



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés en conductores de la empresa  
Huandoy –Carabayllo, 2018

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE  
Bachiller en enfermería

AUTORA:

Liz Diana Mateo Bustamante (ORCID) 0000-0001-8037-6726

ASESORA:

Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina (ORCID)0000000240004423

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Salud Mental

LIMA – PERÚ

2019

## DEDICATORIA

A Dios por haberme darme las fuerzas y mis padres quienes son el motivo que me impulsaron para continuar con mis metas y objetivos propuestos, por el apoyo incondicional y la comprensión durante este proceso de elaboración.



**ACTA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE  
INVESTIGACIÓN**

Código : F0-PP-PR-02.02  
Versión : 09  
Fecha : 23-03-2018  
Página : 1 de 1

El jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don (a) MATEO BUSTAMANTE LIZ DIANA cuyo título es:

Estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés en conductores de la empresa Huandoy –Carabayllo, 2018.

Reunido en la fecha, escucho la sustentación la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: 16 (número). Dieciséis (letras).

Lima 23 de mayo del 2019

  
.....

Mgtr Rosario Rivero Alvares  
PRESIDENTA

  
.....

Mgtr Victoria Sallo Acostupa  
SECRETARIO

  
.....

Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina  
Vocal

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, Mateo Bustamante Liz Diana con DNI 70651165, mediante la presente hago cumplir con los criterios de evaluación de la experiencia curricular del trabajo de investigación, Por lo que declaro bajo juramento.

- Que toda la documentación que acompaña es veraz y autentica.
- Así mismo, todos los datos e información que se presenta en la tesis son auténticos y veraz.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión de la documentación aportada, por lo que me someto lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo.

Lima, 25 de abril 2019



Mateo Bustamante Liz Diana

DNI 70651165

## ÍNDICE

I INTRODUCCIÓN .....	1
Tipos de estrategias.....	9
II MÉTODO .....	11
2.1 Tipo de Investigación.....	11
2.2 Población de estudio .....	11
Tipo de muestreo.....	11
2.3 Técnica e instrumento de recolección de datos .....	11
Cuadro de operalización .....	14
2.4 Método de análisis de datos.....	15
2.5 Aspectos éticos: .....	15
IV RESULTADOS .....	17
V DISCUSIÓN.....	25
VI CONCLUSIONES.....	27
VI RECOMENDACIONES .....	28
VIII REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	29
ANEXOS .....	33

## RESÚMEN

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas en el manejo del estrés que realiza los conductores de la empresa Huandoy. Carabayllo 2018. La población y la muestra utilizada fue de 40 conductores, que fue elegido por conveniencia , cuyo instrumentos aplicados para la recolección de datos fueron el cuestionario de afrontamiento del estrés de Sadin y Chorot .Mediante el cual se obtuvo como resultado las estrategia más utilizada por los trabajadores son 3 enel siguiente orden : primero focalizado en el problema con un 42,5% (17) casi siempre , segunda búsqueda de apoyo social 40%(16) casi siempre y como tercera estrategia expresión abierta 37,5%(15) que utilizan casi siempre . A través del cual se puede concluir que para afrontar las diferentes situaciones de estrés es necesario del uso de diferentes tipos de estrategias ya sea focalizado o centrado en el problema, búsqueda de apoyo social, expresión abierta. Así mismo se evidencio que los conductores de la empresa Huandoy utilizan casi siempre las estrategias de focalización en el problema.

Palabras clave: Estrés, Estrategia de afrontamiento, conductor.

## **ABSTRAC**

The objective of this research work is to determine the coping strategies used in the management of stress that is carried out on company drivers. Carabayllo 2019. The population and the sample were based on 40 drivers, in which the convenience was applied, in the instruments applied for data collection, and in the stress coping questionnaire of Sadin and Chorot. The results are: 3 in the following order: first focused on the problem with 42.5% (17) almost always, second search for social support 40% (16) almost always and as a third strategy open expression 37.5% ( 15) that he uses almost always. Through which it can be concluded that to face different situations of stress it is necessary to use different types of strategies, either focused or focused on the problem, search for social support, open expression. Also it was evidenced that the drivers of the company. Almost always using strategies to focus on the problem.

Keywords: Stress, Coping strategy, driver.

## I INTRODUCCIÓN

En la actualidad el estrés es una pandemia a nivel mundial que afecta a toda clase de persona, sin distinción de raza, sexo, ocupación, nivel social, cultural, es por ello que se ha tomado énfasis en las estrategias para el afrontamiento de la problemática. La OMS determinó que 65% de los trabajadores sufren cuadros de estrés laboral severo, lo que provoca una reducción en la producción en la empresa, algo realmente alarmante.<sup>1</sup> El estrés en estos últimos tiempos se ha convertido como una pandemia mundial que afecta a diferentes sectores en el cual se debe tomar medida o alternativas de solución para lidiar con esta problemática.

A nivel de Latinoamérica según Coyoy. G, en Colombia no se encuentran concientizados sobre las estrategias de afrontamiento al estrés laboral. Un país muy cercano a nuestra realidad que se encuentra en nuestro continente también surge esta baja concientización sobre el estrés por lo que no se está tomando importancia las estrategias y esto no beneficia para poder combatir el estrés. [...]. Es por tal motivo que no existe políticas relacionadas a al estrés y riesgos psicosociales que solucionan esta problemática.<sup>2</sup>

A nivel del Perú también es afectado por esta problemática, como menciona Chumpitas J. Más de la mitad de los limeños considera el transporte público como uno de los tres principales problemas de la ciudad. Así mismo lo confirma un estudio realizado por el Instituto de la Universidad Católica del Perú, en el cual señaló que el 80% de peruanos sufren o han sufrido estrés en estos últimos años y muchas de ellas no desarrollan estrategias de afrontamiento. Debido a esta problemática deben surgir diferentes estrategias se centran en la solución de problemas, en las cuales se toman acciones directas para modificar los problemas de la vida diaria, centradas en la emoción o evitando.<sup>3</sup>

A nivel local en la empresa Huandoy Carabayllo se observa que los conductores sufren constantes problemas de estrés, siendo expresados verbalmente sus síntomas, como dolor de cabeza, tensión muscular en el cuello, espalda, hombros, irritabilidad y cansancio laboral por las horas de trabajo o por los problemas que tuvieron en casa, donde se observa los síntomas que presentan son debido a la escases de estrategias de afrontamiento al estrés.



Realizando una evaluación de la situación del conductor se observa que realizan su trabajo que requiere de muchas horas prolongadas aproximadamente 18 horas durante el día, agregado a ello el caos vehicular, los problemas familiares y la necesidad de querer ganar dinero para para sustentar los gastos de su familia, para asegurar una economía aparentemente estable que cubra los gastos diarios que requiera la familia, lo que le significa estrés, mal humor, irritabilidad, tensión muscular, con solo pensar en tantas cosas dolor de cabeza el no saber qué hacer en caso de situaciones que pueden ocurrir en un accidente. Por lo expuesto se planteó el siguiente problema ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas en el manejo del estrés que realiza los conductores de la empresa Huandoy, Carabayllo 2018?.

En la actualidad el auge y surgimiento del estrés como una epidemia mundial para la salud mental ha tomado una gran importancia en estos últimos tiempos en diferentes países, es por ello que se desarrollaron distintos estudios realizados a nivel nacional e internacional que se menciona a continuación

Bilbao D. Realizo un estudio en la ciudad de Lima de enfoque cualitativo, nivel descriptivo en una muestra de 100 trabajadores de la empresa ETMOSA. El objetivo de determinar la prevención del estrés los hábitos sedentarios en conductores. Los resultados constan en que los conductores programan consultas médicas por temor a enfermarse, pero no las ejecutan, el tráfico les genera tensión; que no realizan actividades diarias; llevan problemas a casa; tocan el claxon sin motivo; trabajan rutinariamente más de 18 h seguidas; se quedan dormido cuando conducen; el chofer no tiene un horario establecido para consumir sus alimentos; permanecen sentados por muchas horas sin contar el tiempo de descanso.<sup>4</sup>.

