



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE SICOLOGÍA**

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PERSONAL
MILITAR, SAN JUAN BAUTISTA, 2022”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO DE
PSICOLOGÍA**

AUTORA : BACH. PSIC. VANESSA MURRIETA ARIRAMA

ASESORA : PSIC. MIRTHA ELIZABETH SANDOVAL OVIEDO, MGR.

SAN JUAN BAUTISTA - PERÚ

2022

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

**CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ - UCP**

El presidente del Comité de Ética de la Universidad Científica del Perú - UCP

Hace constar que:

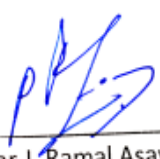
El Trabajo de Suficiencia Profesional titulado:

**"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PERSONAL MILITAR, SAN
JUAN BAUTISTA, 2022"**

De la alumna: **VANESSA MURRIETA ARIRAMA**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, pasó satisfactoriamente la revisión por el Software Antiplagio, con un porcentaje de **7% de plagio**.

Se expide la presente, a solicitud de la parte interesada para los fines que estime conveniente.

San Juan, 09 de Enero del 2023.



Dr. César J. Ramal Asayag
Presidente del Comité de Ética – UCP

CJRA/rj-a
06-2023



Av. Abelardo Quiñones Km. 2.5



(055) 261088



www.ucp.edu.pe

Document Information

Analyzed document	UCP_cienciasdelasalud_2022_TSP_VanessaMurrieta_V1.pdf (D154978129)
Submitted	1/5/2023 7:39:00 PM
Submitted by	Comisión Antiplagio
Submitter email	revision.antiplagio@ucp.edu.pe
Similarity	7%
Analysis address	revision.antiplagio.ucp@analysis.arkund.com

Sources included in the report

SA	ST 1 Marcas Gina.docx Document ST 1 Marcas Gina.docx (D100824415)	 2
SA	Universidad Científica del Perú / UCP_SALUD_2022_TSP_JOHANNAALAVA_V1.pdf Document UCP_SALUD_2022_TSP_JOHANNAALAVA_V1.pdf (D137858863) Submitted by: revision.antiplagio@ucp.edu.pe Receiver: revision.antiplagio.ucp@analysis.arkund.com	 4
SA	Gonzalez Reyna Emma MargaritaFINAL.docx Document Gonzalez Reyna Emma MargaritaFINAL.docx (D141601675)	 1
SA	Hernandez wendy & Aguilar Erika.docx Document Hernandez wendy & Aguilar Erika.docx (D118988066)	 3
SA	TESIS MESTANZA.docx Document TESIS MESTANZA.docx (D130726504)	 1
SA	TESIS- SELVA PEZÚA OCAÑA.docx Document TESIS- SELVA PEZÚA OCAÑA.docx (D140806813)	 4
SA	220531-Maria_Gonzales.docx Document 220531-Maria_Gonzales.docx (D138758892)	 2
SA	1A_LEVANO_LOZA_JESUS_IVAN_Titulo_Profesional_2018.docx..doc Document 1A_LEVANO_LOZA_JESUS_IVAN_Titulo_Profesional_2018.docx..doc (D36984566)	 4
SA	10_Mestanza_TT2_8802_T1.docx Document 10_Mestanza_TT2_8802_T1.docx (D102967209)	 1
SA	PROYECTO DE TESIS MARCAS QUISPE GINA.docx Document PROYECTO DE TESIS MARCAS QUISPE GINA.docx (D143273077)	 1

Entire Document

9

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mi hijo krischnan, Altaír Llontop M., a mi padre Arturo Murrieta García y familiares, que fueron los que me motivaron y comprendieron en todo el proceso que pase para poder lograr culminar mi carrera profesional.

Vanessa Murrieta Arirama

AGRADECIMIENTO

Gracias a mis maestros por sus enseñanzas, comprensión y motivación a no rendirme en el difícil camino de culminar mi carrera profesional, así como a mis familiares, trabajadores de la institución donde realice el internado de psicología y compañeros de carrera ya que todos fueron muy pacientes y tolerantes durante el proceso de mi formación profesional.

Gracias a mis maestros excelentes profesionales por su dedicación y responsabilidad frente a la gran tarea de formar nuevos profesionales de la carrera de psicología.

Vanessa Murrieta Arirama

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Con **Resolución Decanal N° 1516-2022-UCP-FCS, del 26 de Diciembre del 2022**, la Facultad de Ciencias de la Salud, de la UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ – UCP, designa como Jurado Evaluador y Dictaminador de la Sustentación del Trabajo de Suficiencia Profesional a los señores:

✚ **Psic. Mgr. Juan Alfonso Méndez del Águila** **Presidente**
✚ **Psic. Elizabeth Guillen Galdos** **Miembro**

Como Asesora: **Psic. Mgr. Mirtha Elizabeth Sandoval Oviedo.**

En la ciudad de Iquitos, siendo las 11:00 a.m. horas, del día Martes 17 de Enero del 2023, en las instalaciones de la universidad, supervisado por el Secretario Académico del Programa Académico de SICOLOGÍA – de la Universidad Científica del Perú; se constituyó el Jurado para escuchar la Sustentación y defensa del Trabajo de Suficiencia Profesional: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PERSONAL MILITAR, SAN JUAN BAUTISTA, 2022”.**

Presentado por la sustentante: **VANESSA MURRIETA ARIRAMA**

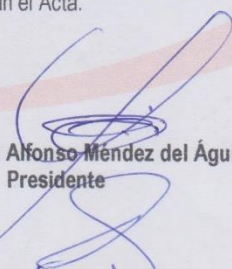
Como requisito para optar el TÍTULO PROFESIONAL de: **LICENCIADO EN PSICOLOGIA.**

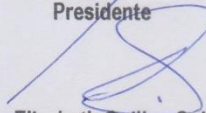
Luego de escuchar la Sustentación y formuladas las preguntas las que fueron:

El Jurado después de la deliberación en privado llegó a la siguiente conclusión:

La Sustentación es: **APROBADO POR** *Unanimidad* **CON NOTA:** *Diecisiete (17)*

En fe de lo cual los miembros del Jurado firman el Acta.


