. Avilés Medina, Victormanuel Waldemar

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	xi
<b>ABSTRACT</b> .....	xii
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I</b> .....	4
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	4
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	4
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	11
1.3. OBJETIVOS:.....	11
<b>1.3.1. General</b> .....	11
<b>1.3.2. Específicos</b> .....	11
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	12
1.5. HIPÓTESIS.....	17
<b>1.5.1. Hipótesis alterna</b> .....	17
<b>1.5.2. Hipótesis nula</b> .....	17
1.6. VARIABLE DE ESTUDIO .....	17
<b>1.6.1. Variable Dependiente</b> .....	17
<b>1.6.2. Variable Independiente</b> .....	17
1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	18
<b>CAPÍTULO II</b> .....	20
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	20
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	20
2.2. BASE TEÓRICA O FUNDAMENTO TEÓRICO .....	29
<b>2.2.1. Teoría general y/o de enfermería</b> .....	29
<b>2.2.2. MAPA CONCEPTUAL</b> .....	38
<b>2.2.3. VARIABLES DE ESTUDIO</b> .....	41
2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS.....	51
<b>CAPÍTULO III</b> .....	53
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	53
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	53
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	53

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN .....	54
3.4. POBLACIÓN.....	54
<b>3.4.1. Criterios de inclusión.....</b>	<b>54</b>
<b>3.4.2. Criterios de Exclusión .....</b>	<b>54</b>
3.5. MUESTRA .....	55
<b>3.5.1. Tamaño de muestra .....</b>	<b>55</b>
<b>3.5.2. Muestreo o selección de muestra.....</b>	<b>55</b>
3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS .....	55
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	56
3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	62
3.9. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	65
3.10. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS	66
3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	67
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>71</b>
<b>DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS .....</b>	<b>71</b>
4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS Y DESCRIPCIÓN.....	71
4.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	99
4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	100
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>113</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>113</b>
5.1. CONCLUSIONES .....	113
5.2. RECOMENDACIONES.....	115
<b>ANEXOS.....</b>	<b>128</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA N°01:</b> Características Sociodemográficas de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	72
<b>TABLA N°02:</b> Dimensiones Vulnerabilidad frente al estrés (red vincular de apoyo) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	76
<b>TABLA N°03:</b> Dimensiones Vulnerabilidad frente al estrés (estilos de vida) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	78
<b>TABLA N°04:</b> Dimensiones Estrategias de Afrontamiento (dirigido a resolver el problema) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	80
<b>TABLA N°05:</b> Dimensiones Estrategias de Afrontamiento (no productivo) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	82
<b>TABLA N°06:</b> Dimensiones Estrategias de Afrontamiento (en referencia a otros) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	84
<b>TABLA N°07:</b> Dimensiones de Vulnerabilidad frente al estrés (red vincular de apoyo) y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de La ESEN-UNJBG 2020	86
<b>TABLA N°08:</b> Dimensiones de Vulnerabilidad frente al estrés (estilos de vida) y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de La ESEN-UNJBG 2020	89

<b>TABLA N°09:</b>	Vulnerabilidad frente al estrés y Dimensiones de las estrategias de afrontamiento (dirigido a resolver el problema) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	92
<b>TABLA N°10:</b>	Vulnerabilidad frente al estrés y Dimensiones de las estrategias de afrontamiento (no productivo) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	95
<b>TABLA N°11:</b>	Vulnerabilidad frente al estrés y Dimensiones de las estrategias de afrontamiento (en referencia a otros) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	97

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>GRÁFICO N°01:</b> Características Sociodemográficas de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	75
<b>GRÁFICO N°02:</b> Dimensiones Vulnerabilidad frente al estrés (red vincular de apoyo) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	77
<b>GRÁFICO N°03:</b> Dimensiones Vulnerabilidad frente al estrés (estilos de vida) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	79
<b>GRÁFICO N°04:</b> Dimensiones Estrategias de Afrontamiento (dirigido a resolver el problema) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	81
<b>GRÁFICO N°05:</b> Dimensiones Estrategias de Afrontamiento (no productivo) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	83
<b>GRÁFICO N°06:</b> Dimensiones Estrategias de Afrontamiento (en referencia a otros) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	85
<b>GRÁFICO N°07:</b> Dimensiones de Vulnerabilidad frente al estrés (red vincular de apoyo) y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de La ESEN-UNJBG 2020	88
<b>GRÁFICO N°08:</b> Dimensiones de Vulnerabilidad frente al estrés (estilos de vida) y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de La ESEN-UNJBG 2020	91

<b>GRÁFICO N°09:</b>	Vulnerabilidad frente al estrés y Dimensiones de las estrategias de afrontamiento (dirigido a resolver el problema) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	94
<b>GRÁFICO N°10:</b>	Vulnerabilidad frente al estrés y Dimensiones de las estrategias de afrontamiento (no productivo) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	96
<b>GRÁFICO N°11:</b>	Vulnerabilidad frente al estrés y Dimensiones de las estrategias de afrontamiento (en referencia a otros) de los estudiantes de la ESEN-UNJBG 2020	98

## RESUMEN

Este estudio tuvo como **Objetivo** determinar la relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la ESEN – UNJBG 2020, **Metodología** que tuvo la investigación fue enfoque cuantitativo, tipo descriptivo – transversal. La Muestra estuvo conformada por 122 estudiantes de 3ero, 4to y 5to año de la Escuela Profesional de Enfermería, el instrumento/cuestionario fue aplicado con sus respectivas consideraciones éticas; Los **Resultados** que se lograron identificar: La Vulnerabilidad frente al estrés: según la red vincular de apoyo, se presentó de forma negativa (84,4%), en referencia a los estilos de vida, más de la mitad de estudiantes presenta estilos de vida adecuados (50,8%). Estrategias de afrontamiento: un porcentaje mayor a la mitad de estudiantes presento estrategias de afrontamiento a resolver el problema de manera regular (52,5%), la mayoría de estudiantes realiza afrontamiento no productivo de forma regular (87,7%), mientras que una gran cantidad de estudiantes realiza estrategias de afrontamiento en referencia a otros de manera eficiente (56,6%), **Conclusión** existe relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes

**Palabras clave:** Vulnerabilidad y estrés, Estrategias de Afrontamiento y Estudiantes.

## **ABSTRACT**

The objective of this study was to determine the relationship between vulnerability to stress and the coping strategies of ESEN - UNJBG 2020 students. The research had a quantitative, descriptive-cross-sectional approach. The Sample was made up of 122 3rd, 4th and 5th year students of the Professional School of Nursing, the instrument / questionnaire was applied with their respective ethical considerations; The results that were managed to identify Vulnerability to stress: according to the support network, it was presented negatively (84,4%), in reference to lifestyles, more than half of the students present adequate lifestyles (50,8%). Coping strategies: a percentage greater than half of the students presented coping strategies to solve the problem on a regular basis (52,5%), the majority of students perform non-productive coping on a regular basis (87,7%), while a large number of students carry out coping strategies in reference to others efficiently (56,6%), concluding that there is a relationship between vulnerability to stress and students' coping strategies

**Keywords:** Vulnerability to stress, Coping Strategies and Students.

## INTRODUCCIÓN

Este presente estudio de investigación relaciona la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de la ESEN UNJBG, Tacna - 2020.

La adolescencia y juventud son consideradas como etapas de crisis y desajuste, que generan en el individuo una búsqueda de adaptación, lo que provoca estrés; periodos que requieren de la persona todo su esfuerzo para responder de manera óptima a las nuevas necesidades personales y sociales que se presentan por las propias situaciones nuevas que le tocan vivir.

Estas sugieren cambios profundos, que disponen una reorganización de sus interacciones, ya que hay modificaciones en las relaciones interpersonales con padres, amigos, pareja, etc.; así, los adolescentes y jóvenes se ven obligados a asumir y cumplir nuevos y diferentes roles sociales.

Es así que se entiende al estrés como un estado de tensión física y/o emocional provocado por la exigencia de un rendimiento físico o mental muy superior en las actividades diarias, ocasionando diversos trastornos biopsicosociales; se le considera también como amenazante, ya que provoca una reorganización en la vida de las personas, lo cual está sujeto a la intensidad con que se manifieste y como sea percibido.

La etapa más vulnerable se establece en la adolescencia-joven, donde los estudiantes universitarios se enfrentan al gran reto de la educación superior, agregando los diferentes roles que pueden afrontar como el trabajo, el hogar, la carga familiar entre otros; esto desencadena

una grave inestabilidad física y mental donde muchos de ellos no conocen las diversas formas o estrategias que pueden contrarrestar las consecuencias negativas para su vida personal.

Afrontamiento se puede entender como el conjunto de comportamientos y pensamientos que fortalecen a las personas, de manera que puedan manejar de la mejor manera posible las situaciones complicadas que son percibidas por el individuo como excedentes o desbordantes a los recursos que posee actualmente, esto incluye el poder reducir, minimizar, tolerar y/o controlar las demandas internas o externas.

Por lo tanto, son de gran utilidad para lograr: adaptación y una transición efectiva, generando consecuencias directas en su vida, en la de su familia y en el ámbito social. La manera en que el joven adolescente afronta sus dificultades, puede crear hábitos y patrones de comportamiento para su vida adulta.

La presente investigación se estructuró en cinco capítulos

**En el Capítulo I**, se desarrolla el planteamiento del problema, en el que se hace referencia a la descripción y formulación del problema, objetivos, justificación, formulación de hipótesis, operacionalización de variables.

**En el Capítulo II**, se desarrolla el marco teórico, que incluye los antecedentes, bases teóricas y definición conceptual de términos.

**En el Capítulo III**, se desarrolla la metodología, se plantea el tipo y diseño de la investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de información y procesamiento de datos, con validez y confiabilidad, según consideraciones éticas.

**En el Capítulo IV**, se muestran los resultados, la discusión de los datos obtenidos y contrastación de las hipótesis planteadas.

**En el Capítulo V**, incluye las conclusiones y recomendaciones a las que se llegan con la información obtenida de en el presente estudio.

Finalmente se presentó el índice descriptivo de la tesis, las referencias bibliográficas y los anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

El estrés es un problema de importancia actual, tanto el ámbito científico como en lo referente a la vida cotidiana. La situación es comprensible si se tiene en cuenta el cómo afecta cada vez más a la población actual en los diferentes ámbitos de su vida. La definición de estrés es aplicada a diferentes fenómenos psicosociales, lo que ha llevado a cierta confusión sobre el término. Pero, se considera como un estado producido por continuas demandas que son inusuales o excesivas que ponen en riesgo el bienestar o integridad de una persona. Con la intención de dominar dicha situación, se corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean superados, llevando a una discrepancia en el funcionamiento del individuo, causando diferentes trastornos físicos, químicos, biológicos llegando a la enfermedad y posteriormente la muerte. (1)

Esta enfermedad, conlleva a una situación mental comprometida, donde los más afectados son la población adolescente y joven, por estar enfrentando al mundo globalizado y competitivo que es la educación superior, la situación empeora cuando no maneja unas adecuadas estrategias de afrontamiento que socorra las diversas adversidades que trae esa etapa que cursan. (2)

El Banco Mundial de Desarrollo Internacional refiere al estrés como la enfermedad que predomina en el siglo XXI en el ámbito de Salud Mental y puede ser un factor desencadenante en enfermedades como Depresión e

incluso el suicidio; las enfermedades mentales, siendo las que más tiempo persisten en el ser humano, generan altos costos económicos; reduciendo la productividad de las personas que lo padecen, viéndose afectadas las diferentes áreas de su vida. (3)

Mientras tanto, La Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta respecto al estrés que este puede generar en las personas conductas deficientes y poco comunes en diferentes ámbitos de la vida como son el familiar y entorno social, por ejemplo, además de contribuir a una disminución en la salud física y mental del individuo. En casos límite, el estrés constante o las situaciones académico-universitarias y laborales que generen sensación de tensión prolongada pueden desencadenar en problemas psicológicos y/o trastornos mentales que tengan como consecuencia la falta de asistencia al centro de estudios o trabajo e impida que el estudiante vuelva a estudiar. (4)

Por otra parte, La Organización Panamericana de la Salud (OPS), menciona que el estrés no es extraño para nadie. En la actualidad, el mundo laboral con sus avances industriales, la globalización, el desarrollo tecnológico y la comunicación virtual, nos impone retos y condiciones que con frecuencia superan los límites de nuestras habilidades y capacidades. Siendo el resultado, el estrés, el cual puede perjudicar nuestra salud ocasionándonos afectaciones físicas, mentales y sociales; afectando nuestros círculos familiares y sociales, e incluso disminuyendo nuestra productividad. (5)

En Estados Unidos de América, un tercio de la población vive en un estado severo de estrés, mientras que el 48% cree que su estrés ha

aumentado estos últimos cinco años. El estrés afecta enormemente a la población, cooperando a la emersión de problemas de salud, relaciones sociales ineficientes y baja productividad laboral. (6)

Cerca de la mitad de la población de Estados Unidos de América manifestó que el estrés da un efecto negativo tanto sus vidas personales como profesionales. Un 31% de personas adultas empleados sienten dificultades en el desempeño de las responsabilidades laborales y familiares, un 35% considera que la interferencia del trabajo en el tiempo que se dedica a la familia o al descanso personal es una causa común de estrés. El estrés ocasiona que el 54% de la población sienta enojo y lo exprese con individuos que tiene más cerca. (6)

Pasando a Latinoamérica Norte, en México, el 25% de los estudiantes universitarios presentan estrés. Los jóvenes que inician una carrera profesional enfrentan una mayor responsabilidad, cursos y docentes que exigen y asignan diversas actividades, como sustentar trabajos grupales, presentar informes, llevar a cabo prácticas, trabajos de investigación y exámenes con una exigencia elevada. Estas situaciones son estresantes y los alumnos manifiestan respuestas como diaforesis, nerviosismo, somnolencia, irritabilidad, sensación de mente bloqueada, agresividad y desgano. La tensión que originan es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; pero, cuando el estrés que ha desarrollado va más allá de los niveles óptimos, agota las energías, deteriora el desempeño y puede llegar a dañar la salud. (7)

En Latinoamérica Sur, un estudio realizado en Bogotá – Colombia, concluye que en cuanto al género y el estrato socioeconómico las

diferencias son mínimas con relación a la percepción de estresores. Se encontró que los estresores que más afectan a los adolescentes son los que tienen que ver con las actividades académicas, y las que afectan menos son las que tienen relación con los pares y control aversivo. Siendo las estrategias de afrontamiento más utilizadas: la de preocuparse y buscar diversiones relajantes (8)

En Perú, un estudio por la Pontificia Universidad Católica del Perú – PUCP indico que el 80% de los ciudadanos peruanos sufren o han sufrido estrés indicando una mayoría en las personas de género femenino con un 47,7% del total de encuestados dado que las mujeres tienen mayor carga de actividades, como ser madres, trabajar o estudiar, ocuparse de la casa; en general a las mujeres se les enseña desde temprana edad a expresar sus emociones mucho más que a los hombres; El estudio muestra también que los peruanos sufren de cambios frecuentes en su estado de ánimo (23,8%), muestran sueño durante el día (22,4%), insomnio (21,3%), depresión (15,6%), y otras situaciones debido a la falta de medidas compensatorias para cambiar la negatividad del problema (5)

El 50% de peruanos que tienen dificultades en su salud mental no perciben al estrés, la depresión u otras enfermedades relacionadas como problemas de salud, debido a que no la conciben como enfermedad, negándose a buscar ayuda profesional ocasionando una disminución en su capacidad para colaborar con la sociedad. (9)

En Tacna, un estudio realizado en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, se encontró como resultado un nivel alto de estrés académico, entre las principales situaciones consideradas como

generadoras de estrés se encuentran: la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) y el limitado tiempo para realizar dichos trabajos. En lo que respecta a la sintomatología experimentada, las que se presentan con mayor asiduidad son las reacciones físicas. De la misma manera, los estudiantes pertenecientes a la población evaluada, utilizan en su mayoría estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema. (10)

Las consecuencias del estrés que sean catalogadas como negativas son regularizadas por un proceso, al cual se le denomina afrontamiento, el cual es considerado como un ciclo dinámico, que se da en respuesta a demandas objetivas y a evaluaciones subjetivas de los acontecimientos. Para Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento se conforma por determinados esquemas de pensamiento y comportamientos que se hacen efectivos en respuesta a situaciones específicas que son catalogadas como estresantes. La relación que hay entre estrés y afrontamiento es recíproca, puesto que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración que se dé a ese problema y el subsecuente afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986; Stone, Greenberg, Kennedy-Moore & Newman, 1991). (11)

Las estrategias de afrontamiento son la principal arma que posee cualquier individuo para hacer frente a una situación que manifieste un desbalance en su vida, ya sea económico, social, educativo, laboral, entre otros, muchos individuos al no conocer las principales acciones para contrarrestar el estrés que se genera diariamente, son sometidos y posteriormente su rendimiento diario disminuye, provocando un desequilibrio en su desempeño diario y fluctúa en su entorno. (12)

En general, el afrontamiento es ayuda para identificar aquellos elementos que intervienen en la relación que se da entre situaciones de vida estresantes y síntomas de enfermedad. El propósito del afrontamiento es actuar como mediador entre la perturbación emocional y el estrés; y si es efectivo evitara la aparición de malestar; en cambio de no ser así, podría darse una afectación en la salud que sea negativa, aumentando el riesgo de mortalidad y morbilidad. El afrontamiento puede entenderse entonces como una gama de esfuerzos a nivel cognitivo y conductual, los cuales están orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas de una determinada situación estresante. (13)

La Universidad de las Américas, Puebla Universidad de Zaragoza, España realizaron una investigación indicando que a pesar de que la adolescencia puede ser un periodo especialmente estresante, y además de haberse sugerido que muchos de los comportamientos de riesgo se dan en consecuencia a la incapacidad de los adolescentes para hacer frente a las demandas y preocupaciones; tener en cuenta la mínima atención que en este contexto ha recibido la autorregulación, la reflexión en relación a tales cuestiones se revela como una potencial área de utilidad. (14)

Actualmente en La Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, se encuentra en un proceso de desarrollo tanto académico como estudiantil, esto crea un ambiente de responsabilidades más pesadas, agregando funciones y deberes que los estudiantes deben tener, a pesar de que ellos tratan de desempeñar un papel importante que es su formación estudiantil, tienen que estar dispuestos e involucrados en funciones extras en la carrera profesional, como cargos, funciones, labores adicionales, no obstante,

cabe recalcar que se tienen que unir a las labores diarias que hacen en el hogar, en la sociedad, esto involucra un ambiente muy cargado y un sinfín de situaciones donde los estudiantes no saben la forma de afrontar y contrarrestar esa pesada carga

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Existe relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la ESEN UNJBG, Tacna – 2020?

## **1.3. OBJETIVOS:**

### **1.3.1. General**

Determinar la relación de la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de la ESEN UNJBG. Tacna -2020

### **1.3.2. Específicos**

- Identificar la vulnerabilidad frente al estrés por red vincular de apoyo de los estudiantes de la ESEN UNJBG.
- Identificar la vulnerabilidad al estrés por estilos de vida de los estudiantes de la ESEN UNJBG.
- Establecer las estrategias de afrontamiento dirigido a resolver el problema de los estudiantes de la ESEN UNJBG.
- Establecer las estrategias de afrontamiento no productivo de los estudiantes de la ESEN UNJBG.
- Establecer las estrategias de afrontamiento en referencia a otros de los estudiantes de la ESEN UNJBG.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

La investigación que presentada, Vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la ESEN-UNJBG, Tacna - 2020 lleva como finalidad el determinar la relación del nivel de vulnerabilidad frente al estrés que generan los estudiantes y las diferentes estrategias de afrontamiento que poseen, ya que el estrés es uno de los principales riesgos potenciales en la vida del ser humano y el papel de las estrategias afrontamiento juegan un rol muy importante debido a que va permitir suprimir, modificar o mantener tolerables las situaciones agobiantes del estrés.

Este dilema requiere de la intervención temprana y adecuada del profesional del área de enfermería, ya que es un tema de índole actual, con aumento de riesgo y que afecta a un grupo en desarrollo con cambios constantes en su vida, es por eso que la información recogida en el presente estudio será de utilidad para crear una propuesta con acciones específicas cuyo fin sea intervenir para fortaleces las estrategias de afrontamiento y la disminución de vulnerabilidad al estrés de forma preventiva en la población adolescente joven.

Los adolescentes-joven que no generan estrategias para afrontar las crisis de la vida diaria en el hogar, estudios y trabajo son constantemente invadidos por estrés, estando vulnerables, llegando a tener un gran cambio en su vida cotidiana, tanto en el ámbito psicológico, biológico y social.

La presente investigación será de utilidad para la U.N.J.B.G., al MINSA, en el plan de atención al adolescente y joven, y en la estrategia de salud mental y cultura de paz, al profesional del área de enfermería y a toda la población que este en la etapa adolescente y juvenil de nivel universitario, puesto que permitirá identificar y posteriormente minimizar aquellos sucesos de riesgo que puedan estar sucediendo.

### **JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

Esta investigación obtuvo información concreta sobre vulnerabilidad al estrés que poseen los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, considerando información básica que puede ser adquirida por medios de estudio, grupos de apoyo, entre otros; así como se estimó mediante escala Likert auto administrada las percepciones de los estudiantes respecto a las estrategias de afrontamiento realizadas por los mismos en su vida social y estudiantil

Estos resultados permitirán tener un criterio de la calidad de enseñanza en salud mental que se brinda a los estudiantes en aulas, respecto a medidas preventivas generales como la comunicación, distribución adecuada de tiempo y roles y motivar a las escuelas profesionales en la inclusión en la malla curricular de asignaturas como Salud Mental, Promoción de la salud, y otras de estrategias que hagan reforzar las estrategias de afrontamiento.

## **JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

Esta investigación brinda su aporte, dando a conocer sus resultados, conclusiones y recomendaciones a la Escuela Profesional de Enfermería, dando una línea base sobre la situación general de los universitarios en relación a su vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento, con el objetivo de disponer a tiempo de las medidas correspondientes para revertir debilidades identificadas a través de talleres, charlas preventivas, dinámicas, entre otros.

De igual forma referir los resultados a la Oficina de Bienestar Universitario (OBUN) para considerar a la Escuela Profesional de Enfermería, para enfocar de forma positiva el desarrollo de la salud mental con una acción de promoción de la salud.

## **JUSTIFICACIÓN SOCIAL**

Al realizar esta investigación también se busca que los resultados lleguen a la Oficina de Responsabilidad Social Universitaria, para favorecer la realización de salud mental a todas las escuelas de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, para considerar a todos los estudiantes promoción, prevención y evaluación en situaciones futuras hacia el bienestar mental, para mejorar la calidad de estudio y refuerzo de las estrategias de afrontamiento frente al estrés.

Considerando que RSU es la gestión ética y eficaz del impacto generado por la universidad en la sociedad debido al ejercicio de sus funciones, significa una relación mutua de beneficio, otorgar algo a la comunidad (educación en medidas preventivas en salud mental) a cambio

de recibir algo (desempeño adecuado en estudios, notas altas y roles estudiantiles) logrando ambos un desarrollo, en los estudiantes, el desarrollo profesional, personal y desarrollo social.

## **JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA**

Los instrumentos utilizados en esta investigación han sido elaborados considerando la información presente en normativas del Ministerio de Salud y otras normativas dadas con anterioridad sobre medidas preventivas como el estrés y uso de mecanismos y estrategias de afrontamiento, así como se consideró la información dada por organismos internacionales como la Organización Mundial de Salud, La Organización Panamericana de la Salud, entre otras; los instrumentos han sido validados por expertos en el campo universitario, de la salud y salud mental a fin de tener una información consolidada que abarque la integralidad de la vulnerabilidad frente al estrés, por lo cual podrá ser utilizado de forma referencial para otras investigaciones.

Esta investigación formará parte del grupo de investigaciones que antecedan en tema de la vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes universitarios en Tacna, permitiendo a otros investigadores profundizar en campos conocidos, teniendo como referencia los resultados obtenidos.

## **JUSTIFICACIÓN LEGAL**

De igual forma la presente investigación colaborará para el cumplimiento a la Ley Universitaria N.º 30220, artículo 6, donde se resalta como fin la universidad el formar profesionales de alta calidad de manera integral y con pleno sentido de responsabilidad social en acuerdo a las necesidades de nuestro país; servir a la comunidad y al desarrollo integral, al conocer la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento, que darán una base para fortalecer las habilidades de los estudiantes tanto cognitivas como prácticas que puedan generar a futuro herramientas para que sean los estudiantes, quienes den un aporte adecuado de responsabilidad social. (15)

## **1.5. HIPÓTESIS**

### **1.5.1. Hipótesis alterna**

HA: Existe relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de ESEN-UNJBG, Tacna 2020

### **1.5.2. Hipótesis nula**

HO: No existe relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de ESEN-UNJBG, Tacna 2020

## **1.6. VARIABLE DE ESTUDIO**

### **1.6.1. Variable Dependiente**

Vulnerabilidad frente al estrés

### **1.6.2. Variable Independiente**

Estrategias de afrontamiento

## 1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

### VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN U.N.J.B.G. TACNA 2020

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICIÓN
<b>INDEPENDIENTE:</b> Estrategias de Afrontamiento de los estudiantes de la ESEN U.N.J.B.G. 2020.	Proceso que está constituido por un conjunto de estrategias dinámicas y cambiantes dirigidas a la búsqueda o restablecimiento del equilibrio, ya sea actuando sobre las causas externas o internas que provocan la tensión y estrés en la persona. (16) Esfuerzos cognitivos conductuales cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y/o externas que son evaluadas como excedente o desbordantes de los recursos del individuo	Dirigido a resolver el problema	Fijarse en lo positivo (Po)	Ítems 16, 34, 52, 70	Estrategia no utilizada (20-29) 20-29 estrategia no utilizada 30-49 se utiliza raras veces 50-69 se utiliza algunas veces 70-89 se utiliza a menudo 90-105 se utiliza con mucha frecuencia. 80-160 Estrategia de afrontamiento deficiente 161-240 Estrategias de afrontamiento Regular 241- 320 Estrategias de afrontamiento Eficiente 321-400 Estrategias de afrontamiento Muy Eficiente	Ordinal
			Distracción física (Fi)	Ítems 19, 37, 55		
			Buscar diversiones relajantes (Dr)	Ítems 18, 36, 54		
			Concentrarse en resolver el problema (Rp)	Ítems 02, 21, 39, 57, 73		
			Esforzarse y tener éxito (Es)	Ítems 03, 22, 40, 58, 74		
			Reservarlo para sí (Re)	Ítems 14, 32, 50, 68		
			Invertir en amigos íntimos (Ai)	Ítems 05, 24, 42, 60, 76		
			Buscar pertenencia (Pe)	Ítems 06, 25, 43, 61, 77		
		Afrontamiento no productivo	Hacerse ilusiones (Hi)	Ítems 07, 26, 44, 62, 78		
			Reservarlo para sí (Re)	Ítems 14, 32, 50, 68		
			Falta de atontamiento (Na)	Ítems 08, 27, 45, 63, 79		
			Reducción de la tensión (Rt)	Ítems 09, 28, 46, 64, 80		
			Preocuparse (Pr)	Ítems 04, 23, 41, 59, 75		
			Ignorar el problema (Ip)	Ítems 12, 30, 48, 66		
			Autoinculparse (Cu)	Ítems 13, 31, 49, 67		
			Acción social (So)	Ítems 10, 11, 29, 47, 65		

		Referencia a otros	Buscar apoyo espiritual (Ae)	Ítems 15, 33, 51, 69		
			Buscar apoyo social (As)	Ítems 01, 20, 38, 56, 72		
			Buscar ayuda profesional (Ap)	Ítems 17, 35, 53, 71		
<b>DEPENDIENTE:</b> Vulnerabilidad frente al estrés de estudiantes de la ESEN U. N. J. B. G. 2020	Susceptibilidad de un tejido u órgano a enfermar, es la disposición o potencial para experimentar un gran distrés determinada por las consecuencias que tengan para el individuo y los recursos de afrontamiento de que disponga. (16)  La vulnerabilidad expresada es el resultado del interjuego de sucesos vitales, red vincular de apoyo y estilos de vida de la persona.	Estilos de vida	Estilos de Vida	Ítem 1,2,5,6,7,8,9,17,19,20	Todos aquellos estudiantes que se encuentren con un valor de: Puntaje menor de 30 no es vulnerable al estrés  Puntaje por de 30 a 49: vulnerabilidad baja al estrés  Puntaje de 50 a 75: vulnerabilidad media al estrés  Puntaje mayor a 75: vulnerabilidad alta frente al estrés	Ordinal
			Bienestar físico	Ítem 14		
		Red vincular de apoyo	Exposición de sentimientos	Ítem 3,15		
			Valores y creencias	Ítem 10		
			Apoyo Social	Ítem 4,11,12,13,16		

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Referente a la revisión bibliográfica que realizó el investigador, se presenta los antecedentes de investigaciones que son más significativas para el objetivo de este estudio.

**González R., Souto A., Franco V.** (18); “*Escala de Estresores Académicos en estudiantes universitarios, La Coruña - España 2016*”; **Objetivo:** evaluar los estresores en el entorno académico; **Metodología:** Muestra: 1196 estudiantes universitarios, **Resultados:** utilizaron una escala que estuvo compuesta por 54 ítems, dividida en 8 factores, que explican un 66% de la varianza, y que demostró fiabilidad tanto para el total de la escala ( $\alpha = 0,96$ ) como para cada uno de los factores, oscilando entre 0,81 y 0,94. **Conclusión:** Los factores que se identificaron fueron: deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica, creencias sobre el rendimiento, intervenciones en público, clima social negativo, exámenes, carencia de valor de los contenidos y dificultades de participación.

**González R., Fernández R., González L.** (19); “*Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud, La Coruña-España 2010*”; **Objetivo:** identificar cuáles son las situaciones en el contexto académico que son percibidas como generadoras de estrés y en qué medida lo hacen; **Metodología:** Probabilístico estratificado, Muestra: 258 estudiantes; **Resultados:** tanto

los exámenes como las intervenciones en público, son 2 situaciones académicas que se perciben como estresantes. Así mismo los promedios resultantes en los factores generan sobrecarga en el estudiante, y deficiencias metodológicas del profesorado, factores considerables comparten la característica de externalidad e incontrolabilidad. **Conclusión:** Existen diferencias entre grupos de estudiantes establecidos que cursan en los estresores sobrecarga estudiantil, carencia de valor del contenido de aprendizaje/estudio y baja autoestima.

**Casuso M.** (20); *“Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, Málaga - España 2011”*. **Objetivo:** conocer el estrés académico percibido por estudiantes universitarios, **Metodología:** Diseño observacional transversal de naturaleza analítica o inferencial, Muestra: estudiantes en etapa universitaria de la Facultad de Enfermería, Podología, Fisioterapia y terapia ocupacional; **Resultados:** Se menciona que los principales estresores académicos son las Deficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes, la sobrecarga del estudiante y las intervenciones en público. En lo que respecta a Engagement académico, se puede observar que en todas las carreras existen valores altos en la dimensión de Dedicación. Observándose también una tendencia de modulación/protección de parte del engagement en la percepción de los estresores académicos y más marcado en la manifestación de síntomas propios del estrés.

**Martínez G.** (21); *“Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios, Málaga-España 2010”*, **Objetivo:** descubrir la relación entre estrategias de afrontamiento ante el estrés y el rendimiento académico, así como las diferencias entre

alumnos que aprueban y los que suspenden por uso de las estrategias que manifiestan hacer. **Metodología:** Muestra de 358 estudiantes universitarios, **Resultados:** estos muestran que las estrategias de afrontamiento ante el estrés se correlacionan con el rendimiento académico, se hace una diferenciación entre grupo de alumnos aprobados del grupo de estudiantes suspendidos y permite diferenciar ambos generando la posibilidad de prever a qué grupo pertenecerá el estudiante en relación a las estrategias de afrontamiento que use. **Conclusión:** Los resultados de este trabajo apoyan la idea de que la percepción de las situaciones del contexto académico como estresante, así como los síntomas de estrés, ejercen muy poca influencia en los resultados académicos; Estos mismos hallazgos subrayan la asociación de carácter positivo entre los niveles de engagement y el rendimiento del alumno.

**Meyer A. (22);** “Percepción de estrés en estudiantes chilenos de medicina y enfermería, Chile 2010”; **Objetivo:** determinar el estrés percibido por estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción; **Metodología:** estudio de corte transversal, Muestra: 326 estudiantes. **Resultado:** el 38,7% de los alumnos refleja niveles elevados de estrés, los cuales son significativamente mayores en estudiantes de género femenino. **Conclusión:** No se encuentran diferencias significativas en los niveles de estrés entre estudiantes de Medicina y Enfermería. En Medicina, los distintos cursos no reflejan diferencias significativas en relación a los niveles de estrés. En el caso de Enfermería, los estudiantes de segundo año demostraron niveles significativamente superiores al resto.

**Jerez M. y Oyarzo C. (23);** “Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de los Lagos Osorno, Santiago-Chile 2015”; **Objetivo:** identificar la prevalencia de estrés, Osorno; **Metodología:** Muestra: 314 alumnos de las carreras de Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología y Nutrición; **Resultado:** el 98% de estudiantes presentan estrés académico, encontrando un nivel mayor de estrés en las mujeres, representado por un 96,24%, en comparación con los hombres, con 88,57%. Dentro de los estresores que más mencionan los estudiantes están: evaluaciones de los profesores con 95,6% además de la sobrecarga de tareas y trabajos con un 92,3%. En relación a síntomas, la mayoría menciona haber experimentado somnolencia (86,3%) y problemas de concentración (77,4%), presentando diferencias por carreras en fatiga crónica (0,002) y problemas de digestión (0,006); **Conclusión:** Se encontró también diferencias en varios de los síntomas que son presentados, mayormente en las mujeres, esto cuanto al género.

**Palacio J. (24);** “Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios, Bogotá-Colombia 2012”; **Objetivo:** Identificar la relación del burnout académico y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico; **Metodología:** Muestra: 283 alumnos universitarios de los programas de psicología y fisioterapia. **Resultados:** Los alumnos presentaban niveles bajos de burnout académico, sin embargo, se corroboró que el alto Agotamiento y Cinismo, ocasionan una afectación negativa en el promedio académico; mientras que, ante los estudios, la Autoeficacia lo favorecía, **Conclusión:** Existe una relación negativa entre burnout y el promedio académico. En cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, se encontró que usan la de Solución de Problemas.