Chumpitasi.J. Realizo una investigación en la ciudad de Lima con el objetivo de determinar la relación entre la tolerancia al estrés y control el afrontamiento, el tipo de estudio fue cuantitativo de tipo correlacional, cuya muestra fue de 29 conductores de taxi. Los resultados fueron que no existió ninguna relación entre la tolerancia, estrategias de afrontamiento y control al estrés, con respecto a las estrategias el 27.6% mantiene un estilo ambigua (modo inmaduro de lidiar con el estrés, 34.4% enfocados en la solución de problemas, el 65.6% utilizaron la estrategia de evitación <sup>3</sup>.

Rojas C. Realizo un estudio en la ciudad de Trujillo sobre desgaste ocupacional y estrategias de afrontamiento al estrés en conductores, de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y descriptivo. Muestra 205 conductores. Resultados respecto a la estrategia que más prevaleció

el 21.5% de los conductores hacían uso de la estrategia buscando una alternativa de solución al problema, 43.5% estrategia de evitación y 35% prefirieron la estrategia de religión.<sup>5</sup>

Brioso M. realizó un estudio en Lima de tipo cuantitativo, nivel correlacional y descriptivo, cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre la ansiedad rasgo y los estilos de afrontamiento al estrés en conductores, La muestra fue 120 conductores. Los resultados fueron que no se hallaron ninguna correlación entre ambas variables. El 60% de los conductores hacían uso de estrategia de afrontamiento de la religión, 40%, buscaban apoyo social (razones instrumentales) .<sup>6</sup>

Meléndez K. Realizó un estudio de enfoque cuantitativo de nivel correlacional, la muestra fue de 69 conductores, con el objetivo de determinar la relación entre estrés en conductores y estilo de vida saludable de una empresa de transporte Trujillo. Resultados indican que no existe una relación significativa entre ambas, así mismo entre las estrategias más usadas fue las respuestas enfocadas en una solución de un problema a diferencia que tenían un nivel bajo de la estrategia evitativa.<sup>7</sup>

Monserrat M. Realizó una investigación en Ecuador cuyo objetivo fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y salud mental, tipo de estudio fue de enfoque cuantitativo de nivel correlacional, la muestra 150 conductores. Los resultados con respecto a la estrategia de solución de problemas el 70% de los conductores hacían uso la estrategia de centrado en la solución de problemas y solo el 30% refirió hacer el uso de la estrategia de evitación <sup>8</sup>.

Barrientos J. Realizó un estudio en Bolivia sobre ajuste socioemocional y estrategias de afrontamiento en conductores de transporte público, de enfoque cuantitativo de tipo correlacional, muestra de 140 choferes de microbuses. Los resultados el 30% de los conductores hacían uso de la estrategia focalización en la solución de problemas, 70% de los conductores hacían uso de la estrategia de evitación y búsqueda de apoyo social.<sup>9</sup>

Morales J, Mendoza J, Y Peña J. Realizó un estudio en Venezuela con el objetivo de diseñar una estrategia didáctica digital denominada mueve volante la cual se compone de tres momentos. Muestra 15 conductores de taxi, una estrategia didáctica digital la cual se compone de tres niveles. Resultados primer momento el 30% al escuchar música baja sentían centrarse en sus problemas, segundo momento el 50% al escuchar la música en una

intensidad moderada realizan ejercicios, tercer momento el 80% de los conductores al ritmo de la música a volumen alto se distraían y se olvidaban de sus problemas.<sup>10</sup>

Ledesma R y colaboradores realizaron un estudio en España de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, con el objetivo de determinar el estado de salud, las condiciones laborales, los hábitos y las estrategias de afrontamiento. La muestra 421 conductores de 421 conductores. Los resultados el 30% hacen uso de la estrategia reevaluación positiva "Tratar de descansar o dormir bien". En segundo lugar, la estrategia de evitación con un 45% "No hacerme problema" y solo el 25% hacen uso de otras estrategias personales son "salir, aunque esté cansado" o "no pensar en el futuro."<sup>11</sup>

Coyoy G. Realizó una investigación con el objetivo de obtener el nivel de estrés y ansiedad que padecen los conductores, de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, muestra fue 100 conductores. Resultados el 13% presentaron ansiedad y el 87% % presentaron estrés de los cuales el 35% hace uso de la estrategia focalizado en el problema y el 52% hacían uso de la estrategia religión. <sup>2</sup>.

Estos conceptos y antecedentes están sirviendo de soporte para el desarrollo de la investigación que están enfocados en las estrategias que han sido empleadas en el manejo de estrés en los conductores.

La presente investigación se justifica por que ayudará a llenar un vacío del conocimiento en el campo de enfermería, debido a que existen escasos estudios en nuestro país realizados por el profesional de enfermería y relacionados a este grupo ectario, ya que en la actualidad las estrategias en el manejo del estrés en conductores viene siendo una herramienta de gran utilidad para afrontar el estrés laboral que es una amenaza para la salud , el estrés es una pandemia social donde se debe poner bastante énfasis porque viene afectando a nivel físico, psicológico, esto se refleja en la actitud que presentan durante el desarrollo de su labor como prestadores de servicio público que son consecuencias de varios problemas , mal trato al usuario , accidentes automovilístico , discusiones entre colegas ,etc. Una alternativa para poder afrontar dicha problemática es conocer sobre las estrategias en el manejo del estrés, ya que parte de los conductores no saben cómo manejar y controlar sus emociones, que genera un desbalancea nivel del sistema nervioso provocando un nivel estrés en el organismo, desencadenamiento de otras enfermedades, así como la gastritis, a nivel muscular contracturas musculares, dolor de cabeza, cansancio, fatiga, incapacidad para poder conciliar el sueño, etc. Los Causantes para el desencadenamiento del estrés son: el

trabajo rutinario, el horario de trabajo más de 8 horas, el tráfico en la vía pública, estilo de vida, competitividad que se tiene entre ellos mismos y diferentes empresas que recorren la misma ruta.

Los resultados servirán para promover programas y políticas de salud, cuyo objetivo es desarrollar estrategias promocionales y preventivas de la salud mental, así mismo los datos estadísticos servirán para una intervención precoz y establecer alianzas multisectoriales con las postas de primer nivel de atención para prevenir enfermedades físicas y mentales. Las estrategias sobre el manejo del estrés tienen bastante énfasis en la prevención del estrés, ya que mediante la ejecución de las estrategias se dará a conocer sobre el uso de las distintas estrategias en el manejo del estrés, de tal forma a disminuir los síntomas causados por el estrés, así mismo, se busca promover la salud mental. Todo esto influenciara de manera positiva en brindar una mejor trato y buen desempeño laboral en la prestación del servicio público que brindan a los usuarios, un trato amable, ya que los conductores manejaran las diferentes estrategias planteadas para poder enfrentar el estrés , de tal manera fomentar en Ellos la importancia sobre el manejo del estrés y los beneficios .

Finalmente, esta investigación pretende aportar conocimientos más amplios en relación las estrategias de afrontamiento a esta pandemia mundial que afecta a toda la población, así mismo contribuirá que la profesión de enfermería fortalezca campos de acción a nivel institucional y pueda cumplir con los lineamientos y objetivos estratégicos de la atención primaria de salud. De tal manera a continuación se presenta el:

Como Objetivo General se planteó

Determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas en manejo del estrés que realiza los conductores de la empresa Huandoy. Carabayllo 2018.

Y los Objetivos específicos fueron

Objetivo Identificar los tipos de estrategias de afrontamiento: auto focalización, enfocado en la solución del problema, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, evitación, búsqueda de apoyo social, religión que utilizan los conductores de la empresa Huandoy – Carabayllo 2018.