Psic. Mgr. Juan Alfonso Méndez del Águila
Presidente


Psic. Elizabeth Guillen Galdos
Miembro

CALIFICACIÓN:	Aprobado (a) Excelencia	:	19-20
	Aprobado (a) Unanimidad	:	16-18
	Aprobado (a) Mayoría	:	13-15
	Desaprobado (a)	:	00-12

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DENOMINADO:
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PERSONAL
MILITAR, SAN JUAN BAUTISTA, 2022.



Psic. Mgr. Juan Alfonso Méndez del Águila
Presidente



Psic. Elizabeth Guillen Galdos
Miembro



Psic. Mgr. Mirtha Elizabeth Sandoval Oviedo
Asesora

ÍNDICE DE CONTENIDO

Pág.

Portada	i
Constancia de originalidad	II
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Acta de sustentación	VI
Hoja de aprobación	VII
Índice de contenido	VIII
Resumen	IX
Abstrac	X
1. Introducción	11
2. Planteamiento del problema	16
3. Objetivos	18
3.1. Objetivo general	18
3.2. Objetivos específicos	18
4. Variable	18
5. Operacionalización de la variable	19
6. Metodología	20
6.1. Tipo de diseño de investigación	20
6.2. Población y muestra	20
6.3. Técnicas e instrumentos	21
6.4. Procesamiento de recolección de datos	23
6.5. Procesamiento y análisis de datos	23
6.6. Aspectos éticos	23
7. Resultados	24
8. Discusión	28
9. Conclusiones	29
10. Recomendaciones	30
11. Referencias bibliográficas	31
Anexos	33
Anexo N° 1: Matriz de consistencia	34
Anexo N° 2: Carta de presentación	36
Anexo N° 3: Carta de aceptación	37
Anexo N° 4: Consentimiento informado	38
Anexo N° 5: Instrumento de estudio	39

Resumen

El presente trabajo de suficiencia profesional tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en personal militar, San Juan Bautista, 2022. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo simple y transversal, la población y muestra estuvo conformada por 22 militares FAP de la base Santa Clara, la técnica usada fue la psicométrica y el instrumento el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE, en los resultados se encontró que la estrategia enfocada en el problema que con mayor frecuencia es la planificación de actividades con un 68,2%, indicando que el personal militar elabora un plan de acción para deshacerse del problema poniéndose a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema; frente a la búsqueda de soporte social con el 59,1%, es decir, preguntan a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron a fin de obtener consejos de otros para saber qué hacer con el problema. Respecto a la estrategia enfocada en la emoción, es la reinterpretación con un 90,0%, este porcentaje indica que el personal militar FAP Busco algo bueno de lo que está pasando, tratan de ver el problema en forma positiva, aprenden de la experiencia y tratan de desarrollarse como persona a consecuencia de la experiencia y en cuanto a la estrategia enfocada en estrategias adicionales es la distracción con un 68,2%, lo que sugiere que el personal militar FAP realiza otras actividades para alejar el problema de su mente usando distractores como paseos o entretenimiento visuales como programas de televisión, actividades que le permites reducir el estrés y sobrellevar el problema.

Palabras claves: Afrontamiento, estrés.

Abstract

The objective of this professional sufficiency work was to determine coping strategies for stress in military personnel, San Juan Bautista, 2022. The methodology had a quantitative, non-experimental, simple descriptive and cross-sectional approach, the population and sample consisted of 22 military personnel. FAP of the Santa Clara base, the technique used was the psychometric and the instrument was the COPE Coping Styles Questionnaire, in the results it was found that the strategy focused on the problem that most frequently is the planning of activities with a 68.2 %, indicating that military personnel develop an action plan to get rid of the problem by thinking more about the steps to follow to solve the problem; compared to the search for social support with 59.1%, that is, they ask people who have had similar experiences about what they did in order to obtain advice from others to know what to do with the problem. Regarding the strategy focused on emotion, it is the reinterpretation with 90.0%, this percentage indicates that the FAP military personnel look for something good about what is happening, they try to see the problem in a positive way, they learn from the experience and they try to develop as a person as a result of the experience and in terms of the strategy focused on additional strategies is distraction with 68.2%, which suggests that FAP military personnel carry out other activities to take the problem away from their minds using distractors such as walks or visual entertainment such as television programs, activities that allow you to reduce stress and cope with the problem.

Keywords: Coping, stress.

1. INTRODUCCIÓN

Silla, J. (2001) lo define como “un conjunto de esfuerzos cognitivos y comportamentales para controlar o reducir las demandas internas o externas creadas por una transacción estresante” Silla, J. (como se citó en Sánchez, F, 2017, p.10).

Lazarus, R. y Folkman, J. (1984) indican que el afrontamiento al estrés es “como un proceso evolutivo que ocurre solo en situaciones en la que una persona percibe una exigencia excesiva o la superación de sus recursos que le demanda un esfuerzo inusual” Lazarus y Folkman (como se citó en Sánchez, F. 2017, p.20).

Acosta, N. (2011) argumenta que el afrontamiento al estrés como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para operar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” Acosta (como se citó en Sánchez, F, 2017, p.20).