**Scafarelli L. (25);** *“Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos, Montevideo-Uruguay 2010”*

**Objetivo:** determinar si el perfil de afrontamiento de los estudiantes universitarios de cinco carreras diferentes varía de acuerdo a la carrera que cursan y el sexo. **Metodología:** Investigación tipo exploratoria, descriptiva y comparativa Muestra: 139 estudiantes universitarios de diferentes carreras. **Resultados:** Se evidencian diferencias significativas en relación a la estadística puesto que entre los estudiantes de Derecho e Ingeniería resalta la estrategia de afrontamiento “invertir en amigos íntimos” mientras que entre los estudiantes de Ingeniería y Educación Inicial resalta la estrategia de afrontamiento “buscar apoyo social”. En cuanto al sexo, las mujeres reportaron recurrir al estilo de afrontamiento “buscar apoyo social” y “buscar pertenencia”, con mayor frecuencia que los varones, los cuales recurren en su mayoría a “preocuparse” y “buscar diversiones relajantes”, **Conclusión:** Se hallaron diferencias significativas según carrera y sexo.

**Chávez M, Ortega E. y Palacios M. (26);** *“Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de lima metropolitana, Perú 2016”;* **Objetivo:** determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, **Metodología:** Muestra: 110 estudiantes preuniversitarios, **Resultado:** las estrategias de afrontamiento que se utilizan con mayor frecuencia en relación al estrés académico son la estrategia centrada en el problema representado por el 76,37% y según dimensiones; el 70% de los estudiantes utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento activo (centrado en el problema), el 55,46% con mayor frecuencia utiliza la reinterpretación positiva (centrado en la emoción) y el 30% con mayor frecuencia hace uso

de la estrategia de autodistracción, que se da en términos de estar centrado en la evitación del problema.

**Jiménez M.** (27); *“Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento en los internos de enfermería de la universidad privada san juan bautista final chincha, Ica - junio 2016”*, **Objetivo:** Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, **Metodología:** Muestra: 50 internos del IX y X. **Resultados:** Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería es adecuado en un 24%, regular 56% e inadecuado 20%. En cuanto a las dimensiones es regular, enfocado en el problema 56%, enfocado en la emoción 52%, enfocado en la evitación 54%.

**Matamoros E, Paquiyari R.** (28); *“Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la facultad de enfermería, universidad nacional de Huancavelica 2016”*. **Objetivo:** Determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés; **Metodología:** Muestra de 172 alumnos que se encuentran entre II y VIII ciclo. **Resultados:** Del 100% de estudiantes, el 23,26% estudiante utiliza la estrategia de afrontamiento autocrítica, el 20,93% hace uso de la estrategia retirada social, el 19,77% refleja utilizar la estrategia pensamiento desiderativo, el 12,21% de alumnos utiliza la estrategia de resolución de problemas, el 8,14% de alumnos utilizan la estrategia de evitación de problemas, el 7,56% de alumnos presentaron la estrategia reestructuración cognitiva, el 4,56% de los alumnos hacen uso de la estrategia apoyo social, y el 3,49% de estudiantes se ubicaron en el uso de la estrategia expresión emocional. **Conclusión:** el estudio predominó la

estrategia de autocrítica en la que muchos estudiantes al tener estrés frente un problema.

**Sotomayor G. (29);** *“Estrategias de afrontamiento del estudiante de enfermería ante el estrés en las prácticas clínicas en una Universidad Privada Lima-Perú 2018”*, **Objetivo:** determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento del estudiante de enfermería ante el estrés en las prácticas clínicas; **Metodología:** Muestra de 60 estudiantes de enfermería, **Resultados:** se encontró que el 45% de alumnos manifiesta un afrontamiento inadecuado, seguido por el 30% que mantienen un nivel de afrontamiento regular, y el 25% muestra un afrontamiento adecuado. **Conclusión:** Existe relación significativamente estadística entre las estrategias de afrontamiento y el estrés

**Ticona S., Paucar G. y Llerena G. (30);** *“Nivel de estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNSA. Arequipa 2006”*, **Objetivo:** determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, **Metodología:** Muestra de 234 estudiantes de primero a cuarto año. **Resultados:** 1) el mayor porcentaje de población que se estudio fue de sexo femenino, cuyo rango de edad fue de 19 a 20 años; son los estudiantes pertenecientes al primer año de estudio los que puntuaron con un mayor número de población y mayor nivel de estrés, seguido de segundo, tercero y cuarto año; encontrando también que la gran mayoría de estudiantes registra matrícula regular, 2) El nivel de estrés severo se vio representado por el 29,91%. 3) Las estrategias que más se utilizaron en relación al problema fueron: “planificación” y “afrontamiento activo”; orientadas a la emoción: “reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación” y orientadas a la percepción: “desentendimiento

mental” y “enfocar y liberar emociones”. **Conclusión:** existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento

**Arista K.** (31); *“Características epidemiológicas y vulnerabilidad al estrés en estudiantes preuniversitarios, en Arequipa, 2017”* **Objetivo:** determinar las características epidemiológicas y vulnerabilidad al estrés en estudiantes preuniversitarios, **Metodología:** Muestra de 291 estudiantes, cuyas edades oscilan entre los 14 y 23 años, **Resultado:** en relación al total de la población, se encuentra en mayor porcentaje a las mujeres con un 54,3% , mientras que los hombres con un 45,7%; con predilección por las ciencias sociales 17,5%, dentro de ellas psicología 12,4% y derecho 11,7%. 78,7% procedían de la ciudad de Arequipa, un 51,5% vivían con sus padres y madres. 45,4% tiene problemas económicos. 42% llevan postulando menos de cuatro meses. 93,5% llevan dando exámenes entre una a dos veces. El 73,2% de los estudiantes se encuentran en el nivel severamente vulnerable al estrés, el 21,6% presente leve vulnerabilidad, el 4,8% es extremadamente vulnerable y el 0,3% no presenta vulnerabilidad. **Conclusión:** los niveles de vulnerabilidad al estrés en los estudiantes preuniversitarios son elevados y se encuentran relacionados a los problemas económicos.

**Flores A.** (32); *“Relación entre el nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Pedro P. Díaz, Arequipa – 2017”*. **Objetivo:** determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento. **Metodología:** Muestra de 565 estudiantes del turno noche. **Resultado:** el 70,4 % de alumnos presenta estrés académico en nivel Alto; en relación al nivel de afrontamiento al estrés, se encontró que el 65,5 %

del total está en el nivel Inadecuadas; el 12,2 % se encuentra en un nivel Muy inadecuadas; el 11,5 % se ubica en un nivel Regulares; el 6,7 %, un nivel Adecuadas; y en un menor porcentaje representado por un 4,1 %, en Muy adecuadas. **Conclusión:** Existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes.

**Ayca C.** (10); *“Relación entre Estrés Académico Percibido y Estrategias de Afrontamiento en los Estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014”*. **Objetivo:** describir e identificar la relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento, **Metodología:** Muestra de 372 estudiantes universitarios. **Resultado:** se encontró un nivel alto de estrés académico percibido, y entre las situaciones que lo generan principalmente están la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios, las evaluaciones que realizan los profesores (exámenes, ensayos, trabajos, etc.) y el limitado tiempo para realizar el trabajo. De la misma manera, se encontró que los estudiantes evaluados hacen un mayor uso de estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema. Finalmente, **Conclusión:** el estrés académico percibido mantiene relación con las estrategias de afrontamiento tales como son: el afrontamiento activo, planificación y aceptación.

## **2.2. BASE TEÓRICA O FUNDAMENTO TEÓRICO**

### **2.2.1. Teoría general y/o de enfermería**

#### **MODELO DE SISTEMAS - BETTY NEUMAN**

Neumann plantea un modelo de sistemas de suma relevancia de la enfermería en personas sanas y enfermas como sistemas holísticos e influencias ambientales en la salud. Destacan las apreciaciones de la población objetivo y las enfermeras sobre los factores estresantes como los recursos, además del hecho de que la población objetivo actúa en conjunto con el personal de enfermería para efectuar metas estandarizadas y distinguir diferentes intervenciones preventivo promocionales que puedan ser adecuadas. (33)

Por lo tanto, la persona, familia y comunidad o alguna dificultad social se denominan sistemas cliente, que pueden conceptualizarse como conjuntos de variables psicológicas, fisiológicas, socioculturales, de desarrollo y espirituales que tienen interacción constantemente entre ellas mismas. (33)

Las definiciones que se han identificado en el presente modelo son: la visión integral, sistema abierto (función, entrada y salida, retroalimentación, geneantropía, entropía y estabilidad) entorno, entorno creado, bienestar y enfermedad, sistema cliente (en el que se incluye las cinco variables, estructura básica, líneas de resistencia, línea normal de defensa y línea flexible de defensa), situaciones estresantes, grado de reacción, prevención en relación a intervención y también a reconstitución. (33)

## **VISIÓN INTEGRAL**

Betty Neumann en el modelo de Sistemas explica el planteamiento de sistemas dinámicos y abiertos que se centran en el cuidado del paciente objetivo, este se creó con el propósito de posibilitar un centro unificador con la finalidad de conceptualizar el problema de la enfermería y lograr comprender de una manera más eficiente al paciente cuando se relaciona con el exterior. El paciente como sistema se puede determinar como una persona, familia, grupo, comunidad u objeto de estudio. (33)

Se consideran a los pacientes como un todo, en la que sus partes están en una interacción dinámica de forma constante. Este modelo considera en simultaneo todas las variables que puedan causar afectación al sistema del paciente, ya sean psicológicas, fisiológicas, socioculturales, de desarrollo y/o espirituales.

## **SISTEMA ABIERTO:**

Sistema abierto hace alusión al intercambio de energía de la información en una organización compleja entre los elementos. El Estrés y la reacción al estrés son componentes básicos de un sistema abierto. (34)

### **- Función o proceso:**

El paciente se estima como un sistema que se caracteriza por el intercambio de información, energía y materia con el entorno mientras utiliza los recursos energéticos que tiene a disponibilidad para llegar hacia la estabilidad y unión.

### **- Entrada y Salida**

La entrada y la salida serían la materia, energía e información que se intercambian dentro del sistema, es decir, entre el cliente y su entorno (B. Neumann, comunicación personal, 20 de enero de 1988).

- **Retroalimentación:**

La salida del sistema en sus diferentes formas, ya sea como, energía, información o materia sirve de realimentación para la entrada futura y la acción correctora cuya meta es cambiar, potenciar y/o estabilizar el sistema.

- **Geneantropía:**

Neumann lo define como: “Un proceso de utilización de la energía que favorece la progresión del sistema hacia la estabilidad y el bienestar” (B. Neumann, 2002).

- **Entropía:**

Se le define así al proceso de agotamiento y desorganización de la energía, la cual conduce al Sistema hacia el desarrollo de alguna afección o a un posible fallecimiento.

- **Estabilidad:**

Estado ideal de equilibrio en el cual el sistema logra soportar de manera exitosa las situaciones estresantes, lo que indica que es capaz de mantener un nivel adecuado de Salud.

- **Entorno:**

Las fuerzas tanto internas como externas que afectan (y se evidencia afectación) al cliente en cualquier momento, son las que conforman el ambiente.

- **Entorno Creado**

Es desarrollado de manera inconsciente por el cliente para expresar de manera simbólica la integración del sistema. Su objetivo es facilitar un ambiente seguro para el desenvolvimiento del sistema cliente y separar al cliente de los elementos que son estresantes.

- **Sistema Cliente**

Las cinco variables de la persona en relación con el entorno son: la psicológica, fisiológica, sociocultural, de desarrollo y espiritual, y estas incluyen la totalidad del sistema del cliente.

Se hace alusión en cuanto a la variable Psicológica a las funciones mentales en relación dinámica con el ambiente. La variable sociocultural se refiere a las consecuencias e influencia de las condiciones sociales y culturales.

La variable desarrollo se refiere a procesos y actividades relacionadas con la edad. La variable espiritual se entiende como las creencias e influencias espirituales.

- **Estructura básica del Cliente:**

El cliente considerado un sistema, se conforma por una estructura central que se rodea de anillos concéntricos. Dicha estructura está formada por factores de supervivencia básicos, que se dan en común entre los miembros de la especie, entendiéndose como características que son innatas o genéticas.

- **Líneas de Resistencia:**

Recursos que proveen al cliente de medios para salvaguardarse de un elemento o situación estresante. Un ejemplo sería el Sistema Inmunológico del cuerpo humano. Cuando las líneas de resistencia son efectivas el sistema cliente puede recuperarse; si no lo son, la consecuencia puede ser el fallecimiento. El nivel de resistencia a un estresor se determina por la interacción de las cinco variables del sistema cliente.

- **Línea normal de defensa:**

Refleja un estado de estabilidad para el individuo (o sistema). A lo largo del tiempo se muestra constante y sirve como un

hito para evaluar las desviaciones del bienestar normal del cliente.

Se puede entender a las variables y a las conductas del sistema, como las secuencias habituales de gestión del cliente, tanto su estilo de vida como el estadio de desarrollo. El crecimiento de la línea normal de defensa representa una mejora del estado y una contracción se entiende como una disminución del bienestar.

- **Línea flexible de defensa:**

Se entiende que sirve para aminorar y proteger, lo cual impide que los elementos estresantes sobrepasen la línea habitual de defensa y mermen el estado de bienestar regular. La interacción entre las variables podría causar afectación a tal punto en que los individuos son capaces de usar la línea flexible de defensa contra las posibles reacciones a los elementos estresores, tales como la disminución del sueño, entre otros.

- **Bienestar:**

Se dice que hay bienestar cuando parte del sistema del cliente interactúa en armonía con el sistema completo, generando que las necesidades del sistema se satisfagan.

- **Enfermedad**

Esta se da como consecuencia de la insatisfacción de las necesidades del cliente, causando un periodo de inestabilidad y desgaste de energía.

- **Elementos Estresantes:**

Son componentes que generan tensión, los cuales se dan dentro de los límites del sistema del cliente. Estos pueden ser:

- **Fuerzas intrapersonales:** tienen lugar en el interior del sujeto, como son las reacciones condicionadas.
- **Fuerzas interpersonales:** Que tienen lugar entre uno o más individuos, y las expectativas de rol.
- **Fuerzas extra personales:** Que se dan en el ámbito externo del sujeto, tales como las situaciones económicas.

- **Grados de Reacción:**

Se define grado de reacción como la cantidad de energía que necesita el cliente para adaptarse a aquellos elementos y situaciones estresantes.

- **Prevención como Intervención**

Determinados actos que permiten que el cliente mantenga el equilibrio del sistema y/o la consiga. Neumann apoya la acción de realizar la intervención cuando se tiene la

sospecha de la existencia de un elemento estresor o en todo caso este haya sido identificado. Estas intervenciones se fundamentan en el nivel real de la reacción, los recursos, las metas y el resultado previsto.

- **Prevención Primaria:**

Esta se lleva a cabo cuando existe la sospecha la presencia de un elemento estresante o ya se ha identificado su existencia. Y aunque aún no se ha generado una reacción, el nivel de riesgo ya se conoce.

Quien realiza dicha intervención puede minimizar la posibilidad de que el sujeto se llegue a encontrar con el elemento causante del estrés, también el procurar fortalecer al sujeto para que afronte el elemento estresante o en todo caso reforzar la línea flexible de defensa del cliente a fin de disminuir una posible reacción.

- **Prevención Secundaria:**

Es la gama de intervenciones o tratamientos después de que se manifiesta el síntoma causado por el estrés. Tanto los recursos internos como externos del cliente son utilizados para estabilizar el sistema con el objetivo de fortalecer las líneas internas de resistencia, minimizar la consecuencia y generar mayores factores de resistencia.

- **Prevención Terciaria:**

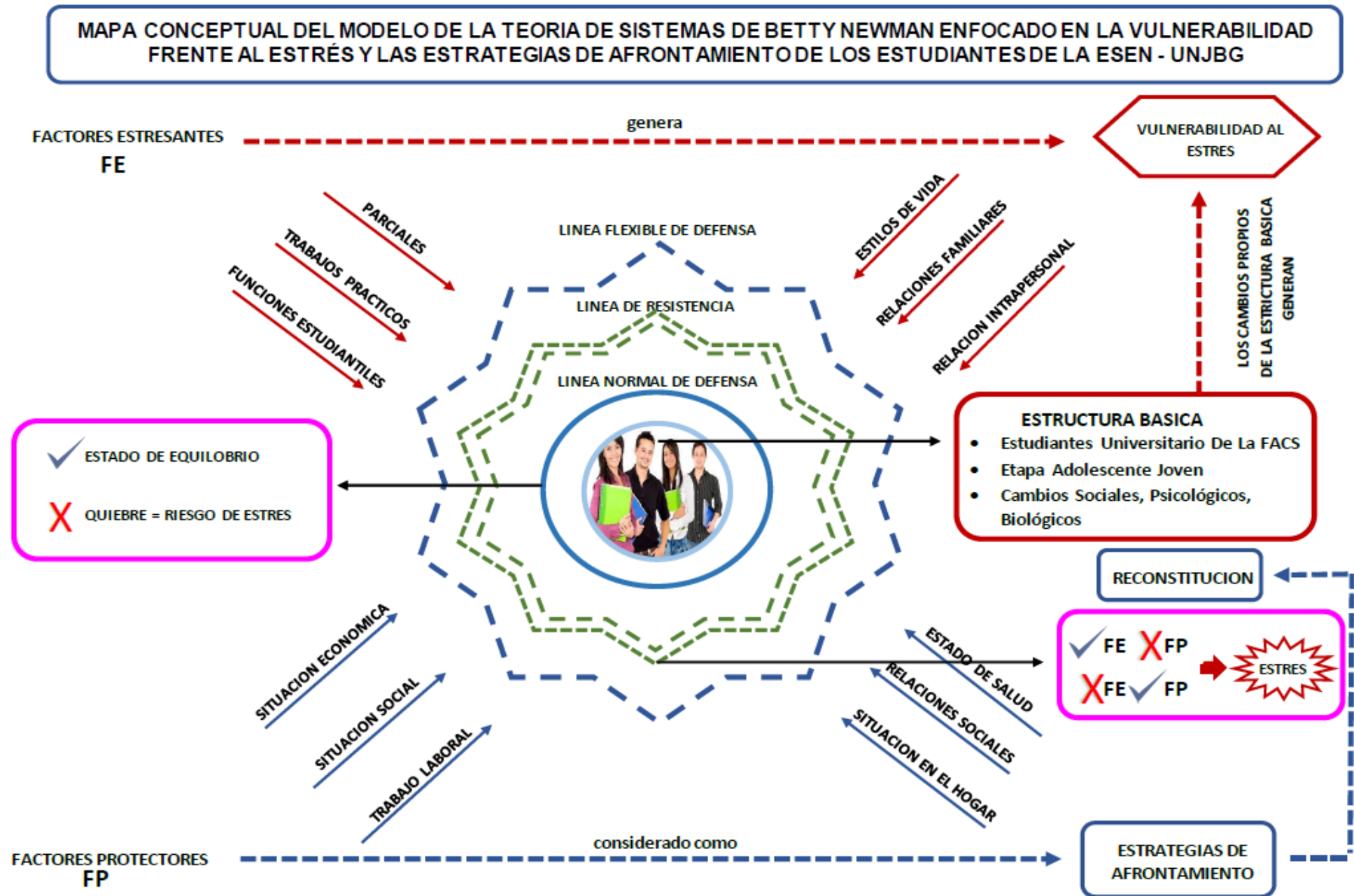
Se da después una intervención o tratamiento activo o también de la prevención secundaria. Este tiene como meta el lograr que el individuo recupere la estabilidad optima del sistema. Su meta consiste en mejorar la resistencia a los estresores para proveer de ayuda a la prevención de la recurrencia de la reacción o la regresión.

- **Reconstitución:**

Tiene lugar después del tratamiento de las manifestaciones de los elementos estresantes. Refleja el regreso del sistema al equilibrio, el cual se puede dar a un nivel superior o inferior del bienestar que existía con anterioridad a la invasión del elemento causante del estrés.

Dentro de las cuales están las áreas: interpersonal, intrapersonal, extra personal y el factor del ambiente que esta interrelacionado con las variables del sistema el cliente.

## 2.2.2. MAPA CONCEPTUAL



## **MAPA CONCEPTUAL TEÓRIA DE SISTEMAS DE BETTY NEUMANN Y SU RELACIÓN A LA INVESTIGACIÓN: VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA - 2020**

El estrés es una sensación de tensión física y emocional, que tiene dos lados, ser positivo (eustres), o ser negativo (distrés). (41), básicamente todos los seres vivos, sufren esta situación, inclusive el ser humano suele expresar su carga de estrés, en esta investigación nos evocaremos básicamente a interpretar el desarrollo del estrés en estudiantes universitarios de la ESEN-UNJBG.

El estudiante universitario, es un ser que está inmerso en muchísimos cambios y retos en su vida de pregrado, estando en la etapa adolescente-joven, es sometido a cambios sociales, psicológicos y biológicos

Por consiguiente, la primera línea de defensa, llamada línea flexible de defensa, esta se encarga de defender en primera instancia las diversas situaciones que podrían generar estrés en un estudiante universitario, como trabajos, parciales, funciones extras, relaciones interpersonales, estilos de vida, en apoyo con sus recursos de afrontamiento como relaciones familiares, sociales, situación económica, estado de salud entre otras

Precedente a eso tenemos una línea de resistencia, donde interactúan los factores estresantes (FE) con los factores protectores (FP) de la persona, dando una especie de batalla, para ver quien estabiliza o desorganiza al ser, pero ya hay un síntoma de estrés en esa situación.

Como toda persona, siempre se mantiene una línea normal de defensa, que implica la resolución de conflictos y problemas internos y externos de cada persona, para mantener el estado de equilibrio

Cuando hay un estado de quiebre en esta primera línea, se produce estrés, producido por factores estresantes y, por consiguiente, esto genera vulnerabilidad al estrés

### **2.2.3. VARIABLES DE ESTUDIO**

#### **VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS**

##### **Vulnerabilidad**

Vulnerabilidad se entiende como el riesgo que tiene una persona, sistema u objeto de sufrir frente a peligros inminentes, sean ellos desastres naturales, deficiencias económicas, políticas, culturales o sociales. (42)

Las vulnerabilidades pueden adoptar diferentes formas, dependiendo de la naturaleza del objeto de estudio, sus causas y consecuencias. Frente a un desastre natural, como por ejemplo un huracán; otro factor de vulnerabilidad es la pobreza que limita la capacidad de responder adecuadamente, dejando a las víctimas inmovilizadas.

##### **Estrés**

El estrés es una sensación de tensión física y/o emocional, esta puede derivarse de cualquier situación y/o pensamiento que lleve a la persona a sentirse frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la manifestación del cuerpo ante un desafío o demanda. En cortos episodios, puede ser positivo, por ejemplo, cuando ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés tiene un tiempo de duración más largo, puede perjudicar su salud. (43)

##### **- Estrés agudo.**

Es un estrés a corto plazo que de manera rápida desaparece. Se puede sentir cuando conduces y se presiona el freno, en una discusión o esquiando en una pendiente. Este tipo de estrés ayuda a gestionar los acontecimientos percibidos como peligrosos. Sucede también cuando se realiza una acción

nueva o emocionante. Todas las personas lo han sentido, en algún momento.

- **Estrés crónico.**

Este tipo de estrés tiene un tiempo de duración prolongado. Usted podría padecer estrés crónico si por ejemplo tiene problemas en el trabajo, problemas financieros o un matrimonio infeliz. Cuando la sensación de estrés se prolonga por semanas o meses se le denomina estrés crónico. Podría habituarse a este tipo de estrés de tal manera que no se percate que es un problema y si no se logra encontrar maneras de gestionarlo, este podría repercutir negativamente en la salud.

### **Vulnerabilidad Frente Al Estrés**

La vulnerabilidad o tendencia al estrés hace referencia a la propensión de cada sujeto a reaccionar ante ciertos acontecimientos o situaciones con estrés en un grado mayor que otro individuo. El grado de perturbación y la manera de afrontar dichas situaciones son diferentes en cada individuo siendo importante intentar descubrir que hace ser una persona más o menos vulnerable al estrés cuando participo en determinados tipos de interacción con el medio. (44)

Dentro de la vulnerabilidad frente al estrés, tenemos subniveles de apreciación, como estilos de vida y la red vincular de apoyo;

- **Estilos de Vida**

Son patrones cognitivos, conductuales y afectivo-emocionales que mantienen cierta consistencia en el tiempo,

en condiciones que tengan cierto grado de consistencia y que se pueden agrupar en factores de riesgo o factores de seguridad, dependiendo de su naturaleza. (45)

- **Bienestar Físico**

Se puede entender como el perfecto estado de armonía en cada una de las partes que comprenden nuestro cuerpo. Todos desarrollando la tarea que se les encomendó, lo que permite al cuerpo reaccionar de manera óptima a las frecuentes exigencias, partiendo de las básicas como el respirar, escuchar, observar, tocar, oler; hasta las más complejas tales como la metabolización de nutrientes, la irrigación de oxígeno a todo el organismo, la coordinación, la eliminación de desechos y/o toxinas, las capacidades abstractas, la capacidad reproductiva, entre otras.

- **Red Vincular de Apoyo**

Todos los miembros de una sociedad somos sostenidos por una red social de contención y afecto que nos proporciona la posibilidad inherente a todo ser humano de vincularnos con otros. “La noción de red social (que incluye la red vincular y a la red nocional) hace referencia a un proceso de construcción constante tanto a nivel individual como colectivo. Es un sistema abierto, multicéntrico, que, a través de un intercambio dinámico entre los integrantes de un colectivo y los integrantes de los demás colectivos, haciendo posible la potenciación de los recursos que poseen y la creación de nuevas opciones para la resolución de problemas o la satisfacción de necesidades. Cada integrante del equipo se

fortalece mediante las diferentes relaciones que cada miembro desarrolla, optimizando los aprendizajes al ser éstos socialmente compartidos.” (46)

- **Apoyo Social**

Se considera apoyo social al conjunto de recursos psicológicos de una persona que provienen de otros individuos que son significativas para él, las cuales le generan la sensación de valoración y estimación. Se componen de intercambios a nivel interpersonal que implican la expresión de afectos positivos y la provisión de ayuda y/o asistencia a las personas que lo necesiten. Esto da cabida en un individuo a que por medio de su interacción con otros sus necesidades sociales básicas logren ser satisfechas.

Existe evidencia que refiere al apoyo social como uno de los determinantes principales del bienestar subjetivo, dado que la persona se percibe como más apreciado y valorado, genera mayor satisfacción consigo mismo, dotándolo de un aumento de tolerancia al estrés, siendo estos recursos son vitales para que según la situación a la que se enfrente logre elegir las estrategias de afrontamiento adecuadas.

- **Exposición de sentimientos**

Los sentimientos son un estado de ánimo, y de igual manera son una emoción que se define como determinante para que se de estado de ánimo. De esta manera, el estado de la persona se caracteriza por la impresión afectiva que le genera

determinada persona, animal, cosa, recuerdo o situación en general. Se ha comprobado en investigación cognitiva que el funcionamiento natural del cerebro muestra cambios en función del estado de ánimo subyacente, y que en ocasiones también las decisiones racionales de las personas pueden verse afectadas notablemente por los sentimientos. Los sentimientos son el resultado de la prolongación de una emoción y estos se pueden verbalizar mediante palabras. Las emociones son expresiones neurofisiológicas, del sistema nervioso y de estados mentales.

- **Valores y creencias**

**Valores:**

Concepto el cual forma parte del conjunto de las cosas que determinan la conducta de una persona, o de la sociedad, según el grado de importancia que cada sujeto le confiera.

**Creencias:**

Una creencia es la mantención de un saber o un conocimiento empírico que se tiene acerca de un suceso o cosa como verdadero; de manera que objetivamente el contenido de la creencia presenta una realidad lógica, y puede darse a conocer a través de un enunciado lingüístico tal como una afirmación.

## **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

### **Estrategias**

Las estrategias son medios para dirigirse hacia un objetivo o diversos objetivos. Esta se compone de un conjunto de acciones concretas que son planificadas para ayudar a definir las decisiones que se tomaran y lograr los mejores resultados posibles. (47)

### **Afrontamiento**

Afrontamiento es cualquier actividad que la persona realice, puede ser de tipo cognitivo o conductual, cuyo objetivo es afrontar una situación específica. De esta manera, los medios de afrontamiento que posea una persona estarán formados por todos aquellos pensamientos, interpretaciones, comportamientos, que pueda accionar para intentar lograr los mejores resultados que pueda haber. (48)

### **Estrategias De Afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento (en ocasiones referida en el idioma de inglés con el termino coping) hacen alusión a todos aquellos esfuerzos, que se evidencias por la manifestación de acciones a nivel interno o externo, para hacer frente a las demandas que le pueda exigir las diferentes áreas su vida, en las que se desarrolla, y la disparidad entre ellas, que llegan a exceder los recursos del individuo. Dichos procesos activan su funcionamiento en aquellos casos en los que ocurre un desequilibrio en la interacción individuo-ambiente. Este es un término asentado por la psicología y vinculado especialmente al estrés. (49)

Dentro de las estrategias de afrontamiento, tenemos 3 subniveles principales que indican el tipo de afrontamiento realizado:

- **Afrontamiento Dirigido a resolver problemas:** Refleja la tendencia de abordar las dificultades de manera directa, en esta, está involucrado las estrategias:
  - **Concentrarse en resolver el problema (Rp).** Es una estrategia enfocada en darle resolución al problema, realizando un estudio sistemático de este y analizando los diferentes puntos de vista u opciones.
  - **Esforzarse y tener éxito (Es)** Es una estrategia que engloba conductas que implican dedicación, compromiso y ambición.
  - **Fijarse en lo positivo (Po)** Hace referencia al mantener una visión optimista y positiva de la situación actual, con una tendencia a ver el lado bueno del suceso y considerarse afortunado.
  - **Buscar diversiones relajantes (Dr)** Se caracteriza por ítems que hacen una descripción de actividades de ocio y son consideradas como relajantes, tales como la lectura y el pintar.
  - **Distracción física (Fi)** Se caracteriza por ítems que hacen referencia a la dedicación del individuo a la realización de esfuerzo físico y el mantenerse en forma, como el realizar deporte.

- **Afrontamiento no productivo:** Disfuncional, las estrategias que posee el individuo no le permiten encontrar una solución a los problemas, teniendo una tendencia a la evitación, esta involucra las estrategias de:
  - **Preocuparse (Pr)** Caracterizado en términos generales por elementos que indican miedo por el futuro y más específicamente, preocupación por la felicidad futura.
  - **Hacerse ilusiones (Hi)** esta estrategia se caracteriza por ítems que se basan en la esperanza, es decir, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa de que todo tendrá un final feliz.
  - **Falta de afrontamiento (Na)** Hace referencia a ítems que representan la nula capacidad del individuo para afrontar el problema y la tendencia a desarrollar síntomas psicosomáticos.
  - **Reducción de la tensión (Rt)** Caracterizado por ítems que hacen referencia al intento por sentirse mejor y relajar la tensión.
  - **Ignorar el problema (Ip)** Engloba ítems que representan un esfuerzo por realizar una negación consciente del problema o desvincularse de él.
  - **Autoinculparse (Cu)** engloba comportamientos que indican que el individuo se define como el responsable de las dificultades y/o preocupaciones que hay en su vida.
  - **Reservarlo para sí (Re)** Estrategia que incluye ítems que representan que el individuo mantiene una actitud

renuente hacia los demás y no le interesa que se den a conocer sus problemas.

- **Referencia a otros:** Incluye el compartir sus inquietudes con más personas, buscando soporte y apoyo en ellos, en esta, tiene las estrategias de:
  - **Buscar apoyo social (As)** Es la estrategia que se define por la inclinación a compartir sus dificultades con otros y buscar soporte para resolverlos.
  - **Acción social (So)** Consiste en permitir que más personas tengan conocimiento de cuál es el problema, tratando de conseguir apoyo mediante acciones como el escribir peticiones o el organizar actividades como reuniones o grupos.
  - **Buscar apoyo espiritual (Ae)** Conformada por ítems que representan una tendencia a rezar, usar la oración y a mantener una creencia en el apoyo de un líder espiritual o Dios.
  - **Buscar ayuda profesional (Ap)** Es la estrategia consistente en procurar la opinión de personas profesionales, tales como consejeros, maestros u otros.
  - **Invertir en amigos íntimos (Ai)** hace referencia al esfuerzo por lograr un compromiso en alguna relación de tipo personal-íntimo, implicando la búsqueda de relaciones personales e íntimas.
  - **Buscar pertenencia (Pe)** Esta estrategia hace alusión a la inquietud e interés del individuo por sus relaciones

con los demás en general y, específicamente por lo que piensan los demás.

### **2.3. Definición conceptual de términos**

- **Vulnerabilidad**

La palabra vulnerabilidad proviene del latín vulnerabilis. Está compuesto por vulnus, cuyo significado es 'herida', y el sufijo -abilis, que hace referencia a posibilidad; por lo tanto, etimológicamente hablando este término se entiende como una probabilidad mayor de ser herido, es el riesgo que una persona, sistema u objeto puede sufrir frente a peligros inminentes, tales como: fenómenos naturales, problemas financieros, políticas, sociales o culturales. (50)

- **Estrés:**

Es la consecuencia de la relación propia entre el individuo y el ambiente, el cual es catalogado como amenazante o que sobrepasa sus recursos, y que de esta manera su bienestar se ve en peligro.

- **Estrategias de Afrontamiento:**

Son esfuerzos de tipo cognitivo y conductual que ejecuta el sujeto para enfrentar al estrés; es decir, para lidiar con aquellas demandas externas que se presenten, así como las demandas internas que generan estrés, tales como el malestar psicológico que generalmente acompaña al estrés.