La trascendencia y la utilidad del modelo de enfermería de Callista Roy denominada “adaptación” ha servido para el desarrollo de muchos problemas planteados con dicha temática debido al enfoque humanístico.

Según Raile M. La teoría de Callista Roy define que un sistema: “[...]. Es como un todo que integra a la persona y su entorno que cumple una función determinada y con un propósito actuando independientemente a la situación que se le presenta, así mismo debe tener un punto de ingreso y egreso de información para el proceso de control y reatalimentación.”<sup>12</sup>.

Es decir, es algo general que debe estar relacionado en sí mismo, pero este debe perseguir un objetivo para su buen funcionamiento teniendo en cuenta un inicio y un fin <sup>11</sup>.

### Nivel de adaptación

Es de suma importancia conocer la definición sobre que es el nivel de adaptación para ello tenemos según Raile M.

“[...] El nivel de adaptación representa la condición de los procesos de vida descritos en los tres niveles como el integrado, el compensatorio y el comprometido “ [...] El nivel de adaptación de una persona es un punto que cambia constantemente y está compuesto por estímulos focales, contextuales y residuales que representan el estándar de los múltiples estímulos con que el individuo puede transformar su medio de respuestas normales de adaptación “<sup>12</sup>.

Cuando hablamos sobre cuál es el nivel de adaptación nos referimos sobre la capacidad resolutoria que tenemos como persona, como colaborador y como involucrado en las situaciones que se nos presenta, todo este proceso variara debido al constante movimiento y la exposición de los distintos estímulos. El primer estímulo, el cual están relacionados directamente con uno mismo en la parte interior, segundo se refiere a los factores que nos rodea y el tercero es cuando hay influencia de los dos anteriores mencionados <sup>12</sup>.

### Mecanismos de Afrontamiento innatos y adquiridos

[...]” Los adquiridos se forman por intermedio del aprendizaje, experiencias de la vida cotidiana que coopera a tener reacciones habituales ante estímulos particulares “  
Mecanismo innato es cuando “[...]”<sup>12</sup>. La persona ya nace con ello, por lo que es generado en la parte biológica del ser humano y suelen verse como procesos automáticos, individuos no piensan siquiera en ello”. Como su propio nombre

menciona estos mecanismos son medios que se van aprendiendo en la vida cotidiana, que esto va ser más notorio de acuerdo a la situación que nos encontramos y el segundo mecanismo es algo adherente al ser humano, es decir aquello que ya nace con ello y muchas veces ni cuenta se da que lo tiene.

### Modo de adaptación

Existen diferentes modos de adaptación según menciona Callista Roy:

#### Modo de adaptación físico y fisiológico:

Este método está relacionado con métodos químicos y físicos que interactúan en las actividades de los organismos y función de los seres vivos.<sup>12</sup>

Acuerdo a cada necesidad que posee la persona tiene un modo de adaptación, el cual estos pueden ser a nivel físico esta las necesidades con lo que la persona sobrevive, químicas es la combinación que hay dentro del interior del ser.<sup>12</sup>

La adaptación tiene el modo de auto concepto del grupo: Este tipo de adaptación está centralizado en la parte espiritual y el alma de cada persona que tiene para poder enfrentar dicha situación

La adaptación tiene un modo de función de rol: Está enfocado de manera particular donde el individuo se adapta con las funciones que se desenvuelve en la vida.

Adaptación de la interdependencia: Forma individual y particular cuáles son sus maneras de adaptarse a los nuevos cambios que se encuentra la persona.<sup>12</sup>

En síntesis, esta teoría apoya y enfoca bastante como el ser humano puede ser, el cual puede ser por los distintos modos de afrontar, pero todo ello va depender del estímulo que se encuentra en ese momento el cual puede ser: focales, contextuales y residuales.

### Estrés laboral

Según la OMS en la guía Organización el estrés causado por el trabajo “Es la reacción del organismo que es provocado por exigencias laborales que no se encuentran en las posibilidades de ser resueltas por los conocimientos y capacidades, para ello es necesario tener una estrategia de afrontamiento “. <sup>1</sup>

Como lo plantea Morales J, Mendoza J, Y Peña J. El estrés laboral es como: “[...]. La relación particular entre el entorno y el individuo que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”<sup>10</sup>.

Es decir, la sobre carga de las actividades que una persona realiza provoca el estrés, en el cual la persona no puede controlar, ya sea por que requiera el uso de esfuerzo físico, mental, mediante es en ese instante que entra en juego la capacidad de afrontamiento y las estrategias. Este va variar de acuerdo a la situación y la capacidad de cada ser de manera individual, caso contrario de no ser abordado de manera eficaz, estará en riesgo el bienestar de su salud.<sup>10</sup>.

Según Briozo M. “Las estrategias de afrontamiento al estrés hacen referencia a las diferentes estrategias o alternativas de respuesta que tendrá la persona para afrontar diferentes situaciones estresantes.”<sup>6</sup>.

Las estrategias son herramientas de gran utilidad en el manejo del estrés, el cual la persona debe poseer para ponerlos en práctica ante cualquier circunstancia o situación estresante que se encuentre la mayoría de veces, estas buscan aliviar el estrés y generar una amplia gama de alternativas de solución o poder disminuir la situación estresante que se viene viviendo, de tal manera poder lidiar con los problemas cotidianos de la vida.

#### Importancia de Las estrategias en el manejo del estrés

La importancia de poder desarrollar las estrategias en el manejo del estrés ayudara a reducir los factores estresores, a mejorar la salud mental, preparar en especial a los conductores que aprendan a utilizar estas herramientas para poder manejar dicha situación estresante, ayuda a prevenir enfermedades producto del estrés que pueden ser molestias gastrointestinales, tensión muscular, dolor de cabeza, insomnio, depresión y ansiedad. Así mismo mejora las relaciones interpersonales entre colegas de trabajo, buen trato al usuario y mayor productividad y compromiso laboral. La importancia primordial es para que los conductores puedan disfrutar de una salud mental plenamente sana.

Unos de los factores más visibles y observables: según Mural A. [...]” Es el tráfico en el tránsito se ha vuelto más intenso, más caótico, y el que está manejando se ve sujeto a una mayor tensión. Estas situaciones llevan a una forma de manejo más agresiva, todo el mundo trata de llegar a tiempo, de ganar, y esto produce una serie de cambios”.<sup>13</sup>.

Según Arbeláez. J y Alejandro S. Los factores estresores fueron hallados como: Malas condiciones de trabajo, carretera no asfaltada, exceso de calor ocasionado por el motor, el clima ambiental, tráfico vehicular, irritabilidad, cansancio, fatiga mental y física y el estilo de vida.<sup>14</sup>.

Lo que se observa en la realidad son aquellas situaciones o factores que son desencadenantes del estrés en los conductores son los siguientes aspectos a nivel ambiental y el entorno que lo rodea comprendiendo esto la contaminación acústica que causado por el exceso de ruido, el entorno en que se desarrolla el trabajo con relación a las horas de realizar dicha labor , la congestión vehicular y la competitividad por querer ganar más ingresos, de tal manera produciendo debilidad , cansancio laboral , dolores musculares ,etc.

Asimismo, en un estudio realizado por Mallma A y colaboradores encontraron los conductores se exponen a agentes físicos el 58 %, el 42% a los ruidos, al humo vehicular y contaminación el 98,5%. En relación a comportamientos en salud el 59% no duerme las 8 horas, el 61,4% declara realizar alguna actividad física, el 14,4% fuma y el 53,8% considera que su alimentación no es saludable.

Tipos de estrategias.<sup>19</sup>.

Los tipos de estrategias usadas en el afrontamiento del estrés son de acuerdo a las distintas situaciones que se encuentra a persona. Según Lucia V. Las estrategias planteadas en su estudio de investigación son 7 estrategias.