Carver, C. Sheier, F. y Weitraubt, J. (1989) consideran que el afrontamiento al estrés es “Aquellas diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo tiempo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio” Carver, C. Sheier, F. y Weitraubt, J. (como se citó en Luna, J, 2019, p.13).

Pereyra, M. (2009) considera que el afrontamiento es “aquellos esfuerzos cognitivos conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes desbordantes de los

recursos del individuo” Pereyra, M. (como se citó en Cubas, O. y Parra, E. 2019, p.31).

Según Álvarez, C. (2015) “el afrontamiento al estrés es un factor que ayuda al equilibrio y adaptación de las personas ante una situación estresante. Consiste en la realización de parte del individuo de un esfuerzo para controlar el estrés que se presenta” Álvarez, C. (como se citó en Cubas, O. y Parra, E. 2019, p.31).

Cadena, S. (2012) Mantiene que el afrontamiento tiene “una finalidad adaptativa, lo cual lo convierte en una herramienta necesaria para el proceso de supervivencia pues inicia con una situación estresante, seguido de un tipo de afrontamiento y finaliza con una respuesta adaptada de acuerdo a cada persona” Cadena, S. (como se citó en Fujiki, V. 2016, p.46).

Elena, H. Sandra, C. y Guadalupe, L. (2007) indican que “la capacidad de afrontación no hace solo alusión solamente a la solución de los problemas de manera práctica, también es gestión de emociones que genera el estrés frente a la situación y problema” Elena, H. Sandra, C. y Guadalupe, L. (cómo se citó en De la Cruz, R. 2019, p.23).

Antecedentes de estudios internacionales

Reyes, G. y Tomato, C. (2021) en Quito – Ecuador en su estudio sobre “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una escuela superior militar”, tuvo como objetivo relacionar los estilos de afrontamiento al estrés con el nivel de bienestar psicológico en cadetes de la Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro”. La metodología fue de tipo cuantitativo, no experimental correlacional y transversal, la población estuvo conformada por 400 estudiantes militares siendo la muestra 348 estudiantes militares, la técnica fue la encuesta y el instrumento el

Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, los resultados en cuanto a la variable estilos de afrontamiento indican que el 50,9% usa de forma frecuente el afrontamiento enfocado en el problema, respecto a la dimensión enfocado en la emoción un 63,5% y un 65% usa otros estilos adicionales.

Bautista, A. (2019) en La Paz – Bolivia en sus tesis titulado “Estrategias de afrontamiento y estrés laboral en el personal militar en la Unidad Operativa Industria Naval”, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés laboral en el personal militar de la Unidad Operativa Industria Naval. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo tipo descriptivo correlacional, no experimental, la población estuvo conformada por 43 militares siendo la muestra 22 militares, la técnica fue la encuesta y el instrumento el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés – CAE y el Cuestionario de estrés laboral, los resultados en cuanto al afrontamiento del estrés muestran que el personal militar usa diferentes tipos de afrontamiento, un 23% usaron la Estrategia de Afrontamiento de Auto focalización Negativa, 19% la Estrategia de Afrontamiento de Expresión Emocional Abierta, el 15% la Estrategia de Afrontamiento de Evitación, 12% Estrategia de Afrontamiento de Reevaluación Positiva, 8% la Estrategia de Afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema y solo el 4% Estrategia de Afrontamiento de Búsqueda de Apoyo Social.

Antecedentes de estudios nacionales

Ipanaque, K. y Morales, I. (2020) en Lima – Perú en su investigación sobre “Estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en personal de tropa de un cuartel militar, Cajamarca – 2020”, el estudio tuvo como objetivo determinación de la relación entre Estilos de afrontamiento al

estrés y Resiliencia en personal de tropa de un cuartel militar, Cajamarca - 2020. La metodología del estudio fue básica, no experimental, correlacional, transversal, la población estuvo conformado por 310 soldados siendo la muestra 172 soldados de tropa, la técnica fue la encuesta y el instrumento el Cuestionario de Afrontamiento al estrés la escala de resiliencia, los resultados en cuanto al afrontamiento al estrés indican que el 41,9% empleó el afrontamiento enfocado al problema, el 34.6% a la emoción y el 23.5% a la evitación.

León, E. (2020) en Lima – Perú en su tesis titulado “Relación entre dimensiones de personalidad y modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una academia militarizada de chorrillos”, tuvo como objetivo determinar la relación entre las dimensiones de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una academia militarizada de Chorrillos. La metodología fue correlacional simple de tipo transversal, la población y muestra estuvo conformado por 65 participantes, el instrumento fue la encuesta y el instrumento fue el Big Five Inventory (BFI) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), los resultados en cuanto a la variable afrontamiento al estrés muestran que evidenciaron que no existe una relación significativa entre las dimensiones de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés. el total de relaciones posibles es 65, esto indica que existe un nexo significativo en un 33,85%.

Huanay, M. (2019) en Huancayo – Perú, en su estudio sobre “Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldaos que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del ejército Peruano”, tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018. El método general que se utilizó fue el

científico, siendo el nivel de investigación correlacional, diseño no experimental, transversal. La población estuvo conformada por 1980 soldados siendo la muestra 137 soldados, la técnica fue la encuesta y el instrumento la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young y el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE), los resultados en cuanto a la variable afrontamiento al estrés muestran que el 41,9% de soldados presenta el estilo de afrontamiento enfocado en el problema, el 34,6% enfocado en la emoción y el 23,5% muestra el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación.