- **Estudiante**

Es aquel sujeto, ya sea niño, joven o adulto que, dentro del ámbito académico, tiene por ocupación principal estudiar. Se trata pues, de una persona que se dedica a la comprensión profunda de diferentes temas que pueden servirle en el futuro, comenzando con temas básicos, hasta algunos más avanzados. (51)

- **Estudiante universitario**

Es aquel individuo que cursa un proceso de enseñanza oficial, de formación continua, en alguno de los diferentes ciclos en la universidad; u otro tipo de educación ofrecida por las universidades. (52)

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación reunió las condiciones metodológicas de una investigación con enfoque cuantitativo, debido que se empleó una cantidad específica de estudiantes, tomando resultados cuantitativos y contables sobre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la ESEN UNJBG, Tacna 2020

Se eligió el enfoque cuantitativo con la finalidad de obtener resultados más exactos que puedan ser de fundamento científico, para incrementar los saberes sobre vulnerabilidad frente al estrés y estrategias de afrontamiento para gestionar estrategias que favorezcan en medidas preventivas en la población estudiantil. (53)

#### **3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El tipo de estudio acorde con las características de la investigación es descriptiva, puesto que realiza una descripción de los hechos tal cual son observados, es una investigación transversal dado el tiempo en que se dan los hechos, una investigación prospectiva, porque se estudia en un tiempo específico a la muestra de la investigación; de diseño correlacional porque estudia la relación entre la variable independiente: estrategias de afrontamiento y la variable dependiente: vulnerabilidad frente al estrés, todo esto según los criterios del autor, es una investigación no experimental ya que se aplicó los instrumentos elaborados a los estudiantes con un fin investigativo.(53)

### **3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación utilizó el método deductivo, porque investigó la vulnerabilidad frente al estrés, se relacionan en las prácticas en medidas preventivas ejecutadas por los estudiantes de la ESEN UNJBG, como forma de mitigar los riesgos de un deterioro de la salud mental propia, valorando su implicancia en la comunidad estudiantil.

### **3.4. POBLACIÓN**

La población es de tamaño desconocida, referente a no tener datos exactos de matriculados en los años 3ero, 4to y 5to del año académico 2020, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann al momento de dar inicio a la investigación.

#### **3.4.1. Criterios de inclusión**

- Estudiantes que estén matriculados en el año 2020
- Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería
- Estudiantes que curse el 3ero, 4to, 5to año de nivel académico
- Estudiante de ambos sexos
- Estudiantes que cuenten con internet en casa

#### **3.4.2. Criterios de Exclusión**

- Estudiantes que no estén matriculados
- Estudiantes que no sean pertenecientes a la Escuela Profesional de Enfermería

- Estudiantes que no cursen en el 3er, 4to y 5to año de nivel académico
- Estudiantes que no cuenten con internet en casa para el desarrollo de la encuesta
- Estudiantes que no deseen participar en el presente estudio
- Estudiantes que se encuentren con algún impedimento físico o mental, que impida el desarrollo de las encuestas.

### **3.5. MUESTRA**

#### **3.5.1. Tamaño de muestra**

La muestra estuvo conformada por 122 estudiantes, tomando la totalidad de la población.

#### **3.5.2. Muestreo o selección de muestra**

Es de muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que las secciones a evaluar fueron asignadas por el propio investigador, priorizando la calidad de cursos y funciones que realizan los estudiantes

### **3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS**

La unidad de análisis estuvo compuesta netamente por los estudiantes de 3ero, 4to y 5to año de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

### **3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La técnica de la que se hizo uso para la recolección de datos en el presente estudio fue la encuesta y como instrumento el cuestionario.

El instrumento fue sometido a una validación por expertos, considerando entre ellos personas afines a las variables, o relacionados al campo de estudio de las mismas, los expertos fueron: un profesional relacionado al área de salud mental, profesional relacionado a la promoción de la salud, profesionales del servicio psicología humana, así como profesionales de los establecimientos categoría I-4 de Tacna; con el objetivo de obtener la validez de contenido, criterio que permitan verificar la precisión del instrumento.

#### **Se basan en 2 Instrumentos:**

1. Test de Vulnerabilidad frente al estrés de L.H. Miller
2. Test de perfil de Estrategias de Afrontamiento de ACS, Frydenberg, E. y Lewis, R.

## **CUESTIONARIO: VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS DE L.H. MILLER**

El test, se conforma de un total de 20 ítems, modificado por Avilés V., cada uno de los cuales se califican con una escala de puntuación entre 1 (siempre) y 5(nunca), dependiendo de la frecuencia con que el sujeto responda a cada una de las afirmaciones, con alternativas múltiples, con manejo de escala Likert (54)

### **I PARTE: PRESENTACIÓN**

Es la parte inicial, donde el investigador explica el motivo del instrumento y su finalidad.

### **II PARTE: DATOS PERSONALES**

Es la segunda parte del cuestionario mediante el cual se consiguió la información acerca de las características generales del estudiante. Se compone por 6 ítems:

- Año de estudios
- Sexo
- Edad
- Estado civil
- Trabaja
- Vive con

### **III PARTE: INDICADORES DE VULNERABILIDAD**

En esta sección se recoge la información correspondiente del usuario sobre su vulnerabilidad frente al estrés, consta de 20 ítems con una

escala valorativa de 1 a 5 donde:

1. Siempre
2. A menudo
3. A veces
4. Casi nunca
5. Nunca

**Estos 20 ítems están divididos en:**

- Estilos de vida: ítems 01, 02, 05, 06, 07, 08, 09, 17, 19 y 20
- Apoyo Social: ítems 4, 11, 12, 13 y 16
- Exposición de sentimientos: ítems 3 y 15
- Valores y creencias: Ítem 10
- Bienestar Físico: ítem 14

En su rango de resultados, Todos aquellos estudiantes que se encuentren con un valor de:

- Puntaje menor de 30 no es vulnerable al estrés
- Puntaje por de 30 a 49: vulnerabilidad baja al estrés
- Puntaje de 50 a 75: vulnerabilidad media al estrés
- Puntaje mayor a 75: vulnerabilidad alta frente al estrés

## **CUESTIONARIO: PERFIL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE ACS, FRYDENBERG, E. Y LEWIS, R.**

El test está compuesto por un total de 80 ítems, 79 dependientes y un ítem independiente, modificado por Avilés V., de los cuales, cada uno se responde acorde a una escala de puntuación entre 1 (Nunca) y 5(Siempre), según la frecuencia con la que el sujeto realice cada una de las afirmaciones, con alternativas múltiples, con manejo de escala Likert.  
(55)

### **I PARTE: PRESENTACIÓN**

Es la parte inicial, donde el investigador explica el motivo del instrumento y su finalidad.

### **II PARTE: INDICADORES DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

En esta sección se recoge la información correspondiente del usuario sobre su perfil de estrategias de afrontamiento, consta de 80 ítems, 79 abiertos y 1 cerrado, con una escala valorativa de 1 a 5 donde:

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

**Estos 80 Ítems están dividido en 18 estrategias:**

1. Buscar apoyo social (As) - (Ítems 01, 20, 38, 56, 72)
2. Concentrarse en resolver el problema (Rp) - (Ítems 02, 21, 39, 57, 73)
3. Esforzarse y tener éxito (Es) - (Ítems 03, 22, 40, 58, 74)
4. Preocuparse (Pr) - (Ítems 04, 23, 41, 59, 75)
5. Invertir en amigos íntimos (Ai) - (Ítems 05, 24, 42, 60, 76)
6. Buscar pertenencia (Pe) - (Ítems 06, 25, 43, 61, 77)
7. Hacerse ilusiones (Hi) - (Ítems 07, 26, 44, 62, 78)
8. Falta de atontamiento (Na) - (Ítems 08, 27, 45, 63, 79)
9. Reducción de la tensión (Rt) - (Ítems 09, 28, 46, 64, 80)
10. Acción social (So) - (Ítems 10, 11, 29, 47, 65)
11. Ignorar el problema (Ip) - (Ítems 12, 30, 48, 66)
12. Autoinculparse (Cu) - (Ítems 13, 31, 49, 67)
13. Reservarlo para sí (Re) - (Ítems 14, 32, 50, 68)
14. Buscar apoyo espiritual (Ae) - (Ítems 15, 33, 51, 69)
15. Fijarse en lo positivo (Po) - (Ítems 16, 34, 52, 70)
16. Buscar ayuda profesional (Ap) - (Ítems 17, 35, 53, 71)
17. Buscar diversiones relajantes (Dr) - (Ítems 18, 36, 54)
18. Distracción física (Fi) - (Ítems 19, 37, 55)

En su rango de resultados, todos aquellos estudiantes que estén ubicados dentro de un valor de:

- 20 - 29 estrategia no utilizada
- 30 - 49 se utiliza raras veces
- 50 - 69 se utiliza algunas veces
- 70 - 89 se utiliza a menudo
- 90 - 105 se utiliza con mucha frecuencia

En su rango de estudio total, todos aquellos estudiantes que se encuentren con un valor de:

- 80 - 160 Estrategia de afrontamiento deficiente
- 161 - 240 Estrategias de afrontamiento Regular
- 241 - 320 Estrategias de afrontamiento Eficiente
- 321 - 400 Estrategias de afrontamiento Muy Eficiente

### **3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

Tras realizar la validez por criterio, contenido y constructo

#### **Validez:**

##### **- Validez de contenido:**

Los instrumentos miden las principales dimensiones de la variable en cuestión, mostrando un dominio específico del contenido.

En los instrumentos aplicados para identificar la vulnerabilidad al estrés y las estrategias de afrontamiento, Según el análisis de contenido, la prueba V de Aiken arroja un porcentaje total de 96% y 99%, lo cual indica, que los ítems están adecuadamente redactados y miden la variable que tiene que medir.

##### **- Validez de criterio:**

Establece una validez de alto grado en ambos instrumentos de medición al compararlos con un criterio externo que procura medir lo mismo, con una puntuación muy similar.

Los resultados arrojan los coeficientes de 89% y 86% (0,89; 0,86), que se pueden catalogar como alta validez y concordancia entre jueces. Por lo tanto, el criterio de jueces permite establecer que los instrumentos son válidos por criterio.

- **Validez de constructo:**

Para determinar la validez de constructo se consideró la muestra tomada para la prueba piloto y los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos.

En el instrumento de Escala de afrontamiento, el total de varianza estimada arroja un valor de 99,885%, el cual denota alta validez de constructo.

En el instrumento de Vulnerabilidad al estrés, el total de varianza estimada arroja un valor de 86,169%, el cual denota alta validez de constructo.

Realizada el análisis, se puede concluir que los instrumentos son válidos y confiables.

- **Validez total**

Considerando los valores obtenidos en cada tipo de validez y aplicando la fórmula respectiva se obtuvo una validez total de que según escala valorativa indica una excelente validez de los instrumentos.

- **Confiabilidad:**

Con previo consentimiento informado y confidencialidad se evaluó, como pequeña muestra, a 20 estudiantes de la escuela profesional de Odontología de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, como de parte de la prueba piloto para el presente estudio, obteniendo los siguientes resultados.

Se realizó el proceso de resultados en el programa informático estadístico IBM SPSS 2018.

Para el instrumento de afrontamiento, el coeficiente alfa es 0,736, el cual es mayor al valor mínimo 0,700, por lo que se deduce el instrumento es confiable para la presente investigación.

Para el instrumento de vulnerabilidad frente al estrés, el coeficiente alfa es 0,778, el cual es mayor al valor mínimo 0,700, por lo que se infiere que el instrumento para medir el estrés, es confiable.

### **3.9. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Previa autorización del asesor de tesis, se realizó una prueba piloto a 20 estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna que cursaban el 3ero y 5to año académico de dicha escuela, con la finalidad de reajustar la redacción y comprensión de los ítems de los instrumentos a utilizar y de esta manera poder dotar al instrumento de una confiabilidad adecuada.

Para llevar a cabo la ejecución de esta investigación; teniendo el proyecto de tesis con las revisiones correspondientes de fondo y forma realizadas en conjunto con el asesor asignado, se emitió una solicitud dirigida a la dirección de la Escuela Profesional de Enfermería para la asignación oficial de asesor y la autorización para la ejecución del proyecto, dando continuidad a los procesos administrativos, se aprobó la designación oficial de asesor y se autorizó la ejecución, con la Resolución de Facultad N° 9990-2020-FACS-UNJBG, aprobada el 28 de mayo del 2020.

Se realizó una aplicación de instrumento enviada por correo electrónico a la población objetivo, debido a la situación vivida del SARS-COV-2 COVID - 19, se realizó las evaluaciones de forma virtual, enviando por correo los dos instrumentos.

La lista de estudiantes de 3ero y 5to año fue proporcionada por los respectivos delegados de estudiantes de cada grado, para poder contabilizar los correos y poder enviar los instrumentos.

Después de establecer la validez de parte de los expertos (1 docente

de la Escuela de Enfermería, 1 estadístico y 3 docente de Licenciada de enfermería, 2 licenciadas de psicología) y la confiabilidad de la prueba piloto, se procedió a solicitar a autorización de la Escuela Académico Profesional de Enfermería la cual me brindo una resolución de aprobación para la ejecución de la investigación.

Previo consentimiento informado se llevó a cabo aplicación de los instrumentos a los alumnos de enfermería de 3ero a 5to año, utilizando 2 cuestionarios, ambos de tipo auto administrables, los cuales fueron llenados de manera voluntaria y confidencial con un tiempo aproximado de 20 minutos.

### **3.10. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS**

La información obtenida a través de los instrumentos, fueron inicialmente codificados, contabilizados para luego ser vaciados de manera manual a una base de datos y por siguiente a un programa de informática. Para el análisis descriptivo se hizo uso del paquete estadístico IBM SPSS-18, con el cual se elaboró las tablas de contingencia.

Para el análisis estadístico se utilizaron las siguientes pruebas estadísticas:

Índice de consistencia interna Alfa de Cronbach: Parar la confiabilidad de los instrumentos.

Distancia de puntos múltiples (DPP), Distancia Máxima (Dmax), para establecer el grado de adecuación de los instrumentos

Además, se hizo uso de:

Prueba de Chi – Cuadrado: Con un valor P aceptable menor de 0,05.

Los resultados se evaluaron con un intervalo de confianza del 95%.  
Prueba para proporciones: se usó esta prueba a fin de verificar la hipótesis de investigación, rechazándose la hipótesis nula (H0) y aceptando la Hipótesis de Investigación (Hi)

### **3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Esta investigación se realizó siguiendo todos los principios éticos en cuanto a la no maleficencia, teniendo en cuenta los riesgos y beneficios que pueda ocasionar el presente estudio para los estudiantes, por lo que se ejecutó solo con el consentimiento informado del mismo, también se cumplirá con la protección y confidencialidad a la cual tiene derecho cada persona, así como la difusión de los resultados obtenidos en el estudio.

#### **3.1.1. Principio de autonomía**

Con el deber de respetar los valores y opciones personales de cada adolescente y joven estudiante perteneciente a la ESEN-UNJBG, voluntariamente habrían aceptado ser partícipes del presente estudio.

#### **3.1.2. Consentimiento Informado**

En la investigación se contó con la expresión de voluntariedad que

fue: informada, libre, inequívoca y específica; por la cual las personas como sujetos investigadores o titular de los datos consienten el uso de la información para los objetivos específicos manifestados en el proyecto.

### **3.1.3. Confidencialidad de los datos**

Se expresó a los adolescentes y jóvenes que se mantendría reserva acerca de la información obtenida por parte de ellos, por lo que se explicó que el cuestionario sería anónimo, salvaguardando la información brindada por los participantes

### **3.1.4. Principio de beneficencia**

Se aseguró el bienestar de los estudiantes participantes en la presente investigación. En ese sentido, el comportamiento del investigador fue consecuente a las siguientes reglas generales: no causar daño, minimizar los posibles efectos adversos y aumentar los beneficios.

### **3.1.5. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios**

Este trabajo de índole investigativo tuvo una resonancia positiva no solo en la población objetivo de la ESEN-UNJBG, donde se procurará fomentar conductas saludables y generar cambios en los estilos de vida.

### **3.1.6. Protección de grupos vulnerables**

El presente estudio con propósito investigativo reflejó que los adolescentes y jóvenes de la ESEN-UNJBG son grupo vulnerable a los factores sociales que ejercen influencia en su desempeño diario, es por esto que se ejecutó la investigación desde el anonimato de cada adolescente y joven con el objetivo de salvaguardar los derechos que se les atribuye a pesar de la edad.

### **3.1.7. Principio de justicia**

El investigador ejerció un juicio sensato, ponderable y tomó las medidas necesarias para asegurar que sus sesgos, las limitaciones de sus capacidades y conocimientos, no den lugar o toleren practicas injustas. Se distingue que la equidad y la justicia conceden a todos aquellos que fueron participantes en la investigación, la potestad de acceder a sus resultados.

### **3.1.8. La selección de seres humanos o sin discriminación**

Cuando se realizó la aplicación del instrumento correspondiente a los adolescentes y jóvenes, no se excluyó a nadie ni por su edad, enfermedad, raza, religión, todas las acciones de ejecutaron de forma equitativa y justa.

### **3.1.9. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad**

El presente estudio presento resultados que reflejaron la situación actual acerca de la vulnerabilidad al estrés y las diversas estrategias de afrontamiento en adolescentes y jóvenes de la ESEN-UNJBG, encontrándose como consecuencia la prevalencia y el aumento de tal fenómeno, es por ello que se tiene que poner como prioridad el comunicar a la sociedad tal información, para así aumentar y mejorar las medidas preventivas promocionales con respecto a esta situación.

## **CAPÍTULO IV**

### **DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS**

#### **4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS Y DESCRIPCIÓN**

Luego de realizar la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, se encontraron los siguientes resultados, los cuales son presentados en tablas y gráficos, respondiendo así a los objetivos e hipótesis planteadas.

**TABLA N°01**

**CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS  
ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG – 2020**

<b>AÑO DE ESTUDIOS</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Tercero	42	34,4
Cuarto	42	34,4
Quinto	38	31,2
Total	122	100,0
<b>SEXO</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Femenino	91	74,6
Masculino	31	25,4
Total	122	100,0
<b>EDAD</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
De 16 a 19 años	19	15,6
De 20 a 23 años	85	69,7
De 24 a 27 años	17	13,9
De 28 años a mas	1	0,8
Total	122	100,0
<b>ESTADO CIVIL</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Soltero	113	92,6
Casado	9	7,4
Total	122	100,0
<b>TRABAJA</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Si	29	23,8
No	93	76,2
Total	122	100,0
<b>VIVE CON</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Sus padres	105	86,1
Otros familiares	17	13,9
Total	122	100,0

**Fuente:** Cuestionario vulnerabilidad frente al estrés, en estudiantes de la ESEN UNJBG 2019.

**Elaborado por:** Bach. Avilés, V

## **DESCRIPCIÓN:**

En la tabla que se presenta, podemos iniciar por la sección de año de estudios, donde predominantemente el tercer y cuarto año presentan un 34,4% mientras que el quinto año presenta 31,2%, esto se debe a la menor cantidad de estudiantes que están en quinto, debido a retrasos académicos, como asignaturas desaprobadas y quedando en un año más el estudiante

En la sección del sexo, como era de esperarse, en mayor cantidad se encuentra el género femenino con un 74,6%, mientras 25,4% son de género masculino, esto se debe a que mayormente, para la postulación de la carrera de enfermería se presentan mujeres, muy pocas veces son hombres

En la sección de la edad, un gran porcentaje del 69,7% de estudiantes están entre los 20 a 23 años de edad, luego un 15,6% presenta tener 16 a 19 años, un 13,9% de 24 a 27 años y un bajo 0,8% presenta tener de 28 a mas

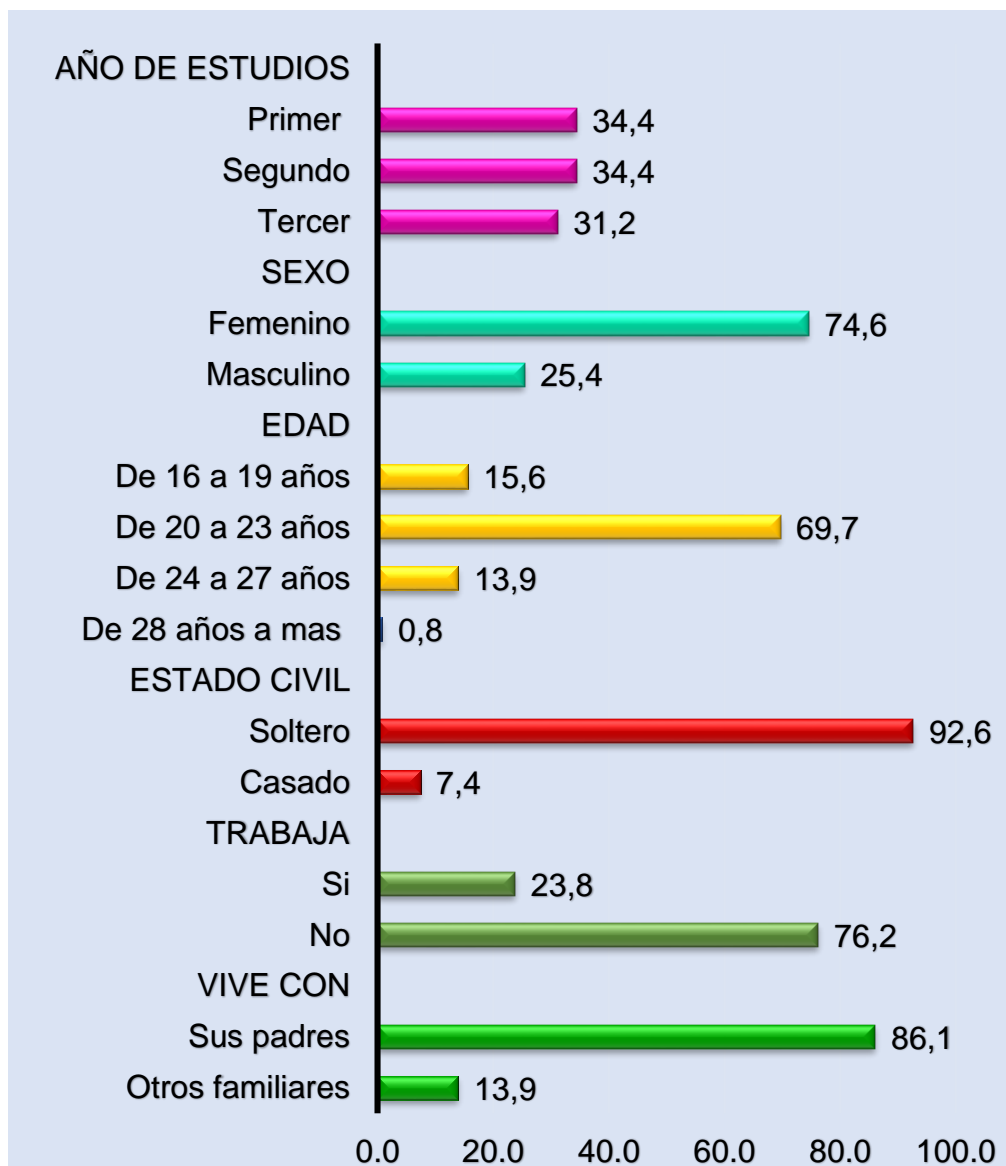
En la sección de estado civil, un gran porcentaje, del 92,6% de estudiantes refiere ser soltero, mientras que un 7,4% refiere ser casado; esta información de casado puede ser errónea debido a la poca seriedad del estudiante para realizar los instrumentos

En la sección de trabajo, un 76,2% de estudiantes refiere no trabajar, mientras que un 23,8% refiere trabajar; es normal que ciertos estudiantes estudien y trabajen para poder subsistir

En la sección de con quien vive, un 86,1% de estudiantes, refiere que vive con sus padres, mientras que un 13,9% refieren vivir con otros familiares.

## GRÁFICO N°01

### CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG - 2020



Fuente: Tabla N°01

**TABLA N°02**

**DIMENSIONES DE LA VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS  
(RED VINCULAR DE APOYO) DE LOS ESTUDIANTES DE LA  
ESEN-UNJBG 2020**

<b>Red Vincular de Apoyo</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Negativo	103	84,4
Positivo	19	15,6
Total	122	100,0

**Fuente:** Cuestionario vulnerabilidad frente al estrés, aplicado en estudiantes de la ESEN UNJBG 2019

**Elaborado por:** L.H. Miller

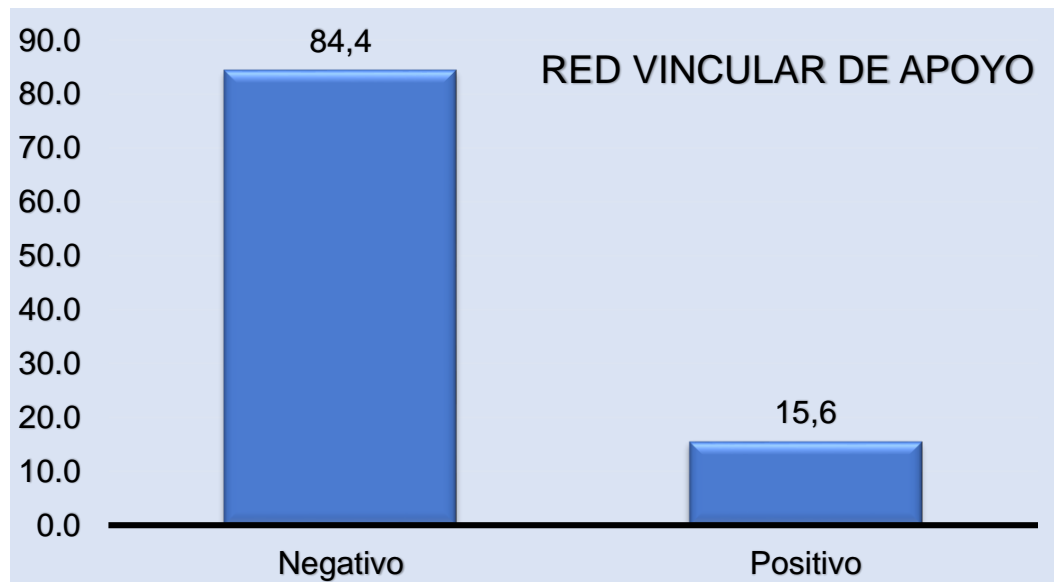
**Modificado por:** Bach. Avilés, V

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente tabla, se observa que un 84,4% de estudiantes expresa una red vincular de apoyo negativa, mientras que un 15,6%, expresa una red vincular de apoyo positiva; la red vincular de apoyo constituye una de las dimensiones de la vulnerabilidad frente al estrés

## GRÁFICO N°02

### DIMENSIONES DE LA VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS (RED VINCULAR DE APOYO) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020



Fuente: Tabla N°02

**TABLA N°03**

**DIMENSIONES DE LA VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS  
(ESTILOS DE VIDA) DE LOS ESTUDIANTES DE  
LA ESEN-UNJBG 2020**

<b>Estilos De Vida</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Inadecuados	60	49,2
Adecuados	62	50,8
Total	122	100,0

**Fuente:** Cuestionario vulnerabilidad frente al estrés, aplicado en estudiantes de la ESEN UNJBG 2019

**Elaborado por:** L.H. Miller

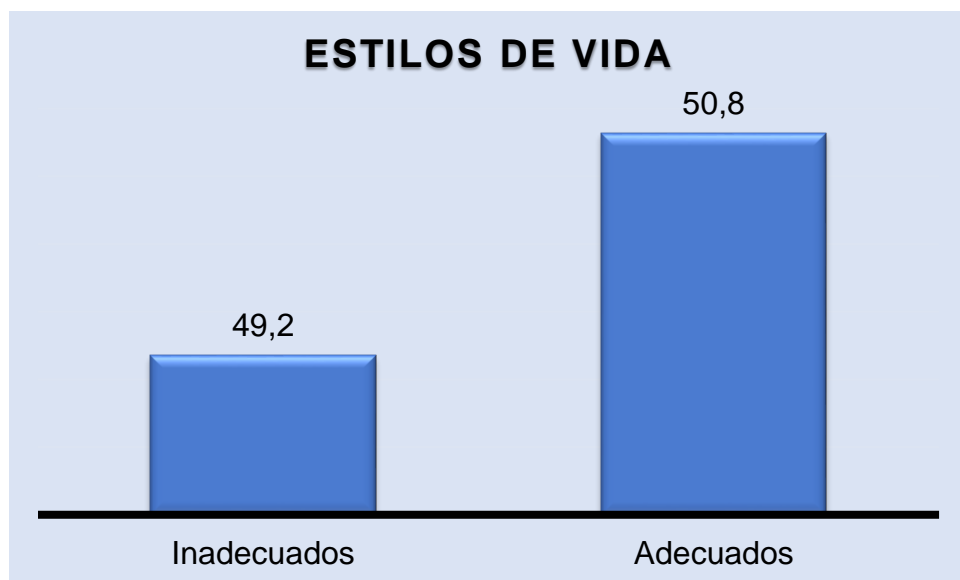
**Modificado por:** Bach. Avilés, V

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente tabla, podemos observar que; existe un 50,8% de estudiantes que presenta estilos de vida adecuados, mientras un 49,2% presenta estilos de vida inadecuadas; el estilo de vida constituye una de las dimensiones de la vulnerabilidad frente al estrés.

### GRÁFICO N°03

#### DIMENSIONES DE LA VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS (ESTILOS DE VIDA) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020



Fuente: Tabla N°03

**TABLA N°04**

**DIMENSIONES DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
(DIRIGIDOS A RESOLVER EL PROBLEMA) DE LOS  
ESTUDIANTES DE  
LA ESEN-UNJBG 2020**

<b>DIRIGIDO A RESOLVER EL PROBLEMA</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Deficiente	0	0,0
Regular	64	52,5
Eficiente	58	47,5
Muy Eficiente	0	0,0
Total	122	100,0

**Fuente:** Cuestionario vulnerabilidad frente al estrés, aplicado en estudiantes de la ESEN UNJBG 2019

**Elaborado por:** Frydenberg, E. Y Lewis, R

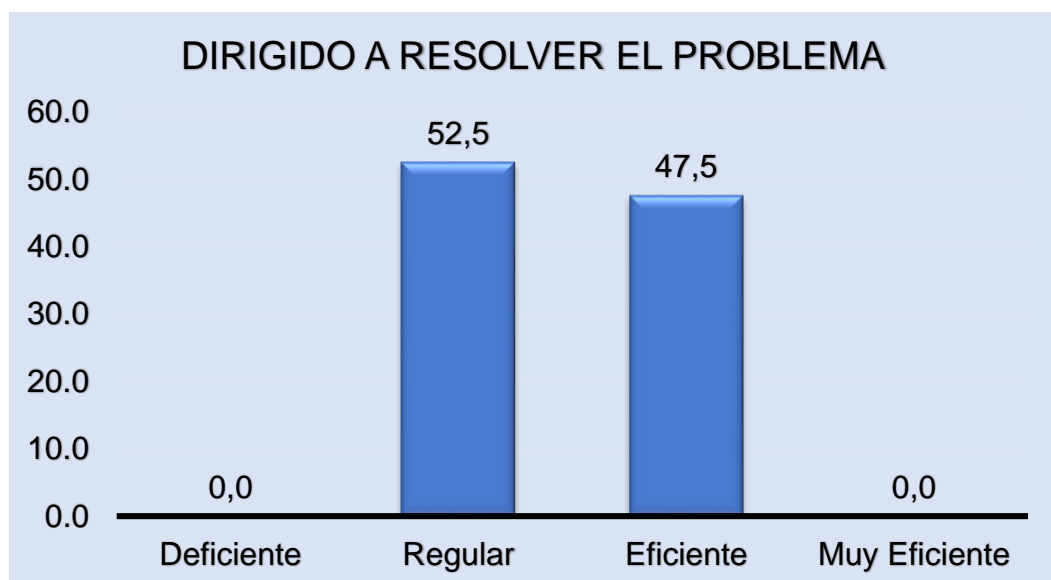
**Modificado por:** Bach. Avilés, V

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente tabla, se puede observar que la estrategia de afrontamiento al estrés “dirigidas a resolver el problema” es Regular el 52,5% de estudiantes y eficiente en el 47,5% de los estudiantes.

### GRÁFICO N°04

#### DIMENSIONES DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (DIRIGIDOS A RESOLVER EL PROBLEMA) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020



Fuente: Tabla N°04

## TABLA N°05

### DIMENSIONES ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (NO PRODUCTIVO) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020

<b>NO PRODUCTIVO</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Deficiente	0	0,0
Regular	107	87,7
Eficiente	15	12,3
Muy Eficiente	0	0,0
Total	122	100,0

**Fuente:** Cuestionario vulnerabilidad frente al estrés, aplicado en estudiantes de la ESEN UNJBG 2019

**Elaborado por:** Frydenberg, E. Y Lewis, R

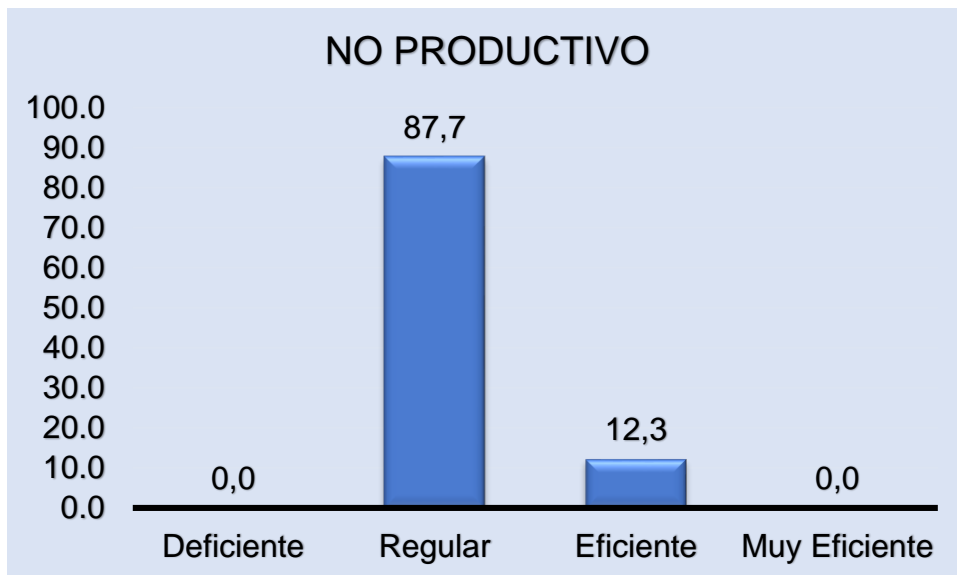
**Modificado por:** Bach. Avilés, V

#### **DESCRIPCIÓN:**

En la presente tabla, se aprecia que un 87,7% de estudiantes estrategias de afrontamiento no productivo de manera regular, un 12,3% lo realiza de forma eficiente.