- ✓ Focalización en la solución del problema: Es cuando la persona se centra en el problema y suelen intentar analizar las causas de la situación para poder plantear alternativas de solución luego de ello establecer un método y ejecutarlo, conversar con protagonistas, de esa manera hallar posibles alternativas de solución que sean concretas.<sup>15</sup>.
- ✓ Búsqueda de apoyo social: el individuo busca apoyo en personas de confianza el cual puede ser familiares, amigos, es decir pide consejos o ayuda; este tipo de afrontamiento puede ser beneficioso para aliviar la situación de manera más rápida y eficaz si los seres que los rodean se interesan en el problema.<sup>15</sup>.
- ✓ Expresión emocional abierta: Consta en desahogarse o expresar emociones deliberadamente, ejemplo: Expresar ira cuando está molesto por una situación a hacia los demás, mostrar comportamiento agresivo, agredir a los demás, se convierte en desahogo y lucha de sentimientos.<sup>15</sup>.



- ✓ Religión: La persona tiene fe en un Dios supremo, dejando que toda la cosa tiene solución y realiza misas u oraciones, así como también asiste a la iglesia para pedir ayuda espiritual, pastores o sacerdotes entre otros, es decir, pedir ayuda a alguna persona religiosa, tener fe en que Dios solucionará el problema, rezar y poner velas.<sup>15</sup>.
- ✓ Evitación: Es una forma de evadir la situación o huida, la persona deja de pasar la situación y busca evadir, es decir evasión o acciones relacionadas con el estresor, de ahí que tratan de concentrarse en otras cosas que les permita olvidar la situación ejemplo: invertir más tiempo en el trabajo y otras actividades, salir a determinados lugares, procurar no pensar en la situación, practicar deporte o intentar olvidarse de todo.<sup>15</sup>.
- ✓ Auto focalización negativa: Tiene ideas y conductas de pesimismo y negativismo se centran en otras cosas banales y deja de buscar soluciones, de tal manera haciendo que la situación se agrava y todo le sale mal, puesto que las cosas suelen ser malas, no realizar nada concreto lo que ocasiona una resignación total.<sup>15</sup>.
- ✓ Reevaluación positiva: Convierte las situaciones en oportunidad y cree que toda situación que se presenta se debe afrontar, en el cual aprovecha toda sus habilidades y recursos que tiene en ese momento para resolver la situación.<sup>16</sup>.

Así mismo existen otras estrategias planteadas. Según salgado las estrategias tienen un orden los cuales se mencionará en el siguientes orden: primero la solución de problemas, búsqueda de apoyo social, tercera estrategia Espera o reevaluación positiva y ultimo la religión.<sup>18</sup>

## II MÉTODO

### 2.1 Tipo de Investigación

La investigación es de enfoque cuantitativo, porque nos va permitir medir dicha variable de estudio, nivel descriptivo porque detalla sobre las distintas estrategias de afrontamiento de estrés que utilizan los conductores de la empresa Huandoy, de tipo aplicada. Diseño no experimental por qué no se manipulará deliberadamente la variable y en la que solo serán observados los fenómenos en un ambiente natural para después ser analizados, de corte transversal se realizan cuando se observa y describen hechos, variables en un momento determinado de tiempo.

### 2.2 Población de estudio

Está constituida de 40 conductores de la empresa de transporte Huandoy Carabayllo. Seleccionado por conveniencia Su amplia experiencia laboral fluctúa más de 3 años.

#### Tipo de muestreo

El tipo de muestreo que se utiliza es de tipo no probabilístico por conveniencia

#### 2.2.1 Unidad de análisis

Conductores de transporte público de la empresa Huandoy

#### 2.2.2 Criterios de inclusión

Conductores que se encuentra laborando en la empresa Huandoy durante todos los días de la semana.

Conductores que se encuentran laborando más de 3 meses.

#### 2.3.3 Criterios de exclusión

Conductores que solo laboran solo un día a la semana.

### 2.3 Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica que se utilizó en esta investigación fue la encuesta.

El instrumento utilizado fue el Cuestionario de afrontamiento del estrés que sirve para determinar las estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés en los conductores de la empresa Huandoy Carabayllo, cuyos autores de dicho cuestionario son : Bonifacio Sandín y paloma Chorodt de 42 ítems a los que la persona debe responder. La escala del instrumento es de tipo Likert : nunca , pocas veces , a veces, frecuentemente ,casi siempre , luego se da una valoración diferente a cada una de las opciones, la calificación se obtiene de la sumatoria total de los puntajes acumulado, de esa manera poder localizar el número que indica el tipo de afrontamiento del estrés que utilizan .Este cuestionario consta de 7 estrategias de afrontamiento del estrés básicas : Focalizado en la situación de problemas , auto focalización negativa, reevaluación positiva , expresión verbal, búsqueda de apoyo y religión.<sup>17</sup> .

Este cuestionario está diseñado con escala Likert, en donde plantea una serie de números para que el individuo elija la frecuencia con que ocurren dichas situaciones en su vida diaria, donde se suma los valores marcados en cada ítem, según la subescalas:

Focalizando la solución de problema	1, 8, 15, 22, 29,36
Auto focalización negativa	2, 9, 16, 23, 30,37
Reevaluación positiva	3, 10, 17, 24, 31,38
Expresión emocional	4, 11, 18, 25, 32,39
Evitación	5, 12, 19, 26, 33,40
Búsqueda de apoyo social	6, 13, 20, 27, 34,41
Religión	7, 14, 21, 28, 35,42

### 2.3.1 Validez y confiabilidad del instrumento

#### Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento fue determinada por consistencia interna analizado mediante el coeficiente alfa de Cronbach de 0. 85, las subescalas presentan coeficientes entre 0,71 y 0,76, correspondiendo el coeficiente más bajo (0,64) a la subescala ANF. Considerados conjuntamente, podríamos decir que el CAE presenta una fiabilidad entre excelente y aceptable, sobre todo si tenemos en cuenta que cada subescala posee sólo 6 elementos.<sup>17</sup> .

## Validez del instrumento

El Cuestionario de afrontamiento del estrés fue sometido a validez de constructo en el año 2003 en España a través de análisis factorial, en el cual se determinaron 7 dimensiones:

- ✓ Focalizado en la solución del problema.
- ✓ Búsqueda de apoyo social.
- ✓ Auto focalización negativa.
- ✓ Expresión emocional abierta.
- ✓ Revaluación positiva.
- ✓ Evitación.
- ✓ Religión.

En el cual eliminaron los 6 Ítems correspondientes a la subescala de autocontrol, [«Me alejé del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, viajando, etc.)», dimensión de evitación], 16 («Tuve fe en que ocurriese algún milagro», dimensión de religión).<sup>17</sup>.

### 2.3.2 Proceso de recolección de datos

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo en el mes de setiembre del año 2019 previas coordinación administrativa con el gerente general de la Empresa Huandoy S.A.C. Se realizó los trámites administrativos mediante la carta de presentación emitida por la Universidad César Vallejo.

Se presentó la carta de presentación al gerente general de la empresa Huandoy, mediante mesa de parte a fin de solicitar la autorización de la ejecución del proyecto de estudio.

- ✓ Después del permiso se procedió a coordinar con el gerente general para proceder la recolección de datos.
- ✓ La recolección de información se realizó en los meses de setiembre-octubre en diferentes horarios de trabajo.
- ✓ Se procedió entregar la encuesta a cada conductor en donde se especificó los objetivos del estudio y se pidió que respondieran con sinceridad.
- ✓ El desarrollo de la encuesta se dio en un promedio de 20''aproximadamente.