Lévano, J. (2018) en Lima – Perú en su tesis titulado “Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú “Crl. Luis Arias Schreiber”, tuvo como objetivo determinar los estilos de afrontamiento al estrés en el personal militar de tropa hospitalizado en diferentes unidades del Hospital Militar Central, la metodología fue no experimental, descriptivo simple, la población y muestra estuvo conformada por 61 participantes, la técnica fue la encuesta y el instrumento el inventario de Afrontamiento al Estrés Brief COPE, los resultados muestran que los participantes usan en mayor medida el estilo de afrontamiento orientado a lo funcional (76.8%) seguido del estilo de afrontamiento orientado a lo menos funcional (23.2%).

Antecedentes de estudios locales

No se hallaron estudios como antecedentes locales.

2. Planteamiento del problema

El estrés es un fenómeno que todo ser humano ha experimentado en algún momento de su vida, esto se torna, en cierto punto, necesario dado que es un proceso que nos permitirá aprender a adaptarnos a los estímulos demandantes del diario vivir, el estrés es necesario siempre y cuando se encuentran en niveles tolerables y no desbordantes. Cuando los niveles de estrés hayan sobrepasado el umbral de tolerancia y ningún afrontamiento haya resultado ser favorable, se verá afectado la salud física mediante somatizaciones, afección psicológica y emocionales (ansiedad, deficientes habilidades sociales, inadecuada gestión de las emociones, problemas adaptativos), en su conjunto, se verá afectado la calidad de vida del sujeto y en sus diferentes esferas (familiar, social, académico, laboral, pareja, etc.).

Según Equipo y Talento (2020) indican que 8 de cada 10 personas en el mundo reconocían estar estresados. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2005) considera al estrés como la duodécima causa de muerte en el mundo. Estos niveles de estrés se pueden ver incrementado debido a la pandemia por la Covid-19 (como se citó en La República, 2020).

El Perú no es ajeno a este fenómeno de estrés, el Ministerio de la Salud (2021) el 52.2% de Limeños sufre de estrés de moderado a severo, en la misma línea, de una investigación de 1.823 personas, el 54,6% indicó que presenta problemas para dormir. Valenzuela, N. et al (2017) en su investigación que buscó determinar la relación de estrés laboral y la prevalencia de dispepsia funcional en una muestra de 218 militares, cuyos resultados en cuanto a la variable estrés indican que el 100% de los militares presentaron algún nivel de estrés, de los cuales un 36,7% presento estrés a nivel alto, el 31,2% lo presentó a nivel medio o

moderado, y 32,1% presentaron niveles bajos de estrés. Este estudio nos pone en evidencia que el estrés es frecuente en el personal militar.

Se ha observado que los militares de la Base Aérea Santa Clara desarrollan actividades de entrenamiento y responsabilidades exponiéndoles en situaciones estresantes y agotadoras, generándoles respuestas ansiosas y de estrés que podrían afectar su salud física y psicológica. En tal sentido, se torna importante conocer en la actualidad los estilos de afrontamiento que frecuentemente utilizan los militares de la FAP base Santa Clara, y determinar si los estilos de afrontamiento son los adecuados para que no se vea afectado su salud física y mental.

Por lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés en personal militar, San Juan Bautista 2022?

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en personal militar, San Juan Bautista 2022.

3.2. Objetivos específicos

1. Determinar las características sociodemográficas del personal militar, San Juan Bautista, 2022, según edad, sexo y estado civil.
2. Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión “enfocado en el problema”, en personal militar, San Juan Bautista, 2022.
3. Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión “enfocado en la emoción”, en personal militar, San Juan Bautista, 2022.
4. Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión “Estrategias adicionales”, en personal militar, San Juan Bautista, 2022.

4. Variable

Afrontamiento al estrés

Dimensiones:

- Afrontamiento enfocado en el problema.
- Afrontamiento enfocado en la emoción.
- Afrontamiento enfocado en la negación del problema.

5. Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Indicador	Definición operacional	Escala	Ítems
Afrontamiento al estrés (COPE)	“Es el resultado de la conducta que está en función a la percepción de una situación amenazante; en las cuales se ponen en manifiesto lo cognitivo, afectivo y otras formas conductuales de afrontar la situación estresante.” (Carver, et. Al, 1989).	Pocas veces	Puntaje del COPE = 0 a 25	Escala de Intervalo	Afrontamiento activo: 1. 14. 27. 40. Planificación: 2. 15. 28. 41. La supresión de otras actividades: 3. 16. 29. 42. La postergación del afrontamiento: 4. 17. 30. 43. La búsqueda de apoyo social: 5. 18. 31. 44. La búsqueda de soporte emocional: 6. 19. 32. 45. Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7. 20. 33. 46. La aceptación: 8. 21. 34. 47. Acudir a la religión: 9. 22. 35. 48. Análisis de las emociones: 10. 23. 36. 49. Negación: 11. 24. 37. 50. Conductas inadecuadas: 12. 25. 38. 51. Distracción : 13. 26. 39. 52.
		Depende de las circunstancias	Puntaje del COPE = 50 a 75		
		Frecuentemente	Puntaje del COPE = 100		

6. Metodología

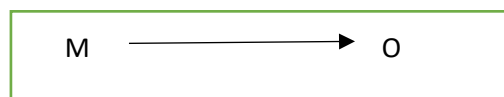
6.1. Tipo de diseño de investigación

Tipo de investigación

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo porque se investiga en términos numéricos y estadístico, es no experimental porque no se manipulan variables y es descriptivo simple porque se detalla a la variable tal y cual se presenta, es transversal porque se realizó en un tiempo determinado. (Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. 1997, p. 92).

Diseño de investigación

El diseño de investigación fue descriptivo simple



Donde:

M: Muestra del personal militar, San Juan Bautista, 2022.

O: Representa la medición de la variable: Estrategias de afrontamiento al estrés.

6.2. Población y muestra

Población

La población estuvo conformada por 22 personal militar, San Juan Bautista, 2022.

Muestra

La muestra está conformada por el 100% de la población de 22 personal militar, San Juan Bautista, 2022, mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.

Criterios de inclusión

- Personal militar, San Juan Bautista.
- Personal militar, San Juan Bautista, en actividad.
- Personal militar cuyas edades se encuentren entre 20 a 60 años.
- De sexo femenino y masculino.
- De nacionalidad peruana.
- Todo el personal disponible en la fecha de aplicación del instrumento.
- Todo el personal que hayan llenado correctamente el instrumento.

Criterios de exclusión

- Personal militar que no son de la Base Santa Clara, San Juan Bautista
- Personal militar que no está en actividad.
- Personal militar no disponible en la fecha de aplicación del instrumento.
- Todo el personal militar que no hayan llenado correctamente el instrumento.

6.3. Técnicas e instrumentos

Técnica

La técnica de investigación Psicométrica.

Instrumentos

Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE

Dimensiones:

- Afrontamiento enfocado en el problema.
- Afrontamiento enfocado en la emoción.
- Afrontamiento enfocado en la negación del problema.

Ficha Técnica

Nombre	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)
Autor	Carver ; Seller
Año	1989
Procedencia	Estados Unidos
Estilos	Enfocado en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento como la negación al problema.
Adaptación	Casuso (1996; en Chau en 1998 en población universitaria en Lima.
Traducción al español	Salazar C. Víctor (1993) UOPCH
Tipo de aplicación	Individual
Total de ítems	52 distribuidos en 13 áreas
Rango de aplicación	de 16 a más
Materiales	Cuestionario con 52 ítems y plantillas de corrección
Calificación	de 1 a 4 puntos por cada respuesta
Validez	En cuanto a sus propiedades psicométricas, se realizaron los respectivos análisis estadísticos teniendo una muestra de 978 sujetos a quienes se les administró el cuestionario; en cuanto a la validez del instrumento se realiza el análisis factorial y se halla que once factores están en concordancia con las preguntas asignadas para cada factor. (Ormeño, 2021, p. 39).
Confiabilidad	Carver et al (1989) “se realizó el proceso de consistencia interna empleando el estadígrafo de Cronbach, los resultados de las subescalas fluctuaron entre 0,45 y 0,92 y también se empleó el método de test, el cual se administró luego de seis semanas los resultados oscilaron entre 0.42 y 0.89, reflejando adecuada estabilidad. Carver (citado en Ormeño, 2021, p. 39).

Calificación

Las calificaciones se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas. Al puntaje obtenido multiplíquelo por la constante 0.25. Posteriormente ubique el puntaje hallado en el Perfil considerando

que dicho perfil está presentado en % multiplique el puntaje obtenido por 10. Los resultados también se obtienen de modo virtual, solo se basan las alternativas que marco el participante y de inmediato sale el resultado:

0 a 25	: Pocas veces
50 a 75	: Depende de las circunstancias
100	: Frecuentemente

6.4. Procesamiento de recolección de datos

- Se solicitará autorización al comandante FAP a fin de que se autorice la aplicación del instrumento de medición
- Se ejecutó la aplicación del Instrumento.
- Se calificó el instrumento aplicada.
- Se sistematizó y procesó los resultados obtenidos.
- Se analizó e interpretó los resultados obtenidos.
- Se elaboró el informe respectivo de acuerdo a las normas institucionales.

6.5. Procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de los datos y análisis se realizó mediante el software estadístico Statistical Package for Social Sciences - SPSS v22. Donde se elaboraron las bases de datos, se hizo las tabulaciones y sus respectivas frecuencias y cálculo respectivo para luego ser interpretados.

6.6. Aspectos éticos

Por la naturaleza y característica del estudio, éste no transgredió de ninguna manera los derechos humanos del personal militar FAP Base Santa Clara, ciudad de Iquitos, cuyos datos e información fueron revisados e incluidos en el estudio, y cuya identificación permaneció en absoluta reserva.

7. Resultados

Objetivo específico 1

Determinar las características sociodemográficas del personal militar, San Juan Bautista 2022, según edad, sexo y estado civil.

Tabla 1

Frecuencia según edad del personal militar, San Juan Bautista 2022, según edad, sexo y estado civil.

Características sociodemográficas	Frecuencia	Porcentaje (%)
Edad		
20 a 29 años	13	59,1
30 a 39 años	5	22,7
40 a 49 años	3	13,6
50 a 59 años	1	4,5
Total	22	100
Sexo		
Masculino	18	81,8
Femenino	4	18,2
Total	22	100
Estado civil		
Soltero(a)	13	59,1
Casado(a)	7	31,8
Separado(a)	2	9,1
Total	22	100

Fuente: base de datos

Nota: tabla 1 muestra que el 59,1% de la población de estudio tuvieron edades entre 20 a 29 años, un 81,8% fueron de sexo masculino, de los cuales, el 59,1% correspondió al estado civil de soltero(a).

Objetivo específico 2

Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión “enfocado en el problema”, en personal militar, San Juan Bautista 2022.

Tabla 2

Frecuencia de afrontamiento al estrés en su dimensión “enfocado en el problema” en personal militar, San Juan Bautista 2022.

Modos de Estrategias enfocado en el problema	Depende Circunstancias		Frecuentemente		Pocas Veces		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Afrontamiento directo	10	45,5	11	50,0	1	4,5	22	100
Planificación de actividades	6	27,3	15	68,2	1	4,5	22	100
Supresión de actividades	18	81,8	1	4,5	3	13,6	22	100
Retracción de afrontamiento	14	63,6	0	0	8	36,4	22	100
Busca soporte social	6	27,3	13	59,1	3	13,6	22	100

Fuente: base de datos

Nota: la tabla 2 muestra que la estrategia enfocada en el problema que con mayor frecuencia utilizan por el personal militar, es la planificación de actividades con un 68,2% frente a la búsqueda de soporte social con el 59,1%.

Objetivo específico 3

Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión “enfocado en la emoción”, en personal militar, San Juan Bautista 2022.

Tabla 3

Frecuencia de afrontamiento al estrés en su dimensión “enfocado en la emoción” en personal militar, San Juan Bautista, 2022.

Modos de Estrategias enfocado en la emoción	Depende Circunstancias		Frecuentemente		Pocas Veces		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Búsqueda de soporte emocional.	7	31,8	12	54,5	3	13,6	22	100
Reinterpretación	2	9,1	20	90,0	0	0	22	100
Aceptación	13	59,1	8	36,4	1	4,5	22	100
Análisis de las emociones	7	31,8	7	31,8	8	36,4	22	100
Acudir a la religión	13	59,1	8	36,4	1	4,5	22	100

Fuente: base de datos

Nota: la tabla 3 muestra que la estrategia enfocada en la emoción que con mayor frecuencia utilizan por el personal militar, es la reinterpretación con un 90,0%.

Objetivo específico 4

Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión “Estrategias adicionales”, en personal militar, San Juan Bautista 2022.

Tabla 4

Frecuencia de afrontamiento al estrés en su dimensión “enfocado en estrategias adicionales” en personal militar, San Juan Bautista, 2022.

Modos de Estrategias enfocado en estrategias adicionales	Depende Circunstancias		Frecuentemente		Pocas Veces		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Negación	8	36,4	0	0	14	63,6	22	100
Conductas inadecuadas	8	36,4	0	0	14	63,6	22	100
Distracción	15	68,2	2	9,1	5	22,7	22	100

Fuente: base de datos

Nota: la tabla 4 muestra que la estrategia enfocada en estrategias adicionales que el personal militar utiliza dependiendo de las circunstancias es la distracción con un 68,2%.

8. Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en personal militar, San Juan Bautista 2022, basados en los resultados, se encontró que el afrontamiento al estrés “enfocado en el problema” que con mayor frecuencia utilizan por el personal militar FAP es la planificación de actividades con un 68,2% frente a la búsqueda de soporte social con el 59,1%. Respecto a la estrategia “enfocada en la emoción” que con mayor frecuencia utilizan es la reinterpretación con un 90,0%, en cuanto a las “estrategias adicionales” con mayor frecuencia es usada la distracción con un 68,2%.

Los resultados se acercan a los hallazgos de Reyes, G. y Tomato, C. (2021) que los estilos de afrontamiento indican que el 50,9% usa de forma frecuente el afrontamiento enfocado en el problema, respecto a la dimensión enfocado en la emoción un 63,5% y un 65% usa otros estilos adicionales. Se asemeja a los resultados de Ipanaque, K. y Morales, I. (2020) donde el 41,9% empleó el afrontamiento enfocado al problema, el 34,6% a la emoción y el 23,5% a la evitación, complementándose con los resultados de Huanay, M. (2019) donde el 41,9% de soldados presenta el estilo de afrontamiento enfocado en el problema, el 34,6% enfocado en la emoción y el 23,5% muestra el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación, se asemeja a lo observado por Lévano, J. (2018) donde los resultados muestran que los participantes usan en mayor medida el estilo de afrontamiento orientado a lo funcional (76,8%) seguido del estilo de afrontamiento orientado a lo menos funcional (23,2%).

9. Conclusiones

Basado en los resultados de la presente investigación, se concluye en los siguiente:

1. La estrategia enfocada en el problema que con mayor frecuencia utilizan por el personal militar, San Juan Bautista 2022, es la planificación de actividades con un 68,2%, indicando que el personal militar elabora un plan de acción para deshacerse del problema poniéndose a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema; frente a la búsqueda de soporte social con el 59,1%, es decir, preguntan a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron a fin de obtener consejos de otros para saber qué hacer con el problema.
2. La estrategia enfocada en la emoción que con mayor frecuencia utilizan por el personal militar, San Juan Bautista 2022, es la reinterpretación con un 90,0%, este porcentaje indica que el personal militar buscó algo bueno de lo que está pasando, tratan de ver el problema en forma positiva, aprenden de la experiencia y tratan de desarrollarse como persona a consecuencia de la experiencia.
3. La estrategia enfocada en estrategias adicionales que el personal militar, San Juan Bautista 2022, utiliza dependiendo de las circunstancias es la distracción con un 68,2%, lo que sugiere que el personal militar realiza otras actividades para alejar el problema de su mente usando distractores como paseos o entretenimiento visuales como programas de televisión, actividades que le permites reducir el estrés y sobrellevar el problema.

10. Recomendaciones

- a. Implementar programas psicológicos con enfoque preventivo promocional a fin de anticipar eventos adversos inherente al estrés que puede afectar la salud mental y física del personal militar y a su vez perjudicar el desempeño y rendimiento que demanda la vida militar.
- b. La evaluación psicológica continua y el seguimiento respectivo a todo el personal militar a fin de que se encuentren mentalmente capacitados de servir a la Nación, ya que dentro del servicio militar implica el uso de armamento y manejo de aeronaves, en ambos casos, el no manejar adecuadamente el estrés pone en riesgo su vida y el de los demás.
- c. Continuar realizando estudios en la población militar. En estudios posteriores usar otras variables como resiliencia, personalidad o inteligencia emocional a fin de buscar correlaciones con la variable estrés, a partir de ello, establecer estrategias de intervención más precisas que permitan trabajar el estrés de manera favorable.

11. Referencias bibliográficas

- Bautista, A. (2019). Estrategias de afrontamiento y estrés laboral en el personal militar en la Unidad Operativa Industria Naval. Tesis de pregrado. Universidad Mayor de San Andrés. La Paz – Bolivia.
- Cubas, O. y Parra, E. (2019). Afrontamiento al estrés y rasgos de personalidad en estudiantes de Administración y Marketing de Zegel IPAE Surco, 2019. Tesis de pregrado. Universidad Peruana los Andes. Lima – Perú.
- De la Cruz, R. (2019). Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en enfermeras del servicio de hospitalización clínica universitaria comas agosto 2018. Tesis de pregrado. Universidad Privada San Juan Bautista. Lima – Perú.
- Equipo y Talento (2020). Noticias. Publicado el 05 de noviembre de 2020. Recuperado: <https://www.equiposytalento.com/noticias/2020/11/05/8-de-cada-10-personas-en-el-mundo-estanestresadas#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20C3%BAltima%20oleada%20de,se%20corresponde%20con%20el%2073%25>.
- Fujiki, V. (2016). Estilos de afrontamiento en adultos que padecen de psoriasis en Lima Metropolitana. Tesis de pregrado. Universidad de Lima. Lima – Perú.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (1997). Metodología de la Investigación. respecto a la primera edición por McGRAW - HILL INTERAMERICANA DE MÉXICO, S.A. de C.V.
- Huanay, M. (2019). Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del ejército peruano. Tesis de pregrado. Universidad Continental. Huancayo – Perú.
- Ipanaque, K. y Morales, I. (2020). Estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en personal de tropa de un cuartel militar, Cajamarca – 2020. Tesis de pregrado. Universidad César Vallejo. Lima – Perú.

- La República (2020). Diario. Publicado el 28 de octubre de 2020.
Recuperado:<https://amp.larepublica.co/alta-gerencia/cerca-de-19-25-de-los-trabajadores-en-el-pais-estan-experimentando-estres-y-ansiedad-3080828>.
- León, E. (2020). Relación entre dimensiones de personalidad y modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una academia militarizada de chorrillos. Tesis de pregrado. Universidad San Ignacio de Loyola. Lima – Perú.
- Lévano, J. (2018). Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú “Crl. Luis Arias Schreiber. Tesis de pregrado. Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima – Perú.
- Luna, J. (2019). Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de prácticas pre-profesionales de ciencias de la salud, en un hospital público nivel II-I de Lambayeque, agosto-diciembre, 2018. Tesis de pregrado. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Chiclayo – Perú.
- Ministerio de la Salud (2021). Noticias. Publicado el 10 de junio de 2021.
Recuperado:
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>.
- Reyes, G. y Tomato, C. (2021). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una escuela superior militar. Tesis de pregrado. Universidad Central del Ecuador. Quito – Ecuador.
- Sánchez, F. (2017). Estrategias de afrontamiento al estrés en trabajadores de una municipalidad distrital. Tesis de pregrado. Universidad Científica del Perú. Iquitos - Perú.
- Valenzuela Narváez, Daniel Raúl, & Gayoso Cervantes, Milagros. (2017). Estrés laboral y su correlación con la prevalencia de dispepsia funcional en militares en actividad que acudieron al hospital geriátrico del ejército. *Revista de Gastroenterología del Perú*, 37(1), 16-21.

ANEXOS

ANEXO N° 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PERSONAL, SAN JUAN
BAUTISTA, 2022”

Problema	Objetivos	Variable e Indicadores	Técnicas e Instrumentos	Metodología
¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés en personal militar, San Juan Bautista, 2022?	Objetivo general	.	Técnica	.
	Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en personal militar, San Juan Bautista, 2022.	Afrontamiento al estrés	La técnica usada en esta investigación fue la Psicométrica.	Tipo de investigación
	Objetivos específicos	Estrategias de afrontamiento enfocado en el problema	Instrumentos	El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo porque se investiga en términos numéricos y estadístico, es no experimental porque no se manipulan variables y es descriptivo simple porque se detalla a la variable tal y cual se presenta, es transversal porque se realizó en un tiempo determinado. (Hernández, Fernández y Baptista, 1997, p. 92).
	Determinar las características sociodemográficas del personal militar, San Juan Bautista, según edad, sexo y estado civil.	Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción	Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE	Diseño de investigación
	Determinar la frecuencia de modos de estrategias de afrontamiento al estrés en personal militar San Juan Bautista, 2022.	Estrategias de afrontamiento enfocado en la negación del problema		El diseño de investigación fue descriptivo simple

	Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión “enfocado en el problema”, en personal militar, San Juan Bautista, 2022. Determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés en su dimensión “enfocado en la emoción”, en personal militar, San Juan Bautista, 2022. Determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés en su dimensión “Estrategias adicionales”, en personal militar, San Juan Bautista, 2022.			M - O Donde: M: Muestra del personal militar, San Juan Bautista, 2022. O: Representa la medición de la variable: Estrategias de afrontamiento al estrés. Población La población estuvo conformada por 23 personal militar, San Juan Bautista, 2022. Muestra La muestra está conformada por el 100% de la población de 23 personal militar, San Juan Bautista, 2022, mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.
--	--	--	--	---

ANEXO N° 2: CARTA DE PRESENTACIÓN

 UNIVERSIDAD
CIENTÍFICA
DEL PERÚ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Iquitos 22 de septiembre del 2022

CARTA N°01-2022-VMA

Comandante FAP
JUAN CARLOS MINAYA MEDINA
COMANDANTE: BASE AÉREA SANTA CLARA
Ciudad, -


El Comandante de la Base Aérea Santa Clara
Comandante FAP
JUAN CARLOS MINAYA MEDINA
C. 1111497-A

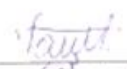
Asunto: Solicito autorización para la aplicación de un instrumento psicológico al personal militar FAP

Por medio del presente, es grato dirigirme a Usted para saludarle cordialmente y desearle las mejores energías en su gestión, asimismo, mi persona en calidad de Bachiller en Psicología de la Universidad Científica del Perú, me encuentro desarrollando un trabajo de investigación que lleva por título **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PERSONAL MILITAR, SAN JUAN BAUTISTA 2022"**.

Actualmente me encuentro en la etapa de aplicación de los instrumentos de recojo de información para el trabajo de campo, motivo por el cual solicito a usted me autorice el ingreso y aplicación del instrumento denominado: "Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)", a fin de conseguir los datos requeridos. Es importante aclarar que la información que proporcionaran será anónima y tendrá carácter reservado.

Agradeciéndole anticipadamente por su aporte en esta acción de apoyo a la investigación

Atentamente;


Vanessa Murieta Arirama
Bachiller en Psicología
DNI N°45890945

ANEXO N° 3: CARTA DE ACEPTACIÓN

	PERÚ	Ministerio de Defensa	Fuerza Aérea del Perú	Base Aérea Santa Clara
---	-------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"
"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"

San Juan Bautista, **29 SEP. 2022**

NC-900-BACC-N° 0032

Señor(a)
VANESSA MURRIETA ARIRAMA
Presente. –

Ref.: Carta N° 01-2022-VMA del 22 setiembre del 2022

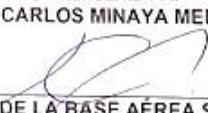
Tengo el agrado de dirigirme a Ud., a fin de expresarle mi más cordial saludo a nombre del personal militar y civil de la Base Aérea de Santa Clara de la Fuerza Aérea del Perú, a quien tengo el honor y orgullo de comandar y liderar.

Sobre el particular, es muy grato hacer de su conocimiento que lo solicitado por Ud. de acuerdo al documento de la referencia, se autoriza el ingreso y aplicación del instrumento denominado "Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)" para el desarrollo de la investigación que lleva por título "Estrategias de afrontamiento al estrés en personal militar, San Juan Bautista 2022", la misma que debe mantener el carácter de confidencialidad y sentido académico respectivo.

Asimismo, mucho agradeceré hace de conocimiento de este Comando los resultados obtenidos, los mismos que nos permitirá establecer técnicas y medidas para reducir los índices de estrés laboral en nuestro personal militar.

Sin otro particular, aprovecho esta oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y deferente estima personal.

Dios guarde a Ud.
El Comandante FAP
JUAN CARLOS MINAYA MEDINA


COMANDANTE DE LA BASE AÉREA SANTA CLARA

DISTRIBUCIÓN:
Copia: Arch. Gral.
29-09-21
JG


BICENTENARIO
PERÚ 2021


EL PERÚ PRIMERO

Carretera Santa Clara, Base FAP Santa Clara

ANEXO N° 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Participación en el estudio de investigación sobre “**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PERSONAL MILITAR, SAN JUAN BAUTISTA, 2022**”.

Yo, _____ identificado con DNI N° _____ que por medio del presente manifiesto:

Que en el estudio de referencia, el que será ejecutado por el investigador, en coordinación con el Comandante FAP, se administrará a cada uno de los participantes el instrumento denominado: “Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)”, la misma que será tratado como documento confidencial, de uso exclusivo del investigador y destruidos una vez procesados los datos.

Que la información que se derive del estudio será útil para conservar y/o mejorar los conocimientos del grupo militar FAP en relación a afrontar favorablemente el estrés.

Que la información sobre mi persona que se obtenga del estudio es absolutamente confidencial y que no podrá ser entregada a otra persona sin mi expreso consentimiento. La misma, no podrá utilizarse con otros fines ajenos a los objetivos de la investigación.

Que tengo pleno derecho a recibir toda la información que solicite concerniente a mis resultados individuales.

Que mi participación en el estudio es absolutamente voluntaria y que puedo abandonarlo retirando este consentimiento en cualquier momento, sin ninguna consecuencia personal. Habiendo tomado conocimiento de todo lo anterior, consiento en participar voluntariamente en la investigación en mención como parte de la muestra de estudio.

Nombre:

DNI N°

Iquitos.....de.....de 2022

ANEXO N° 5: INSTRUMENTO DE ESTUDIO

“CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)”

Factores Sociodemográficos

MARQUE CON UNA (X) DONDE LE CORRESPONDA

EDAD: _____

SEXO: Masculino () Femenino ()

ESTADO CIVIL: Soltero/a () Casado/a () Separado/a () Conviviente () Viudo/a ()

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las y los trabajadores responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente inventario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos **QUE MAS USA**. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

N°	Ítems	Alternativa	
		Si	No
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos.		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8	Aprendo a convivir con el problema.		
9	Busco la ayuda de Dios.		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12	Dejo de lado mis metas.		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.		
15	Elaboro un plan de acción.		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.		

17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.		
20	Trato de ver el problema en forma positiva.		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.		
22	Deposito mi confianza en Dios.		
23	Libero mis emociones.		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25	Dejo de perseguir mis metas.		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema.		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33	Aprendo algo de la experiencia.		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.		
36	Siento mucha perturbación emocional y expresa esos sentimientos a otros.		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.		
40	Actúo directamente para controlar el problema.		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema.		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.		
47	Acepto que el problema ha sucedido.		
48	Rezo más de lo usual.		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.		
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real".		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.		
52	Duermo más de lo usual.		

¡Gracias por su participación!