### GRÁFICO N°05

#### DIMENSIONES ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (NO PRODUCTIVO) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020



Fuente: Tabla N°05

**TABLA N°06**

**DIMENSIONES ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
(EN REFERENCIA A OTROS) DE LOS ESTUDIANTES  
DE LA ESEN-UNJBG 2020**

<b>EN REFERENCIA A OTROS</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Deficiente	0	0,0
Regular	49	40,2
Eficiente	69	56,6
Muy Eficiente	4	3,2
Total	122	100,0

**Fuente:** Cuestionario vulnerabilidad frente al estrés, aplicado en estudiantes de la ESEN UNJBG 2019

**Elaborado por:** Frydenberg, E. Y Lewis, R

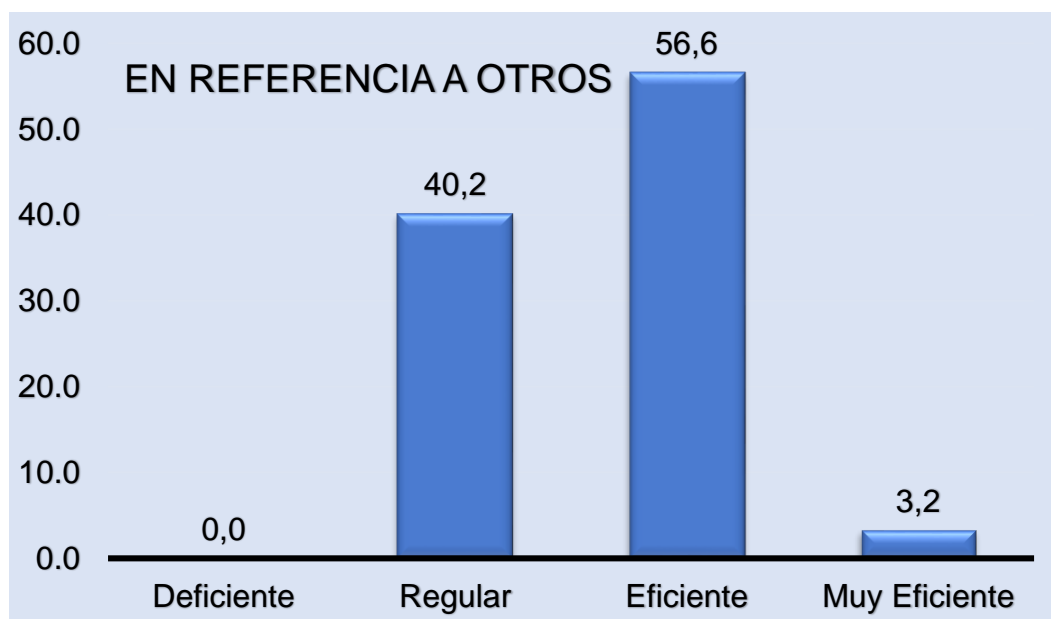
**Modificado por:** Bach. Avilés, V

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente tabla, se puede apreciar que un 56,6% de estudiantes presenta estrategias de afrontamiento en referencia a otros de forma eficiente, un 40,2% de forma regular y un 3,2% de forma muy eficiente.

### GRÁFICO N°06

#### DIMENSIONES ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (EN REFERENCIA A OTROS) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020



Fuente: Tabla N°06

**TABLA N° 07**

**DIMENSIONES DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS (RED VINCULAR DE APOYO) Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020**

Red Vincular de apoyo	Estrategias de Afrontamiento								Total		
	Deficiente		Regular		Eficiente		Muy eficiente				
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Negativa	8	6,6	35	28,7	48	39,3	12	9,8	103	84,4	
Positiva	1	0,8	8	6,6	9	7,4	1	0,8	19	15,6	
<b>Total</b>	9	7,4	43	35,2	57	46,7	13	10,7	122	100,0	
X <sup>2</sup> = 1,053		GL= 3				P= 0,788 > 0,05					

**Fuente:** Cuestionario vulnerabilidad frente al estrés, aplicado en estudiantes de la ESEN UNJBG 2019

**Elaborado por:** L. H. Miller y Frydenberg, E. Y Lewis, R

**Modificado por:** Bach. Avilés, V

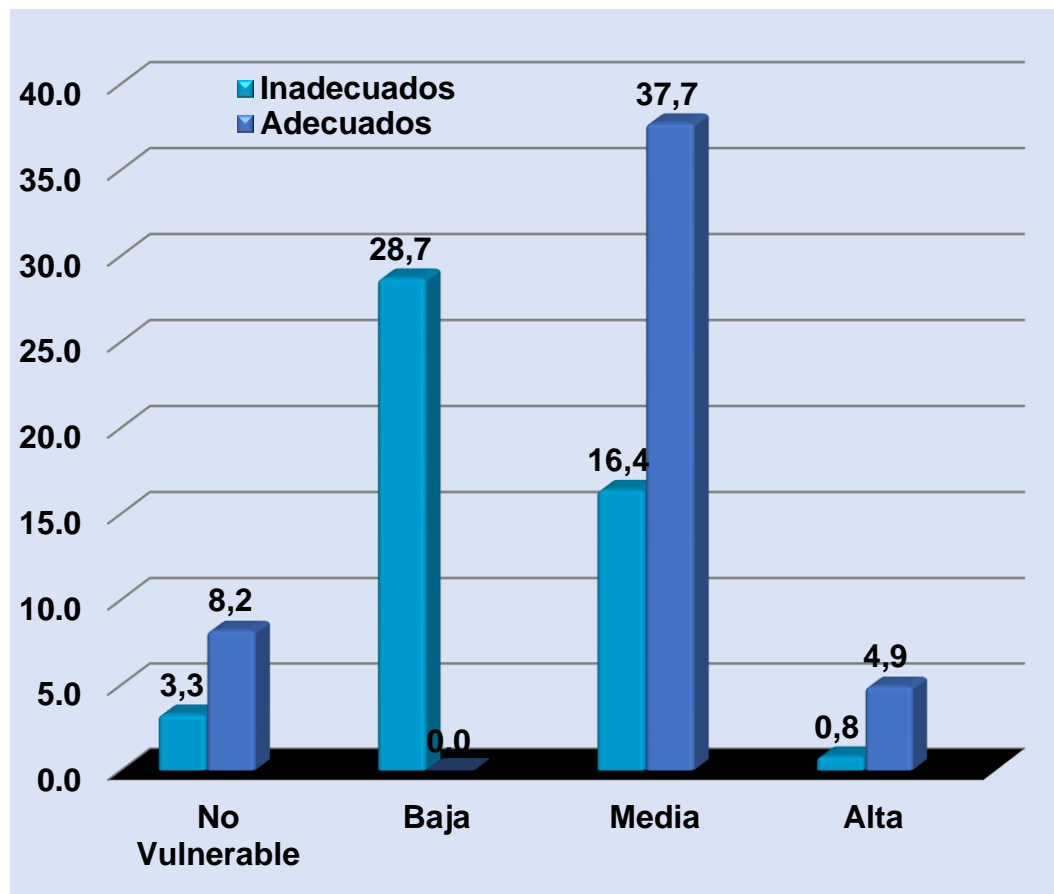
**DESCRIPCIÓN:**

En la presente tabla, se observa que un 39,3% de estudiantes presenta red vincular de apoyo de forma negativa con estrategias de afrontamiento eficiente, 28,7% presenta red vincular de apoyo negativa con estrategias de afrontamiento de manera regular, un 9,8% de estudiantes presenta una red vincular de apoyo negativa con estrategias de afrontamiento muy eficiente, un 6,6% red vincular de apoyo negativa con estrategias de afrontamiento de forma deficiente; Tan solo un 7,4% de

estudiantes presenta una red vincular de apoyo de forma positiva con estrategias de afrontamiento eficiente y un 6,6% presenta una red vincular de apoyo positiva con estrategias de afrontamiento de manera regular.

## GRÁFICO N°07

### DIMENSIONES DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS (RED VINCULAR DE APOYO) Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020



Fuente: Tabla N°07

**TABLA N°08**

**DIMENSIONES DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS  
(ESTILOS DE VIDA) Y LAS ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES  
DE LA ESEN-UNJBG 2020**

Estilo de Vida	Estrategias de Afrontamiento								Total		
	Deficiente		Regular		Eficiente		Muy eficiente				
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Inadecuados	5	4,1	23	18,9	25	20,5	7	5,7	60	49,2	
Adecuados	4	3,3	20	16,4	32	26,2	6	4,9	62	50,8	
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>7,4</b>	<b>43</b>	<b>35,2</b>	<b>57</b>	<b>46,7</b>	<b>13</b>	<b>10,7</b>	<b>122</b>	<b>100,0</b>	
X <sup>2</sup> = 1,225		GL= 3				P= 0,747 > 0,05					

**Fuente:** Cuestionario vulnerabilidad frente al estrés, aplicado en estudiantes de la ESEN UNJBG 2019

**Elaborado por:** L. H. Miller y Frydenberg, E. Y Lewis, R

**Modificado por:** Bach. Avilés, V

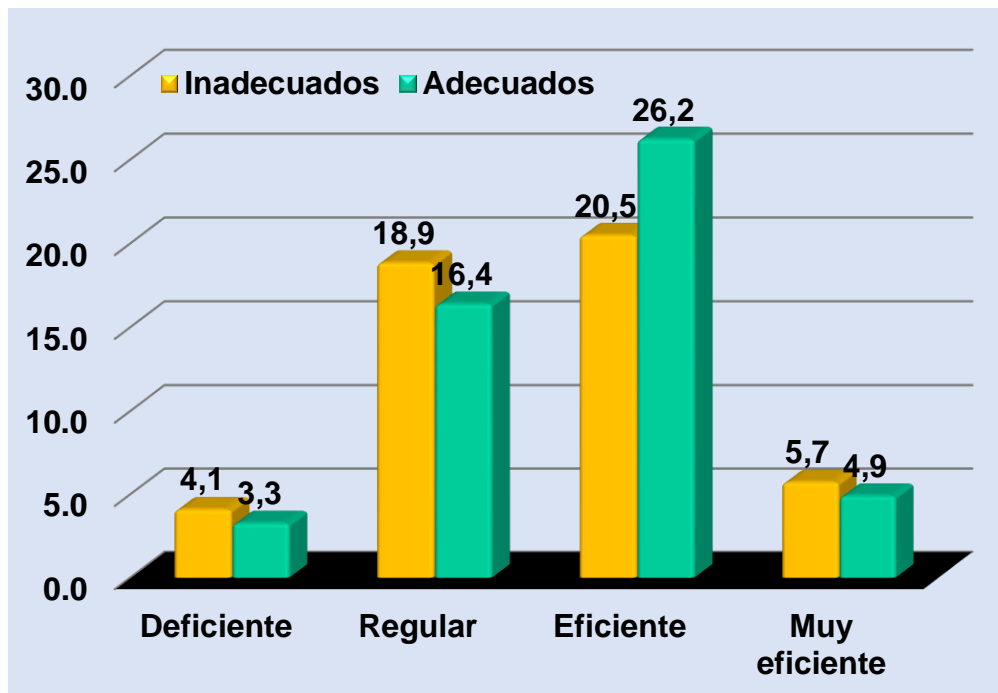
**DESCRIPCIÓN:**

Se puede apreciar en la presente tabla que un 26,2% de estudiantes presenta estilos de vida adecuados con estrategias de afrontamiento de manera eficiente, continua un 20,5% de estudiantes con estilos de vida inadecuados con estrategias de afrontamiento eficiente, luego un 18,9% presenta estilos de vida inadecuados con estrategias de afrontamiento de forma regular, un 16,4% estilos de vida adecuados con estrategias de afrontamiento de forma regular, un bajo porcentaje de 4,9% de estudiantes

presenta estilos de vida adecuados con estrategias de afrontamiento de forma muy eficiente y un 5,7% estilos de vida inadecuados con estrategias de afrontamiento muy eficientes, mientras que un porcentaje bajo de estudiantes, 3,3% estilos de vida adecuados con estrategias de afrontamiento deficientes y un 4,1% estilos de vida inadecuados con estrategias de afrontamiento deficientes.

**GRÁFICO N°08**

**DIMENSIONES DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS  
(ESTILOS DE VIDA) Y LAS ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES  
DE LA ESEN-UNJBG 2020**



Fuente: Tabla N°08

**TABLA N°09**

**VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (DIRIGIDO A RESOLVER EL PROBLEMA) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020**

Vulnerabilidad frente al estrés	Dirigido a resolver problemas								Total	
	Deficiente		Regular		Eficiente		Muy eficiente			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
No Vulnerable	0	0,0	7	5,7	7	5,7	0	0,0	14	11,5
Baja	0	0,0	15	12,3	20	16,4	0	0,0	35	28,7
Media	0	0,0	37	30,3	29	23,8	0	0,0	66	54,1
Alta	0	0,0	5	4,1	2	1,6	0	0,0	7	5,7
<b>Total</b>	0	0,0	64	52,5	58	47,5	0	0,0	122	100,0
X <sup>2</sup> = 2,681		GL= 3				P= 0,443 > 0,05				

**Fuente:** Cuestionario vulnerabilidad frente al estrés, aplicado en estudiantes de la ESEN UNJBG 2019

**Elaborado por:** L. H. Miller y Frydenberg, E. Y Lewis, R

**Modificado por:** Bach. Avilés, V

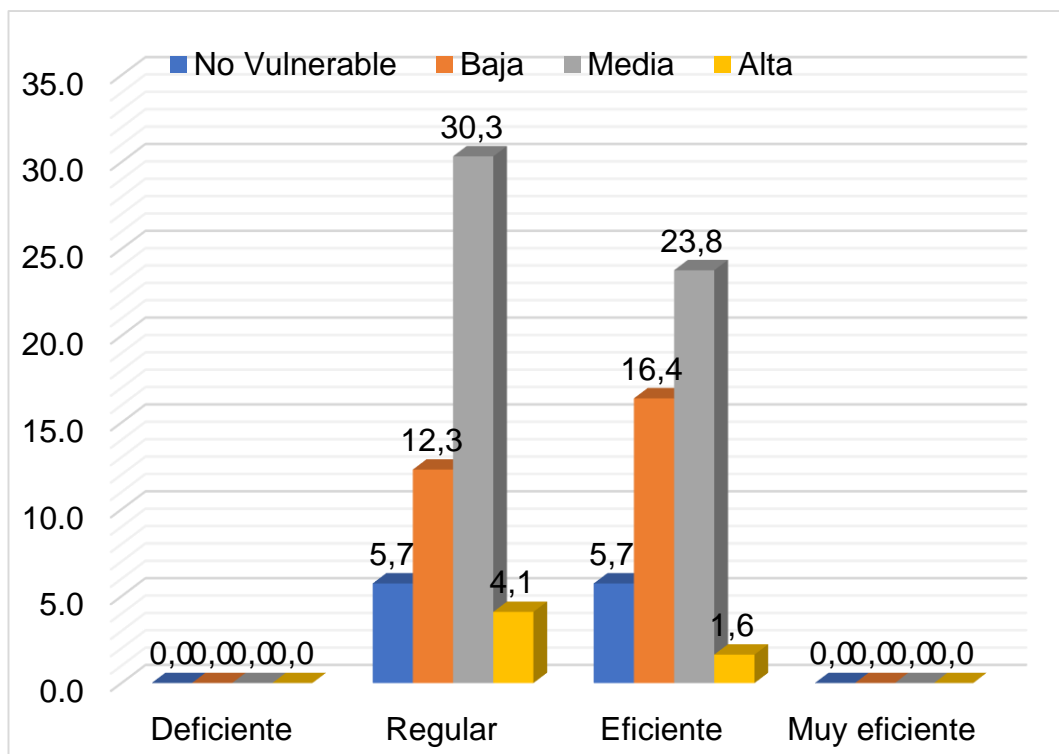
**DESCRIPCIÓN:**

En la presente tabla, se muestra, un 30,3% de estudiantes presenta vulnerabilidad frente al estrés media con estrategias de afrontamiento dirigidas a resolver el problema de forma regular, un 23,8% vulnerabilidad frente al estrés media con estrategias de afrontamiento dirigido a resolver el problema de forma eficiente, un 16,4% vulnerabilidad frente al estrés baja con estrategias de afrontamiento dirigido a resolver el problema de forma

eficiente, un 12,3% vulnerabilidad frente al estrés baja con estrategias de afrontamiento orientadas a resolver el problema de forma regular.

### GRÁFICO N°09

#### VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (DIRIGIDO A RESOLVER EL PROBLEMA) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020



Fuente: Tabla N°09

**TABLA N°10**

**VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (NO PRODUCTIVO) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020**

Vulnerabilidad frente al estrés	Afrontamiento no productivo								Total	
	Deficiente		Regular		Eficiente		Muy eficiente			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
No Vulnerable	0	0,0	12	9,8	2	1,6	0	0,0	14	11,5
Baja	0	0,0	35	28,7	0	0,0	0	0,0	35	28,7
Media	0	0,0	55	45,1	11	9,0	0	0,0	66	54,1
Alta	0	0,0	5	4,1	2	1,6	0	0,0	7	5,7
<b>Total</b>	0	0,0	107	87,7	15	12,3	0	0,0	122	100,0
X <sup>2</sup> = 7,847		GL= 3				P= 0,049 < 0,05				

**Fuente:** Cuestionario vulnerabilidad frente al estrés, aplicado en estudiantes de la ESEN UNJBG 2019

**Elaborado por:** L. H. Miller y Frydenberg, E. Y Lewis, R

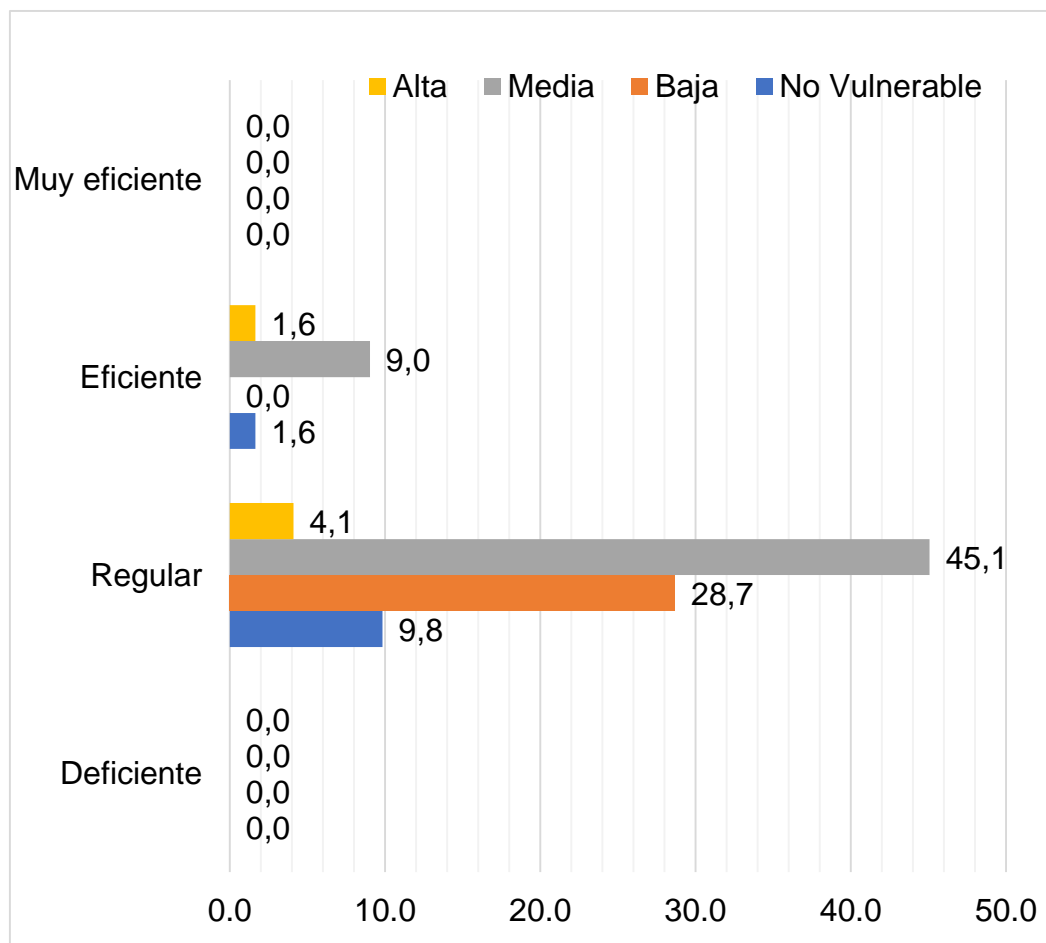
**Modificado por:** Bach. Avilés, V

**DESCRIPCION:**

En la presente tabla, se puede observar que el 45,1% de los estudiantes presenta vulnerabilidad frente al estrés media con estrategias de afrontamiento no productivo de forma regular, el 28,7% vulnerabilidad frente al estrés bajo con estrategias de afrontamiento no productivo regular, 9,8% no vulnerable con estrategias de afrontamiento regular, un 9% de vulnerabilidad frente al estrés media con estrategia de afrontamiento no productivo eficiente.

### GRÁFICO N°10

#### VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (NO PRODUCTIVO) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020



Fuente: Tabla N°10

**TABLA N°11**

**VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (EN REFERENCIA A OTROS) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020**

Vulnerabilidad frente al estrés	Referencia a otros								Total	
	Deficiente		Regular		Eficiente		Muy eficiente			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
No Vulnerable	0	0,0	4	3,3	9	7,4	1	0,8	14	11,5
Baja	0	0,0	11	9,0	23	18,9	1	0,8	35	28,7
Media	0	0,0	30	24,6	34	27,9	2	1,6	66	54,1
Alta	0	0,0	4	3,3	3	2,4	0	0,0	7	5,7
<b>Total</b>	0	0,0	49	40,2	69	56,6	4	3,2	122	100,0
X <sup>2</sup> = 4,190		GL= 6				P= 0,651 > 0,05				

**Fuente:** Cuestionario vulnerabilidad frente al estrés, aplicado en estudiantes de la ESEN UNJBG 2019

**Elaborado por:** L. H. Miller y Frydenberg, E. Y Lewis, R

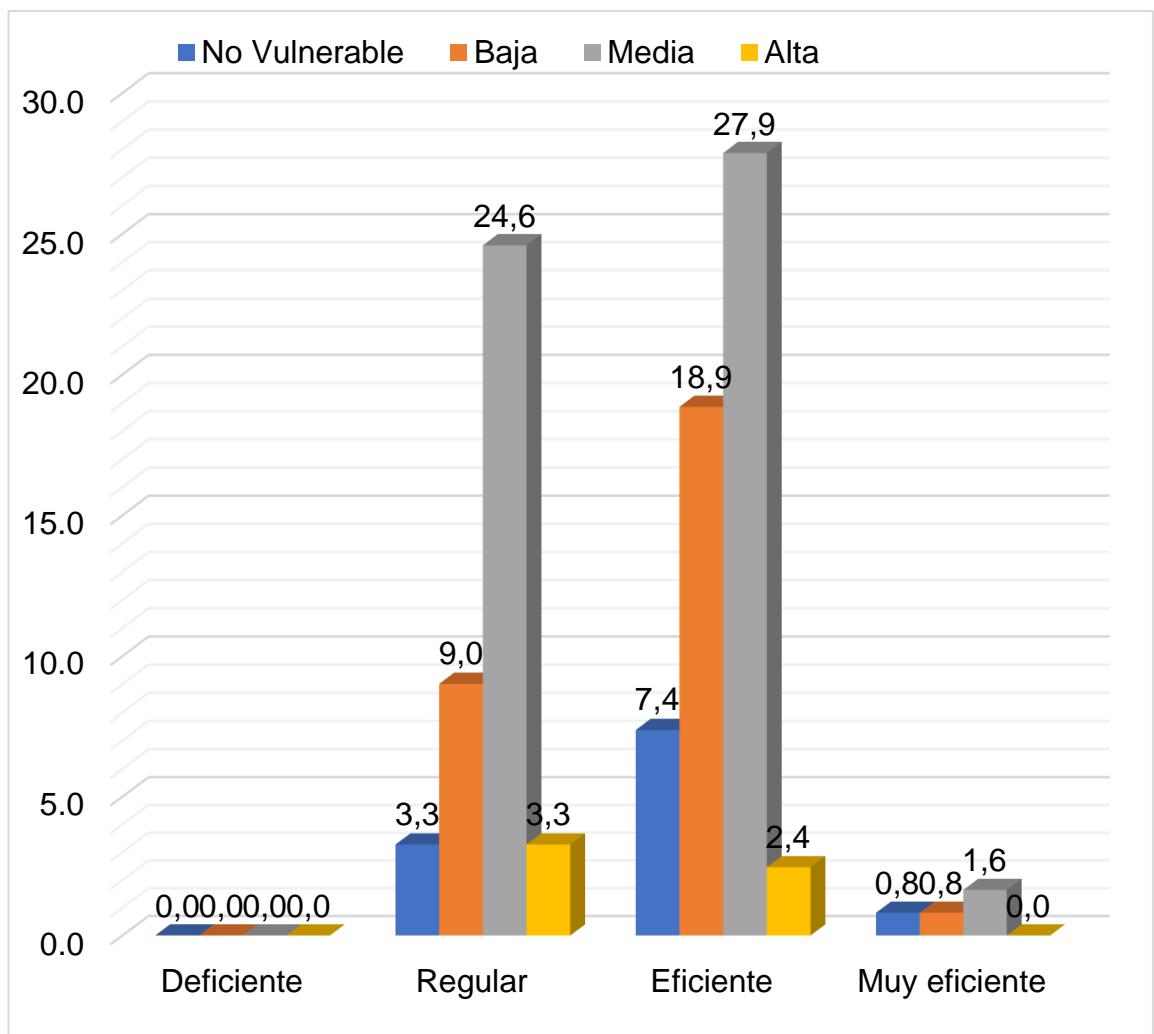
**Modificado por:** Bach. Avilés, V

**DESCRIPCIÓN:**

En la presente tabla, puede visualizarse que 27,9% de los estudiantes presenta vulnerabilidad frente al estrés media con estrategias de afrontamiento en referencia a otros eficiente, 24,6% vulnerabilidad frente al estrés media con estrategias de afrontamiento en referencia a otros regular, 18,9% vulnerabilidad frente al estrés baja con estrategias de afrontamiento en referencia a otros eficiente, 9,0% vulnerabilidad frente al estrés baja con estrategias de afrontamiento en referencia a otros regular.

## GRÁFICO N°11

### VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (EN REFERENCIA A OTROS) DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG 2020



Fuente: Tabla N°11

#### 4.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Para comprobar la prueba de hipótesis general se hizo uso de una prueba no paramétrica puesto que según la prueba de normalidad se afirma que los datos, no proceden de una distribución normal, por lo que la prueba que se selecciono fue el Chi - cuadrado de Pearson.

Considerando una significancia  $\alpha = 5\% = 0,05$ , se obtuvo una lectura del valor P de 0,029, al ser menor que 0,05, con un nivel de confianza del 95%, se rechaza la hipótesis nula, afirmando la hipótesis alterna propuesta.

Ha: Existe relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la ESEN UNJBG, Tacna 2020

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	51,022	9	0,000
Razón de verosimilitudes	33,486	9	0,000
Asociación lineal por lineal	14,345	1	0,000
N de casos válidos	122		

#### LECTURA DEL (P) VALOR

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

$H_a: (p < 0,05) \rightarrow$  Rechazo la  $H_0$

**P = 0,000**  $\alpha = 0,000 \rightarrow P < 0,05$  entonces se rechaza el  $H_0$

## 4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El trabajo realizado en la presente tesis, buscó establecer la relación entre la vulnerabilidad al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la ESEN-UNJBG, siento esto de gran importancia para la labor de la enfermera/o conocer la salud mental que involucra el día a día de los estudiantes, de esta manera se procederá a hacer el análisis de la información que se obtuvo.

En la presente **tabla N°1**, en los instrumentos aplicados hacia los estudiantes de 3to, 4to y 5to año, predominan los estudiantes de 3ero y 4to año con un 34,4%, continua los de 5to año con un 31,2%; referente al sexo de los estudiantes, predomina un 74,6% los del género femenino, continuando un 25,4% los de género masculino; continuando con la edad, los que predominan con una gran cantidad de estudiantes con edades de 20 a 23 años con 69,7%, sigue un 15,6% de edades de 16 a 19 años, luego un 13,9% estudiantes con edades de 24 a 27 años y finalmente un 0,8% de 28 años a más; en referencia al estado civil, un 92,6% de estudiantes refiere tener estado civil soltero, luego un 7,4% estar casado; en la categoría de estar laborando o no, un 76,2% de estudiantes indica que no trabaja, un 23,8% si lo hace; luego en referencia a con quien viven en su hogar, un 86,1% de estudiantes indica que viven con sus padres, mientras que un 13,9% refiere vivir con otros familiares

Estos resultados concuerdan sobre el sexo y edad con Berrios F. (16), *Nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M:* con los Resultados, 88% de los estudiantes son del sexo femenino y 12% del sexo

masculino, mientras en la edad un 63% de estudiantes presentan edades de 20 a 23 años, luego un 33% entre los 16 a 19 años y un 4% entre los 24 a más.

Así mismo la investigación de Fernández G. (34), *Nivel de vulnerabilidad y mecanismos de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras que laboran en áreas críticas de la Clínica Anglo Americana*: con los Resultados, referente al sexo, 94% son del género femenino mientras que un 6% son del sexo masculino, en referencia estado civil, concuerda con la evaluación ya que presentan un 54% de evaluadas ser solteras, mientras que un 41% refieren ser casadas.

De tal modo, se puede evidenciar que existe una gran influencia referente al sexo femenino en el campo de esta investigación, consecuentemente siendo de edades de 20 a 23 años los de mayor porcentaje, lo cual es inmerso a grandes cambio en esta etapa de juventud, sobre todo enfocado a la carrera de ciencias de la salud, si nos referimos en términos académicos, la presencia del género femenino en el ámbito de la salud mental constituye un gran influyente, debido a que el sexo femenino es más susceptible a estrés en todo ámbito debido a los muchos roles que se involucran de forma natural tanto en el hogar como en la sociedad, como la vida estudiantil y su entorno social.

Más del 50% de estudiantes (76,2%) de estudiantes, manifiesta no trabajar, esto es un indicio que marca por qué el estrés debe ser causando mayormente por el estado académico, debido a

que solo está involucrado a la labor estudiantil y no a otras actividades primordiales como trabajar para generar algún ingreso familiar

En la presente **tabla N°2** de las dimensiones vulnerabilidad frente al estrés (red vincular de apoyo) de los estudiantes, hace referencia a la vulnerabilidad con refuerzo de la red vincular de apoyo, donde un 84,4% de estudiantes presenta una red vincular de apoyo negativa en relación a la vulnerabilidad frente al estrés, mientras que un 15,6%, presenta una red vincular de apoyo positiva

Estos resultados concuerdan con Collanqui M. (35), *Niveles de Vulnerabilidad Frente al Estrés, Ansiedad y Depresión en los Internos de Medicina del Hospital III Goyeneche 2013*, referente a la red vincular de apoyo, donde un 66,67% son vulnerables al estrés con una red vincular de apoyo negativo, 17,65% son poco vulnerables al estrés con red vincular de apoyo negativa y un 15,69% son medianamente vulnerables al estrés con una red vincular de apoyo positiva

Así mismo la investigación de Fernández G. (34), *Nivel de vulnerabilidad y mecanismos de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras que laboran en áreas críticas de la Clínica Anglo Americana*: con los Resultados sobre red vincular de apoyo, indican que un 54% presenta vulnerabilidad frente al estrés medio según red vincular de apoyo, donde continua un 32% de vulnerabilidad frente al estrés alta según red vincular de apoyo y un 14% vulnerabilidad frente al estrés bajo según red vincular de apoyo

Podemos entender que, la red vincular de apoyo se conforma por recursos sociales, económicos y culturales los cuales brindar apoyo, seguridad y autoestima los cuales influyen de manera positiva y de forma directa en la salud y bienestar, una mínima cantidad o la ausencia total de sistemas de apoyo genera que las situaciones estresantes se tornen más complicadas de manejar, es por eso que se puede ver como los estudiantes, si no poseen un adecuado apoyo, tanto social, económico o cultural, aumenta su vulnerabilidad frente al estrés, desarrollando problemas a mediano y largo plazo e influyendo de forma negativa su estilo de vida, disminuyendo su rendimiento académico, su desempeño social y su desarrollo intrapersonal.

En la **tabla N°03**, sobre las dimensiones vulnerabilidad frente al estrés (estilos de vida), podemos observar que; existe un 50,8% de estudiantes que presenta estilos de vida adecuados en relación a la vulnerabilidad frente al estrés, mientras un 49,2% presenta estilos de vida inadecuadas

Este estudio concuerda con Cruz L. (36), *Relación entre el nivel de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la U.N.J.B.G. noviembre 2009*, con los resultados: un 88,0% no presentaron vulnerabilidad frente al estrés con estilos de vida adecuados mientras que un 12% presentaron baja vulnerabilidad frente al estrés, con estilos de vida inadecuados

Siguiendo, este estudio discrepa con Ito J. (37), *Relación*

*entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de Enfermería de la Universidad Privada Antenor orrego.2017*, donde un 30,23% de estudiantes presenta un nivel de estrés alto con estilos de vida saludables, un 27,90% de estudiantes presenta un nivel de estrés medio con estilos de vida no saludables, un 20,94% nivel de estrés alto con estilos de vida no saludables y un 11,63% un nivel de estrés bajo con estilos de vida no saludables.