Cuadro de Operalización de variable

Variable de estudio	Definición conceptual	dimensiones	Definición operacional	indicadores	Escala de medición
Estrategias en afrontamiento del estrés	Son entendidas como los recursos psicológicos que la persona pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes.	Recursos psicológicos Situaciones estresantes	Son herramientas, el cual la persona debe poseer para ponerlos en práctica ante cualquier circunstancia o situación estresante que se encuentre la mayoría de veces ,estas buscan aliviar el estrés y generar una amplia gama de alternativas de solución o poder disminuir la situación estresante que se viene viviendo , de tal manera poder lidiar con los problemas de la vida diaria que se presentan en el día a día, para el cual ,utilizaremos el uso de un cuestionario de afrontamiento de del estrés , el cual consta de 42 preguntas y de 7 ítems donde describe las estrategias : focalizado en la solución del problema ,auto focalización negativa ,revaluación positiva , evitación ,búsqueda de apoyo social , religión .	1: Focalizado en la solución del problema. 2: Búsqueda de apoyo social. 3: Auto focalización negativa 4: Expresión emocional abierta 5: Revaluación positiva 6: Evitación 7: Religión.	Ordinal Ordinal Ordinal Ordinal Ordinal Ordinal Ordinal

El área de estudio fue la empresa Huandoy -Carabayllo que se encuentra ubicado en la Carretera Lima Canta km 23 ½ Cautivilla Parcela 316 pertenece al distrito de Carabayllo, provincia de Lima, cuya altitud es de 221 m.s.n.m. Su clima en meses de verano; oscilando su temperatura entre los 23.2°C, en los meses de invierno el clima es húmedo y templado, Sus límites por el norte y noreste es con el distrito Santa Rosa de Quives. Geográficamente en ambas márgenes se ubica del río Chillón que nace en la cordillera de la Viuda (Canta).

Se encarga de brindar servicio público que tiene como recorrido en punto de inicio y fin en el distrito de Carabayllo km 23 ½, teniendo como tiempo de recorrido de toda la ruta de 6 h.

#### 2.4 Método de análisis de datos

Una vez que se recolecto la información, se procedió a elaborar una base de datos en el programa de SPSS versión 21, previo control de la información recolectada, para lo cual se realizó el análisis estadístico descriptivo de la variable de estudio representado en tablas y expresados en porcentajes y frecuencias.

Para medir las estrategias de afrontamiento de cada conductor de acuerdo con la situación, luego se procedió a sumar los puntajes obtenidos en cada ítem con sus respectivas dimensiones. Para el análisis de la información se aplicó frecuencias, porcentajes, promedios.<sup>18</sup>.

#### 2.5 Aspectos éticos:

Para la elaboración de esta investigación se consideró los 4 principios bioéticos y el consentimiento informado para preservar la información recolectada.

Este proyecto de investigación tiene considera a los aspectos éticos como respaldo para salvaguardar la información recolectada. Según Mora E. La persona tiene la capacidad de poder aceptar o rechazar a ser partícipe de dicha investigación a ello se denomina consentimiento informado, es decir pedir permiso para ser parte de la investigación.<sup>20</sup>

Así mismo los principios bioéticos son de suma importancia y aún más para los temas del área de salud. La información y datos obtenidos de los conductores, son utilizados solo para fines académicos, por lo que se consideró todas las medidas de privacidad necesarias para

preservar la confidencialidad de los conductores. Teniendo en cuenta los principios bioéticos de beneficencia, autonomía, justicia y no maleficencia Los conductores participaron en el estudio de manera libre y a voluntad propia, previa información de los objetivos y respetando el derecho de negar su participación.

- ✓ No maleficencia: Al principio de la recolección de datos se le explicó a cada conductor que la información y datos obtenida se usaría exclusivamente con fines de investigación y serán de forma anonima.<sup>20</sup>.
- ✓ Beneficencia: En todo momento se tomó las medidas necesarias para evitar que los sufran daños psicológicos; teniendo como objetivo de no causar daño.<sup>21</sup>.
- ✓ Justicia: A todos los estudiantes se les brindó un trato justo sin discriminación, trato igual para todos y se tuvo que respetar a su privacidad.<sup>20</sup>.
- ✓ Autonomía: Ese principio se puso en práctica al principio de la aplicación del cuestionario se informó el objetivo de la investigación, siendo los conductores quienes decidían que si participar de manera voluntaria, así mismo en vista de que la encuesta no iba repercutir en su vida diaria, el gerente general no considero pertinente la presentación de un consentimiento informado.<sup>22</sup>.

#### IV RESULTADOS

Se muestran los resultados de la variable estrategias de afrontamiento al estrés teniendo en cuenta el objetivo general y los objetivos específicos de investigación.

La tabla 1 muestra las estrategias de afrontamiento del estrés más utilizada por los conductores de la empresa Huandoy, en el cual destaca la estrategia de focalización con un 42,5%(17), seguido a ello se encuentra la estrategia de búsqueda de apoyo con un 40% (16), religión 7,5% (3), reevaluación positiva 6% (1) y finalmente la estrategia poca utilizada es la de evitación con un cero por ciento. para poder enfrentar alguna situación estresante.

Tabla 1: Estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés en conductores de la empresa Huandoy – Carabayllo 2018.

Variable	f	%
Estrategias de afrontamiento		
Focalización	17	42.5%
Búsqueda de apoyo social	16	40%
Religión	3	7.5%
Expresión emocional abierta	1	2,5%
Auto focalización negativa	2	0.5 %
Reevaluación positiva	1	6%
Evitación	0	0%
Total	40	100%

Fuente: cuestionario de afrontamiento del estrés

En la Tabla 2 se muestra la estrategia de afrontamiento ala estrés focalizado en la solución de problemas del total de los conductores encuestados de la empresa Huandoy Carabayllo el 42,5%(17) expresa que utilizaron la estrategia focalizado en la solución del problema frecuentemente para poder enfrentar alguna situación estresante.



Tabla 2. Estrategia focalizada en la solución del problema en el manejo del estrés en conductores de la empresa Huandoy, Carabayllo 2018.

Variable	f	%	% Acumulada
Estrategia focalizada en la solución del problema			
Nunca	2	5%	5%
Pocas veces	4	10%	15%
A veces	3	7.5%	22,5%
Frecuentemente	14	35%	65%
Casi siempre	17	42,5 %	100%
Total	40	100%	

Fuente: cuestionario de afrontamiento del estrés

En la Tabla 3: se muestra la estrategia de apoyo social del total de los conductores encuestados de la empresa Huandoy Carabayllo el 40% (16) expresa que utilizaron la estrategia de búsqueda de apoyo social casi siempre que se encuentran en alguna situación estresante, el cuál esto se considera como segunda estrategia más utilizada.

Tabla 3: Estrategia búsqueda de apoyo social utilizada en el manejo del estrés en conductores de la empresa Huandoy, Carabayllo 2018.

Variable	f	%	% Acumulada
Estrategia búsqueda de apoyo social			
Pocas veces	5	12.5%	12.5%
A veces	5	12.5%	25%
Frecuentemente	14	35.0%	60%
Casi siempre	16	40.0%	100%
Total	40	100%	

Fuente: cuestionario de afrontamiento del estrés

En la Tabla 4: Se muestra la estrategia expresión emocional abierta del total de los conductores encuestados de la empresa Huandoy Carabayllo el 37%(15) expresa que utilizaron la estrategia expresión emocional abierta casi siempre que se encuentran en alguna situación estresante, el cuál esto se considera como tercera estrategia más utilizada.

Tabla 4 Estrategia expresión emocional abierta utilizada en el manejo del estrés en conductores de la empresa Huandoy, Carabayllo 2018.

Variable	f	%	% Acumulada
<b>Estrategia expresión emocional abierta</b>			
Pocas veces	10	25.0%	25.0%
A veces	1	2.5%	27.5%
Frecuentemente	14	35.0%	62,5%
Casi siempre	15	37.5%	100%
Total	40	100%	

Fuente: cuestionario de afrontamiento del estrés

En la Tabla 5: del total de los conductores encuestados de la empresa Huandoy Carabayllo el 37.5%(15) expresa que utilizaron A veces la estrategia religión en alguna situación estresante.