Claramente podemos apreciar que no siempre implica mucho el estilo de vida del sujeto para presentar vulnerabilidad frente al estrés, ya que, teniendo un adecuado manejo de la vida propia, igual puede ser alguien vulnerable al estrés en todas sus formas, ya que los estudiantes por su etapa de exploración y de llevar su vida, descuidan su estilo de vida constante, pueden ser susceptibles al estrés de una forma más rápida

Cabe recalcar que esto no significa que los estilos de vida adecuados no sean eficientes, solo que son mitigantes antes una vulnerabilidad frente al estrés, reduciendo el daño y aumentando las probabilidades de salir de esta situación tensa tanto física como emocional

**En la tabla N°04, 05 y 06**, Dimensiones de las estrategias de afrontamiento (dirigidos a resolver el problema, afrontamiento no productivo y en referencia a otros) de los estudiantes de la ESEN UNJBG – 2019 podemos observar que; un 52,5% de estudiantes presenta estrategias dirigidas a resolver el problema de manera regular, un 47,5% presenta un afrontamiento eficiente; un 87,7% de

estudiantes estrategias de afrontamiento no productivo de manera regular, un 12,3% lo realiza de forma eficiente; un 56,6% de estudiantes presenta estrategias de afrontamiento en referencia a otros de forma eficiente, un 40,2% de forma regular y un 3,2% de forma muy eficiente.

En la investigación de Berrios G. (16), *Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M., noviembre 2005*, en los resultados, indica que un 41% de estudiantes adopta una estrategia de afrontamiento hedonista, mientras que un 36% una estrategia de afrontamiento de acción positiva esforzada, un 18% una estrategia de afrontamiento intropunitiva y un 5% estrategia de afrontamiento de introversión

También, Cruz L. (36) *Relación entre el nivel de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la U.N.J.B.G. noviembre 2009*, en los resultados: un 90,10% presenta estrategias de afrontamiento de huida intropunitiva, un 85,94% de estudiantes, presenta una estrategia de afrontamiento de introversión, luego un 66,50% presenta estrategias de afrontamiento con acción positiva hedonista, después un 55,21% de estudiantes presenta estrategias de afrontamiento con acción positiva esforzada

Como se puede observar, gran cantidad de estudiantes universitarios, en relación al afrontamiento, prefieren no usar la estrategia de resolver el problema, evitándolo o dando referencia a

otros, este es una gran causa de los problemas acumulativos y poco resueltos entre los estudiantes, dando paso a contener más y más problemas sin resolver y por ellos a comenzar a ocasionar estrés en forma gradual

Actualmente los estudiantes son los más involucrados en esta discrepancia, ya que ellos mismos son los que mantienen los problemas, sin resolver, dando paso a un estancamiento o retroceso en sus labores, disminución del rendimiento académico e inicio de estrés en forma gradual, comenzando por la universidad y luego expandiéndose a la vida personal, tanto en el hogar como en su vida social

En la encuesta aplicada de estrategias de afrontamiento, un porcentaje promedio del 32,8% de estudiantes realiza lo que es el afrontamiento dirigido a resolver el problema por las posibles acciones en Concentrarse a resolver el problema (Rp) de manera muy eficiente, continuando un 68% realiza la estrategia de afrontamiento dirigido a resolver el problema mediante la acción de Esforzarse y tener éxito (Es) de manera eficiente, un 65,6% realiza estrategias de afrontamiento en referencia a otros con Buscar apoyo social (As) de forma eficiente, un 58,2% realiza estrategias de afrontamiento en referencia a otros con Acción Social (So) de manera eficiente, mientras que en estrategias de afrontamiento no productivo, se puede destacar que un 71,3% Ignora el problema (Ip) de forma regular y un 73,8% decide Hacerse ilusiones (Hi) hacia el problema de manera regular.

Entonces bajo estos datos se puede observar que la mayoría de los alumnos realizan estrategias de afrontamiento de forma adecuada para la resolución de diversos problemas, pero cabe recalcar que también hay un gran porcentaje que realiza estrategias de afrontamiento que no son adecuadas para la resolución de problema de manera no constante, pero si ocasionalmente realizan estas acciones en forma de respuesta.

**En la tabla N°07 y 08**, hace referencia a la Dimensiones vulnerabilidad frente al estrés (red vincular de apoyo y estilos de vida), con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la ESEN UNJBG, Tacna 2020, relación entre vulnerabilidad frente al estrés por red vincular de apoyo y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes, un 39,3% de estudiantes presenta red vincular de apoyo de forma negativa con estrategias de afrontamiento eficiente, 28,7% presenta red vincular de apoyo negativa con estrategias de afrontamiento de manera regular, un 9,8% de estudiantes presenta una red vincular de apoyo negativa con estrategias de afrontamiento muy eficiente, un 6,6% red vincular de apoyo negativa con estrategias de afrontamiento de forma deficiente; Tan solo un 7,4% de estudiantes presenta una red vincular de apoyo de forma positiva con estrategias de afrontamiento eficiente y un 6,6% presenta una red vincular de apoyo positiva con estrategias de afrontamiento de manera regular

Referente a los estilos de vida, se muestra un 26,2% de estudiantes presenta estilos de vida adecuados con estrategias de afrontamiento de manera eficiente, continua un 20,5% de estudiantes con estilos de vida inadecuados con estrategias de

afrontamiento eficiente, luego un 18,9% presenta estilos de vida inadecuados con estrategias de afrontamiento de forma regular, un 16,4% estilos de vida adecuados con estrategias de afrontamiento de forma regular, un bajo porcentaje de 4,9% de estudiantes presenta estilos de vida adecuados con estrategias de afrontamiento de forma muy eficiente y un 5,7% estilos de vida inadecuados con estrategias de afrontamiento muy eficientes, mientras que un porcentaje bajo de estudiantes, 3,3% estilos de vida adecuados con estrategias de afrontamiento deficientes y un 4,1% estilos de vida inadecuados con estrategias de afrontamiento deficientes.

Martínez S., Cano V., y Nuñovero C. (39) *Nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la facultad de ciencias de la salud de la universidad nacional del callao – 2013.* En los resultados: 58,4% de los estudiantes mostraron un nivel de vulnerabilidad frente al estrés bajo, un 35,4% de estudiantes presenta vulnerabilidad frente al estrés medio y un 6,2% vulnerabilidad frente al estrés alto

Esto evidencia que, los estudiantes pueden presentar un nivel de estrés de medio hacia alto, aun así, presentando una red vincular de apoyo adecuado, o un estilo de vida saludable, ya que el estrés se presenta en diferentes formas y generar la tensión física, emocional y mental que puede predisponer para una vulnerabilidad más alta

Cabe mencionar que, en el total de estudiantes, el análisis de las tablas sobre estilos de vida fue muy equitativo, ya que un 50,8% de estudiantes presento estilos de vida adecuados y un 49,2% estilos de vida inadecuados, esto es un claro ejemplo que casi la mitad de la población por motivos, familiares, sociales, académicos o personales, no realizan adecuados estilos de vida; esto inicialmente no podría generar incomodidad alguna pero es el inicio o la base para una desestabilidad física y emocional, teniendo como inicio la inestabilidad y luego el inicio de estrés ya sea en la vida personal como en el trabajo y en el medio social.

**En la tabla N°09, 10 y 11**, hace referencia a la vulnerabilidad frente al estrés y dimensiones de las estrategias de afrontamiento (dirigido a resolver el problema, no productivo y en referencia a otros) de los estudiantes de la ESEN UNJBG, Tacna 2020, en base al primero punto, un 30,3% de estudiantes presenta vulnerabilidad frente al estrés media con estrategias de afrontamiento dirigidas a resolver el problema de forma regular, un 23,8% vulnerabilidad frente al estrés media con estrategias de afrontamiento dirigido a resolver el problema de forma eficiente, un 16,4% vulnerabilidad frente al estrés baja con estrategias de afrontamiento dirigido a resolver el problema de forma eficiente, un 12,3% vulnerabilidad frente al estrés baja con estrategias de afrontamiento dirigidas a resolver el problema de forma regular.

En Referencia al afrontamiento no productivo, el 45,1% de los estudiantes presenta vulnerabilidad frente al estrés media con estrategias de afrontamiento no productivo de forma regular, el 28,7% vulnerabilidad frente al estrés bajo con estrategias de

afrontamiento no productivo regular, 9,8% vulnerabilidad frente al estrés no vulnerable con estrategias de afrontamiento regular, un 9% vulnerabilidad frente al estrés media con estrategia de afrontamiento no productivo eficiente.

Por consiguiente, al afrontamiento en referencia a otros, 27,9% de los estudiantes presenta vulnerabilidad frente al estrés media con estrategias de afrontamiento en referencia a otros eficiente, 24,6% vulnerabilidad frente al estrés media con estrategias de afrontamiento en referencia a otros regular, 18,9% vulnerabilidad frente al estrés baja con estrategias de afrontamiento en referencia a otros eficiente, 9,0% vulnerabilidad frente al estrés baja con estrategias de afrontamiento en referencia a otros regular.

Esto difiere de Chávez M, Ortega E. y Palacios M. (26); *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de lima metropolitana, Perú 2016*: con los resultados Indica que, el 76,37% de estudiantes realizan estrategias de afrontamiento centradas a resolver el problema, un 21,82% un afrontamiento centrado en la emoción y un 1,81% de estudiantes afrontamiento centrado en la evitación del problema

Machado A. (38); *nivel de estrés de los estudiantes de enfermería del 3ro al 8vo ciclo en las prácticas hospitalarias y sus estrategias de afrontamiento universidad privada san juan bautista chorrillos-lima junio 2016*, en los Resultados: El 94% de los estudiantes de enfermería presenta un bajo afrontamiento

emocional solo el 6% de ellos lo aplica. Asimismo, el 63% de las estudiantes presenta un alto afrontamiento racional y el 37% es bajo. En el afrontamiento por desapego el 55% presenta un alto afrontamiento y el 45% presenta un bajo afrontamiento por desapego y en cuanto al afrontamiento evitativo el 31% presenta un alto afrontamiento y el 69% presenta un bajo afrontamiento evitativo

Matamoros E., Paquiyauri R., (28) *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica, 2016*, con los presentes resultados: del 100% de alumnos evaluados sobre las estrategias de afrontamiento en relación al estrés; el 23,26% reflejaron usar la estrategia de afrontamiento autocrítica frente al estrés, el 20,93% estudiantes mostraron la estrategia retirada social frente al estrés, el 19,77% reflejaron hacer uso de la estrategia pensamiento desiderativo frente al estrés, el 12,21% estudiantes mostraron la estrategia resolución de problemas frente al estrés, el 8,14% estudiantes tuvieron la estrategia evitación de problemas frente al estrés, el 7,56% estudiantes presentaron la estrategia reestructuración cognitiva frente al estrés, el 4,56% de los estudiantes mostraron la estrategia apoyo social frente al estrés, y el 3,49% estudiantes tuvieron la estrategia expresión emocional frente al estrés

Observando y contrastando la información, se puede interpretar que en mayor porcentaje, los estudiantes prefieren realizar una estrategia de afrontamiento no productivo, esto indica que solo hacen actividades como preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, disminución de la tensión, ignorar el

problema, autoinculparse, guardarlo para sí mismo, esto es claramente una razón por las cuales el estrés involucra mucho a los estudiantes, debido a esto, sufren una gran tensión, emocional como física, disminuyendo su rendimiento académico, se deteriora su entorno social y sus vínculos familiares; Esto, da a entender que los estudiantes, no realizan las estrategias de afrontamiento adecuadas para solucionar situaciones.

Tales estrategias como Autoinculparse (Cu) con un 59,8% lo realizan de forma regular, Preocuparse (Pr) con un 59,8% realizándolo de manera eficiente, Hacerse ilusiones (Hi), con un 73,8% de manera regular y Falta de Afrontamiento (Na) con un 52,5% de manera regular, son las estrategias que comúnmente las realizan sienten todas estas las no productivas, con acciones de evitación, postergación, entre otros, aumentando la intensidad del problema o situación estresante a resolver.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- Vulnerabilidad frente al estrés según red vincular de apoyo: La mayoría de estudiantes tiene una red vincular de apoyo de forma negativa (84,4%)
- Vulnerabilidad frente al estrés según estilos de vida: Más de la mitad de estudiantes presenta estilos de vida adecuados (50,8%)
- Estrategias de afrontamiento dirigido a resolver el problema: Más de la mitad de estudiantes presenta estrategias de afrontamiento a resolver el problema de manera regular (52,5%)
- Estrategias de afrontamiento no productivo: La mayoría de estudiantes realiza afrontamiento no productivo de forma regular (87,7%)
- Estrategias de Afrontamiento en referencia a otros: más de la mitad de estudiantes realiza estrategias de afrontamiento en referencia a otros de manera eficiente (56,6%)
- En relación entre vulnerabilidad frente al estrés por red vincular de apoyo y estilos de vida con las estrategias de

afrontamiento (57,6%), Existe una relación estadísticamente significativa con la red vincular de apoyo ( $p=0,788$ ) y estilos de vida ( $p=0,747$ )

- En relación entre vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento productivo, no productivo y en referencia a otros, existe relación significativa con afrontamiento productivo ( $p=0,443$ ), pero no existe relación en vulnerabilidad frente al estrés con estrategias de afrontamiento no productivo ( $p=0,049$ ), mientras que, en referencia a otros, si existe una relación significativamente estadística ( $p=0,651$ )

## **5.2. RECOMENDACIONES**

1. Hacer de conocimiento a la Oficina de Bienestar Universitario (OBUN) de los principales hechos que acontecen en las escuelas para que se pueda diseñar un programa de salud mental encaminado a promover estrategias de afrontamiento frente al estrés y de esta manera implementar programas de tutoría que den soporte a los estudiantes universitarios
2. Concientizar a los docentes y estudiantes la Escuela Profesional de Enfermería a fortalecer la red vincular de apoyo, estilos de vida, para que, de esta manera, se pueda desarrollar o fortalecer un bienestar mental y emocional.
3. Realizar evaluaciones de salud mental por profesionales de Psicología a los estudiantes de forma periódica para evaluar el nivel de estrés que estén presentando y plantear estrategias para ayudar a enfrentar dichos problemas.
4. Promover la implementación de programas de prevención y promoción por el servicio de la Oficina de Bienestar Universitario (OBUN) encaminado al fortalecer y desarrollar las habilidades psicoemocionales

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Naranjo Pereira M. 1. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo [Internet]. Redalyc.org. 2009 [cited 11 July 2021]. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
2. Casma J. El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica [Internet]. El País. 2015 [cited 21 May 2021]. Available from: [https://elpais.com/internacional/2015/12/21/america/1450734791\\_979876.html](https://elpais.com/internacional/2015/12/21/america/1450734791_979876.html)
3. Kessler R, Angermeyer M, Anthony J. Salud mental del adolescente [Internet]. Who.int. 2021 [cited 11 July 2021]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
4. Leka S, Griffiths A, Cox T. La organización del trabajo y el estrés [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2004 [cited 21 May 2021]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Aleman A. El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos [Internet]. La República. 2019 [cited 21 May 2021]. Available from: <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/>

6. Kessler R, Angermeyer M, Anthony J. Salud mental del adolescente [Internet]. Who.int. 2021 [cited 11 July 2021]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
7. El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos [Internet]. <https://www.apa.org>. 2021 [cited 11 July 2021]. Available from: <https://www.apa.org/topics/stress/estres-problema>
8. Ospina Stepanian A. [Internet]. Repository.ucatolica.edu.co. 2021 [cited 29 July 2021]. Available from: <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>
9. Rondón M. Salud mental: un problema de salud pública en el Perú [Internet]. Scielo.org.pe. 2021 [cited 11 July 2021]. Available from: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342006000400001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342006000400001)
10. Ayca C. Relación entre Estrés Académico Percibido y Estrategias de Afrontamiento en los Estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, Tacna 2014 [Licenciatura en Psicología]. Universidad Privada de Tacna; 2014
11. Oblitas H. ¿Y qué es el Afrontamiento? | Estrés y Afrontamiento

- [Internet]. Blog.pucp.edu.pe. 2007 [cited 11 July 2021]. Available from: <http://blog.pucp.edu.pe/blog/estres/2007/04/10/y-que-es-el-afrontamiento/>
12. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico [Internet]. Pepsic.bvsalud.org. 2011 [cited 11 July 2021]. Available from: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
  13. Macias M, Madariago C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico [Internet]. Redalyc.org. 2013 [cited 11 July 2021]. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
  14. Gaeta M, Hernández P. Estrés y Adolescencia: Estrategias de afrontamiento y Autorregulación en el contexto escolar [Internet]. Dialnet. 2009 [cited 21 May 2021]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
  15. [Internet]. Minedu.gob.pe. 2021 [cited 11 July 2021]. Available from: [http://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/ley\\_universitaria.pdf](http://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/ley_universitaria.pdf)
  16. Berrios F. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M., noviembre 2005, Lima 2006 [Licenciatura de Enfermería]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2006

17. Jiménez I. Correlación entre percepción de estresores, estrategias de afrontamiento y estrés en jóvenes [Internet]. Pesquisa em Bases de dados. 2006 [cited 21 May 2021]. Available from: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=474241&indexSearch=ID>
18. González R, Souto A, Franco V. Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios [Internet]. Elsevier. 2016 [cited 21 May 2021]. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-pdf-S2171206916300138>
19. González R, Fernández R, González L, Freire C. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud [Internet]. Elsevier. 2010 [cited 21 May 2021]. Available from: [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach\\_Estresores.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach_Estresores.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
20. Casuso M. Estudio Del Estrés, Engagement Y Rendimiento Académico En Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud [tesis doctoral]. 2011. Universidad de Málaga; 2011
21. Martínez J. Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios [Internet]. Research Gate. 2010 [cited 21 May 2021]. Available from:

[https://www.researchgate.net/publication/227431028\\_Estrategias\\_de\\_afrontamiento\\_ante\\_el\\_estres\\_y\\_rendimiento\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/227431028_Estrategias_de_afrontamiento_ante_el_estres_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_universitarios)

22. Meyer A, Ramírez L, Pérez C. Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería [Internet]. Universidad de Concepción de Chile, Revista Educativa de Ciencias de la Salud. 2012 [cited 21 May 2021]. Available from: <http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol1022013/artinv10213a.pdf>
23. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno [Internet]. Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría. 2015 [cited 21 May 2021]. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>
24. Palacio J, Caballero C, González O, Gravini M, Contreras K. Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios [Internet]. Universitas Psychologica. 2012 [cited 21 May 2021]. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a15.pdf>
25. Scafarelli L, García R. Estrategias de Afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes Universitarios Uruguayos [Internet]. Sci Elo Uruguay. 2010 [cited 21 May 2021]. Available from: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n2/v4n2a04.pdf>
26. Chávez M, Ortega E, Palacios M. Estrategias de afrontamiento

frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, Lima 2016 [Licenciatura de Enfermería]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2016.

27. Jiménez M. Estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Lima 2019 [Licenciatura de Enfermería] Universidad Privada San Juan Bautista; 2019.
28. Matamoros E, Paquiyauri R. Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica 2016 [Licenciatura de Enfermería], Universidad Nacional de Huancavelica; 2016.
29. Sotomayor G. Estrategias de afrontamiento del estudiante de enfermería ante el estrés en las prácticas clínicas en una Universidad Privada, Lima 2018. [Licenciatura de Enfermería]. Universidad Cesar Vallejo; 2018.
30. Ticona S, Paucar G, Llerena G. nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – unsa Arequipa. 2006 [Internet]. Enfermería Global. 2010 [cited 21 May 2021]. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=365834755007>
31. Arista K. Características Epidemiológicas y Vulnerabilidad al Estrés en Estudiantes Preuniversitarios, Arequipa 2017 [Médico

Cirujano]. Universidad Católica Santa María; 2017.

32. Flores A. Relación entre el nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Pedro P. Díaz, Arequipa 2017 [Maestro en Ciencias]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018.
33. Modelo de Sistemas, Betty Newmann [Internet]. Nursite.com.ar. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <http://www.nursite.com.ar/teoricos/neuman/neuman.htm>
34. Fernández G. Nivel de vulnerabilidad y mecanismos de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras que laboran en áreas críticas de la Clínica Anglo Americana, Lima 2016 [Especialista en Enfermería en Emergencias y Desastres]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016. Available from: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5947/Fernandez\\_qg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5947/Fernandez_qg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
35. Collanqui M. Niveles de Vulnerabilidad Frente al Estrés, Ansiedad y Depresión en los Internos de Medicina del Hospital III Goyeneche 2013; Arequipa 2013 [Médico Cirujano]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2013. Available from: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4049/MDCocomo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

36. Cruz L. Relación entre el nivel de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la U.N.J.B.G. noviembre 2009 [Licenciatura de Enfermería]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2009. Available from: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/466/TG0288.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. Ito J. Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego 2017, Trujillo 2018, [Licenciatura de Enfermería]. Universidad Privada Antenor Orrego; 2018. Available from: [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/3785/1/re\\_enfe\\_jennifer.ito\\_estilos.de.vida.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/3785/1/re_enfe_jennifer.ito_estilos.de.vida.pdf)
38. Machado A. Nivel de estrés de los estudiantes de enfermería del 3ro al 8vo ciclo en las prácticas hospitalarias y sus estrategias de afrontamiento Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos - Lima junio 2016; Lima 2019 [Licenciatura de Enfermería]. Universidad Privada San Juan Bautista; 2019. Available from: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2190/T-TPLE-ANA%20MARIA%20MACHADO%20GOMEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

39. Martínez S., Cano V., Nuñovero C., Nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la facultad de ciencias de la salud de la universidad nacional del callao – 2013, Callao 2013 [Licenciatura en de Enfermería]. Universidad Nacional del Callao; 2013. Available from: [http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/190/Sandy\\_Tesis\\_T%c3%adtuloprofesional\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/190/Sandy_Tesis_T%c3%adtuloprofesional_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
40. MODELO DE SISTEMAS: Betty Neuman [Internet]. Modelosenfermeros2013.blogspot.com. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <http://modelosenfermeros2013.blogspot.com/2013/06/modelo-de-sistemas-betty-neuman.html>
41. Regueiro A. ¿Qué es el estrés? [Internet]. Uma.es. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
42. Sánchez-González D, Egea-Jiménez C. Enfoque de vulnerabilidad social para investigar las desventajas socioambientales: Su aplicación en el estudio de los adultos mayores [Internet]. Scielo.org.mx. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-74252011000300006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252011000300006)
43. Principal P, médica E, salud E. El estrés y su salud: MedlinePlus

- enciclopedia médica [Internet]. Medlineplus.gov. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=Pu%C3%A9de%20provenir%20de%20cualquier%20situaci%C3%B3n,cumplir%20con%20una%20fecha%20l%C3%ADmite.>
44. Cano A. ¿Qué es el estrés? [Internet]. Webs.ucm.es. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: [https://webs.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm)
45. Vives A. Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria | [Internet]. Psicologiacientifica.com. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/#:~:text=Por%20estilo%20de%20vida%20queremos,seguridad%2C%20dependiendo%20de%20su%20naturaleza.>
46. Redes de apoyo – Estar bien Ibero [Internet]. Estarbien.ibero.mx. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <http://estarbien.ibero.mx/mis-relaciones/amigos/redes-de-apoyo/#:~:text=Las%20redes%20sociales%20de%20apoyo%20se%20refieren%20a%20un%20conjunto,y%20un%20v%C3%A1nculo%20social%20cercano.>
47. Westreicher G. Estrategia | Economipedia [Internet]. Economipedia. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <https://economipedia.com/definiciones/estrategia.html>
48. Cano A. Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) | S.E.A.S.

[Internet]. Webs.ucm.es. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <https://webs.ucm.es/info/seas/faq/afrontam.htm>

49. Valencia G, Vélez J. Estrategias De Afrontamiento De Los Estudiantes De La Universidad Cooperativa De Colombia Sede Villavicencio [Internet]. Repository.ucc.edu.co. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/5440/1/2018\\_estrategias\\_afrontamiento\\_estudiantes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/5440/1/2018_estrategias_afrontamiento_estudiantes.pdf)
50. De Sena A. Vulnerabilidad, Pobreza Y Políticas Sociales Abanico De Sentidos En América Latina, Europa Y China [Internet]. Biblioteca.clacso.edu.ar. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20201217014006/Vulnerabilidad-pobreza.pdf>
51. Adrián R. ¿Qué es Estudiante? ?? Su Definición y Significado [2021] [Internet]. Concepto de - Definición de Estudiante. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <https://conceptodefinicion.de/estudiante/#:~:text=El%20estudiante%20es%20aquel%20sujeto,actividad%20desde%20el%20%C3%A1mbito%20acad%C3%A9mico.>
52. Definición de estudiante universitario - Diccionario panhispánico del español jurídico - RAE [Internet]. Diccionario panhispánico del español jurídico - Real Academia Española. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario>

53. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación [Internet]. Uv.mx. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: [https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n\\_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf)
54. Barrios S. Escala de vulnerabilidad al estrés (L. H. Miller y Smith) [Internet]. prezi.com. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <https://prezi.com/c1ma2g6jkl9e/escala-de-vulnerabilidad-al-estresmiller-y-smith/>
55. Frydenberg E, Lewis R. ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes [Internet]. Web.teaediciones.com. 2021 [cited 22 June 2021]. Available from: <http://web.teaediciones.com/acs-escalas-de-afrontamiento-para-adolescentes.aspx>

## ANEXOS

- **ANEXO N°01** : Instrumento de recolección de datos
- **ANEXO N°02** : Cálculo de escala del instrumento  
Test de Vulnerabilidad Frente al Estrés
- **ANEXO N°03** : Instrumento de recolección de datos  
Test de Perfil de Estrategias de Afrontamiento
- **ANEXO N°04** : Cálculo de escala del instrumento
- **ANEXO N°05** : Validación de expertos
- **ANEXO N°06** : Validez del instrumento
- **ANEXO N°07** : Confiabilidad del instrumento
- **ANEXO N°08** : Permisos respectivos
- **ANEXO N°09** : Consentimiento informado
- **ANEXO N°10** : Prueba de hipótesis
- **ANEXO N°11** : Matriz de consistencia

## ANEXO N°01

### INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### TEST DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS

Autor: L.H Miller

Modificado por: V. W. Avilés Medina

#### Presentación

Buenos días estudiantes, se está realizando un estudio acerca de la vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes de la escuela profesional de Enfermería, por lo que solicito de su participación resolviendo este instrumento, **LA INFORMACIÓN SERA UTILIZADA CON PROPÓSITOS DE INVESTIGACIÓN CIENTIFICA, COMPLETAMENTE CONFIDENCIAL Y ANONIMA.** Leer atentamente cada uno de los ítems, conteste marcando con una (X) la alternativa que corresponde a la situación de su vida diaria. Agradezco por anticipado su participación.

#### Datos Generales:

**Año de estudios:** a) 3ero b) 4to c) 5to

**Sexo:** a) F b) M

#### Edad:

a) de 16 a 19 años

b) de 20 a 23 años

c) de 24 a 27 años

d) de 28 a más.

#### Estado civil:

a) Soltero

b) Casado

c) Otros \_\_\_\_\_

#### Trabaja:

a) Sí

b) No

#### Vive con:

a) Solo

b) Con sus padres

c) Con otros familiares.

#### INDICADORES DE VULNERABILIDAD:

1. Siempre

2. A menudo

3. A Veces

4. Casi Nunca

5. Nunca

ITEMS	1	2	3	4	5
1. Me alimento menos con una comida caliente y balanceada diaria					
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo 7 o 8 horas					
3. Doy y recibo afecto constantemente					
4. En 50 metros a la redonda, tengo, por lo menos con un familiar en quien puedo confiar					
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicio hasta sudar					
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día					
7. Tomo menos de 5 vasos de alcohol a la semana					
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura					
9. Genero ingresos económicos que satisfacen mis gastos fundamentales					
10. Mis creencias me hacen fuerte					
11. Asisto con regularidad a actividades sociales o clubes					
12. Tengo una red de amigos					
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales					
14. Tengo buena salud (vista, oído, dentadura, etc.)					
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado					
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos, con personas que convivan conmigo					
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme					
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo					
19. Tomo menos de tres tazas de café diariamente					
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad					

**ANEXO N°02**  
**CÁLCULO DE ESCALA PARA EL INSTRUMENTO**  
**TEST DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRES**

**Determinación por método Sturges**

**Hallando los niveles generales:**

1.  $R = \text{MAX} - \text{MIN}: 100 - 20 = 80$

2.  $I = R/4 = 80/4 = 20$

3. Primer punto:

$$a = \text{MIN} + I$$

$$a = (20 + 20)$$

$$a = 40$$

4. Segundo punto:

$$b = a + I$$

$$b = (40 + 20)$$

$$b = 60$$

5. Tercer punto:

$$c = b + I$$

$$c = (60 + 20)$$

$$c = 80$$

6. Cuarto punto:

$$d = c + I$$

$$d = (80 + 20)$$

b= 100

**Categorías:**

No es vulnerable al estrés	: 20 a 40
Vulnerabilidad baja al estrés	: 41 a 60
Vulnerabilidad media al estrés	: 61 a 80
Vulnerabilidad alta frente al estrés	: 81 a 100

<b>RED VINCULAR DE APOYO</b>		
	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Negativo</b>	103	84,4
<b>Positivo</b>	19	15,6
<b>Total</b>	122	100,0
<b>ESTILO DE VIDA</b>		
	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Inadecuados</b>	60	49,2
<b>Adecuados</b>	62	50,8
<b>Total</b>	122	100,0
<b>APOYO SOCIAL</b>		
	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Negativo</b>	101	82,8
<b>Positivo</b>	21	17,2
<b>Total</b>	122	100,0
<b>EXPOSICION DE SENTIMIENTOS</b>		
	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Negativo</b>	96	78,7
<b>Positivo</b>	26	21,3
<b>Total</b>	122	100,0
<b>VALORES Y CREENCIAS</b>		
	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Negativo</b>	115	94,3
<b>Positivo</b>	7	5,7
<b>Total</b>	122	100,0

## ANEXO N°03

### TEST DE PERFIL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

AUTOR: ACS, Frydenberg, E. y Lewis, R.

Modificado por: V. W. Avilés Medina

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, en el siguiente instrumento, veras como personas de tu edad suelen afrontar problemas o incertidumbres. Debes indicar colocando una (X) en la casilla correspondiente la respuesta que tu realizarías para hacer frente a estos problemas o limitantes en tu vida diaria. Resuélvelo como crees que es tu mejor forma de actuar:

**Nunca: 1**

**Casi nunca: 2**

**A veces: 3**

**Casi siempre: 4**

**Siempre: 5**

ITEMS	LO REALIZO				
	1	2	3	4	5
1. Conversar con otras personas para saber lo que ellos harían.					
2. Concentrarme en resolver lo que está ocasionando el problema.					
3. Continuar con mis deberes como debe ser.					
4. Preocuparme por mi futuro.					
5. Juntarme con mis amistades.					
6. Mostrar una buena imagen en las personas importantes para mí.					
7. Esperar que suceda lo mejor.					
8. No puedo hacer nada para arreglar el problema, así que simplemente no hago nada					
9. Llorar desconsoladamente.					
10. Coordinar una acción relacionado con mi problema actual					
11. Ignoro el problema.					
12. Me autocrítico.					
13. Guardo mis intimidades y secretos solo para mí.					
14. Esperar que Dios arregle mis problemas.					
15. Comparar mis problemas con los de otras personas para que no parezcan tan graves					
16. Buscar un consejo a una persona competente.					
17. Encontrar una forma para despejar la mente, música, lectura, tocar instrumentos, etc..					
18. Realizar deporte o actividad física.					
19. Conversar con otros para apoyarnos.					
20. Concentrarme en resolver el problema arriesgando todas mis capacidades.					
21. Voy a clases constantemente.					
22. Preocuparme por mi propia felicidad.					
23. Llamar a mi mejor amigo.					
24. Preocuparme por las relaciones que tengo con los demás.					
25. Pedir que pase un milagro.					
26. Sencillamente, me rindo.					
27. Trato de sentirme mejor con: alcohol o ingiriendo alguna otra droga (no medicamentos)					
28. Coordinar y establecer un equipo que se ocupe del problema.					
29. Conscientemente dejar el problema de lado.					
30. Darme cuenta que yo mismo me pongo las cosas difíciles					
31. Aislarme de las personas.					
32. Pedir algún consejo u opinión para resolver el problema					
33. Ver el lado positivo de las cosas.					
34. Encontrar ayuda o consejo de un profesional calificado.					
35. Salir a divertirme para olvidar mis problemas.					
36. Estar en forma con buena salud.					
37. Buscar aliento de otros.					
38. Considerar diferentes puntos de vista y considerarlos					
39. Trabajar arduamente.					
40. Preocuparme de lo que está sucediendo					

41. Comenzar una relación estable					
42. Intentar moldearme a mis amigos.					
43. Esperar a que solo se resuelva el problema.					
44. Me pongo mal.					
45. Muevo mis frustraciones a los demás.					
46. Ir a reunión donde se pueda solucionar el problema.					
47. Eliminar el problema de mi pensamiento.					
48. Sentir culpa.					
49. Evadir otros se den cuenta de lo que me aqueja.					
50. Leer un libro religioso.					
51. Intentar ver un panorama alegre de la vida.					
52. Solicitar apoyo a un profesional					
53. Sacar tiempo para actividades de recreación.					
54. Ir al gimnasio y realizar ejercicio.					
55. Conversar con los demás sobre mi problema actual para que me apoyen.					
56. Meditar lo que hago y por qué.					
57. Triunfar en lo que hago.					
58. Inquietarme por lo que va a pasar.					
59. Intentar ser un íntimo amigo de un chico/a.					
60. Aumentar mi relación con las demás personas.					
61. Soñar despierto que todo mejorara.					
62. No sé cómo afrontar lo que sucede					
63. Cambiar mi estilo de vida, comida, bebida, descanso, etc..					
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.					
65. Dejar de lado el problema para poder evitarlo					
66. Sentirme el culpable de lo que sucede.					
67. No dejar que otros se enteren de lo que siento.					
68. Pedir al Señor que me cuide.					
69. Alegrarme por cómo están sucediendo las cosas.					
70. Dialogar del tema las personas calificadas.					
71. Encontrar apoyo de familiares o amigos.					
72. Pensar cómo encarar el problema.					
73. Concentrarme a mis deberes en vez de salir					
74. Estar inquieto por el futuro del mundo					
75. Estar más tiempo con el chico/a que siempre salgo.					
76. Hacer lo que dispongan mis amistades.					
77. Pensar que las cosas van a mejorar.					
78. Tengo dolores de cabeza y estómago.					
79. Buscar la forma de disminuir la presión como: Llorar, gritar, beber, consumir drogas.					
80. Anotar en una hoja las distintas formas de poder solucionar el problema					

En su rango de resultados, Todos aquellos estudiantes que se encuentren con un valor de:

- 20 - 29 estrategia no utilizada
- 30 - 49 se utiliza raras veces
- 50 - 69 se utiliza algunas veces
- 70 - 89 se utiliza a menudo
- 90 - 105 se utiliza con mucha frecuencia

En su rango de estudio total, todos aquellos estudiantes que se encuentren con un valor de:

- 80 - 160 Estrategia de afrontamiento deficiente
- 161 - 240 Estrategias de afrontamiento Regular
- 241 - 320 Estrategias de afrontamiento Eficiente
- 321 - 400 Estrategias de afrontamiento Muy Eficiente

Estrategias de Afrontamiento	Deficiente		Regular		Eficiente		Muy eficiente		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Buscar apoyo social (As)	0	0,0	32	26,2	80	65,6	10	8,2	122	100,0
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	0	0,0	12	9,8	70	57,4	40	32,8	122	100,0
Esforzarse y tener éxito (Es)	0	0,0	12	9,8	83	68,0	27	22,1	122	100,0
Preocuparse (Pr)	0	0,0	41	33,6	73	59,8	8	6,6	122	100,0
Invertir en amigos íntimos (Ai)	4	3,3	51	41,8	65	53,3	2	1,6	122	100,0
Buscar pertenencia (Pe)	0	0,0	67	54,9	55	45,1	0	0,0	122	100,0
Hacerse ilusiones (Hi)	10	8,2	90	73,8	22	18,0	0	0,0	122	100,0
Falta de atontamiento (Na)	50	41,0	64	52,5	8	6,6	0	0,0	122	100,0
Reducción de la tensión (Rt)	38	31,1	74	60,7	7	5,7	3	2,5	122	100,0
Acción social (So)	0	0,0	40	32,8	71	58,2	11	9,0	122	100,0
Ignorar el problema (Ip)	6	4,9	87	71,3	27	22,1	2	1,6	122	100,0
Autoinculparse (Cu)	5	4,1	73	59,8	39	32,0	5	4,1	122	100,0
Reservarlo para sí (Re)	10	8,2	57	46,7	51	41,8	4	3,3	122	100,0
Buscar apoyo espiritual (Ae)	0	0,0	42	34,4	72	59,0	8	6,6	122	100,0
Fijarse en lo positivo (Po)	3	2,5	62	50,8	51	41,8	6	4,9	122	100,0
Buscar ayuda profesional (Ap)	0	0,0	65	53,3	49	40,2	8	6,6	122	100,0
Buscar diversiones relajantes (Dr)	13	10,7	51	41,8	47	38,5	11	9,0	122	100,0
Distracción física (Fi)	13	10,7	49	40,2	58	47,5	2	1,6	122	100,0

**ANEXO N°04**  
**CÁLCULO DE ESCALA PARA EL INSTRUMENTO**  
**TEST DE PERFIL DE AFRONTAMIENTO**

**Determinación por método Sturges**

**Hallando los niveles generales:**

1.  $R = \text{MAX} - \text{MIN}: 400 - 80 = 320$

2.  $I = R/4 = 320/4 = 80$

3. Primer punto:

$$a = \text{MIN} + I$$

$$a = (80 + 80)$$

$$a = 160$$

4. Segundo punto:

$$b = a + I$$

$$b = 160 + 80$$

$$b = 240$$

5. Tercer punto:

$$c = b + I$$

$$c = 240 + 80$$

$$c = 320$$

6. Cuarto punto:

$$d = c + I$$

$$d = 320 + 80$$

d= 400

**Categorías:**

Estrategia de Afrontamiento Deficiente	: 80 – 160
Estrategia de Afrontamiento Regular	: 161 – 240
Estrategia de Afrontamiento Eficiente	: 241 – 320
Estrategias de Afrontamiento Muy Eficiente	: 321 - 400

## ANEXO N°04

### VALIDACION DE EXPERTOS EXPERTO N°01

#### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

##### DATOS GENERALES:

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: ELIAS CONDORI NINA EDAD: 32
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: HOSPITAL HIPOLITO UNANUE DE TACNA
3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADO EN ENFRMERIA
4. GRADO ACADÉMICO: MAGISTER EN SALUD PUBLICA
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA - 2020

##### ASPECTOS DE VALIDACIÓN: (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					90%
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					90%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				80%	
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					90%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturales, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					90%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					85%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					90%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.					90%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.					90%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					85%

##### MARCA CON UNA (X) EN LA N°1

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena \_\_\_\_\_ e) Muy buena X
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 90% FECHA Y LUGAR: 12 DE MAYO 2020
3. OBSERVACIÓN GENERAL: (Indique si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor)

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
DNI: 44351584



**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE PERFIL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

MARCA CON UNA X EN EL RECUADRO DE ESCALA, ESCRIBIR EN OBSERVACIONES SI TIENE ALGUNA

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Conversar con otras personas para saber lo que ellos harían.	X			
2. Concentrarme en resolver lo que está ocasionando el problema.	X			
3. Continuar con mis deberes como debe ser.	X			
4. Preocuparme por mi futuro.	X			
5. Juntarme con mis amistades.	X			
6. Mostrar una buena imagen en las personas importantes para mí.	X			
7. Esperar que suceda lo mejor.	X			
8. No puedo hacer nada para arreglar el problema, así que simplemente no hago nada	X			
9. Llorar desconsoladamente.	X			
10. Coordinar una acción relacionado con mi problema actual	X			
11. Ignoro el problema.	X			
12. Me autocrítico.	X			
13. Guardo mis intimidades y secretos solo para mí.	X			
14. Esperar que Dios arregle mis problemas.	X			
15. Comparar mi problemas con los de otras personas para que no parezcan tan graves	X			
16. Buscar un consejo a una persona competente.	X			
17. Encontrar una forma para despejar la mente, música, lectura, tocar instrumentos, etc.	X			
18. Realizar deporte o actividad física.	X			
19. Conversar con otros para apoyarnos..	X			
20. Concentrarme en resolver el problema arriesgando todas mis capacidades.	X			
21. Voy a clases constantemente.	X			
22. Preocuparme por mi propia felicidad.	X			
23. Llamar a mi mejor amigo.	X			
24. Preocuparme por las relaciones que tengo con los demás.	X			
25. Pedir que pase un milagro.	X			
26. Sencillamente, me rindo.	X			
27. Trato de sentirme mejor con: alcohol o ingiriendo algún otra droga(no medicamentos)	X			
28. Coordinar y establecer un equipo que se ocupe del problema.	X			
29. Conscientemente dejar el problema de lado.	X			

30. Darme cuenta que yo mismo me pongo las cosas difíciles	X			
31. Aislarme de las personas.	X			
32. Pedir algún consejo u opinión para resolver el problema	X			
33. Ver el lado positivo de las cosas.	X			
34. Encontrar ayuda o consejo de un profesional calificado.	X			
35. Salir a divertirme para olvidar mis problemas.	X			
36. Estar en forma con buena salud.	X			
37. Buscar aliento de otros.	X			
38. Considerar diferentes puntos de vista y considerarlos	X			
39. Trabajar arduamente.	X			
40. Preocuparme de lo que está sucediendo	X			
41. Comenzar una relación estable	X			
42. Intentar moldearme a mis amigos.	X			
43. Esperar a que solo se resuelva el problema.	X			
44. Me pongo mal.	X			
45. Muevo mis frustraciones a los demás.	X			
46. Ir a reunión donde se pueda solucionar el problema.	X			
47. Eliminar el problema de mi pensamiento.	X			
48. Sentir culpa.	X			
49. Evadir otros se den cuenta de lo que me aqueja.	X			
50. Leer un libro religioso.	X			
51. Intentar ver un panorama alegre de la vida.	X			
52. Solicitar apoyo a un profesional	X			
53. Sacar tiempo para actividades de recreación.	X			
54. Ir al gimnasio y realizar ejercicio.	X			
55. Conversar con los demás sobre mi problema actual para que me apoyen.	X			
56. Meditar lo que hago y por qué.	X			
57. Triunfar en lo que hago.	X			
58. Inquietarme por lo que va a pasar.	X			
59. Intentar ser un íntimo amigo de un chico/a.	X			
60. Aumentar mi relación con las demás personas.	X			
61. Soñar despierto que todo mejorara.	X			
62. No se cómo afrontar lo que sucede	X			
63. Cambiar mi estilo de vida, comida, bebida, descanso, etc..	X			
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.	X			
65. Dejar de lado el problema para poder evitarlo	X			
66. Sentirme el culpable de lo que sucede.	X			
67. No dejar que otros se enteren de lo que siento.	X			
68. Pedir al Señor que me cuide.	X			
69. Alegrarme por cómo están sucediendo las cosas.	X			
70. Dialogar del tema las personas calificadas.	X			
71. Encontrar apoyo de familiares o amigos.	X			
72. Pensar cómo encarar el problema.	X			
73. Concentrarme a mis deberes en vez de salir	X			
74. Estar inquieto por el futuro del mundo	X			

75. Estar más tiempo con el chico/a que siempre salgo.	X			
76. Hacer lo que dispongan mis amistades.	X			
77. Pensar que las cosas van a mejorar.	X			
78. Tengo dolores de cabeza y estómago.	X			
79. Buscar la forma de disminuir la presión como: Llorar, gritar, beber, consumir drogas.	X			
80. Anotar en una hoja las distintas formas de poder solucionar el problema	X			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: ELIAS CONDORI NINA
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: MAGISTER EN SALUD PUBLICA Y ESPECIALIDAD EN CUIDADOS CRITICOS-ADULTO
- DNI: 44351584
- FECHA: 12 DE MAYO DEL 2020

ELIAS CONDORI NINA  
MAGISTER EN SALUD PUBLICA  
ESPECIALIDAD EN CUIDADOS  
CRITICOS-ADULTO

FIRMA DEL EXPERTO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRES**

MARQUE CON UNA X EN EL RECUADRO DE ESCALAS, ESCRIBA ALGUNA OBSERVACION SI ENCUENTA ALGUNA

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Me alimento menos con una comida caliente y balanceada diaria	X			
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo 7 o 8 horas	X			
3. Doy y recibo afecto constantemente	X			
4. En 50 metros a la redonda, tengo, por lo menos con un familiar en quien puedo confiar	X			
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicio hasta sudar	X			
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarrillos al día	X			
7. Tomo menos de 5 vasos de alcohol a la semana	X			
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura	X			
9. Genero ingresos económicos que satisfacen mis gastos fundamentales	X			
10. Mis creencias me hacen fuerte	X			
11. Asisto con regularidad a actividades sociales o clubes	X			
12. Tengo una red de amigos	X			
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales	X			
14. Tengo buena salud (vista, oído, dentadura, etc.)	X			
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado	X			
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos, con personas que convivan conmigo	X			
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme	X			
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo	X			
19. Tomo menos de tres tazas de café diariamente	X			
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad	X			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: CONDORI NINA ELIAS
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: MAGISTER EN SALUD PUBLICA Y ESPECIALIDAD EN CUIDADOS INTENSIVOS-ADULTO
- DNI: 44351584
- FECHA: 12 DE MAYO DEL 2020



## EXPERTO N°2

### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**DATOS GENERALES:**

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: RAMIRO VALDIVIA RODRIGUEZ EDAD: 39
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: ASESOR DEL CONSEJO REGIONAL DEL GOBIERNO REGIONAL DE TACNA- DOCENTE UNIVERSITARIO
3. TÍTULO PROFESIONAL: LIC ENFERMERIA-ABOGADO
4. GRADO ACADÉMICO: MAGISTER
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNIBG, TACNA - 2020

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN: VARIABLE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS**

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					85%
2	OBJETIVIDAD	Esto expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				79%	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					82%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					80%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					90%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					86%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80%	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					85%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.					88%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.					84%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				72%	

**MARCA CON UNA (X) EN LA N°1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena \_\_\_\_\_ e) Muy buena X

2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: 02-05-2020-domicilio

3. OBSERVACIÓN GENERAL: (Indique si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor)

Instrumento aplicable a través de redacción y lenguaje.

  
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
 DNE: 40603244

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**DATOS GENERALES:**

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: RAMIRO VALDIVIA RODRIGUEZ EDAD: 39
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: ASESOR DEL CONSEJO REGIONAL DEL GOBIERNO REGIONAL DE TACNA- DOCENTE UNIVERSITARIO
3. TÍTULO PROFESIONAL: LIC ENFERMERIA-ABOGADO
4. GRADO ACADÉMICO: MAGISTER
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA - 2020

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN: VARIABLE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					84%
2	OBIETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				80%	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					85%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					82%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				75%	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					86%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80%	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					82%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.				67%	
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.				65%	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					88%

**MARCA CON UNA (X) EN LA N°1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena X e) Muy buena \_\_\_\_\_
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: 02-05-2020-domicilio
3. OBSERVACIÓN GENERAL: (Indique si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor)

*Instrumento APUESTE corrigir los ítem observados*

  
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
 DNE: (40603244)

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE PERFIL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

MARCA CON UNA X EN EL RECUADRO DE ESCALA, ESCRIBIR EN OBSERVACIONES SI TIENE ALGUNA

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Conversar con otras personas para saber lo que ellos harían.	X			
2. Concentrarme en resolver lo que está ocasionando el problema.	X			
3. Continuar con mis deberes como debe ser.	X			
4. Preocuparme por mi futuro.	X			
5. Juntarme con mis amistades.	X			
6. Mostrar una buena imagen en las personas importantes para mí.		X		
7. Esperar que suceda lo mejor.	X			
8. No puedo hacer nada para arreglar el problema, así que simplemente no hago nada	X			
9. Llorar desconsoladamente.	X			
10. Coordinar una acción relacionado con mi problema actual	X			
11. Ignoro el problema.	X			
12. Me autocrítico.	X			
13. Guardo mis intimidades y secretos solo para mí.	X			
14. Esperar que Dios arregle mis problemas.	X			
15. Comparar mi problemas con los de otras personas para que no parezcan tan graves	X			
16. Buscar un consejo a una persona competente.	X			
17. Encontrar una forma para despejar la mente, música, lectura, tocar instrumentos, etc.	X			
18. Realizar deporte o actividad física.	X			
19. Conversar con otros para apoyarnos..	X			
20. Concentrarme en resolver el problema arriesgando todas mis capacidades.	X			
21. Voy a clases constantemente.	X			
22. Preocuparme por mi propia felicidad.	X			
23. Llamar a mi mejor amigo.	X			
24. Preocuparme por las relaciones que tengo con los demás.	X			
25. Pedir que pase un milagro.	X			
26. Sencillamente, me rindo.	X			
27. Trato de sentirme mejor con: alcohol o ingiriendo algún otra droga(no medicamentos)	X			
28. Coordinar y establecer un equipo que se ocupe del problema.	X			
29. Conscientemente dejar el problema de lado.	X			
30. Darme cuenta que yo mismo me pongo las cosas difíciles	X			
31. Aislarme de las personas.	X			

32. Pedir algún consejo u opinión para resolver el problema	X			
33. Ver el lado positivo de las cosas.	X			
34. Encontrar ayuda o consejo de un profesional calificado.	X			
35. Salir a divertirme para olvidar mis problemas.	X			
36. Estar en forma con buena salud.	X			
37. Buscar aliento de otros.	X			
38. Considerar diferentes puntos de vista y considerarlos	X			
39. Trabajar arduamente.	X			
40. Preocuparme de lo que está sucediendo	X			
41. Comenzar una relación estable	X			
42. Intentar moldearme a mis amigos.	X			
43. Esperar a que solo se resuelva el problema.	X			
44. Me pongo mal.	X			
45. Muevo mis frustraciones a los demás.	X			
46. Ir a reunión donde se pueda solucionar el problema.	X			
47. Eliminar el problema de mi pensamiento.	X			
48. Sentir culpa.	X			
49. Evadir otros se den cuenta de lo que me aqueja.	X			
50. Leer un libro religioso.	X			
51. Intentar ver un panorama alegre de la vida.	X			
52. Solicitar apoyo a un profesional		X		
53. Sacar tiempo para actividades de recreación.	X			
54. Ir al gimnasio y realizar ejercicio.	X			
55. Conversar con los demás sobre mi problema actual para que me apoyen.	X			
56. Meditar lo que hago y por qué.	X			
57. Triunfar en lo que hago.	X			
58. Inquietarme por lo que va a pasar.	X			
59. Intentar ser un íntimo amigo de un chico/a.	X			
60. Aumentar mi relación con las demás personas.	X			
61. Soñar despierto que todo mejorara.	X			
62. No se cómo afrontar lo que sucede	X			
63. Cambiar mi estilo de vida, comida, bebida, descanso, etc..	X			
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.	X			
65. Dejar de lado el problema para poder evitarlo	X			
66. Sentirme el culpable de lo que sucede.	X			
67. No dejar que otros se enteren de lo que siento.	X			
68. Pedir al Señor que me cuide.	X			
69. Alegrarme por cómo están sucediendo las cosas.	X			
70. Dialogar del tema las personas calificadas.	X			
71. Encontrar apoyo de familiares o amigos.	X			
72. Pensar cómo encarar el problema.	X			
73. Concentrarme a mis deberes en vez de salir	X			
74. Estar inquieto por el futuro del mundo	X			
75. Estar más tiempo con el chico/a que siempre salgo.	X			
76. Hacer lo que dispongan mis amistades.	X			

77. Pensar que las cosas van a mejorar.	x			
78. Tengo dolores de cabeza y estómago.	x			
79. Buscar la forma de disminuir la presión como: Llorar, gritar, beber, consumir drogas.	x			
80. Anotar en una hoja las distintas formas de poder solucionar el problema	x			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: RAMIRO VALDIVIA RODRIGUEZ
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: MAGISTER EN GESTION PUBLICA
- DNI: 40603244
- FECHA: 04-05-2020



FIRMA DEL EXPERTO

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRES**

**MARQUE CON UNA X EN EL RECUADRO DE ESCALAS, ESCRIBA ALGUNA OBSERVACION SI ENCUENTRA ALGUNA**

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Me alimento menos con una comida caliente y balanceada diaria		X		Mejorar redacción
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo 7 o 8 horas	X			
3. Doy y recibo afecto constantemente	X			
4. En 50 metros a la redonda, tengo, por lo menos con un familiar en quien puedo confiar		X		Mejorar redacción
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicio hasta sudar		X		transpirar
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día	X			
7. Tomo menos de 5 vasos de alcohol a la semana	X			
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura	X			
9. Genero ingresos económicos que satisfacen mis gastos fundamentales	X			
10. Mis creencias me hacen fuerte		X		Mejorar redacción
11. Asisto con regularidad a actividades sociales o clubes	X			
12. Tengo una red de amigos	X			
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales	X			
14. Tengo buena salud (vista, oído, dentadura, etc.)	X			
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado	X			
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos, con personas que convivan conmigo	X			
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme	X			
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo	X			
19. Tomo menos de tres tazas de café diariamente	X			
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad		X		Mejorar redacción

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: RAMIRO VALDIVIA RODRIGUEZ
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: MAGISTER EN GESTION PUBLICA
- DNI: 40603244
- FECHA: 03-05-2020

  
 FIRMA DEL EXPERTO

## EXPERTO N°03

### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**DATOS GENERALES:**

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: LIC. WILSON CARTA APAZA EDAD: 32
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: ENFERMERO ASISTENCIAL-ADMINISTRATIVO POLICLINICO UPT
3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADO DE ENFERMERIA
4. GRADO ACADÉMICO: LICENCIATURA
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA - 2020

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN: (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)**

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Este formulado con lenguaje apropiado y entendible.				61%	
2	OBJETIVIDAD	Este expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				64%	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					81%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				65%	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					81%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					81%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					81%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					81%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.				70%	
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.				68%	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					81%

**MARCA CON UNA (X) EN LA N°1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena \_\_\_\_\_ e) Muy buena ( X )
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ 74% \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: 02 de mayo, del 2020, Tacna
3. OBSERVACIÓN GENERAL: (Indique si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor)  
Ítem 01: Me alimento regularmente con alimentos preparados calientes y balanceados  
Ítem 03: Brindo y recibo afecto constantemente  
Datos Generales: Agregarse el IMC de estudiante evaluado.

\_\_\_\_\_  
Lic. WILSON CARTA APAZA  
DNI 70009001  
CEP 70901

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**DATOS GENERALES:**

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: CARTA APAZA, WILSON    EDAD: 32
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: ENFERMERO ASISTENCIAL-ADMINISTRATIVO POLICLINICO UPT
3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADO DE ENFERMERIA
4. GRADO ACADÉMICO: LICENCIATURA
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
 VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA - 2020

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN: (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)**

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				80%	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				80%	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.				80%	
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					90%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				80%	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					98%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80%	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					98%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.					98%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.					98%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				80%	

**MARCA CON UNA (X) EN LA N°1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena X e) Muy buena \_\_\_\_\_
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ 87% \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: 02 DE MAYO, DEL 2020, TACNA
3. OBSERVACIÓN GENERAL: (Indique si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor)  
 Ítem 05: Frecuentar a mis amistades  
 Ítem 36: Realizar actividad física intensa regularmente

\_\_\_\_\_  
 Lic. WILSON CARTA APAZA  
 DNI 70009001  
 CEP 70901

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE PERFIL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

MARCA CON UNA X EN EL RECUADRO DE ESCALA, ESCRIBIR EN OBSERVACIONES SI TIENE ALGUNA

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Conversar con otras personas para saber lo que ellos harían.	X			
2. Concentrarme en resolver lo que está ocasionando el problema.	X			
3. Continuar con mis deberes como debe ser.	X			
4. Preocuparme por mi futuro.	X			
5. Juntarme con mis amistades.		X		Frecuentar
6. Mostrar una buena imagen en las personas importantes para mí.	X			
7. Esperar que suceda lo mejor.	X			
8. No puedo hacer nada para arreglar el problema, así que simplemente no hago nada	X			
9. Llorar desconsoladamente.	X			
10. Coordinar una acción relacionado con mi problema actual	X			
11. Ignoro el problema.	X			
12. Me autocrítico.	X			
13. Guardo mis intimidades y secretos solo para mí.	X			
14. Esperar que Dios arregle mis problemas.	X			
15. Comparar mi problemas con los de otras personas para que no parezcan tan graves	X			
16. Buscar un consejo a una persona competente.	X			
17. Encontrar una forma para despejar la mente, música, lectura, tocar instrumentos, etc.	X			
18. Realizar deporte o actividad física.	X			
19. Conversar con otros para apoyarnos.	X			
20. Concentrarme en resolver el problema arriesgando todas mis capacidades.	X			
21. Voy a clases constantemente.	X			
22. Preocuparme por mi propia felicidad.	X			
23. Llamar a mi mejor amigo.	X			
24. Preocuparme por las relaciones que tengo con los demás.	X			
25. Pedir que pase un milagro.	X			
26. Sencillamente, me rindo.	X			
27. Trato de sentirme mejor con: alcohol o ingiriendo algún otra droga(no medicamentos)	X			
28. Coordinar y establecer un equipo que se ocupe del problema.	X			
29. Conscientemente dejar el problema de lado.	X			
30. Darme cuenta que yo mismo me pongo las cosas difíciles	X			
31. Aislarme de las personas.	X			

32. Pedir algún consejo u opinión para resolver el problema	x			
33. Ver el lado positivo de las cosas.	x			
34. Encontrar ayuda o consejo de un profesional calificado.	x			
35. Salir a divertirme para olvidar mis problemas.	x			
36. Estar en forma con buena salud.		x		Realizar actividad física intensa regularmente
37. Buscar aliento de otros.	x			
38. Considerar diferentes puntos de vista y considerarlos	x			
39. Trabajar arduamente.	x			
40. Preocuparme de lo que está sucediendo	x			
41. Comenzar una relación estable	x			
42. Intentar moldearme a mis amigos.	x			
43. Esperar a que solo se resuelva el problema.	x			
44. Me pongo mal.	x			
45. Muevo mis frustraciones a los demás.	x			
46. Ir a reunión donde se pueda solucionar el problema.	x			
47. Eliminar el problema de mi pensamiento.	x			
48. Sentir culpa.	x			
49. Evadir otros se den cuenta de lo que me aqueja.	x			
50. Leer un libro religioso.	x			
51. Intentar ver un panorama alegre de la vida.	x			
52. Solicitar apoyo a un profesional	x			
53. Sacar tiempo para actividades de recreación.	x			
54. Ir al gimnasio y realizar ejercicio.	x			
55. Conversar con los demás sobre mi problema actual para que me apoyen.	x			
56. Meditar lo que hago y por qué.	x			
57. Triunfar en lo que hago.	x			
58. Inquietarme por lo que va a pasar.	x			
59. Intentar ser un íntimo amigo de un chico/a.	x			
60. Aumentar mi relación con las demás personas.	x			
61. Soñar despierto que todo mejorara.	x			
62. No se cómo afrontar lo que sucede	x			
63. Cambiar mi estilo de vida, comida, bebida, descanso, etc..	x			
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.	x			
65. Dejar de lado el problema para poder evitarlo	x			
66. Sentirme el culpable de lo que sucede.	x			
67. No dejar que otros se enteren de lo que siento.	x			
68. Pedir al Señor que me cuide.	x			
69. Alegrarme por cómo están sucediendo las cosas.	x			
70. Dialogar del tema las personas calificadas.	x			
71. Encontrar apoyo de familiares o amigos.	x			
72. Pensar cómo encarar el problema.	x			
73. Concentrarme a mis deberes en vez de salir	x			
74. Estar inquieto por el futuro del mundo	x			
75. Estar más tiempo con el chico/a que siempre salgo.		x		el/la chico/a

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS**

MARQUE CON UNA X EN EL RECUADRO DE ESCALAS, ESCRIBA ALGUNA OBSERVACION SI ENCUENTRA ALGUNA

7
7
7
7
cc
8
pl

- AP
- GR
- DN
- FE

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Me alimento menos con una comida caliente y balanceada diaria		X		Me alimento regularmente con alimentos preparados calientes y balanceados
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo 7 o 8 horas	X			
3. Day y recibo afecto constantemente		X		Brindo y recibo afecto constantemente
4. En 50 metros a la redonda, tengo, por lo menos con un familiar en quien puedo confiar		X		En la jurisdicción geográfica, cuento con algún familiar cercano en quien puedo confiar
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicio hasta sudar		X		Por lo menos dos veces a la semana realizo actividad física intensa por más de 30 min.
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarrillos al día	X			
7. Tomo menos de 3 vasos de alcohol a la semana	X			
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura	X			
9. Genero ingresos económicos que satisfacen mis gastos fundamentales	X			
10. Mis creencias me hacen fuerte	X			
11. Asisto con regularidad a actividades sociales o clubes	X			
12. Tengo una red de amigos	X			
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales	X			
14. Tengo buena salud (vista, oído, dentadura, etc.)	X			
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado	X			
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos, con personas que conviven conmigo	X			
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme	X			
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo	X			
19. Tomo menos de tres tazas de café diariamente	X			
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad		X		Durante la semana me brindo tiempo para realizar actividades de ocio

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: CARTA APAZA, WILSON
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: LICENCIADO EN ENFERMERIA
- DNI: 70009001
- FECHA: 02 DE MAYO, DEL 2020, Tacna

LIC. WILSON CARTA APAZA  
DNI 70009001  
CEP 70901

## PERTO N°04

### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**DATOS GENERALES:**

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: DIANA BRICEÑO PIHUAYCHO EDAD: 27
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA/PRACTICANTE DE MASTER
3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN PSICOLOGÍA HUMANA
4. GRADO ACADÉMICO: MAGISTER
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNIBG, TACNA - 2020

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN: (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)**

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					X
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					X
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					X
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					X
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					X
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					X
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				X	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					X
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.					X
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.				X	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					X

**MARCA CON UNA (X) EN LA N°1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena \_\_\_\_\_ e) Muy buena \_\_\_\_\_ X \_\_\_\_\_
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: (FECHA EN QUE HIZO LA VALIDACION)
3. OBSERVACIÓN GENERAL: (Indique si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor)

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
DNI: 70667138

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**DATOS GENERALES:**

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: DIANA BRICEÑO PIHUAYCHO EDAD: 27
  2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA/PRACTICANTE DE MASTER
  3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN PSICOLOGÍA HUMANA
  4. GRADO ACADÉMICO: MAGISTER
  5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA - 2020
- ASPECTOS DE VALIDACIÓN: (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					X
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					X
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					X
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				X	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				X	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					X
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				X	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					X
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.					X
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.			X		
11	LENGUAJE	Este acorde al nivel del que será entrevistado.					X

**MARCA CON UNA (X) EN LA Nº1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena x e) Muy buena \_\_\_\_\_
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: (FECHA EN QUE HIZO LA VALIDACION)
3. OBSERVACIÓN GENERAL: (Indique si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor)  
 El test de vulnerabilidad de estrés podría considerar más indicadores como del sueño, se podría usar de referente el SRQ adultos, este tamizaje tiene indicadores que evalúan el estrés (somático y de pensamiento).

\_\_\_\_\_  
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
 DNI: (COLOQUE SU DNI)

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE PERFIL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**  
MARCA CON UNA X EN EL RECUADRO DE ESCALA, ESCRIBIR EN OBSERVACIONES SI TIENE ALGUNA

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Conversar con otras personas para saber lo que ellos harían.	X			
2. Concentrarme en resolver lo que está ocasionando el problema.	X			
3. Continuar con mis deberes como debe ser.	X			
4. Preocuparme por mi futuro.	X			
5. Juntarme con mis amistades.	X			
6. Mostrar una buena imagen en las personas importantes para mí.	X			
7. Esperar que suceda lo mejor.	X			
8. No puedo hacer nada para arreglar el problema, así que simplemente no hago nada	X			
9. Llorar desconsoladamente.	X			
10. Coordinar una acción relacionado con mi problema actual	X			
11. Ignoro el problema.	X			
12. Me autocrítico.	X			
13. Guardo mis intimidades y secretos solo para mí.	X			
14. Esperar que Dios arregle mis problemas.	X			
15. Comparar mi problemas con los de otras personas para que no parezcan tan graves	X			
16. Buscar un consejo a una persona competente.	X			
17. Encontrar una forma para despejar la mente, música, lectura, tocar instrumentos, etc.		X		"Encontrar una forma para despejar la mente COMO LA música, lectura, tocar instrumentos, etc.
18. Realizar deporte o actividad física.	X			
19. Conversar con otros para apoyarnos..	X			
20. Concentrarme en resolver el problema arriesgando todas mis capacidades.	X			
21. Voy a clases constantemente.	X			
22. Preocuparme por mi propia felicidad.	X			
23. Llamar a mi mejor amigo.		X		Amigo/a
24. Preocuparme por las relaciones que tengo con los demás.	X			
25. Pedir que pase un milagro.	X			
26. Sencillamente, me rindo.	X			

27. Trato de sentirme mejor con: alcohol o ingiriendo algún otra droga(no medicamentos)		x		Es una apreciación personal, hay jóvenes que toman altas dosis de pastillas para dormir buscando sentirse mejor.
28. Coordinar y establecer un equipo que se ocupe del problema.	X			
29. Conscientemente dejar el problema de lado.	X			
30. Darle cuenta que yo mismo me pongo las cosas difíciles	X			
31. Aislarme de las personas.	X			
32. Pedir algún consejo u opinión para resolver el problema	X			
33. Ver el lado positivo de las cosas.	X			
34. Encontrar ayuda o consejo de un profesional calificado.	X			
35. Salir a divertirme para olvidar mis problemas.	X			
36. Estar en forma con buena salud.	X			
37. Buscar aliento de otros.	X			
38. Considerar diferentes puntos de vista y considerarlos	X			
39. Trabajar arduamente.	X			
40. Preocuparme de lo que está sucediendo	X			
41. Comenzar una relación estable	X			
42. Intentar moldearme a mis amigos.	X			
43. Esperar a que solo se resuelva el problema.	X			
44. Me pongo mal.	X			
45. Muevo mis frustraciones a los demás.	X			
46. Ir a reunión donde se pueda solucionar el problema.	X			
47. Eliminar el problema de mi pensamiento.		x		El problema no se elimina del pensamiento, quizás podría ser "me focalizo en otros asuntos intentando olvidar el problema"
48. Sentir culpa.	X			
49. Evadir otros se den cuenta de lo que me aqueja.		x		"evadir otros se den", no se entiende el ítem
50. Leer un libro religioso.	X			
51. Intentar ver un panorama alegre de la vida.	X			
52. Solicitar apoyo a un profesional		x		El ítem 34 es el mismo pero si esta puesto adrede para su fiabilidad no hagas caso a esta observación.
53. Sacar tiempo para actividades de recreación.	X			
54. Ir al gimnasio y realizar ejercicio.	X			
55. Conversar con los demás sobre mi problema actual para que me apoyen.	X			
56. Meditar lo que hago y por qué.	X			
57. Triunfar en lo que hago.	X			
58. Inquietarme por lo que va a pasar.	X			
59. Intentar ser un íntimo amigo de un chico/a.	X			
60. Aumentar mi relación con las demás personas.	X			
61. Soñar despierto que todo mejorará.	X			
62. No sé cómo afrontar lo que sucede	X			

63. Cambiar mi estilo de vida, comida, bebida, descanso, etc..		x		Cambiar mi estilo de vida COMO EN LA comida, bebida, descanso, etc..
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.	X			
65. Dejar de lado el problema para poder evitarlo	X			
66. Sentirme el culpable de lo que sucede.	X			
67. No dejar que otros se enteren de lo que siento.	X			
68. Pedir al Señor que me cuide.	X			
69. Alegrarme por cómo están sucediendo las cosas.	X			
70. Dialogar del tema las personas calificadas.	X			
71 .Encontrar apoyo de familiares o amigos.	X			
72. Pensar cómo encarar el problema.	X			
73. Concentrarme a mis deberes en vez de salir	X			
74. Estar inquieto por el futuro del mundo	X			
75. Estar más tiempo con el chico/a que siempre salgo.	X			
76. Hacer lo que dispongan mis amistades.	X			
77. Pensar que las cosas van a mejorar.	X			
78. Tengo dolores de cabeza y estómago.	X			
79. Buscar la forma de disminuir la presión como: Llorar, gritar, beber, consumir drogas.	X			
80. Anotar en una hoja las distintas formas de poder solucionar el problema	X			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: DIANA BRICEÑO PIHUAYCHO
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: LICENCIADA EN PSICOLOGIA HUMANA
- DNI:
- FECHA:

---

FIRMA DEL EXPERTO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

INSTRUMENTO: TEST DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Me alimento menos con una comida caliente y balanceada diaria		x		No se entiende el ítem, "me alimento menos" conjugar bien las palabras.
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo 7 o 8 horas	x			
3. Doy y recibo afecto constantemente		x		Especificar la forma de afecto, quizá poner en paréntesis (abrazos, besos, escribir y recibir palabras de cariño)
4. En 50 metros a la redonda, tengo, por lo menos con un familiar en quien puedo confiar		x		*tengo por lo menos un familiar en quien puedo confiar
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicio hasta sudar	x			
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día	x			
7. Tomo menos de 3 vasos de alcohol a la semana	x			
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura	x			
9. Genero ingresos económicos que satisfacen mis gastos fundamentales	x			
10. Mis creencias me hacen fuerte		x		¿Qué tipo de creencias? (Religiosas, racionales, irracionales)
11. Asisto con regularidad a actividades sociales o clubes	x			
12. Tengo una red de amigos	x			
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales	x			
14. Tengo buena salud (vista, oído, dentadura, etc.)	x			
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado	x			
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos, con personas que convivan conmigo	x			
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme	x			
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo	x			
19. Tomo menos de tres tazas de café diariamente	x			
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad	x			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: (NOMBRE COMPLETO DEL VALIDANTE)
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: (ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE)
- DNI: (NRO DE DNI DEL VALIDANTE)
- FECHA: (FECHA DONDE SE REALIZO LA VALIDACION)

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL EXPERTO

## EXPERTO N°05

### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**DATOS GENERALES:**

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Mayra del Rosario Cornejo Plata EDAD: 28
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: Psicóloga Educativa JEC
3. TÍTULO PROFESIONAL: Licenciada en Psicología Humana
4. GRADO ACADÉMICO: Licenciada en Psicología
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNIBG, TACNA - 2020

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					92%
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					92%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					95%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					95%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					95%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					100%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					94%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.					92%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.					92%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95%

**MARCA CON UNA (X) EN LA N°1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena \_\_\_\_\_ e) Muy buena -- X \_\_\_\_\_
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ 95% \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: 23 de Abril de 2020
3. OBSERVACIÓN GENERAL: No necesita modificar ningún ítem.