Tabla 5: Estrategia religión utilizada en el manejo del estrés en conductores de la empresa Huandoy, Carabayllo 2018.

Variable	f	%	% Acumulada
Estrategia expresión emocional abierta			
Pocas veces	9	22,5.0%	22,5%
A veces	15	37,5%	60,0%
Frecuentemente	11	27,5%	87,5%
Casi siempre	5	12,5%	100%
Total	40	100%	

Fuente: cuestionario de afrontamiento del estrés

Tabla 6: Del total de los conductores encuestados de la empresa Huandoy Carabayllo el 42.5%(17) expresa que utilizaron la estrategia Auto focalización negativa A veces cuando se encuentran en alguna situación estresante.

Tabla 6: Estrategia autofocalizacion negativa utilizada en el manejo del estrés en conductores de la empresa Huandoy, Carabayllo 2018.

Variable	f	%	% Acumulada
Estrategia expresión emocional abierta			
Nunca	3	7,5%	7,5%
Pocas veces	1	37,0%	42,5%
A veces	4	42,5%	85,0%
Frecuentemente	1	7,5%	92,5%
Casi siempre	7	7,5%	100%
Total	3	100%	
	3		
	4		
	0		

Fuente: cuestionario de afrontamiento del estrés

Tabla7: Del total de los conductores encuestados de la empresa Huandoy Carabayllo el 42.5%(17) expresa que utilizaron pocas veces la estrategia revaluación positiva cuando se encuentran en alguna situación estresante.

Tabla 7: Estrategia revaluación positiva utilizada en el manejo del estrés en conductores de la empresa Huandoy, Carabayllo 2018

Variable	f	%	% Acumulada
<b>Estrategia expresión emocional abierta</b>			
Nunca	15	37,5%	37,5%
Pocas veces	17	42,5%	80,0%
A veces	8	15,0%	95,0%
Frecuentemente	2	5,0%	2,0%
Total	40	6,0%	100%
		100%	

Fuente: cuestionario de afrontamiento del estrés

Del total de los conductores encuestados de la empresa Huandoy Carabayllo el 0%(0) expresa no utilizan la estrategia de evitación para solucionar situaciones estresantes.

Tabla 8: Estrategia evitación utilizada en el manejo del estrés en conductores de la empresa Huandoy, Carabayllo 2018.

Variable	f	%	% Acumulada
Estrategia expresión emocional abierta			
Nunca	14	35%	35,0%
Pocas veces	16	40%	75,0%
A veces	8	22,5%	97,5%
Frecuentemente	1	2,5%	2,0%
Total	40	100%	100%

Fuente: cuestionario de afrontamiento del estrés

## V DISCUSIÓN

El estrés hoy en día se ha convertido en un problema social a nivel mundial sin distinción alguna en toda grupo ectario sin importar su condición su social, educación, ámbito laboral, sexo, religión que bien a afectando a miles de persona es por ello que una de las maneras de afrontar a esta problemática es la importancia conocer las estrategias de afrontamiento para poder hacer frente a esta problemática y no caer en sus consecuencia que acarea contra la salud y prevenir problemas de salud mental, física, etc.

Las estrategias para el manejo del estrés son herramientas esenciales y primordiales para poder afrontar situaciones estresantes en nuestra vida cotidiana para el caso de los conductores de la empresa Huandoy Carabayllo las estrategias más utilizadas casi siempre fue la estrategia de focalizadas en el problema con un 42.5% (17), la segunda estrategias que frecuentemente utilizan fue la estrategia de búsqueda de apoyo social con 40% (14) casi siempre y como tercera la expresión emocional abierta 37%(15) casi siempre que utilizan. Estos resultados no son similares con el estudio realizado en Bolivia por Barrientos J. El 30% de los conductores hacían uso de la estrategia focalización en la solución de problemas y 70% de los conductores hacían uso de la búsqueda de apoyo social. Esta diferencia de datos quizás se debe a que ambos estudios fueron realizados en diferentes ámbitos geográficos, cultura, costumbre, cultura y formación académica.

Según Lucia V en estudio realizado en España las estrategias planteadas para el afrontamiento del estrés son 7 focalizadas en el problema, búsqueda de apoyo, expresión emocional, auto focalización al problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, y religión, no coincide con las mismas estrategias utilizadas por los conductores de la empresa Huandoy, pero teniendo como preferencia por los tres primeros con alta aprobación de porcentaje, así mismo su objetivo fue determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan los conductores. (Véase tabla 1). Estos hallazgos son diferentes a los resultados encontrados en nuestro estudio ya que en nuestro estudio la estrategia evitación obtuvo un menor porcentaje en cuanto a su uso. Esta diferencia quizás se debe a que ambos fueron realizados en diferente población, ya que esto implicaría para la aplicabilidad de algunas estrategias. Existe otra tipos de estrategias para el frotamiento del estrés según la teoría planteada por salgado J jerarquizado en el cual menciona como primera estrategia la solución de problema, la segunda estrategia es la búsqueda de apoyo



social, como podemos observar En la tabla 1 que también los resultados hallados durante la investigación obtuvimos las dos primeras como estrategias de afrontamiento a los problemas que utilizan los conductores de la empresa Huandoy Carabayllo teniendo con un 42,5 % (17) de los encuetados refieren que utilizan casi siempre la focalización o solución del problema , y el 40% (16) expresa que utilizaron la estrategia de búsqueda de apoyo social casi siempre que se encuentran en alguna situación estresante, el cuál esto se considera como segunda estrategia más utilizada. En lo que si hay una discordancia es en tercera estrategia que para Salgado J considera la estrategia con el nombre de espera en el cual cree que se va solucionar las cosas en forma positiva con el pasar del tiempo, el cual según los resultados hallados la tercera estrategia es la expresión emocional abierta con el 37%(15), según salgado presenta como quinta estrategia a la evitación emocional. El orden de las estrategias que se obtuvo probablemente se debe a las circunstancias a los que se ve afectado la población, ya que es un contexto totalmente diferente a una persona normal que puede sufrir o pasar una situación estresante.

## VI CONCLUSIONES

### Primera

✓ En este trabajo de investigación se determinó las diferentes estrategias que utiliza los conductores de la empresa Huandoy Carabayllo son las siete estrategias para afrontar situaciones que causan estrés focalizadas o centradas en el problema, búsqueda de apoyo social, expresión abierta, religión, auto focalización negativa, reevaluación positiva, evitación.

### Segunda

✓ La estrategia de afrontamiento al estrés más utilizada por los conductores de la empresa Huandoy Carabayllo fue la focalizada en la solución del problema casi siempre con un porcentaje de aceptación elevado.

### Tercera

✓ La estrategia que menos se utiliza es la estrategia de evitación que se halló con un porcentaje tuvo menos aceptación de uso.

## VI RECOMENDACIONES

### Primera

- ✓ La presencia de un profesional de enfermería en entidades privadas es imprescindible para poder realizar una evaluación y detección precoz de los problemas psicológicos y físicos.

### Segunda.

- ✓ Los conductores de la empresa Huandoy Carabayllo que realizan el uso con mayor frecuencia de la estrategia de focalización en el problema y la búsqueda de apoyo social, para poder afrontar las situaciones de estrés, mediante el cual lograrán un crecimiento a nivel personal.