Psic. Mayra del Rosario Cornejo Plata  
C.P.P.24550  
DNI: 70171611

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**DATOS GENERALES:**

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Mayra del Rosario Cornejo Plata EDAD: 28
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: Psicóloga Educativa JEC
3. TÍTULO PROFESIONAL: Licenciada en Psicología Humana
4. GRADO ACADÉMICO: Licenciada en Psicología
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
 VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA - 2020

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN:**

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					92%
2	OBJETIVIDAD	Este expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					92%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					95%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					95%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturales, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					95%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					100%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					94%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del Método Científico.					92%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.					92%
11	LENGUAJE	Este acorde al nivel del que será entrevistado.					95%

**MARCA CON UNA (X) EN LA Nº1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena \_\_\_\_\_ e) Muy buena --X--
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ 95% \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: 23 de Abril de 2020
3. OBSERVACIÓN GENERAL: No necesita modificar ningún ítem.

\_\_\_\_\_  
 Psic. Mayra del Rosario Cornejo Plata  
 C.P.P.24550  
 DNI: 70171611

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE PERFIL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Conversar con otras personas para saber lo que ellos harían.	X			
2. Concentrarme en resolver lo que está ocasionando el problema.	X			
3. Continuar con mis deberes como debe ser.	X			
4. Preocuparme por mi futuro.	X			
5. Juntarme con mis amistades.	X			
6. Mostrar una buena imagen en las personas importantes para mí.	X			
7. Esperar que suceda lo mejor.		X		
8. No puedo hacer nada para arreglar el problema, así que simplemente no hago nada	X			
9. Llorar desconsoladamente.	X			
10. Coordinar una acción relacionado con mi problema actual	X			
11. Ignoro el problema.	X			
12. Me autocrítico.	X			
13. Guardo mis intimidades y secretos solo para mí.	X			
14. Esperar que Dios arregle mis problemas.	X			
15. Comparar mi problemas con los de otras personas para que no parezcan tan graves	X			
16. Buscar un consejo a una persona competente.	X			
17. Encontrar una forma para despejar la mente, música, lectura, tocar instrumentos, etc.	X			
18. Realizar deporte o actividad física.	X			
19. Conversar con otros para apoyarnos..	X			
20. Concentrarme en resolver el problema arriesgando todas mis capacidades.	X			
21. Voy a clases constantemente.	X			
22. Preocuparme por mi propia felicidad.	X			
23. Llamar a mi mejor amigo.	X			
24. Preocuparme por las relaciones que tengo con los demás.	X			
25. Pedir que pase un milagro.	X			
26. Sencillamente, me rindo.	X			
27. Trato de sentirme mejor con: alcohol o ingiriendo algún otra droga(no medicamentos)	X			
28. Coordinar y establecer un equipo que se ocupe del problema.	X			
29. Conscientemente dejar el problema de lado.	X			
30. Darme cuenta que yo mismo me pongo las cosas difíciles	X			

31. Aislarme de las personas.	X			
32. Pedir algún consejo u opinión para resolver el problema	X			
33. Ver el lado positivo de las cosas.	X			
34. Encontrar ayuda o consejo de un profesional calificado.	X			
35. Salir a divertirme para olvidar mis problemas.	X			
36. Estar en forma con buena salud.	X			
37. Buscar aliento de otros.	X			
38. Considerar diferentes puntos de vista y considerarlos	X			
39. Trabajar arduamente.	X			
40. Preocuparme de lo que está sucediendo	X			
41. Comenzar una relación estable	X			
42. Intentar moldearme a mis amigos.	X			
43. Esperar a que solo se resuelva el problema.	X			
44. Me pongo mal.	X			
45. Muevo mis frustraciones a los demás.	X			
46. Ir a reunión donde se pueda solucionar el problema.	X			
47. Eliminar el problema de mi pensamiento.	X			
48. Sentir culpa.	X			
49. Evadir otros se den cuenta de lo que me aqueja.	X			
50. Leer un libro religioso.	X			
51. Intentar ver un panorama alegre de la vida.	X			
52. Solicitar apoyo a un profesional	X			
53. Sacar tiempo para actividades de recreación.	X			
54. Ir al gimnasio y realizar ejercicio.	X			
55. Conversar con los demás sobre mi problema actual para que me apoyen.	X			
56. Meditar lo que hago y por qué.	X			
57. Triunfar en lo que hago.	X			
58. Inquietarme por lo que va a pasar.	X			
59. Intentar ser un íntimo amigo de un chico/a.	X			
60. Aumentar mi relación con las demás personas.	X			
61. Soñar despierto que todo mejorara.	X			
62. No se cómo afrontar lo que sucede	X			
63. Cambiar mi estilo de vida, comida, bebida, descanso, etc..	X			
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.	X			
65. Dejar de lado el problema para poder evitarlo	X			
66. Sentirme el culpable de lo que sucede.	X			
67. No dejar que otros se enteren de lo que siento.	X			
68. Pedir al Señor que me cuide.	X			
69. Alegrarme por cómo están sucediendo las cosas.	X			
70. Dialogar del tema las personas calificadas.	X			
71. Encontrar apoyo de familiares o amigos.	X			
72. Pensar cómo encarar el problema.	X			
73. Concentrarme a mis deberes en vez de salir	X			
74. Estar inquieto por el futuro del mundo	X			
75. Estar más tiempo con el chico/a que siempre salgo.	X			

76. Hacer lo que dispongan mis amistades.	X			
77. Pensar que las cosas van a mejorar.	X			
78. Tengo dolores de cabeza y estómago.	X			
79. Buscar la forma de disminuir la presión como: Llorar, gritar, beber, consumir drogas.	X			
80. Anotar en una hoja las distintas formas de poder solucionar el problema	X			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Mayra del Rosario Cornejo Plata
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Licenciada en Psicología Humana
- DNI: 70171611
- FECHA: 24 de abril de 2020

---

Mayra del Rosario Cornejo Plata  
C.P.P. 24550

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

INSTRUMENTO: TEST DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRES

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Me alimento menos con una comida caliente y balanceada diaria	X			
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo 7 o 8 horas	X			
3. Doy y recibo afecto constantemente	X			
4. En 50 metros a la redonda, tengo, por lo menos con un familiar en quien puedo confiar	X			
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicio hasta sudar	X			
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día		X		
7. Tomo menos de 5 vasos de alcohol a la semana	X			
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura	X			
9. Genero ingresos económicos que satisfacen mis gastos fundamentales	X			
10. Mis creencias me hacen fuerte		X		
11. Asisto con regularidad a actividades sociales o clubes	X			
12. Tengo una red de amigos	X			
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales	X			
14. Tengo buena salud (vista, oído, dentadura, etc.)	X			
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado	X			
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos, con personas que convivan conmigo	X			
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme	X			
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo	X			
19. Tomo menos de tres tazas de café diariamente	X			
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad	X			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Mayra del Rosario Cornejo Plata
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Licenciada en Psicología Humana
- DNI: 70171611
- FECHA: 24 de abril de 2020

Mayra del Rosario Cornejo Plata  
C.P.P. 24550

## EXPERTO N°06

### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**DATOS GENERALES:**

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: MARJORIE JAYNE MENDOZA ZUASNABAR EDAD: 37
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: HOSPITAL HIPOLITO UNANUE DE TACNA – ENCARGADA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE ENFERMEDADES DE NOTIFICACION EN LA UNIDAD DE EPIDEMIOLOGIA Y SALUD AMBIENTAL
3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN ENFERMERIA
4. GRADO ACADÉMICO: LICENCIADA EN ENFERMERIA – EGRESADA MAESTRIA DE SALUD PUBLICA
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA - 2020

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN: (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)**

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					X
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					X
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					X
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				X	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					X
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					X
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					X
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					X
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.					X
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.					X
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					X

**MARCA CON UNA (X) EN LA N°1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena \_\_\_\_\_ e) Muy buena \_\_\_\_\_
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: (FECHA EN QUE HIZO LA VALIDACION)
3. OBSERVACIÓN GENERAL: (Indique si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor)

  
 Marjorie Mendoza Zuasnabar  
 ENCARGADA DE VIGILANCIA  
 U.P. TACNA

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
DNI: 41550586

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**DATOS GENERALES:**

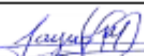
1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: MARJORIE JAYNE MENDOZA ZUASNABAR EDAD: 37
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: HOSPITAL HIPOLITO UNANUE DE TACNA – ENCARGADA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE ENFERMEDADES DE NOTIFICACION EN LA UNIDAD DE EPIDEMIOLOGIA Y SALUD AMBIENTAL
3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN EFERMERIA
4. GRADO ACADÉMICO: LICENCIADA EN ENFERMERIA – EGRESADA MAESTRIA DE SALUD PUBLICA
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
 VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA - 2020

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN: (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)**

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 – 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 – 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					X
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					X
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					X
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				X	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				X	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					X
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					X
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					X
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.					X
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.					X
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					X

**MARCA CON UNA (X) EN LA Nº1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena \_\_\_\_\_ e) Muy buena \_\_\_\_\_
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: (FECHA EN QUE HIZO LA VALIDACION)
3. OBSERVACIÓN GENERAL: (Indique si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor)

  
 Marjorie Mendoza Zuasnar  
 LICENCIADA EN ENFERMERIA  
 OEB 5664

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
 DNI: 41550586

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE PERFIL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

MARCA CON UNA X EN EL RECUADRO DE ESCALA, ESCRIBIR EN OBSERVACIONES SI TIENE ALGUNA

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Conversar con otras personas para saber lo que ellos harían.	X			
2. Concentrarme en resolver lo que está ocasionando el problema.	X			
3. Continuar con mis deberes como debe ser.	X			
4. Preocuparme por mi futuro.	X			
5. Juntarme con mis amistades.	X			
6. Mostrar una buena imagen en las personas importantes para mí.		X		MOSTRAS SIEMPRE UNA BUENA IMAGEN PARA TODOS
7. Esperar que suceda lo mejor.	X			
8. No puedo hacer nada para arreglar el problema, así que simplemente no hago nada	X			
9. Llorar desconsoladamente.	X			
10. Coordinar una acción relacionado con mi problema actual	X			
11. Ignoro el problema.	X			
12. Me autocrítico.	X			
13. Guardo mis intimidades y secretos solo para mí.	X			
14. Esperar que Dios arregle mis problemas.	X			
15. Comparar mi problemas con los de otras personas para que no parezcan tan graves	X			
16. Buscar un consejo a una persona competente.	X			
17. Encontrar una forma para despejar la mente, música, lectura, tocar instrumentos, etc.	X			
18. Realizar deporte o actividad física.	X			
19. Conversar con otros para apoyarnos..	X			
20. Concentrarme en resolver el problema arriesgando todas mis capacidades.	X			
21. Voy a clases constantemente.	X			
22. Preocuparme por mi propia felicidad.	X			
23. Llamar a mi mejor amigo.	X			
24. Preocuparme por las relaciones que tengo con los demás.	X			
25. Pedir que pase un milagro.	X			
26. Sencillamente, me rindo.	X			
27. Trato de sentirme mejor con: alcohol o ingiriendo algún otra droga(no medicamentos)	X			
28. Coordinar y establecer un equipo que se ocupe del problema.	X			
29. Conscientemente dejar el problema de lado.	X			
30. Darme cuenta que yo mismo me pongo las cosas difíciles	X			

31. Aislarme de las personas.	X			
32. Pedir algún consejo u opinión para resolver el problema	X			
33. Ver el lado positivo de las cosas.	X			
34. Encontrar ayuda o consejo de un profesional calificado.	X			
35. Salir a divertirme para olvidar mis problemas.	X			
36. Estar en forma con buena salud.	X			GOZAR DE BUENA SALUD FISICA Y EMOCIONAL
37. Buscar aliento de otros.	X			
38. Considerar diferentes puntos de vista y considerarlos	X			
39. Trabajar arduamente.	X			
40. Preocuparme de lo que está sucediendo	X			
41. Comenzar una relación estable	X			
42. Intentar moldearme a mis amigos.	X			
43. Esperar a que solo se resuelva el problema.	X			
44. Me pongo mal.	X			
45. Muevo mis frustraciones a los demás.	X			
46. Ir a reunión donde se pueda solucionar el problema.	X			
47. Eliminar el problema de mi pensamiento.	X			
48. Sentir culpa.	X			
49. Evadir otros se den cuenta de lo que me aqueja.	X			EVITAR ...
50. Leer un libro religioso.	X			
51. Intentar ver un panorama alegre de la vida.	X			
52. Solicitar apoyo a un profesional		X		QUE PROFESIONAL? ME PARECE QUE SERIA MEJOR DECIRLO DIRECTO .. PSICOLOGO. O PROFESIONAL DE LA SALUD
53. Sacar tiempo para actividades de recreación.	X			
54. Ir al gimnasio y realizar ejercicio.	X			
55. Conversar con los demás sobre mi problema actual para que me apoyen.	X			
56. Meditar lo que hago y por qué.	X			
57. Triunfar en lo que hago.	X			
58. Inquietarme por lo que va a pasar.	X			
59. Intentar ser un íntimo amigo de un chico/a.	X			
60. Aumentar mi relación con las demás personas.	X			
61. Soñar despierto que todo mejorara.	X			
62. No se cómo afrontar lo que sucede	X			
63. Cambiar mi estilo de vida, comida, bebida, descanso, etc..	X			
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.	X			
65. Dejar de lado el problema para poder evitarlo	X			
66. Sentirme el culpable de lo que sucede.	X			
67. No dejar que otros se enteren de lo que siento.	X			
68. Pedir al Señor que me cuide.	X			
69. Alegrarme por cómo están sucediendo las cosas.	X			
70. Dialogar del tema las personas calificadas.	X			

71. Encontrar apoyo de familiares o amigos.	X			
72. Pensar cómo encarar el problema.	X			
73. Concentrarme a mis deberes en vez de salir	X			
74. Estar inquieto por el futuro del mundo	X			
75. Estar más tiempo con el chico/a que siempre salgo.	X			
76. Hacer lo que dispongan mis amistades.	X			
77. Pensar que las cosas van a mejorar.	X			
78. Tengo dolores de cabeza y estómago.	X			
79. Buscar la forma de disminuir la presión como: Llorar, gritar, beber, consumir drogas.	X			
80. Anotar en una hoja las distintas formas de poder solucionar el problema	X			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: MENDOZA ZUASNABAR MARJORIE JAYNE
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: LIC. EN ENFERMERIA- EGRESADA DE MAESTRIA EN SALUD PUBLICA
- DNI: 41550586
- FECHA: 02/04/2020

  
 Marjorie Mendoza Zuasnabar  
 LICENCIADA EN ENFERMERIA  
 (N° 5564)

FIRMA DEL EXPERTO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRES**

MARQUE CON UNA X EN EL RECUADRO DE ESCALAS, ESCRIBA ALGUNA OBSERVACION SI ENCUENTA ALGUNA

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Me alimento menos con una comida caliente y balanceada diaria	X			
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo 7 o 8 horas	X			
3. Doy y recibo efecto constantemente	X			
4. En 30 metros a la redonda, tengo, por lo menos con un familiar en quien puedo confiar	X			
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicio hasta sudar	X			
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día	X			
7. Tomo menos de 3 vasos de alcohol a la semana	X			
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura	X			
9. Genero ingresos económicos que satisfacen mis gastos fundamentales	X			
10. Mis creencias me hacen fuerte	X			
11. Asisto con regularidad a actividades sociales o clubes	X			
12. Tengo una red de amigos	X			
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales	X			
14. Tengo buena salud (vista, oído, dentadura, etc.)	X			
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado		X		SOY CAPAZ DE HABLAR ABIERTAMENTE MIS SENTIMIENTOS. NO SOLO SE DEBE SER ABIERTO EN IRRITACION O PREOCUPACION, PUEDE ESTAR ANSIOSO.. ETC
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos, con personas que convivan conmigo	X			
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme	X			
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo	X			
19. Tomo menos de tres tazas de café diariamente	X			
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad	X			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: MENDOZA ZUASNABAR MARJORIE JAYNE
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: LIC. EN ENFERMERIA- EGRESADA DE MAESTRIA EN SALUD PUBLICA
- DNI: 41550586
- FECHA: 02/04/2020

  
 Marjorie Zuasnabar Mendoza  
 LICENCIADA EN ENFERMERIA

FIRMA DEL EXPERTO

## EXPERTO N°07

### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

**DATOS GENERALES:**

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: NINA TITO, YOHANA AIDA    EDAD ACTUAL : 36 AÑOS
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: ENFERMERIA ASISTENCIAL DEL HOSPITAL HIPOLITO UNANUE-TACNA
3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN ENFERMERIA
4. GRADO ACADÉMICO-ESPECIALIDAD: ENFERMERIA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA - 2020

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN: (MARCA SÓLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)**

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					96%
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					97%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					95%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					96%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					90%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					90%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					93%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					93%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.					95%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.					93%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95%

**MARCA CON UNA (X) EN LA N°1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena \_\_\_\_\_ e) Muy buena   X
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: 01/05/2020
3. OBSERVACIÓN GENERAL: (Indique si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor)

  
 YOHANA NINA TITO  
 Lic. en Enfermería  
 CEP 54513  
 \_\_\_\_\_  
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
 DNI: 41945235

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**DATOS GENERALES:**

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: NINA TITO, YOHANA AIDA    EDAD ACTUAL: 36 AÑOS
2. INSTITUCIÓN DONDE LABORA / CARGO: ENFERMERA ASISTENCIAL DEL HOSPITAL HIPOLITO UNANUE-TACNA
3. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN ENFERMERÍA
4. GRADO ACADÉMICO: ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES
5. TITULACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:  
 VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA - 2020

**ASPECTOS DE VALIDACIÓN: (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)**

Nº	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20 %	BAJO 21 - 40 %	REGULAR 41 - 60 %	BUENA 61 - 80 %	MUY BUENA 81 - 100 %
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					92%
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					95%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					98%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					93%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					95%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar metas del estudio de investigación.					97%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					93%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en el estudio de la investigación.					95%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática d estudio que está en relación al proceso del Método Científico.					94%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión entre ítem y la expresión de la respuesta.					92%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					98%

**MARCA CON UNA (X) EN LA N°1**

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente \_\_\_\_\_ b) Baja \_\_\_\_\_ c) Regular \_\_\_\_\_ d) Buena \_\_\_\_\_ e) Muy buena \_\_X\_\_
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA Y LUGAR: 01/05/2020
3. OBSERVACIÓN GENERAL: (Indique si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor)

  
 YOHANA NINA TITO  
 Lic. en Enfermería  
 CIP 54513  
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
 DNI:41945235

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE PERFIL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

MARCA CON UNA X EN EL RECUADRO DE ESCALA, ESCRIBIR EN OBSERVACIONES SI TIENE ALGUNA

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Conversar con otras personas para saber lo que ellos harían.	x			
2. Concentrarme en resolver lo que está ocasionando el problema.	x			
3. Continuar con mis deberes como debe ser.	x			
4. Preocuparme por mi futuro.	x			
5. Juntarme con mis amistades.	x			
6. Mostrar una buena imagen en las personas importantes para mí.	x			
7. Esperar que suceda lo mejor.	x			
8. No puedo hacer nada para arreglar el problema, así que simplemente no hago nada	x			
9. Llorar desconsoladamente.	x			
10. Coordinar una acción relacionado con mi problema actual	x			
11. Ignoro el problema.	x			
12. Me autocrítico.	x			
13. Guardo mis intimidades y secretos solo para mí.	x			
14. Esperar que Dios arregle mis problemas.	x			
15. Comparar mi problemas con los de otras personas para que no parezcan tan graves	x			
16. Buscar un consejo a una persona competente.		x		Buscar consejos con una persona competente.
17. Encontrar una forma para despejar la mente, música, lectura, tocar instrumentos, etc.	x			
18. Realizar deporte o actividad física.	x			
19. Conversar con otros para apoyarnos..	x			
20. Concentrarme en resolver el problema arriesgando todas mis capacidades.	x			
21. Voy a clases constantemente.	x			
22. Preocuparme por mi propia felicidad.	x			
23. Llamar a mi mejor amigo.	x			
24. Preocuparme por las relaciones que tengo con los demás.	x			
25. Pedir que pase un milagro.	x			
26. Sencillamente, me rindo.	x			
27. Trato de sentirme mejor con: alcohol o ingiriendo algún otra droga(no medicamentos)		x		Tipo de droga
28. Coordinar y establecer un equipo que se ocupe del problema.	x			
29. Conscientemente dejar el problema de lado.	x			
30. Darme cuenta que yo mismo me pongo las cosas difíciles	x			
31. Aislarme de las personas.	x			

32. Pedir algún consejo u opinión para resolver el problema	x			
33. Ver el lado positivo de las cosas.	x			
34. Encontrar ayuda o consejo de un profesional calificado.	x			
35. Salir a divertirme para olvidar mis problemas.	x			
36. Estar en forma con buena salud.	x			
37. Buscar aliento de otros.	x			
38. Considerar diferentes puntos de vista y considerarlos	x			
39. Trabajar arduamente.	x			
40. Preocuparme de lo que está sucediendo	x			
41. Comenzar una relación estable	x			
42. Intentar moldearme a mis amigos.	x			
43. Esperar a que solo se resuelva el problema.	x			
44. Me pongo mal.	x			
45. Muevo mis frustraciones a los demás.	x			
46. Ir a reunión donde se pueda solucionar el problema.		x		Ir a reuniones de autoayuda ( psicólogo, salud mental), en donde se pueda solucionar el problema (reunión de que)
47. Eliminar el problema de mi pensamiento.	x			
48. Sentir culpa.	x			
49. Evadir otros se den cuenta de lo que me aqueja.	x			
50. Leer un libro religioso.	x			
51. Intentar ver un panorama alegre de la vida.	x			
52. Solicitar apoyo a un profesional	x			
53. Sacar tiempo para actividades de recreación.	x			
54. Ir al gimnasio y realizar ejercicio.	x			
55. Conversar con los demás sobre mi problema actual para que me apoyen.	x			
56. Meditar lo que hago y por qué.	x			
57. Triunfar en lo que hago.	x			
58. Inquietarme por lo que va a pasar.	x			
59. Intentar ser un íntimo amigo de un chico/a.	x			
60. Aumentar mi relación con las demás personas.	x			
61. Soñar despierto que todo mejorara.	x			
62. No se cómo afrontar lo que sucede	x			
63. Cambiar mi estilo de vida, comida, bebida, descanso, etc..	x			
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.	x			
65. Dejar de lado el problema para poder evitarlo	x			
66. Sentirme el culpable de lo que sucede.	x			
67. No dejar que otros se enteren de lo que siento.	x			
68. Pedir al Señor que me cuide.	x			
69. Alegrarme por cómo están sucediendo las cosas.	x			
70. Dialogar del tema las personas calificadas.	x			
71. Encontrar apoyo de familiares o amigos.	x			
72. Pensar cómo encarar el problema.	x			
73. Concentrarme a mis deberes en vez de salir	x			
74. Estar inquieto por el futuro del mundo	x			
75. Estar más tiempo con el chico/a que siempre salgo.	x			

76. Hacer lo que dispongan mis amistades.	x			
77. Pensar que las cosas van a mejorar.	x			
78. Tengo dolores de cabeza y estómago.	x			
79. Buscar la forma de disminuir la presión como: Llorar, gritar, beber, consumir drogas.	x			
80. Anotar en una hoja las distintas formas de poder solucionar el problema	x			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: NINA TITO, YOHANA AIDA
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: LIC.ESP. ENFERMERA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES
- DNI: 41945235
- FECHA: 01/05/2020

  
 YOHANA NINA TITO  
 Lic. en Enfermería  
 CEP 54513

FIRMA DEL EXPERTO

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTOS POR ITEMS**


Por favor marque con una (X) la opinión que considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones correspondientes.

**INSTRUMENTO: TEST DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRES**

MARQUE CON UNA X EN EL RECUADRO DE ESCALAS, ESCRIBA ALGUNA OBSERVACION SI ENCUENTRA ALGUNA

ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
	APLICABLE 1	CORREGIR 2	NO APLICABLE 3	
1. Me alimento menos con una comida caliente y balanceada diaria		x		Ser más claro en la pregunta
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo 7 o 8 horas	x			
3. Doy y recibo afecto constantemente	x			
4. En 50 metros a la redonda, tengo, por lo menos con un familiar en quien puedo confiar	x			
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicio hasta sudar	x			
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarras al día	x			
7. Tomo menos de 5 vasos de alcohol a la semana	x			
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura	x			
9. Genero ingresos económicos que satisfacen mis gastos fundamentales	x			
10. Mis creencias me hacen fuerte	x			
11. Asisto con regularidad a actividades sociales o clubes	x			
12. Tengo una red de amigos	x			
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales	x			
14. Tengo buena salud (vista, oído, dentadura, etc.)	x			
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado	x			
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos, con personas que convivan conmigo	x			
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme	x			
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo	x			
19. Tomo menos de tres tazas de café diariamente	x			
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad	x			

- APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: NINA TITO, YOHANA AIDA
- GRADO Y ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: LIC. ESP. ENFERMERA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES
- DNI: 41945235
- FECHA: 01/05/2020

  
 YOHANA NINA TITO  
 Lic. en Enfermería  
 CEP 54513

FIRMA DEL EXPERTO

## **ANEXO N°06**

### **VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

#### **I. VALIDEZ DE CONTENIDO**

##### **INSTRUCCIONES:**

El presente documento, tiene como objetivo el de recoger informaciones útiles de personas especializadas en el tema:

##### **VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG, TACNA 2019**

El procedimiento para el análisis de validez de contenido se realizará mediante juicio de expertos. Para ello se consultó a profesionales que conocen o han investigado temas similares o que acrediten conocer el tema conocimiento de métodos anticonceptivos y su relación con las prácticas sexuales, seleccionando cinco (7) EXPERTOS para la evaluación de validez de contenido de dicha variable, los expertos se les entrego un formato pidiéndoles que evalúen los ítems en forma individual y en su totalidad.

##### **EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO EN FORMA INDIVIDUAL POR ÍTEMS SEGÚN EL ESTADÍSTICO DE PRUEBA V DE AIKEN.**

Los expertos calificaron en valores de cero, uno y dos para la forma individual. (Aplicable = 2, Corregir = 1, No aplicable = 0). Una vez recabada la información se aplicó la prueba V de Aiken para determinar el índice de validez de contenido la fórmula es la siguiente:

$$V = \frac{S}{(n(c - 1))}$$

Donde:

s= sumatoria de los valores dado por los jueces al ítem

n=número de jueces

c=número de valores en la escala de valores (3 en este caso)

En el cuadro siguiente se aprecia que el índice del coeficiente de Aiken tuvo por finalidad recoger las opiniones, recomendaciones y sugerencias de expertos.

### Escala de puntajes de los expertos para el Test de Vulnerabilidad en Bienestar frente al Estrés

ESTRÉS	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	JUEZ 6	JUEZ 7	Aiken
1. Me alimento menos con una comida caliente y balanceada diaria	2	1	1	1	2	2	1	0,714
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo 7 o 8 horas	2	2	2	2	2	2	2	1,000
3. Doy y recibo afecto constantemente	2	2	1	1	2	2	2	0,857
4. En 50 metros a la redonda, tengo, por lo menos con un familiar en quien puedo confiar	2	1	1	1	2	2	2	0,786
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicio hasta sudar	2	1	1	1	2	2	2	0,786
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día	2	2	2	2	1	2	2	0,929
7. Tomo menos de 5 vasos de alcohol a la semana	2	2	2	2	1	2	2	0,929
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura	2	2	2	2	2	2	2	1,000
9. Genero ingresos económicos que satisfacen mis gastos fundamentales	2	2	2	2	2	2	2	1,000
10. Mis creencias me hacen fuerte	2	1	1	1	1	2	2	0,714
11. Asisto con regularidad a actividades sociales o clubes	2	2	2	2	2	2	2	1,000
12. Tengo una red de amigos	2	2	2	2	2	2	2	1,000

13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales	2	2	2	2	2	2	2	1,000
14. Tengo buena salud (vista, oído, dentadura, etc.)	2	2	2	2	2	2	2	1,000
15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado	2	2	2	2	2	1	2	0,929
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos, con personas que convivan conmigo	2	2	2	2	2	2	2	1,000
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme	2	2	2	2	2	2	2	1,000
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo	2	2	2	2	2	2	2	1,000
19. Tomo menos de tres tazas de café diariamente	2	2	2	2	2	2	2	1,000
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad	2	1	1	2	2	2	2	0,857
<b>V – Aiken</b>								<b>0,925</b>

**Escala de puntajes de los expertos para el Test perfil de Estrategias de Afrontamiento**

<b>AFRONTAMIENTO</b>	<b>JUEZ 1</b>	<b>JUEZ 2</b>	<b>JUEZ 3</b>	<b>JUEZ 4</b>	<b>JUEZ 5</b>	<b>JUEZ 6</b>	<b>JUEZ 7</b>	<b>Aiken</b>
1. Conversar con otras personas para saber lo que ellos harían.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
2. Concentrarme en resolver lo que está ocasionando el problema.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
3. Continuar con mis deberes como debe ser.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
4. Preocuparme por mi futuro.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
5. Juntarme con mis amistades.	2	2	1	2	2	2	2	0,929
6. Mostrar una buena imagen en las personas importantes para mí.	2	1	2	2	2	1	2	0,857
7. Esperar que suceda lo mejor.	2	2	2	2	1	2	2	0,929
8. No puedo hacer nada para arreglar el problema, así que simplemente no hago nada	2	2	2	2	2	2	2	1,000
9. Llorar desconsoladamente.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
10. Coordinar una acción relacionado con mi problema actual	2	2	2	2	2	2	2	1,000
11. Ignoro el problema.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
12. Me autocrítico.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
13. Guardo mis intimidades y secretos solo para mí.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
14. Esperar que Dios arregle mis problemas.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
15. Comparar mis problemas con los de otras personas para que no parezcan tan graves	2	2	2	2	2	2	2	1,000
16. Buscar un consejo a una persona competente.	2	2	2	2	2	2	1	0,929
17. Encontrar una forma para despejar la mente, música, lectura, tocar instrumentos, etc.	2	2	2	1	2	2	2	0,929
18. Realizar deporte o actividad física.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
19. Conversar con otros para apoyarnos.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
20. Concentrarme en resolver el problema arriesgando todas mis capacidades.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
21. Voy a clases constantemente.	2	2	2	2	2	2	2	1,000

22. Preocuparme por mi propia felicidad.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
23. Llamar a mi mejor amigo.	2	2	2	1	2	2	2	0,929
24. Preocuparme por las relaciones que tengo con los demás.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
25. Pedir que pase un milagro.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
26. Sencillamente, me rindo.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
27. Trato de sentirme mejor con: alcohol o ingiriendo alguna otra droga (no medicamentos)	2	2	2	1	2	2	1	0,857
28. Coordinar y establecer un equipo que se ocupe del problema.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
29. Conscientemente dejar el problema de lado.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
30. Darme cuenta que yo mismo me pongo las cosas difíciles	2	2	2	2	2	2	2	1,000
31. Aislarme de las personas.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
32. Pedir algún consejo u opinión para resolver el problema	2	2	2	2	2	2	2	1,000
33. Ver el lado positivo de las cosas.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
34. Encontrar ayuda o consejo de un profesional calificado.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
35. Salir a divertirme para olvidar mis problemas.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
36. Estar en forma con buena salud.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
37. Buscar aliento de otros.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
38. Considerar diferentes puntos de vista y considerarlos	2	2	2	2	2	2	2	1,000
39. Trabajar arduamente.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
40. Preocuparme de lo que está sucediendo	2	2	2	2	2	2	2	1,000
41. Comenzar una relación estable	2	2	2	2	2	2	2	1,000
42. Intentar moldearme a mis amigos.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
43. Esperar a que solo se resuelva el problema.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
44. Me pongo mal.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
45. Muevo mis frustraciones a los demás.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
46. Ir a reunión donde se pueda solucionar el problema.	2	2	2	2	2	2	1	0,929

47. Eliminar el problema de mi pensamiento.	2	2	2	1	2	2	2	0,929
48. Sentir culpa.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
49. Evadir otros se den cuenta de lo que me aqueja.	2	2	2	1	2	2	2	0,929
50. Leer un libro religioso.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
51. Intentar ver un panorama alegre de la vida.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
52. Solicitar apoyo a un profesional	2	1	2	1	2	1	2	0,786
53. Sacar tiempo para actividades de recreación.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
54. Ir al gimnasio y realizar ejercicio.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
55. Conversar con los demás sobre mi problema actual para que me apoyen.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
56. Meditar lo que hago y por qué.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
57. Triunfar en lo que hago.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
58. Inquietarme por lo que va a pasar.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
59. Intentar ser un íntimo amigo de un chico/a.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
60. Aumentar mi relación con las demás personas.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
61. Soñar despierto que todo mejorara.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
62. No sé cómo afrontar lo que sucede	2	2	2	2	2	2	2	1,000
63. Cambiar mi estilo de vida, comida, bebida, descanso, etc.	2	2	2	1	2	2	2	0,929
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
65. Dejar de lado el problema para poder evitarlo	2	2	2	2	2	2	2	1,000
66. Sentirme el culpable de lo que sucede.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
67. No dejar que otros se enteren de lo que siento.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
68. Pedir al Señor que me cuide.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
69. Alegrarme por cómo están sucediendo las cosas.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
70. Dialogar del tema las personas calificadas.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
71. Encontrar apoyo de familiares o amigos.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
72. Pensar cómo encarar el problema.	2	2	2	2	2	2	2	1,000

73. Concentrarme a mis deberes en vez de salir	2	2	2	2	2	2	2	1,000
74. Estar inquieto por el futuro del mundo	2	2	2	2	2	2	2	1,000
75. Estar más tiempo con el chico/a que siempre salgo.	2	2	1	2	2	2	2	0,929
76. Hacer lo que dispongan mis amistades.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
77. Pensar que las cosas van a mejorar.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
78. Tengo dolores de cabeza y estómago.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
79. Buscar la forma de disminuir la presión como: Llorar, gritar, beber, consumir drogas.	2	2	2	2	2	2	2	1,000
80. Anotar en una hoja las distintas formas de poder solucionar el problema	2	2	2	2	2	2	2	1,000
<b>V – Aiken</b>								<b>0,985</b>

Fuente: Elaboración propia, basada en la ficha de evaluación de expertos.

Según los cuadros, nos muestra los resultados obtenidos por ítems de cada instrumento a utilizar en el presente trabajo de investigación, podemos apreciar el grado de V-Aiken es superior a 0,70 siendo este **EXCELENTE**, para ambos instrumentos.

#### Escala de Valoración V-Aiken:

COEFICIENTE	INTERPRETACIÓN
< 0,70	Eliminado
De 0,70 a 0,80	Se modifica
<b>&gt; 0,70</b>	<b>Excelente</b>

La fórmula se aplicó tomando como referencia del libro “Estadística e Investigación con Aplicaciones de SPP” autores Guillermo Gramarra, Francisco Javier Wong, Tito Rivera y Oscar Pujay, Editorial San Marcos – Lima Perú, 2da edición 2015(pag. 309).

## EVALUACIÓN DE INSTRUMENTOS EN FORMA GENERAL POR CONTENIDO

### Test de Vulnerabilidad en Bienestar frente al Estrés

#### Procedimiento

1. Se construye una tabla como la adjunta, donde se coloca los puntajes por ítems y sus respectivos promedios:

INDICADOR	CRITERIOS	EXPERTOS							PROMEDIO
		I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible	85	85	61	92	92	86	92	83
2.OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.	90	78	64	90	92	88	95	83
3.PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.	80	82	81	89	95	94	98	85
4.ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas	90	80	65	78	95	79	93	82
5.SUFUCIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas	85	90	81	75	95	80	95	85
6.INTENCIONALIDAD	El conto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurarlas funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias	90	86	81	86	95	86	97	88

	científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.								
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.	85	80	81	80	100	88	93	85
8.COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.	85	85	81	89	94	90	95	87
9.METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico. (proceso de la investigación)	90	88	70	83	92	86	94	85
10.INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.	90	84	68	60	92	90	92	79
11.LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.	90	72	81	91	95	91	98	86

2. Con los promedios hallados se determina el índice CPR (coeficiente de proporción de rango), para determinar la validez del instrumento en cuestión:

CRITERIO	EXPERTOS							PROMEDIO
	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1	85	85	61	92	92	86	92	0.85
2	90	78	64	90	92	88	95	0.85
3	80	82	81	89	95	94	98	0.88
4	90	80	65	78	95	79	93	0.83
5	85	90	81	75	95	80	95	0.86
6	90	86	81	86	95	86	97	0.89
7	85	80	81	80	100	88	93	0.87
8	85	85	81	89	94	90	95	0.88
9	90	88	70	83	92	86	94	0.86
10	90	84	68	60	92	90	92	0.82
11	90	72	81	91	95	91	98	0.88
<b>TOTAL</b>								<b>9.48</b>

<b>CPR=</b>	<b>9.48/11</b>	<b>=</b>	<b>0.86</b>	<b>INSTRUMENTO DE VALIDEZ Y CONCORDANCIA MUY ALTA</b>
<b>PRI = Proporción de rangos de cada ítem. Es el promedio de rango de cada ítem dividido entre el puntaje máximo de la escala evaluativa de los ítems.</b>				

ESCALA DE VALORACION	
< 0.40	Validez y concordancia Baja
0.40 - 0.60	Validez y concordancia Moderada
0.60 - 0.80	Validez y concordancia Alta
>0.80	Validez y concordancia Muy Alta

$$CPR = \frac{\sum PRI / J}{K}$$

Donde:  
 CPR = Coeficiente de proporción de rango.  
 $\sum PRI$  = sumatoria del promedio de rango.  
 J = N° de expertos o jueces.  
 K = N° de ítems.

**Escala de puntajes de los expertos para el Test de perfil de  
Estrategias de Afrontamiento  
Procedimiento**

3. Se construye una tabla como la adjunta, donde se coloca los puntajes por ítems y sus respectivos promedios:

INDICADOR	CRITERIOS	EXPERTOS							PROMEDIO
		I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible	90	84	80	96	92	85	96	88
2.OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.	90	80	80	97	92	88	97	88
3.PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.	80	85	80	90	95	95	95	86
4.ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas	95	82	90	89	95	79	96	90
5.SUFUCIENCIA	El número de preguntas es adecuado y tiene calidad en la transmisión de las mismas	90	75	80	96	95	86	90	87
6.INTENCIONALIDAD	El conto de ítems del cuestionario cumple en; registrar, estructurarlas funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para	90	86	98	95	95	91	90	93

	alcanzar las metas del estudio de investigación.								
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.	85	80	80	79	100	93	93	85
8.COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.	90	82	98	86	94	92	93	90
9.METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación al proceso del método científico. (proceso de la investigación)	90	67	98	90	92	95	95	87
10.INDUCCION A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.	90	65	98	80	92	90	93	85
11.LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.	85	88	80	93	95	89	95	88

4. Con los promedios hallados se determina el índice CPR (coeficiente de proporción de rango), para determinar la validez del instrumento en cuestión:

CRITERIO	EXPERTOS							PROMEDIO
	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1	90	84	80	96	92	85	96	0.89
2	90	80	80	97	92	88	97	0.89
3	80	85	80	90	95	95	95	0.89
4	95	82	90	89	95	79	96	0.89
5	90	75	80	96	95	86	90	0.87
6	90	86	98	95	95	91	90	0.92
7	85	80	80	79	100	93	93	0.87
8	90	82	98	86	94	92	93	0.91
9	90	67	98	90	92	95	95	0.90
10	90	65	98	80	92	90	93	0.87
11	85	88	80	93	95	89	95	0.89
<b>TOTAL</b>								<b>9.79</b>

<b>CPR=</b>	<b>9.79/11</b>	<b>=</b>	<b>0.89</b>	<b>INSTRUMENTO DE VALIDEZ Y CONCORDANCIA MUY ALTA</b>
<b>PRI = Proporción de rangos de cada ítem. Es el promedio de rango de cada ítem dividido entre el puntaje máximo de la escala evaluativa de los ítems.</b>				

ESCALA DE VALORACION	
< 0.40	Validez y concordancia Baja
0.40 - 0.60	Validez y concordancia Moderada
0.60 - 0.80	Validez y concordancia Alta
>0.80	Validez y concordancia Muy Alta

$$CPR = \frac{\sum PRI / J}{K}$$

Donde:  
 CPR = Coeficiente de proporción de rango.  
 $\sum PRI$  = sumatoria del promedio de rango.  
 J = N° de expertos o jueces.  
 K = N° de ítems.

## **II. VALIDEZ DE CRITERIO**

Una vez ejecutada la muestra piloto, se procede a realizar la validez de criterio que en una medida del grado en que una prueba está relacionada con algún criterio, es de decir que el criterio con el que se compara tiene un valor intrínseco como medida de algún rasgo o característica. También la validez de criterio del instrumento de medición se realiza comparándola con algún criterio externo, este criterio es un estándar con el que se juzga la validez del instrumento; cuando más se relacione los resultados del instrumento de medición con el criterio, la validez será mayor y mejor para beneficio del investigador.

## ANEXO N°07

### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

#### Control de calidad de datos

##### ➤ Prueba piloto

El instrumento utilizado presente investigación fue aplicado en una muestra de 20 estudiantes universitarios, se tomó en cuenta que la población tuviese características similares a la población objeto de estudio. Posteriormente se realizaron las modificaciones que se estimaron por convenientes en los diferentes ítems del instrumento.

El propósito de la prueba piloto es conocer la comprensión, practicidad y tiempo en la aplicación del instrumento, así como proporcionar las bases necesarias para las pruebas de validez y confiabilidad.

##### ➤ Confiabilidad

El criterio de confiabilidad se determinó a través del coeficiente Alfa de Cronbach (índice de consistencia interna). Luego una vez aplicada los cuestionarios se hizo uso de una de las herramientas usados para estos fines denominadas Alfa de Cronbach, cuya valoración fluctúa entre - 1 y 1 como se muestra la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Donde:

$\alpha$ =coeficiente de confiabilidad

K=número de preguntas o ítems

$V_i$ =varianza de cada ítem

$V_t$ =varianza de los valores observados

$\Sigma$ =Sumatoria

### ESCALA DE ALFA DE CRONBACH

ESCALA	SIGNIFICADO
0,00 a +/- 0,20	Despreciable
0,20 a 0,40	Baja o ligera
0,40 a 0,60	Moderada
0,60 a 0,80	Marcada
0,80 a 1,00	Muy alta

Para dicho cálculo se ha hecho uso del SPSS Versión 21, sin reducir ningún elemento; es decir de una sola medida, se presentan a continuación:

Nº	CUESTIONARIO	ALFA DE CRONBACH	Nº DE ELEMENTOS	CONFIABILIDAD
1	<b>Estrés</b>	0,778	20	Marcada
2	<b>Afrontamiento</b>	0,689	80	Marcada

## TEST DE VULNERABILIDAD EN BIENESTAR

### FRENTA AL ESTRÉS

#### PRUEBA DE ALFA DE CROMBACH (CONFIABILIDAD POR ITEMS)

##### Estadísticos total-elemento

ESTRÉS	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1. Me alimento menos con una comida caliente y balanceada diaria	54,4500	91,945	0,323	0,770
2. Por lo menos cuatro noches a la semana duermo 7 o 8 horas	54,4500	84,155	0,630	0,749
3. Doy y recibo afecto constantemente	54,2500	90,513	0,432	0,765
4. En 50 metros a la redonda, tengo, por lo menos con un familiar en quien puedo confiar	54,5000	83,842	0,594	0,750
5. Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicio hasta sudar	53,7500	91,355	0,287	0,772
6. Fumo menos de media cajetilla de cigarros al día	52,5500	92,787	0,114	0,790
7. Tomo menos de 5 vasos de alcohol a la semana	52,6000	95,726	0,024	0,796
8. Tengo el peso apropiado para mi estatura	54,0500	89,418	0,397	0,765
9. Genero ingresos económicos que satisfacen mis gastos fundamentales	53,4500	88,471	0,392	0,765
10. Mis creencias me hacen fuerte	54,7500	88,829	0,354	0,768
11. Asisto con regularidad a actividades sociales o clubes	53,7000	93,274	0,217	0,776
12. Tengo una red de amigos	54,2500	89,039	0,454	0,762
13. Tengo uno o más amigos a quienes puedo confiarles mis problemas personales	54,4500	93,629	0,208	0,776
14. Tengo buena salud (vista, oído, dentadura, etc.)	54,3500	88,976	0,527	0,760

15. Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado	53,5000	89,526	0,470	0,762
16. Converso regularmente sobre problemas domésticos, con personas que convivan conmigo	54,0500	82,682	0,657	0,746
17. Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme	54,4000	93,726	0,186	0,778
18. Soy capaz de organizar racionalmente mi tiempo	54,2500	91,039	0,436	0,765
19. Tomo menos de tres tazas de café diariamente	53,4500	96,787	0,012	0,798
20. Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad	54,0000	84,632	0,569	0,752

El Coeficiente Alfa de Cronbach (índice de consistencia interna) es igual a 0,778 siendo equivalente a 77,8% (confiabilidad).

## Escala: TODAS LAS VARIABLES

### Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	20	100,0
	Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,778	20

**TEST DE PERFIL DE  
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
PRUEBA DE ALFA DE CROMBACH (CONFIABILIDAD POR ITEMS)**

Estadísticos total-elemento

AFRONTAMIENTO	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1. Conversar con otras personas para saber lo que ellos harían.	245,7000	408,642	0,365	0,680
2. Concentrarme en resolver lo que está ocasionando el problema.	245,4500	419,629	0,084	0,688
3. Continuar con mis deberes como debe ser.	245,1500	406,450	0,446	0,678
4. Preocuparme por mi futuro.	244,9500	410,576	0,296	0,682
5. Juntarme con mis amistades.	245,7500	403,145	0,486	0,676
6. Mostrar una buena imagen en las personas importantes para mí.	244,9500	414,366	0,194	0,685
7. Esperar que suceda lo mejor.	245,3500	411,187	0,335	0,682
8. No puedo hacer nada para arreglar el problema, así que simplemente no hago nada	247,1000	411,147	0,561	0,681
9. Llorar desconsoladamente.	246,9500	414,997	0,211	0,685

10. Coordinar una acción relacionado con mi problema actual	245,8500	424,871	0,101	0,692
11. Ignoro el problema.	246,8000	398,695	0,702	0,672
12. Me autocrítico.	246,0000	419,789	0,139	0,688
13. Guardo mis intimidades y secretos solo para mí.	245,8500	431,082	0,359	0,697
14. Esperar que Dios arregle mis problemas.	246,7500	413,566	0,226	0,684
15. Comparar mis problemas con los de otras personas para que no parezcan tan graves	246,4000	427,305	0,162	0,694
16. Buscar un consejo a una persona competente.	245,6500	409,713	0,365	0,681
17. Encontrar una forma para despejar la mente, música, lectura, tocar instrumentos, etc.	245,4000	413,621	0,249	0,684
18. Realizar deporte o actividad física.	246,2000	412,905	0,245	0,684
19. Conversar con otros para apoyarnos.	245,9000	401,568	0,537	0,675
20. Concentrarme en resolver el problema arriesgando todas mis capacidades.	245,9500	411,103	0,412	0,681
21. Voy a clases constantemente.	244,6500	420,345	0,074	0,688
22. Preocuparme por mi propia felicidad.	245,2500	411,355	0,299	0,682
23. Llamar a mi mejor amigo.	246,0000	412,105	0,213	0,684

24. Preocuparme por las relaciones que tengo con los demás.	245,8500	402,555	0,542	0,675
25. Pedir que pase un milagro.	246,4500	409,945	0,429	0,681
26. Sencillamente, me rindo.	247,4000	411,305	0,294	0,682
27. Trato de sentirme mejor con: alcohol o ingiriendo alguna otra droga (no medicamentos)	248,0000	412,737	0,287	0,683
28. Coordinar y establecer un equipo que se ocupe del problema.	246,8500	421,713	0,004	0,690
29. Conscientemente dejar el problema de lado.	246,9500	410,787	0,377	0,681
30. Darme cuenta que yo mismo me pongo las cosas difíciles	246,2500	410,829	0,499	0,681
31. Aislarme de las personas.	246,6000	426,042	0,114	0,694
32. Pedir algún consejo u opinión para resolver el problema	245,7000	403,589	0,669	0,675
33. Ver el lado positivo de las cosas.	245,3500	403,713	0,490	0,676
34. Encontrar ayuda o consejo de un profesional calificado.	246,4500	410,576	0,333	0,682
35. Salir a divertirme para olvidar mis problemas.	246,9000	398,305	0,626	0,672
36. Estar en forma con buena salud.	245,8500	408,976	0,333	0,681
37. Buscar aliento de otros.	246,3500	392,134	0,879	0,666

38. Considerar diferentes puntos de vista y considerarlos	246,0500	402,366	0,635	0,675
39. Trabajar arduamente.	245,6000	417,726	0,094	0,688
40. Preocuparme de lo que está sucediendo	245,3500	422,345	0,006	0,690
41. Comenzar una relación estable	245,9000	394,516	0,591	0,670
42. Intentar moldearme a mis amigos.	244,8000	409,432	0,184	0,875
43. Esperar a que solo se resuelva el problema.	247,1000	411,147	0,277	0,683
44. Me pongo mal.	246,5000	426,474	0,166	0,693
45. Muevo mis frustraciones a los demás.	247,4000	421,726	0,012	0,690
46. Ir a reunión donde se pueda solucionar el problema.	246,8500	398,450	0,581	0,672
47. Eliminar el problema de mi pensamiento.	246,4000	416,358	0,166	0,686
48. Sentir culpa.	246,5500	426,471	0,182	0,693
49. Evadir otros se den cuenta de lo que me aqueja.	246,6500	427,397	0,148	0,695
50. Leer un libro religioso.	247,0000	408,421	0,337	0,680
51. Intentar ver un panorama alegre de la vida.	245,6000	409,305	0,420	0,680
52. Solicitar apoyo a un profesional	246,9000	416,200	0,143	0,687
53. Sacar tiempo para actividades de recreación.	245,8000	411,853	0,327	0,682
54. Ir al gimnasio y realizar ejercicio.	246,8000	422,589	0,025	0,691

55. Conversar con los demás sobre mi problema actual para que me apoyen.	246,2500	407,882	0,401	0,680
56. Meditar lo que hago y por qué.	245,8000	415,642	0,229	0,685
57. Triunfar en lo que hago.	245,1500	424,871	0,097	0,692
58. Inquietarme por lo que va a pasar.	245,8000	415,747	0,152	0,686
59. Intentar ser un íntimo amigo de un chico/a.	246,1000	412,200	0,292	0,683
60. Aumentar mi relación con las demás personas.	245,7500	404,197	0,491	0,677
61. Soñar despierto que todo mejorara.	246,3000	410,432	0,478	0,681
62. No sé cómo afrontar lo que sucede	246,7000	408,958	0,423	0,680
63. Cambiar mi estilo de vida, comida, bebida, descanso, etc..	246,2000	416,379	0,136	0,687
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.	247,1000	406,726	0,461	0,678
65. Dejar de lado el problema para poder evitarlo	246,7500	420,829	0,025	0,690
66. Sentirme el culpable de lo que sucede.	246,5000	429,421	0,205	0,696
67. No dejar que otros se enteren de lo que siento.	245,8500	425,397	0,105	0,693
68. Pedir al Señor que me cuide.	245,2500	392,303	0,555	0,669
69. Alegrarme por cómo están sucediendo las cosas.	245,5500	417,734	0,096	0,688
70. Dialogar del tema las personas calificadas.	246,4500	403,313	0,670	0,675

71. Encontrar apoyo de familiares o amigos.	245,8000	414,379	0,274	0,684
72. Pensar cómo encarar el problema.	245,4000	421,200	0,078	0,689
73. Concentrarme a mis deberes en vez de salir	245,4000	417,621	0,162	0,687
74. Estar inquieto por el futuro del mundo	245,9500	422,471	0,021	0,691
75. Estar más tiempo con el chico/a que siempre salgo.	246,4500	403,839	0,437	0,677
76. Hacer lo que dispongan mis amistades.	246,5000	413,316	0,245	0,684
77. Pensar que las cosas van a mejorar.	245,4500	415,629	0,182	0,686
78. Tengo dolores de cabeza y estómago.	246,4500	448,366	0,631	0,710
79. Buscar la forma de disminuir la presión como: Llorar, gritar, beber, consumir drogas.	246,8500	421,397	0,000	0,691
80. Anotar en una hoja las distintas formas de poder solucionar el problema	246,8000	426,589	0,119	0,695

El Coeficiente Alfa de Cronbach (índice de consistencia interna) es igual a 0,689 siendo equivalente a 68,9% (confiabilidad).

## Escala: TODAS LAS VARIABLES

### Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	20	100,0
	Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,689	80

### III. VALIDEZ POR CONSTRUCTO (Análisis factorial)

El análisis factorial es una técnica de reducción de datos que sirve para encontrar grupos homogéneos de variables a partir de un conjunto numeroso de variables. Esos grupos homogéneos se forman con las variables que correlacionan mucho entre sí y procurando, inicialmente, que unos grupos sean independientes de otros. Es una técnica de reducción de datos, consiste en buscar el número mínimo de dimensiones capaces de explicar el máximo de información contenida en los datos, para esto utilizaremos el índice estadístico KMO y prueba de Bartlett.

#### KMO y prueba de Bartlett

<b>Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.</b>		0,845
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	3,551
	gl	1
	Sig.	0,059

Criterio para decidir sobre la adecuación del análisis factorial de un conjunto de datos:

<b>ESCALA</b>	<b>SIGNIFICADO</b>
$0,9 \leq KMO \leq 1,0$	Excelente adecuación muestral.
$0,8 \leq KMO \leq 0,9$	Buena adecuación muestral.
$0,7 \leq KMO \leq 0,8$	Aceptable adecuación muestral.
$0,6 \leq KMO \leq 0,7$	Regular adecuación muestral.
$0,5 \leq KMO \leq 0,6$	Mala adecuación muestral.
$0,0 \leq KMO \leq 0,5$	Adecuación muestral inaceptable

El valor del KMO para el instrumento en general es 0,845, por lo que se considera de **BUENA ADECUACION** adecuación muestral.

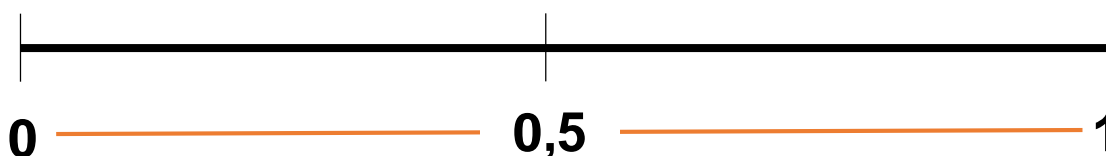
#### IV. CONSIDERACIONES FINALES

A continuación, se procederá a aplicar la fórmula para poder hallar la validación total de los instrumentos en cuestión:

$$\textit{Validez Total} = \frac{V_{\textit{contenido}} + V_{\textit{criterio}} + V_{\textit{constructo}}}{3}$$

$$\textit{Validez Total} = \frac{87,50+73,40+84,50}{3} = 81,78\%$$

Según la formula aplicada la validación total, para los instrumentos en cuestión es de 81,78% obteniendo con este índice un grado de validez **EXCELENTE**. Por lo tanto, los instrumentos evaluados anteriormente son aplicables para la recolección de datos.



ESCALA	SIGNIFICADO
0,53 a menos	Validez Nula
0,54 a 0,59	Validez Baja
0,60 a 0,65	Valida
0,66 a 0,71	Muy Valida
0,72 a 0,99	Excelente Validez
1,0	Validez Perfecta

Según herrera (1998).

## ANEXO N°08

### PERMISOS RESPECTIVOS

#### 9.1 PERMISO DE DESIGNACION DE ASESOR PARA EJECUCION DE PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

25 MAY 2020

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,  
Farmacia y Bioquímica

**RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 9990-2020-FACS-UNJBG**  
Tacna, 28 de mayo del 2020

El Oficio N° 051-2020-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis, y autorización para ejecución presentado por el(la) EST. VICTORMANUEL WALDEMAR AVILES MEDINA, y

#### CONSIDERANDO:

Que, el(la) EST. VICTORMANUEL WALDEMAR AVILES MEDINA, alumno de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita se le asigne Asesor para el proyecto de tesis;

Que, mediante el Oficio N° 051-2020-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis titulado: VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG TACNA - 2020, y autorización para ejecución presentado por el(la) EST. VICTORMANUEL WALDEMAR AVILES MEDINA, designando como Asesora a la Dra. Ingrid María Manrique Tejada;

Que, teniendo opinión favorable de su Asesor se procede a dar continuidad de trámite;

De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

#### SE RESUELVE:

**ART. 1°:** Oficializar la Designación como Asesora a la DRA. INGRID MARIA MANRIQUE TEJADA, del Proyecto de Tesis titulado: VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG TACNA - 2020, presentado por el(la) EST. VICTORMANUEL WALDEMAR AVILES MEDINA, de la Escuela Profesional de Enfermería.

**ART. 2°:** Autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) EST. VICTORMANUEL WALDEMAR AVILES MEDINA, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Dra. Elena Carriñatana Vargas de Ojeda  
DECANA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

MSc. Juliana Inés Barreda Grados  
SECRETARIA ACADÉMICA ADMINISTRATIVA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTR. ESEN., INTERESADO., arch.

YDCBE/tr-

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria - Central Telefónica 583000 Anexo 2226 Casilla Postal 316.

## 9.2 AUTORIZACION PARA LA REALIZACION DE PRUEBA PILOTO



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



*"Año de la Universalización de la Salud"*

**OFICIO N° 106-2020-ESEN/FACS**

Tacna, 2020 Julio 03

Señor:

Dr. Luis Alberto Alarico Cohaila

**DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA**

Presente.-

**ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA PRUEBA PILOTO**

De mi consideración :

Es grato dirigirme a Ud. para saludarlo muy cordialmente y, a la vez hacer de su conocimiento que el Est. Victormanuel Waldemar Aviles Medina, viene desarrollando su Proyecto de Tesis : **VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES , TACNA 2020**, según R.F. N° 9990-2020-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** la Prueba Piloto, mediante encuesta virtual dirigido a los estudiantes de 5º año de la Escuela Profesional de Odontología que está bajo la dirección de su persona, brindándole las facilidades que amerite el caso al mencionada estudiante.

Agradeciéndole por anticipado la atención que merezca el presente, reitero a Ud. mis saludos y consideraciones.

Atentamente,

  
  
Dra. Ruth R/ Salinas Lunario  
DIRECTORA – ESEN

Adj.: Lo indicado

Ccch.

### 9.3 AUTORIZACION PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE TESIS

*"Año de la Universalización de la Salud"*

Mm. N° 018-2020-ESE/FACTS  
Tacna, 2020 Julio 15

Señor:  
Est. Victormanuel W. Avilés Medina  
**TESISTA**  
Presente.-

**ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO**

Por el presente, comunico que ésta Dirección le **AUTORIZA** realizar la Aplicación de Instrumento de su Proyecto de Tesis : **VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN-UNJBG, TACNA 2020**, según R.F. N° 9990-2020-FACS-UNJBG, mediante encuestas virtuales, dirigido a los estudiantes de 3ro., 4to. Y 5to. de la ESEN, por lo que los docentes deberán brindarle las facilidades que requiera el caso para su respectiva ejecución de su proyecto.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,

  
Dra. Ruth R. Salinas Lunario  
**DIRECTORA – ESEN**

## ANEXO N°09

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA MEDIR LA VULNERABILIDAD FRENTE AL  
ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE  
LA ESEN U.N.J.B.G., TACNA- 2020.**

Por medio de la firma de este documento doy mi consentimiento para participar en la investigación científica titulada **VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN U.N.J.B.G., TACNA - 2020**, siendo desarrollado por el estudiante de enfermería de la U.N.J.BG

Me han explicado con claridad los objetivos del estudio, también me han comunicado que nos pasará una encuesta y la escala de Likert modificada relacionados al tema de investigación, la duración será de 15 a 20 minutos por otra parte me explicaron que la información que yo proporciono será **ESTRICTAMENTE DE CARÁCTER CONFIDENCIAL Y ANONIMA** para fines de investigación científica.

Por lo anterior acepto voluntariamente participar en dicho estudio

Voluntariamente participar en dicho estudio

---

FIRMA DEL PARTICIPANTE

---

FIRMA DEL INVESTIGADOR

## ANEXO N°10

### PRUEBA DE HIPÓTESIS

Para la comprobación de la prueba de hipótesis general se utilizó una prueba no paramétrica ya que según la prueba de normalidad se afirmó que los datos, no proceden de una distribución normal, por lo que la prueba seleccionada es el Chi - cuadrado de Pearson.

#### FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

H1: EXISTE una relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de ESEN-UNJBG, Tacna 2020

H0: NO EXISTE una relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de ESEN-UNJBG, Tacna 2020

#### ESTABLECER EL NIVEL DE SIGNIFICANCIA

Nivel de significancia (alfa)  $\alpha = 5\% = 0,05$

#### ESTADÍSTICO DE PRUEBA: CHI - CUADRADO DE PEARSON

---

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	51,022	9	0,000
Razón de verosimilitudes	33,486	9	0,000
Asociación lineal por lineal	14,345	1	0,000
N de casos válidos	122		

---

#### LECTURA DEL (P) VALOR

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

$H_a: (p < 0,05) \rightarrow$  Rechazo la  $H_0$

$P = 0,000 \alpha = 0,000 \rightarrow P < 0,05$  entonces se rechaza el  $H_0$

## **CONCLUSIÓN**

En la Tabla observada anteriormente, se observa que la prueba chi-cuadrada es estadísticamente significativa  $p = 0,000 < 0,05$ , por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna con un nivel de confianza del 95%, esto es, que EXISTE una relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de ESEN-UNJBG, Tacna 2020

**ANEXO N°11**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESEN UNJBG TACNA 2020**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES							METODOLOGÍA
			VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICIÓN	
¿Cuál es la relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de la ESEN U.N.J.B.G. 2020?	<b>GENERAL:</b> Determinar la relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de la ESEN U.N.J.B.G. 2020.	<b>ALTERNA:</b> Existe una relación entre la vulnerabilidad frente al estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de ESEN-UNJBG, Tacna 2020	<b>INDEPENDIENTE:</b> Estrategias de Afrontamiento frente al estrés del estudiante de la ESEN U.N.J.B.G. 2020.	Proceso que está constituido por un conjunto de estrategias dinámicas y cambiantes dirigidas a la búsqueda o restablecimiento del equilibrio, ya sea actuando sobre las causas externas o internas que provocan la tensión y estrés en la persona. Esfuerzos cognitivos conductuales cambiantes que se desarrollan	Dirigido a resolver el problema	Fijarse en lo positivo (Po)	Ítems 16, 34, 52, 70	Todos aquellos estudiantes que se encuentran con valor de:  20-29 estrategia no utilizada 30-49 se utiliza raras veces 50-69 se utiliza algunas veces 70-89 se utiliza a menudo 90-105 se utiliza con mucha frecuencia. 80-160 Estrategia de afrontamiento deficiente 161-240 Estrategias de afrontamiento Regular	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN:</b> cuantitativo</li> <li>➤ <b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b> descriptivo, transversal, no correlacional</li> <li>➤ <b>MÉTODO:</b> deductivo</li> <li>➤ <b>POBLACIÓN:</b> Estudiantes de la ESEN de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann 2019</li> <li>➤ <b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN:</b> Estudiantes que firmen el consentimiento informado. Estudiantes de 3er, 4to y 5to año de la ESEN</li> <li>➤ <b>MUESTRA:</b> se obtendrá a través de la formula finita de Murray y Larry la cual será de N° 122 Estudiantes de la ESEN U.N.J.B.G. 2020</li> </ul>
						Distracción física (Fi)	Ítems 19, 37, 55			
						Buscar diversiones relajantes (Dr)	Ítems 18, 36, 54			
						Concentrarse en resolver el problema (Rp)	Ítems 02, 21, 39, 57, 73			
						Esforzarse y tener éxito (Es)	Ítems 03, 22, 40, 58, 74			
						Reservarlo para sí (Re)	Ítems 14, 32, 50, 68			
						Invertir en amigos íntimos (Ai)	Ítems 05, 24, 42, 60, 76			

				para mejorar las demandas específicas internas y/o externas que son evaluadas como excedente o desbordantes de los recursos del individuo		Buscar pertenencia (Pe) Ítems 06, 25, 43, 61, 77 Afrontamiento no productivo Hacerse ilusiones (Hi) Ítems 07, 26, 44, 62, 78 Reservarlo para sí (Re) Ítems 14, 32, 50, 68 Falta de atontamiento (Na) Ítems 08, 27, 45, 63, 79 Reducción de la tensión (Rt) Ítems 09, 28, 46, 64, 80 Preocuparse (Pr) Ítems 04, 23, 41, 59, 75 Ignorar el problema (Ip) Ítems 12, 30, 48, 66 Referencia a otros Autoinculparse (Cu) Ítems 13, 31, 49, 67 Acción social (So) Ítems 10, 11, 29, 47, 65 Buscar apoyo espiritual (Ae) Ítems 15, 33, 51, 69	241- 320 Estrategias de afrontamiento Eficiente 321-400 Estrategias de afrontamiento Muy Eficiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>MUESTREO:</b> El tipo de muestreo que se utilizará para esta investigación será el muestreo no probabilístico por conveniencia.</li> <li>➤ <b>CONSIDERACIONES ÉTICAS:</b> Beneficencia. No maleficencia. Autonomía. Justicia</li> <li>➤ <b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:</b> la técnica que se utilizó fue la encuesta y como instrumento de medición el cuestionario</li> <li>➤ <b>TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS:</b> Los datos obtenidos serán procesados en el programa SPSS y programa EXCEL versión 2019</li> <li>➤ <b>TÉCNICAS PARA LA PRESENTACIÓN, EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS:</b> La técnica que se utilizará será el análisis de datos el cual será descriptiva según las tablas de consistencia y gráficos respectivos.</li> <li>➤ <b>TÉCNICAS PARA INFORME FINAL:</b> La técnica que se utilizará será según el modelo de la ESEN U.N.J.B.G - Tacna</li> </ul>
--	--	--	--	---	--	--	---	--



				apoyo y estilos de vida de la persona.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--