### Tercera

- ✓ El personal de enfermería debe brindar sesiones en los conductores, gerente general y autoridades que pertenecen al centro laboral sobre cómo aplicar las diferentes estrategias de afrontamiento al estrés.
- ✓ Organizar actividades recreativas con una frecuencia regular para mantener una buena salud mental.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Estrés laboral, el enemigo silencioso de la productividad empresarial [internet]. Colombia: 2017 [21, marzo 2019]. Disponible en:1
2. Coyoy .G. ansiedad y estrés en conductores de transporte urbano de la cabecera departamental de Quetzaltenango [licenciado]. Quetzaltenango: universidad Rafael Landívar: 2014. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/22/Coyoy-Guillermo.pdf>. [consulta20 feb 2018].
3. Chumpitas J. Control y tolerancia al estrés y afrontamiento en conductores de taxi limeños. [Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología].Pontifica Universidad Católica del Perú .2017. Disponible en: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/8925/chumpitasi\\_B%C3%A9rtoli\\_Control\\_tolerancia\\_estr%C3%A9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/8925/chumpitasi_B%C3%A9rtoli_Control_tolerancia_estr%C3%A9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y) . [consulta19 feb 2018].
4. Bilbao D . Prevención del estrés y hábitos sedentarios en conductores de transporte urbano de la Empresa de transportes “ETMOSA” Distrito San Martín Lima 2017”. [ Licenciada en Enfermería] Universidad Cesar Vallejo. 2017. Disponible: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11041/Bilbao\\_LDM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11041/Bilbao_LDM.pdf?sequence=1&isAllowed=y) . [Consultado febrero 27 2018].
5. Rojas C. desgaste ocupacional y estrategias de afrontamiento al estrés en conductores de una compañía de taxi de Trujillo. [Licenciada en Psicología]. universidad privada Antenor Orrego.2018. Disponible: [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4262/1/RE\\_PSICOL\\_ANA.ROJAS\\_DESGASTE.OCUPACIONAL\\_DATOS.PDF](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4262/1/RE_PSICOL_ANA.ROJAS_DESGASTE.OCUPACIONAL_DATOS.PDF). [Consulta 20 abril 2019].
6. Briozo M. Relationship between trait anxiety and stress coping styles in offending.. RINVP [Internet]. 10 mayo 2016 [Citado 22 jun.2019];18(1):125-37. Disponible en: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/11782>.
7. Meléndez K. Estilo de vida saludable y estrés en conductores de una Empresa de transporte urbano de Trujillo. [Licenciada en Psicología].

Universidad Privada del Norte .2015

Disponible:

<http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10444/Mel%C3%A9ndez%20Varas%20Karen%20Pamela.pdf?sequence=1&isAllowed=y> . [Consulta 22 abril 2018].

8. Monserrath M. salud mental y estrategias de afrontamiento en los estudiantes del sindicato de choferes profesionales “15 de agosto de la ciudad de Ambato. [Licenciada en Psicología]. Pontificia Universidad Católica de Ecuador. 2018. Disponible en: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2364/1/76651.pdf>. [Consulta 22 abril 2018].
9. Barrientos J. facing strategies and psycho-emotional adjustment in public transport drivers in the city of Sucre, Bolivia. [Internet]. 3 marzo 2017 [Citado 22 jun.2019];7(1). Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/315760761>
10. Morales J, Mendoza J, Y Peña J. Muévete al volante estrategia didáctica audiovisual para la reducción de los niveles de estrés en “taxistas”. [licenciatura en educación física recreación y deportes] corporación universitaria minuto de dios.2016. Disponible en : [http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/4935/T.EFIS\\_MoralesTobasJuliePauline\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/4935/T.EFIS_MoralesTobasJuliePauline_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Ledesma R, Fernando P, Úngaro J, López S, Cirese A, Enev A, et al. working and health in taxi drivers. [Internet]. 2017. [citado 2019 Jun 24] ; 19 (59): Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-24492017000200113&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000200113&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000200113>.
12. Raile .M Y Marriner .T. Modelos y teorías en enfermería .7a Ed...Madrid. El sevier .2010.
13. Mural A. El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. International Journal of Clinical and Health Psychology [Internet]. 2003;3(1):141-157. Recuperadode: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>

14. Arbeláez. J y Alejandro S. Estrés en conductores de transporte público de la ciudad de Bogotá y accidentalidad vial [publicación periódica en línea]. 2014. Aproximadamente pp22.  
 Disponible en : [https://www.researchgate.net/profile/Sergio\\_Useche/publication/308901112\\_Estres\\_en\\_conductores\\_de\\_transporte\\_publico\\_de\\_la\\_ciudad\\_de\\_Bogota\\_y\\_accidentalidad\\_vial/links/57f63eb708ae8da3ce573fb9/Estres-en-conductores-de-transporte-publico-de-la-ciudad-de-Bogota-y-accidentalidad-vial.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Sergio_Useche/publication/308901112_Estres_en_conductores_de_transporte_publico_de_la_ciudad_de_Bogota_y_accidentalidad_vial/links/57f63eb708ae8da3ce573fb9/Estres-en-conductores-de-transporte-publico-de-la-ciudad-de-Bogota-y-accidentalidad-vial.pdf). [Citado marzo 24 2018]
15. Lucia V. “Estrés y tipos de afrontamiento al estrés en los estudiantes asignados por el sistema nacional de nivelación y admisión en la universidad técnica de Ambato” [Título de psicóloga clínica]. Universidad Técnica de Ambato 2016.  
 Disponible en: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/18011/2/LUCIA%20VACA%20-%20ESTRES%20Y%20TIPOS%20DE%20AFRONTAMIENTO%20AL%20ESTRES.pdf>. [consulta20 feb 2018].
16. Gonzales M, Ladero R, Mauris M, Vega R Y Godínez F. Estrés cotidiano en trabajadores del volante. . [publicación periódica en línea].2013. [citada 2018 marzo 8]; Vol. 10( 1) aproximadamente pp: 85-90  
 Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4421491> . [Consultado abril 15 2018].
17. Sandín B y Chorodt P. Cuestionario estrategias de afrontamiento al estrés. International Journal of Clinical and Health Psychology [Internet]. 2003;3(1):141-157 Disponible en : [http://www.aepecp.net/arc/03.2003\(1\).Sandin-Chorot.pdf](http://www.aepecp.net/arc/03.2003(1).Sandin-Chorot.pdf)
18. Hernández R. Metodología de la investigación. 6a ed. México: Editorial mexicana; 2014
19. Mallma A, Rivera K, Rodas K y farro G. Working conditions and health behaviors of drivers of public transport company of the northern cone of Lima. [publicación periódica en línea].2014. [citada 2018 marzo 15]; 6(2) [aproximadamente 107- 114pp].  
 Disponible: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RENH/article/viewFile/1799/1810>.

20. Mora Guillart Liss. Los principios éticos y bioéticos aplicados a la calidad de la atención en enfermería. Rev Cubana Oftalmol [Internet]. 2015 Jun [citado 2019 Jun 24] ; 28( 2 ): 228-233. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21762015000200009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21762015000200009&lng=es).
21. Souza L, OliveiraL, Silva E y Siqueira. R Rev. bioét. Toma de decisiones en (bio)ética clínica: enfoques contemporáneos (Impr.). 2016; 24 (2): 304-14.Disponible en : [http://www.scielo.br/pdf/bioet/v24n2/es\\_1983-8034-bioet-24-2-0304.pdf](http://www.scielo.br/pdf/bioet/v24n2/es_1983-8034-bioet-24-2-0304.pdf)
22. Postigo E. Principio de autonomía en Bioética. [Internet]. 2016;3(1):141-157. 25 ,febrero 2018].Disponible en : [https://www.researchgate.net/publication/301541914\\_Principio\\_de\\_autonomia\\_en\\_Bioetica/download](https://www.researchgate.net/publication/301541914_Principio_de_autonomia_en_Bioetica/download)

## ANEXOS

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Lima 2 de Mayo del 2018

**CARTA N°117 - 2018/EAP/ENF.UCV-LIMA**

Sr.  
Sergio Pacheco Cáceres  
Gerente General de la Empresa "Huandoy" SAC.  
Carabayllo- Lima

**Presente.-**

*Asunto: Solicito Autorizar la ejecución del proyecto de investigación de Enfermería.*

*De mi especial consideración:*

*Por la presente me es grato comunicarme con Usted a fin de saludarlo cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo y en el mío propio deseándole éxitos en su acertada gestión.*

*A su vez, la presente tiene como objetivo el solicitar su autorización a fin de que la estudiante MATEO BUSTAMENTE LIZ DIANA del VIII ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería pueda ejecutar su tesina titulada: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS DE CONDUCTORES DE LA EMPRESA HUANDOY SAC CARABAYLLO 2018", en la institución que pertenece a su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.*

*Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo de Usted.*

Atentamente.




*4*  
Mgtr. Lucy Tamí Becerra Medina  
Coordinadora del Área de Investigación  
Escuela Académico Profesional de Enfermería  
Universidad César Vallejo - Filial Lima

*Recibido  
13-05-2018*

C/c: Archivo.



## Cuestionario de afrontamiento al estrés


UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Estimado Conductor de la empresa Huandoy –Carabayllo

El presente instrumento tiene como objetivo de obtener información sobre los tipos de afrontamiento del estrés que utilizan los conductores de la Empresa Huandoy –Carabayllo. Agradecemos de antemano su colaboración, garantizándole que la información que usted nos brinda es anónima.

**DATOS GENERALES**

Edad: 42 años

Tiempo de servicio: menos de 5 años  6-10 años  más de 10 años

Horas de trabajo: hasta 12 h  más de 12 h

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas y recuerde como usted ha reaccionado ante una situación de estrés. Marque con (x) o encierre en un círculo el número que representa la alternativa más apropiada según su criterio conteste todas las preguntas aquí formuladas

	0	1	2	3	4
	Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

**Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente .....</li> <li>2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal .....</li> <li>3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema .....</li> <li>4. Descargué mi mal humor con los demás .....</li> <li>5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas .....</li> <li>6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía .....</li> <li>7. Asistí a la Iglesia .....</li> <li>8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados .....</li> <li>9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas .....</li> <li>0. Intenté sacar algo positivo del problema .....</li> <li>1. Insulté a ciertas personas .....</li> <li>2. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema .....</li> <li>3. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema .....</li> <li>4. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) .....</li> <li>5. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo .....</li> <li>6. Comprendí que yo fui el principal causante del problema .....</li> <li>7. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás .....</li> <li>8. Me comporté de forma hostil con los demás .....</li> <li>9. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema .....</li> <li>10. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema .....</li> <li>11. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema .....</li> <li>12. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema .....</li> <li>13. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación .....</li> <li>14. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes .....</li> <li>15. Agredí a algunas personas .....</li> <li>16. Procuré no pensar en el problema .....</li> <li>17. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal .....</li> <li>18. Tuve fe en que Dios remediara la situación .....</li> <li>19. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas .....</li> <li>10. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema .....</li> <li>11. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga» .....</li> <li>12. Me irrité con alguna gente .....</li> <li>13. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema .....</li> <li>14. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir .....</li> <li>15. Recé .....</li> <li>16. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrenarme al problema .....</li> <li>17. Me resigné a aceptar las cosas como eran .....</li> <li>18. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor .....</li> <li>19. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos .....</li> <li>10. Intenté olvidarme de todo .....</li> <li>11. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos .....</li> <li>12. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar .....</li> </ol>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">0</td> <td style="width: 20%;">1</td> <td style="width: 20%;">2</td> <td style="width: 20%;">3</td> <td style="width: 20%;">4</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		

### Cuadro de Operacionalización

Variable de estudio	Definición conceptual	dimensiones	Definición operacional	indicadores	Escala de medición
Estrategias en afrontamiento del estrés	Son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes.	Recursos psicológicos Situaciones estresantes	Son herramientas, el cual la persona debe poseer para ponerlos en práctica ante cualquier circunstancia o situación estresante que se encuentre la mayoría de veces ,estas buscan aliviar el estrés y generar una amplia gama de alternativas de solución o poder disminuir la situación estresante que se viene viviendo , de tal manera poder lidiar con los problemas cotidianos que se presentan en el día a día, para el cual ,utilizaremos el uso de un cuestionario de afrontamiento de del estrés , el cual consta de 42 preguntas y de 7 ítems donde describe las estrategias : focalizado en la solución del problema ,auto focalización negativa ,revaluación positiva , evitación ,búsqueda de apoyo social , religión .	1: Focalizado en la solución del problema. 2: Búsqueda de apoyo social. 3:Auto focalización negativa 4:Expresión emocional abierta 5:Revaluación positiva 6:Evitación 7: Religión.	Nominal  Nominal  Nominal  Nominal  Nominal  Nominal

## Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE	DIMENSIONES/ INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	METODOLOGÍA
¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento del estrés que utilizan los conductores de la empresa Huandoy Carabayllo 2018?	<p><b>GENERAL</b> Determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas en el manejo del estrés que realiza los conductores de la empresa Huandoy. Carabayllo 2018.</p> <p><b>ESPECÍFICO:</b> Identificar los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento: focalizado en la solución del problema, auto focalización, reevaluación positiva , expresión emocional abierta , evitación , búsqueda de apoyo social , religión que utilizan los conductores de la empresa Huandoy –Carabayllo 2018.</p>	Estrategias de afrontamiento del estrés	<p>1: Focalizado en la solución del problema.</p> <p>2: Búsqueda de apoyo social.</p> <p>3: Auto focalización negativa</p> <p>4: Expresión emocional abierta</p> <p>5: Revaluación positiva</p> <p>6: Evitación</p> <p>7: Religión.</p>	<p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p>	<p>Tipo: descriptivo : Enfoque cuantitativo</p> <p>Diseño: No experimental.</p> <p>Población: 40 conductores no probabilística por selección de conveniencia.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: cuestionario</p> <p>Aspectos éticos: *Consentimiento informado y los 4 principios bioéticos.</p>

Yo, Lucy Tani Becerra Medina docente de la Facultad Ciencias Médicas y Escuela Profesional...de Enfermería de la Universidad César Vallejo Lima Norte (precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada Estrategia de afrontamiento en el manejo del estrés en conductores de la empresa Huondoy - Carabayillo 2018

del (la) estudiante Liz Digna Mateo Bustamante, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 1.8%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha: 25 Abril 2019



Firma

Nombres y apellidos del (de la) docente

DNI 01133857

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés en conductores de la empresa  
Huandoy -Carabaylo-2018

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE

BACHILLER EN ENFERMERÍA

AUTORA:

Liz Diana Mateo Bustamante

(ORCID)0000-0001-8037-6736

ASESORA:

Mgr. Lucy Tani Becerra Medina

(ORCID)0000000240004423

Línea de investigación

Salud mental

Resumen del partido

18%

Actualmente viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Partidos

1	Presentado a la Univer...	4%
	Papel de estudiante	
2	repositorio.ucv.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	tesis.ucsm.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
4	docplayer.es	1%
	Fuente de Internet	
5	repositorio.upch.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	Presentado a la Univer...	1%
	Papel de estudiante	

	<b>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV</b>	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
---	--	---

Yo Liz Diana Mateo Bustamante....., identificado con DNI N° 70651165..... egresado de la Escuela Profesional de ENFERMERIA de la Universidad César Vallejo, autorizo

(X) , No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulada Estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés en conductores de la empresa Huandoy - Arequipa (I) 2018.....; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

DNI: 70651165

FECHA: 25 de abril 2019

  
\_\_\_\_\_  
FIRMA

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**AUTORIZACION DE LA VERSION FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

CONSTE POR EL PRESENTE VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE LA

ESCUELA DE ENFERMERIA -----

A LA VERSION FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Mateo BUSTAMONTE Liz DIGNO

INFORME TITULADO:

Estrategias de afrontamiento en el manejo del estrés

en conductores de la empresa Huandoy - Corobayillo 2018.

PARA OBTENER EL TITULO O GRADO DE BACHILLER EN ENFERMERIA

SUSTENTADO EL DÍA: 23 de mayo del 2019

NOTA O MENCIÓN: 1.6



FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACION