



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Afrontamiento al estrés: un estudio comparativo en hombres y mujeres
del gremio de industriales gráficos y empresarios de Tacna 2021

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORA:

Rivera Begazo, Mirtha Sandra (ORCID: 0000-0001-5361-1321)

ASESOR:

Mg. Damaso Flores, Jesús Liborio (ORCID: 0000-0002-0067-6479)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

LIMA - PERÚ

2021

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi esposo Abel, por su ayuda, paciencia y comprensión en los momentos en que las fuerzas me faltaban.

Para mi nieto Anthuan, porque su inocencia me motiva a seguir adelante frente a la adversidad; y porque quiero ser ejemplo para él, enseñándole que no hay edad para aprender y sobre todo superar metas trazadas.

AGRADECIMIENTOS

Les brindo mi más sincero agradecimiento a mis hijos Karen, Anthony y mi hijo político Carlos, por su comprensión y ayuda incondicional en los momentos en que más los necesitaba.

A mis padres Álvaro y Vilma, porque, aunque no estén conmigo, el valor de la perseverancia que me enseñaron, hoy, está reflejado en este trabajo y sé que donde estén siguen velando por mí.

A todas las personas que colaboraron conmigo para hacer posible esta investigación que es un sueño realizado.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Dedicatoria	I
Agradecimientos	II
Índice de contenidos	III
Índice de tablas	IV
Resumen	V
Abstract	VI
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	14
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	15
3.2 Operacionalización de la variable.....	15
3.3 Población, muestra, muestreo.....	16
3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	16
3.5 Procedimiento.....	19
3.6 Método de análisis de datos.....	179
3.7 Aspectos éticos.....	20
IV. RESULTADOS	21
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	30
VII. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS	32
ANEXOS	40

Índice de tablas

Tabla 1: Distribución de la población según sexo	15
Tabla 2: Distribución de la muestra según el rango de edad	21
Tabla 3: Prueba de normalidad de la variable mediante la prueba de Shapiro Wilk	22
Tabla 4: Afrontamiento al estrés entre hombres y mujeres	23
Tabla 5: Análisis de comparativo según el estadístico U de Mann Whitney	24

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo, comparar el uso de estrategias de afrontamiento al estrés entre hombres y mujeres del gremio de industriales gráficos y empresarios de Tacna 2021. La investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva de diseño no experimental, transversal. Se trabajó con en una población de 130 encuestados, tipo censal.

Así mismo se utilizó como instrumento de investigación el cuestionario de afrontamiento al estrés CAE, que contiene 42 ítems de la variable en estudio. Los resultados demostraron que hay diferencia significativa entre hombres y mujeres, principalmente en las dimensiones de Religión y Evitación, con un p-valor de 0.004 y 0.036 respectivamente.

Palabras clave: Estrés, salud mental, comportamiento humano,

ABSTRACT

The research aimed to is to compare the use of stress coping strategies among men and women of the graphic industrialists and businessmen of Tacna 2021. The research has a quantitative approach, descriptive, non-experimental, cross-sectional design. We worked with a population of 130 respondents, census type. The research instrument used was the CAE stress coping questionnaire, which contains 42 items of the variable under study. The results showed that there is a significant difference between men and women, mainly in the dimensions of Religion and Avoidance, with a p-value of 0.004 and 0.036 respectively.

Keywords: Stress, mental health, human behavior,

I. INTRODUCCIÓN

Durante el 2020, la población a nivel mundial atravesó un fenómeno inusual generado por la pandemia COVID –19. Este fenómeno, trajo consigo, el deterioro de la salud mental y en otros casos muerte y desolación. Así mismo, la economía mundial también estuvo afectada, poniendo en riesgo a pequeñas y grandes empresas generándoles muchas pérdidas a nivel de ingresos. Debido a este fenómeno en muchos casos, algunas empresas optaron por el cierre definitivo y otras decidieron despedir a sus trabajadores, dejándolos sin un sustento económico para ellos y sus familias.

Según estudios sobre el comportamiento humano, estos cambios provocan en las personas estrés y en otras desesperación y ansiedad, como lo indica un estudio realizado en febrero del 2020 en China a 1 210 personas en 194 ciudades para evaluar el impacto psicológico de depresión, estrés o ansiedad, en la primera etapa de la pandemia COVID 19. Este estudio, obtuvo como resultado, que un 16,5% de los encuestados mostraron depresión moderada a grave; el 28,8% mostraron síntomas de ansiedad moderada a grave; y el 8,1% mostró niveles de estrés moderado a grave (Etxebarria, 2020).

Por su parte, Hans Selye (1959) citado por Cano (2013), afirma que el estrés es un proceso interno del individuo que implica un conjunto de demandas, para lo cual, las personas deben tener una respuesta adecuada a los diferentes estímulos poniendo en marcha todos los recursos con los que cuenta para afrontarlo. Entonces, entiéndase por estrés, el estado emocional que todos los seres humanos experimentan en diferentes circunstancias, no importando el sexo, edad, condición o el lugar donde se desenvuelva.

De la misma forma, la American Psychological Association (APA), en un estudio relacionado sobre los síntomas psicológicos; reportó que el 23% de estadounidenses afirmaron tener control sobre su estrés, pero por el contrario también se detectó que un 77% de personas experimentaron síntomas corporales

y el 73% reportó sintomatología anímica relacionada con el estrés, entre ellos se menciona: irritación o cólera 50%, nervios 45%, decaimiento 45%, ganas de llorar 35% y el 48% insomnio. Del mismo modo, un tercio de los habitantes en EEUU viven en estado de estrés en altos niveles, y estos síntomas de estrés están aumentando cada año afectando también la salud física (APA, 2010).

Por otro lado, Sanchiz et al. (2020) en el trabajo realizado sobre el estrés laboral de género y bienestar psicológico en trabajadores, hace referencia a los cambios psicológicos que afrontan los hombres y las mujeres en el trabajo. En la investigación, las mujeres presentan mayores recursos para afrontar el estrés que los hombres, y en la población joven, estos utilizan más la emocionalidad para afrontar el estrés. Así mismo, se registró que el 46.5% de los hombres mayores enfrentan el estrés basado en la racionalización.

El 2018 en España, se realizó un estudio de estrés laboral en las Pymes de pequeños empresarios para determinar, en que sector dentro de las empresas PYMES en Zaragoza hubo mayores índices de estrés. Según este estudio encontraron que un 46,3% tienen niveles bajos de estrés, un 37,2% muestran nivel intermedio, el 15,2% tienen nivel alto de estrés. Por último, indica que el 52.4% de trabajadores de las pequeñas empresas tienen estrés intermedio o altos (Vidal, 2018).

Los estudios realizados en el Perú por el Ministerio de Salud (MINSA) y detallados en el Plan de Salud Mental Perú 2020-2021, sobre comportamiento psicológico de la población en momentos de pandemia, indicaron que el 20% de los adultos y adultos mayores, padecen de perturbaciones mentales específicamente de ansiedad, depresión, abuso de alcohol. Así mismo, el 20% de menores padecen de perturbaciones de conductas emocionales. Por otra parte, una encuesta realizada a 58,349 personas, arrojó como resultados que el 28.5% tienen sintomatología depresiva, 41% padecen de depresión moderada severa y un 12% refieren ideación suicida.

La encuesta refleja también que tanto mujeres y hombres, reportan sintomatología depresiva en 30.8% y 23.4% respectivamente. Del mismo modo, indicaron que, en el año 2020 entre sus múltiples estrategias y acciones para ayudar a la población, se utilizaron llamadas telefónicas, de las cuales un 52% correspondía a población femenina y un 47% a población masculina, que reportaban síntomas de estrés (MINSA, 2020).

Según el MINSA, el estrés es un estado emocional desagradable que presenta la persona cuando siente amenazada su habilidad para afrontar una situación determinada. La inseguridad de no saber qué sucederá con su salud, la muerte de parientes, la incierta economía del hogar, la inestabilidad laboral, las deudas financieras, son generadores externos de estrés que afectan el estado psicológico, emocional, social y físico de las personas en sus diferentes formas y niveles.

Por otro lado, el Instituto Nacional de Estadística (INEI) citado por Andina (2020), indica que el mercado laboral se redujo en un 25%, de los cuales 55% eran desarrollados por los varones y el 44,9% por las mujeres. Los rubros más afectados fueron los de manufactura en un 27.3%, servicio 25.1%, turismo 20.9%, y también el sector comercial, afectando a las pequeñas empresas, empresarios y trabajadores. Estas cifras, revelaron la inseguridad del mañana y la incapacidad de afrontar esta situación en la población, lo que trajo consigo inestabilidad emocional, estrés, ansiedad y depresión.

Así mismo, el I encuentro virtual para los avances en la salud mental durante la COVID- 19 realizado en Perú 2020, dan a conocer las conductas psicosociales y desajuste poblacional considerando la edad, sexo y nivel educativo. Se parte del concepto de desajuste, como la manera en que las personas se adaptan, adecúan o acomodan su comportamiento a la situación en la que se encuentra y que satisfacción experimentan. En tal sentido los resultados indicaron que en ambos sexos existen diferencias significativas en la depresión, ansiedad, somatización y temores, siendo este último predominante en un 72.6% en las mujeres que conformaban la muestra. En otro estudio presentado en el encuentro,

manifestaron que el estrés en los servidores de la salud a inicios de la pandemia era del 14% y que durante el año 2020 se fue incrementando en un 60%. Este último valor, se explica por factores principales de estrés, el temor al contagio, cansancio, miedo al aislamiento social. Finalmente, concluyeron su trabajo indicando que el estrés evoluciona con el tiempo, al principio presentan bajos niveles y estos se incrementan, conforme incrementan los casos de mortandad y otros sucesos de riesgo (Sánchez y Mejía, 2020).

Del mismo modo, Revilla citado por Mercado (2021) da a conocer que: “La prevalencia de trastornos mentales, depresión y ansiedad en Tacna, se ha incrementado del 18% a 40%, debido al estrés y acontecimientos vinculados a la falta de tiempo compartido en familia durante la pandemia COVID-19”. El estrés es un estado que no toma en consideración el sexo, la edad, ni condición social o raza. Los niños son otro sector que presentan estrés en la población ya sea generado por los comportamientos de los adultos o porque están en proceso de aprender a generar sus propios recursos interiores y superar las dificultades del mundo que los rodea.

En relación al tema, Lanchipa citado por Peralta (2020), indica que los trastornos de ansiedad son los casos más atendidos por el colegio de psicólogos de Tacna. El informe indica que el 34% de pacientes atendidos presentaron cuadros de ansiedad y que estos casos aumentaron desde el inicio de la pandemia. Se indicó también, que el 16% fueron por problemas de familia; el 15% presentaron depresión leve, mientras que el 11% se atendió por estrés leve frente al temor de ser contagiado por COVID-19. Del mismo modo, el 8% manifestó que sufrió de insomnio y reacciones psicósomáticas y un 8% reportó estrés laboral, registrado tanto en hombres como en mujeres.

Con base a lo mencionado en párrafos anteriores, el estrés es el estado en el cual se encuentra una persona debido a una sobrecarga de experiencias difíciles de controlar en diferentes situaciones y contextos. Este se presenta independientemente de la edad y sexo. Si el sujeto no cuenta con recursos para afrontar estas situaciones, lo puede llevar a contextos extremos deteriorando su

salud física y mental. Sandín y Chorot (2003) afirman que el afrontamiento del estrés son los esfuerzos que la persona realiza, para afrontar situaciones de peligro o amenazantes ya sean estos internos o externos.

La pandemia generada por el COVID-19 se convierte en un factor externo que puede desestabilizar emocionalmente a una persona, llevándola a diferentes niveles de estrés, depresión y ansiedad. Muchos profesionales de la salud mental acompañan en este proceso a hombres y mujeres aplicando técnicas, recursos y protocolos tradicionales de intervención para casos de estrés, desconociendo en algunos casos cuál es el recurso más adecuado para el paciente. Conocer el estilo de afrontamiento al estrés que practican más los hombres y mujeres comerciantes o empresarios de Tacna, les permitirá a profesionales de la salud mental complementar sus protocolos de intervención y afrontar efectivamente esta situación.

Por lo expuesto y sustentando anteriormente, es pertinente la siguiente interrogante de investigación: ¿Qué diferencias presentan los hombres y mujeres en el uso de estrategias de afrontamiento del estrés, correspondiente al gremio de industriales gráficos y empresarios de Tacna 2021?

El estudio a nivel teórico se justifica, porque la variable aporta conocimientos para futuros estudios, permitiendo responder a las diferentes interrogantes de acuerdo al problema planteado dando énfasis en la información científica, con la finalidad de descubrir ideas innovadoras que ayuden a nuevos proyectos, investigaciones y programas de intervención, facilitando perspectivas o enfoques diferentes.

Por otro lado, los resultados le permitirán a la sociedad saber cuáles son las dimensiones más practicadas por los hombres y mujeres para afrontar el estrés, cuando se encuentran en situaciones de peligro emocional, psicológico y social, permitiendo de esta manera incrementando sus recursos para poder afrontar el estrés la ansiedad o depresión según sea el caso.

Considerando estos aspectos, se planteó el objetivo general de la investigación: Comparar el uso de estrategias de afrontamiento del estrés entre hombres y mujeres del gremio de industriales gráficos y empresarios de Tacna 2021. Así mismo se tomó como primer objetivo específico; el identificar el uso predominante de las dimensiones de afrontamiento al estrés en los hombres y mujeres. Como segundo objetivo específico; determinar las diferencias significativas en el uso de dimensiones de afrontamiento al estrés en hombres y mujeres.

En esta línea se plantea la siguiente hipótesis general: los hombres y las mujeres del gremio de industriales gráficos y empresarios de Tacna 2021, presentan diferencias significativas en las dimensiones de Evitación y Religión como uso de estrategias de afrontamiento al estrés en situación de pandemia. Como hipótesis específica: las mujeres usan la dimensión religiosa más que los hombres como afrontamiento al estrés.

II. MARCO TEÓRICO

Los antecedentes nacionales e internacionales respectivamente, ayudaron al conocimiento del estudio de la variable.

Abuid y Abello (2017) en su estudio se plantearon como objetivo, determinar la relación entre los niveles de estrés académico y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de primer año en una universidad privada de Arequipa. En el aspecto metodológico, aplicaron un diseño correlacional de tipo básico y de naturaleza cuantitativa descriptiva, utilizando como instrumento de medición el cuestionario CAE, en una población de 125 estudiantes. De los resultados obtenidos, 77.6% fueron mujeres y 22.4% fueron varones, manifestando que las estrategias más utilizadas para afrontar el estrés fue la reevaluación positiva seguida por la focalización en la solución del problema.

Dueñas (2017), determinó el grado de relación entre el estrés académico y las dimensiones de afrontamiento, cuya metodología empleada fue de tipo no experimental descriptiva de diseño correlacional, utilizando también el instrumento de Cuestionario de Afrontamiento al Estrés de Sandín y Chorot (2003), aplicado a una población de 18,666 estudiantes entre hombres y mujeres. Los resultados obtenidos indicaron que 48% de estudiantes eran de sexo masculino, quienes presentaron estrés alto en comparación con el 27.1% de mujeres que manejaron mejor los estímulos estresores.

A su vez, para Castro et al. (2017), en la investigación desarrollada, centraron su objetivo en identificar el estilo de afrontamiento que utilizaron las mujeres ejecutivas de Lima según sus dimensiones sociodemográficas. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de carácter transaccional y de tipo descriptivo correlacional. Utilizaron el COPE como instrumento de investigación, en una población de 150 mujeres ejecutivas y teniendo como resultado que el

67% de mujeres ejecutivas presentaron un estilo de afrontamiento enfocado en el problema y el 33% en las emociones.

En cuanto a Gutiérrez (2018), su objetivo fue analizar la relación entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento. La metodología del estudio, desarrolló un diseño no experimental, descriptivo, comparativo correlacional, utilizaron el Inventario de Inteligencia Emocional BarOn (1997) que mide la inteligencia emocional y el CMA de Schier y Weintraub (1989). Se trabajó con una muestra de 333 estudiantes, encontrando en sus resultados una relación positiva. A su vez los estilos de afrontamiento más utilizados estaban enfocados en el problema y en la emoción con la inteligencia emocional global, en las otras formas de afrontar el estrés la relación es inversa, concluyendo que no hay una diferencia significativa entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento.

Salas (2018), determina la relación que existe entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico e inteligencia emocional. Su investigación es de tipo básico, no experimental, transversal descriptivo correlacional. Para su estudio utilizó el CAE en una población de 166 estudiantes preuniversitarios pertenecientes a una universidad de Lima, obteniendo como resultado una relación baja entre las dimensiones de: reevaluación, auto focalización, solución de problemas, expresión emocional y búsqueda de apoyo social.

Asimismo, a nivel internacional Cabanach et al. (2015), se propuso encontrar diferencias entre hombres y mujeres que afronten el estrés en situaciones académicas estresantes. Esta investigación se realizó dentro de un diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal, en el cual se utilizó la Escala de Afrontamiento del Estrés (A-CAE) como instrumento de evaluación. Su población la conforma 2102 estudiantes, dentro de los cuales 647 y 1455 fueron hombres y mujeres respectivamente. Los resultados obtenidos revelaron que los hombres recurrieron a la dimensión reevaluación y planificación en mayor medida que las mujeres y al mismo tiempo estas utilizaron la herramienta búsqueda de apoyo con mayor frecuencia.

En relación con García et al. (2016), en su estudio, se plantearon como objetivo indagar las dimensiones de afrontamiento de uso predominante en los aspirantes a la policía, analizando la media significativa en relación al sexo, desarrollaron un trabajo tipo descriptivo y aplicaron el CAE como instrumento de evaluación. La población estuvo conformada por 52 aspirantes de los cuáles eran 32 varones y 16 mujeres, según los resultados hallados, las mujeres tienden afrontar el estrés a través de la evitación, búsqueda de apoyo y la expresión emocional abierta, mientras que los hombres se inclinan más por la solución de problemas, búsqueda de apoyo social y reevaluación positiva.

Por su parte, Peña, et al. (2017), en su investigación, se planteó conocer cuáles eran las dimensiones que utilizaron más los estudiantes para afrontar el estrés, realizando un estudio descriptivo y correlacional transversal. Aplicaron el cuestionario CAE a una población conformada por 158 participantes, obteniendo como resultados que las dimensiones más utilizadas fueron respuesta positiva 31,6%, apoyo social 22,8% evitación 22%, focalización en la solución de problemas 13,9%, religión 12,6%. Concluyendo que el afrontamiento positivo lo utilizaron con mayor frecuencia.

Al mismo tiempo, Antón (2019), en su investigación, se planteó como objetivo; conocer qué tipos de afrontamiento al estrés son más utilizado por los educadores sociales en el contexto laboral. La investigación fue cuantitativa, correlacional de tipo no probabilístico, aplicó el CAE como instrumento para medir el afrontamiento al estrés en una población de 75 profesionales sociales. En los resultados hallados, se obtuvo que el 91,4% de los profesionales buscaron la solución del problema, el 87% enfrentó la situación problemática, el 32% de participantes manifestaron que realizaban otra actividad para poder olvidarse de la situación problemática, el 48% pocas veces evitaban emociones y pensamientos que trae la situación problemática. Al respecto, lo más relevante fue que el afrontamiento del estrés estaba dirigido al problema (afrontamiento y planificación) o a la emoción (escape, pensamiento no productivo y evitación).

De la misma forma, Álvarez (2019), desarrolló una investigación, cuyo objetivo fue describir y relacionar el Burnout, estrés, técnicas de afrontamiento al estrés entre otros, realizando un trabajo de tipo ex post facto con alcance descriptivo correlacional y de corte transversal. Utilizó el CAE como instrumento para medir el afrontamiento del estrés en una población de 290 funcionarios de prisiones, de los cuales, el 83,8% fueron varones y el 16% fueron mujeres. Según los resultados obtenidos, la dimensión realización personal presentó una asociación significativa con las dimensiones de BAS, EEA, FSP, REE y satisfacción laboral. Mientras que el agotamiento emocional correlacionó significativamente con búsqueda de apoyo, religión y solución de problemas.

Sordo (s.f), manifiesta “el motor que mueve a la mujer y a lo femenino no está principalmente en su vida afectiva, el trabajo consiste en mantener sus relaciones afectivas en buen estado”. Plantea entonces que las mujeres están bien en la medida que este bien con los demás, sobre todo por los que sienten afecto, mientras que los hombres “se encuentran bien en la medida en que logren sus objetivos” (Sordo, s.f.)

En ese mismo contexto se puede decir que para lograr la estabilidad emocional tanto en hombres como mujeres, estos tienen que lograr sus propios objetivos e intereses ya sean estos internos o externos, es en este sentido que el estrés en una persona pone en riesgo esa desestabiliza. Para un mejor entendimiento, la palabra estrés viene del latín stringere que significa “apretar” (Cox, 1978), conforme pasa el tiempo el termino era utilizada para señalar dificultad, dureza, tensión, lucha.

Es en el siglo XVII, el físico-biólogo Robert Hooke emplea este término en el campo de la física y con ello tres conceptos básicos; load, que es carga, fuerza externa; stress, área donde se sitúa la carga; y strain, (provocar tensión) relacionada a la deformación de la carga y estrés. Del análisis se desprende y aborda la idea de carga como: una fuerza externa, ya sea esta proveniente de la sociedad, la fisiología o psicología de la persona y el estrés o reacción a esta carga.

Para Selye (1935) el estrés es una contestación adaptativa del organismo a diferentes estresores. Más adelante Selye indica que hay tres etapas de adaptación al estrés: la primera fase, cuando el cuerpo divisa el estímulo estresor denominada, alarma de reacción; la segunda fase, el cuerpo reacción ante el estresor, denomina fase de adaptación. Por último, el agotamiento del cuerpo que se da por la duración o intensidad del estímulo la que la denomina, fase de agotamiento (Pérez, 2017).

En otro momento, plantea Selye (1974) la respuesta al estrés no era detallada, por ello agrega dos conceptos que se debe considerar: el estrés, como respuesta normal en la que viven las personas y el distrés (considerado como el estrés positivo). Parte de estas posturas un tercer enfoque; el enfoque interactivo que se centra en la evaluación de la integración de los estímulos y las respuestas. (Szabo,1998)

Según Lazarus y Folkman (1986) citado por Dueñas (2017), en su teoría transaccional, destacan la importancia de los fenómenos psicológicos e indican que el origen del estrés se encuentra en la relación que existen entre la persona y el medio que los rodea, los cuales el sujeto los toma como amenazantes, pero que es de fácil afrontamiento.

Más adelante, Lazarus & Folkman (1986) citado por Cabrera (2019), exponen que las dimensiones de afrontamiento son esfuerzos cognitivos internos, emocionales y de conducta que las personas realizan frente a situaciones del medio ambiente que ponen a prueba los recursos de la persona. Los sujetos recurren a sus experiencias vividas para mantenerse emocionalmente estables utilizando diferentes actividades que les permita pasar el momento difícil.

Así mismo, Sandín y Chorot (2003) manifiestan, que el estrés tiene relación significativa con el punto social y de la salud, resaltando que existen múltiples situaciones sociales que influyen como agentes estresores que logran alterar el equilibrio emocional del individuo.

Se entiende entonces, que el estrés es el estado emocional en que se encuentra la persona en un momento y lugar determinado. La durabilidad de este estado depende de los recursos con los que cuente estos para afrontarlos.

Lazarus y Folkman (1984) la definición de afrontamiento son los esfuerzos que utiliza el individuo tanto cognitivos como conductuales para manejar las demandas internas y externas generadoras de estrés. De modo semejante, ambos citados por Cabanach, menciona que en sus estudios diferenciaron dos tipos o dimensiones de afrontamiento: uno dirigido hacia el problema y el otro con dirección a la emoción. El afrontamiento dirigido al problema es más racional enmarca una serie de dimensiones, objetivos y proceso dirigido hacia el entorno, son todas aquellas conductas cognitivas exteriorizas que el individuo realiza para modificar o resolver una situación; el segundo tipo de afrontamiento es dirigido a la emoción, estos son los encargados de disminuir el grado de nivel emocional recurriendo a tácticas como la disminución o reducción del problema, la evitación del problema, el distanciamiento, la atención o comparación positiva por último sacarle lo positivo a los acontecimientos negativos (Cabanach, 2010).

Para Sandín y Chorot (2003), las dimensiones de afrontamiento al estrés son los procesos que utilizan las personas para enfrentar un problema y esto puede cambiar según el contexto o estado del individuo en el momento dado; las emociones, aunque son iguales en ambos sexos, marca la diferencia en su forma de expresarlas, refiere entonces que las mujeres son más emocionales que los varones y las expresan de diferentes maneras.

Para su estudio Sandín y Chorot aplican utilizan el Cuestionario de afrontamiento al Estrés (CAE) en 592 estudiantes Universitarios de Madrid, el mismo que estuvo compuesto de siete dimensiones de afrontamiento al estrés que se exponen a continuación:

- Búsqueda de apoyo social (BAS); piden consejos a los amigos o familiares, hablan con amigos o parientes, expresan sus sentimientos a familiares.

- Expresión emocional abierta (EEA); descargan su cólera con los demás, insultando o agrediendo a otros, se irritan con los demás sin motivo alguno.
- Religión (RLG); prefieren ir a la iglesia para buscar ayuda espiritual o rezar encomendando sus problemas en algún santo con la esperanza que encuentren las soluciones.
- Focalizada la solución del problema (FSP), siguen pasos concretos, como establecer un plan a seguir, poner en acción soluciones concretas, tratar de olvidar todo.
- Auto focalización negativa (AFN); tienen inseguridad o incapacidad para enfrentar un problema, se centra en los aspectos negativos nada saldrá bien, aunque haga su mejor esfuerzo.
- Evitación (EVT); Se concentran en otra cosa que no sean los problemas, se dedican a trabajar u otras actividades para escapar del problema, practican deporte y/o otras actividades.
- Reevaluación positiva (REP), ve los aspectos positivos, descubren que existe personas buenas, comprenden que hay cosas más importantes en la vida.

Considerando lo dicho hasta el momento, en el campo de las teorías relacionadas al tema la encontramos a Richard S. Lazarus (1966) quién cita la teoría transaccional del estrés como la relación que existe entre las expresiones del organismo por un lado y los procesos cognitivos que aparecen ante una situación estresante. Para Lazarus, una situación es estresante a raíz de la transacción entre la persona y su entorno (Ruiz, 2020).

Por otro lado, encontramos a Pearling y Schooler (1978), quienes presentan a través del psicoanálisis la teoría de ego, que afirma que el individuo busca mecanismos primitivos para solucionar problemas relacionados con su entorno, otros autores lo consideran como el proceso mejor organizado y maduro del yo donde se incluyen mecanismos de defensa interno.

Carver y Scheier (1981), aportan con el modelo de afrontamiento de la autorregulación, que manifiestan que estos mecanismos que emplea el individuo son internos y pueden ser adquiridos o innatos. La regulación y recursos internos que poseen los individuos para controlarlos en el momento determinado.

En el mismo sentido Moos (1995), presenta el modelo transaccional de afrontamiento al estrés, cual indica que ante una situación estresante interna o externa, tienen los individuos una gama de factores personales (internos), como contextuales (medio ambiente), que utilizaran para dar respuesta a la situación con la finalidad de mantener el equilibrio o bienestar emocional perdido.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación es de tipo básica, cuyo propósito fue descubrir o interpretar los acontecimientos, fenómenos, relaciones y leyes de un determinado hecho (Ander-Egg, 2015).

El estudio se ajustó al diseño no experimental, transeccional descriptiva, porque la variable no sufre ninguna manipulación se trabaja de la misma forma en que se presenta. Y es transeccional descriptiva porque busca indagar modalidades, categorías o niveles de la variable en estudio, no sufre variaciones es puramente descriptiva (Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018).

3.2 Variable y operacionalización

Definición conceptual

El afronte al estrés, es un esfuerzo que realizan las personas para reducir la carga emocional. Es decir, un individuo para hacer frente a las demandas internas o externas generadoras de estrés utiliza diferentes técnicas y esfuerzos que le permite superarlo. (Sandín y Chorot, 2003).

Definición operacional

Operacionalmente esta variable se midió a través del Cuestionario de afrontamiento al estrés el cual comprende 7 dimensiones y hacen un total de 42 ítems. La variable se encuentra en la escala de medición ordinal.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población

Llámesese población o universo al conjunto de personas que tienen las mismas características con la finalidad de delimitar los límites muestrales. (Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018).

La población estuvo conformada por todos los trabajadores de ambos sexos, asociados al gremio de industriales gráficos y empresarios de la región Tacna 2021 que ascienden a 130 personas (Padrón de socios 2021).

Tabla 1

Distribución de la población según sexo

	Frecuencia	%
Hombres	67	51.5
Mujeres	63	48.5
Total	130	100

Nota: elaboración propia

Muestra

La muestra es de tipo censal por considerarse relativamente pequeña tomándose para la investigación toda la población.

3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos

La técnica utilizada es la encuesta. Para Zapata (2006) la encuesta es un conjunto de técnicas destinadas a unir, de forma continua, datos sobre un tema determinado, se puede realizar por contactos directo o indirecto con una población determinada. Y como instrumento se aplicó del Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE) de Sandín y Chorot (2003), la cual se detallan con la ficha técnica.

Ficha técnica

Nombre	: Cuestionario de afrontamiento del estrés
Autor	: Sandín y Chorot (2003)
Administración	: Individual
Tiempo	: 10 a 15 minutos aproximadamente.
Estructura	: 7 dimensiones – 42 ítem, utiliza la escala de Likert diseñada en niveles 0 nunca, 1 pocas veces, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 casi siempre.
Finalidad	:

Conocer las respuestas de los individuos frente a situaciones internas o externas y las características personales en un momento determinado.

Reseña histórica:

El cuestionario de Sandín y Chorot (2003) evalúa las formas de afrontamiento al estrés en siete dimensiones: Búsqueda de apoyo social (BAS), expresión emocional abierta (EEA), Religión (RJG), focalizado en la solución de problemas (FSP), evitación (EVT), auto focalización negativa (AFN), reevaluación positiva (REP), aplicado en ámbitos laboral, educativo y social.

Al principio Lazarus el Ways of Coping Questionnaire (WCQ), desarrollo un cuestionario antecesor que permite saber sobre las dimensiones de afrontamiento. Posteriormente Lazarus y Folkman (1988) estabilizaron en 8 dimensiones. En 1987 Sandín y Chorot desarrollan las dimensiones de Coping (EEC) con la finalidad de evaluar ampliamente las formas de afrontamiento al estrés, tras aplicar el cuestionario a un grupo de estudiantes Sandín y Chorot (2003) determinan la reducción del cuestionario al que denomina Cuestionario de Afrontamiento al Estrés CAE, en el cual proponen 7 dimensiones.

Consigna de aplicación:

El cuestionario CAE permite conocer las diferentes formas de pensar, sentir y actuar de las personas en situaciones que consideran de riesgo. Lee con

atención los ítems que se le presentan y marca la alternativa que mejor se le acomode, teniendo en cuenta los siguientes valores; (0) nunca, (1) pocas veces, (2) a veces, (3) a veces, (4) casi nunca.

Calificación:

Para su calificación se tomó como referencia las calificaciones más elevadas de cada dimensión: la media + una DT (desviación estándar) para considerarla muy alta deba cumplir con la regla (media + 1.5 DT). Se toma como referencia las puntuaciones de cada escala de valoración.

Propiedades psicométricas originales del instrumento:

La fiabilidad del CAE se encuentra en el coeficiente alfa de Crombach y de las correlaciones entre los ítems y subescalas 0.80, las subescalas, BAS, RLG y FSP alcanzan un coeficiente alfa de Crombach de $\geq 0,85$ considerando niveles excelentes de fiabilidad, las subescalas EEA, EVT Y EEP alcanzan el coeficiente alfa de Crombach entre 0,71 y 0,76. El coeficiente más bajo alcanzado es 0,64 que corresponde a la subescala ANF, Observando estas valoraciones el CAE presenta fiabilidad entre excelente y aceptable. (Sandín y Chorot, 2003)

Abad (2017) en su estudio de las propiedades psicométricas del CAE, estableció la validez del instrumento mediante el análisis factorial r corregido de Pearson, obteniendo índices entre .164 a .349 en apreciación inaceptable y muy bueno. Los 42 ítems del instrumento alcanzan índices absolutos GFI= .794; AGFI=.767; RMSEA=.60 y $\chi^2/ GL=2.120$, y comparativo CFI=.568, de valoración insuficiente, mientras que el modelo propuesto de 29 ítems, reporta índices de ajuste absoluto GFI=.854; AGFI=.821; RMSEA= .063 y $\chi^2/ gl=2.232$ aceptables, y comparativo (CFI =.687) insuficiente.

Propiedades psicométricas peruanas:

En el 2018, el Perú fue sede para un estudio de afrontamiento al estrés en enfermeros, realizado por G. Sotomayor para someter al cuestionario CAE a una

validez de contenido por un grupo de expertos, obteniendo un Coeficiente de Cronbach de 0,74. Del mismo modo una investigación en Arequipa en el mismo año se aplicó el CAE a un grupo de empresarios de transporte obteniendo un Chi cuadrado ($X^2 = 46.6$) indicando a la dimensión de focalización en la solución de problemas como la más recurrente.

En el estudio se verificó las propiedades psicométricas encontrando un coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbrach de 0.900, considerándose como confiable el instrumento. Al mismo tiempo se trabajó la validez de criterio, con un valor en las dimensiones de FSP (0.781), AFN (0.849), REP (0.705), EEA (0.705), EVT (0.842), BAS (0.894) y RLG (0.87) considerándose entre muy válida o excelente validez (Herrera, 1998).

3.5 Procedimiento

Para realizar la investigación, se observó la problemática por la cual están atravesando los comerciantes y empresarios en Tacna que dieron origen a la variable. Prontamente se solicitó permiso a la presidenta del gremio para realizar un estudio del afrontamiento al estrés con sus socios, posteriormente se informó el objetivo del estudio a la universidad, se determinó el instrumento adecuado para el propósito de la investigación, contactando al autor del cuestionario en España, que autorizó el uso de su cuestionario a través del correo electrónico.

Inmediatamente se coordinó con la presidenta del gremio quien autorizó la aplicación del cuestionario a sus agremiados y se comunicó a los socios el propósito de estudio y la confiabilidad del mismo. Se creo el formulario Google y por vía whatsapp web se aplicó a todos a los socios del gremio, posteriormente se tabularon los resultados en formato Excel realizando el análisis de los datos para procesarlos y obtener los resultados.

3.6 Método de análisis de datos

Una vez aplicado el cuestionario CAE a la población objetivo, se procedió a verificar las pautas para codificarlas asignándole una letra y número en forma

correlativa las respuestas fueron registradas en la base los datos del programa Microsoft Excel, luego se trasladó al programa de Ciencias Sociales SPSS (Statistics Package For Social Sciences) versión 25.0, para los análisis de validez y consistencia interna, las tablas se trasladan al programa Excel para su ordenamiento y luego al Word para su presentación e interpretación.

Asimismo, para determinar el análisis estadístico de correlación se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk. Los resultados estadísticos disponen valores no paramétricos y paramétricos.

Del mismo modo, se empleó la prueba U de Mann Whitney para valores no paramétricos, finalmente para reconocer los niveles predominantes en los grupos según el sexo se emplea estadísticos de frecuencia y porcentajes.

3.7 Aspectos éticos

El estudio asumió los preceptos de ética de la Universidad César Vallejo, que tiene como propósito: fomentar la integridad científica de las investigaciones comprimiendo los máximos estándares de rigor científico, responsabilidad y honestidad, para asegurar la precisión del conocimiento científico, proteger los derechos y bienestar de los participantes de los estudios, investigadores y la propiedad intelectual.

Así también se tomó en cuenta los aspectos éticos según el código de profesional del Psicólogo del Perú, capítulo XI que comprende el secreto profesional, consentimiento informado y la devolución de los resultados. El trabajo fue guiado sobre los valores de la verdad y originalidad, la información proporcionada no se manipuló para ningún fin personal o privado.

En el ámbito internacional se consideró el acuerdo de Helsinki, que hace referencia a la privacidad y la confidencialidad en la investigación, debe tomarse todas las precauciones para resguardar la intimidad de la persona que participa en la investigación y la información personal que esta brinde (Helsinki, 2013).

IV. RESULTADOS

En el presente capítulo se presentan los resultados obtenidos en la investigación referida al afrontamiento al estrés en hombres y mujeres del gremio de industriales gráficos y empresarios de Tacna. Para la recolección de datos se ha utilizado el cuestionario de afrontamiento al estrés CAE como instrumento de evaluación. La presentación de los resultados se ha organizado de la siguiente manera:

Tabla 2

Distribución de la muestra según el rango de edad

Edades	Frecuencia	%
20 -30	30	23
31 - 40	29	22
41 - 50	40	31
51 - 60	27	21
61- más	4	3
Total	130	100

Nota: elaboración propia

En la tabla N° 2 se encuentra la distribución de la población por edades, la mayor cantidad de socios está en el rango de edad entre 41 y 50 años que hacen 31% de los participantes, seguido del grupo de 20 a 30 años que hacen al 23%, luego encontramos el grupo de 31 a 40 años de edad con una frecuencia del 22%, posteriormente al grupo de 51 a 60 años que representan el 21%, la menor cantidad de participantes está en el grupo de 61 a más años con solo el 3% de participación, el total de la población está conformada por 130 socios

Tabla 3*Prueba de normalidad de la variable mediante la prueba de Shapiro Wilk*

	Sexo	FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG
Estadístico	0.636	0.984	0.962	0.985	0.949	0.99	0.975	0.966
gl	130	130	130	130	130	130	130	130
Sig.	0.001	0.145	0.001	0.152	0.001	0.434	0.015	0.003

Nota: AFN= Auto focalización Negativa, EEA= Expresión Emocional Abierta, RLG Religión FSP= Focalizado en la Solución de problemas, REP= Reevaluación positiva, EVT= Evitación, BAS= Búsqueda de Apoyo Social

En la tabla N° 3 presenta el análisis de normalidad, se observa que las dimensiones de sexo, auto focalización negativa, expresión emocional abierta, búsqueda de apoyo social y religión tienen un valor p (sig.) menor a 0.05, lo cual indica que estas variables no se ajustan a la distribución normal considerándose no normales o no paramétricas.

Por otro lado, las dimensiones; focalizada en la solución de problemas, reevaluación positiva y evitación; superan el p valor (sig.) mayor a 0.05 las cuales se consideran paramétricas o normales.

Tabla 4*Afrontamiento al estrés entre hombres y mujeres*

	FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG
Hombres	67	67	67	67	67	67	67
Media	20.64	13.76	20.97	13.1	15.82	14.81	13.81
Mujeres	63	63	63	63	63	63	63
Media	20.08	13.48	21.52	13.78	16.86	16.27	16.78

Nota: AFN= Auto focalización Negativa, EEA= Expresión Emocional Abierta, RLG Religión FSP= Focalizado en la Solución de problemas, REP= Reevaluación positiva, EVT= evitación, BAS= Búsqueda de Apoyo Social. NP= Número total de población

La tabla N° 4 se muestran la media obtenida en cada una de las dimensiones del cuestionario CAE, aplicado a hombres y mujeres: la dimensión FSP tiene una media de 20.64 en hombres y 20.08 en mujeres, la dimensión AFN presenta 13.76 y 13.48 en mujeres, por otro lado, la dimensión REP muestra 20.97 y 21.52 en hombres y mujeres respectivamente, mientras que en la dimensión EEA el 13.1 y 13.78 son de los hombres y mujeres siguiendo el mismo orden, asimismo la dimensión EVT presenta 15.82 en hombres y 16.86 en mujeres, otra dimensión es la BAS de la cual el 14.81 es para hombres y 16.27 para mujeres, por último la dimensión RLG presenta el 13.81 en hombres y 16.78 en mujeres.

Tabla 5*Análisis comparativo según el estadístico U de Mann Whitney*

		FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG
	Sig.	0.576	0.655	0.573	0.18	0.036	0.146	0.004
Hombres	Rango	67.28	66.93	63.7	61.22	58.82	60.86	56.29
Mujeres	promedio	63.6	63.98	67.41	70.05	72.6	70.44	75.29
NP		130	130	130	130	130	130	130

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: AFN= Auto focalización Negativa, EEA= Expresión Emocional Abierta, RLG Religión FSP= Focalizado en la Solución de problemas, REP= Reevaluación positiva, EVT= evitación, BAS= Búsqueda de Apoyo Social. NP= Número total de población

La tabla N° 5 mediante la prueba de U de Mann Whitney para pruebas no paramétricas, se encuentra las diferencias significativas entre hombre y mujeres en las dimensiones de evitación con un p valor (0.036) y religión un p valor (0.004) inferior al $p < 0.05$.

V. DISCUSIÓN

En la presente investigación se realizó un análisis descriptivo comparativo de afrontamiento al estrés de los trabajadores industriales gráficos y empresarios de la ciudad de Tacna. Cuyo objetivo general fue comparar el uso de estrategias de afrontamiento al estrés en hombres y mujeres. Como parte de los objetivos secundarios, se consideró identificar el uso predominante de las dimensiones de afrontamiento según el sexo y como último objetivo, determinar las diferencias significativas en el uso de afrontamiento al estrés en hombres y mujeres. Los resultados obtenidos, demostraron que sí existen diferencias significativas en dos dimensiones de afrontamiento al estrés entre hombres y mujeres.

En el análisis de investigación los resultados de la tabla 4, permitieron comparar el uso de dimensiones de afrontamiento al estrés entre hombres y mujeres en situaciones difíciles. Las medias estadísticas indicaron que la dimensión reevaluación positiva es más utilizada por hombres, con una media de 20.97 mientras que las mujeres alcanzan una media de 21.52. Del mismo modo la dimensión focalizada en la solución de problemas, los hombres presentaron un puntaje de 20.64 mientras que las mujeres el 20.08, indicando también que esta es la estrategia más utilizada por ambos sexos. Es importante resaltar que García, Fantin, Pardo (2016), en su investigación sobre dimensiones de afrontamiento al estrés en aspirantes a la policía encontraron coincidencia que respaldan los hallazgos del presente trabajo. Los resultados que obtuvieron en su investigación exponen que los aspirantes a la policía afrontan el estrés utilizando las técnicas focalizadas en la solución de problemas, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social coincidentemente con el presente trabajo. Por otro lado, se observa que la técnica auto focalización negativa en hombres tiene un puntaje de 13.76 y en mujeres 13.48, mientras que en la técnica expresión emocional abierta alcanzan un puntaje de 13.1 y 13.78 en hombres y mujeres respectivamente.

Así mismo, las técnicas de evitación y religión en hombres es de 15.82 y 13.81 cada una, mientras que en las mujeres 16.27 y 16.78, según los hallazgos encontrados las mujeres alcanzan puntajes más elevados que los hombres. Estos hallazgos se encuentran amparados en el cuestionario de Sandín y Chorot (2003), en los estudios realizados sobre el afrontamiento al estrés, ellos encuentran que las mujeres usan las dimensiones de afrontamiento al estrés más que los hombres y que según los resultados estadísticos, los hombres presentan niveles de afrontamiento más bajos que las mujeres en todas sus dimensiones. Los recursos que utilizan las mujeres para afrontar el estrés están más apegados a las emociones. Del mismo modo, Eisenberg y Lennon (1983) muestran que las mujeres son más emocionales que los hombres. Las mujeres tienden a expresar más sus sentimientos a través del llanto, la tristeza, la compasión, etc., mientras que los hombres inhiben la expresión de sus emociones.

Al realizar la comparación de las dimensiones utilizadas para afrontar el estrés por los hombres y las mujeres se identificó la más predominante. La dimensión reevaluación positiva es utilizada con mayor frecuencia en ambos sexos. Estos hallazgos concuerdan con los de Abuid y Abello (2017) los cuales concluyen que la dimensión más utilizada para afrontar el estrés fue la reevaluación positiva en los estudiantes de primer año en una universidad privada de Arequipa. Por otro lado, Lázarus y Folkma (1987) conceptualizan, que el afrontamiento al estrés es el impulso cognitivo y conductual que utiliza el ser humano para controlar o minimizar los estímulos estresores que le ocasiona el medio en el que se desenvuelve. Para afrontar el estrés los hombres consideran que: ver los aspectos positivos, comprender que hay situaciones que son más importantes o que el problema, ver los aspectos positivos de una situación, pensar que el problema pudo haber sido peor o la frase no hay que por bien no venga, le ayuda a afrontar la situación de estrés. De igual manera, se identificó que las mujeres utilizan la dimensión reevaluación positiva con más frecuencia. Sandín y Chorot (2003), respaldan los hallazgos de esta investigación, al mencionar en su trabajo de afrontamiento al estrés, que las mujeres utilizan con mayor frecuencia la dimensiones reevaluación positiva con una media de (14.93).

Es importante mencionar a Paladino et al. (2005), quien destaca que las discrepancias de lo emocional y social entre hombres y mujeres son semejantes. Estos autores indican que la emocionalidad ha sido tradicionalmente asociada a la mujer, ellas presentan más emotividad que los hombres, mientras que los hombres practican más la rabia como la solución de un problema.

Así también los indica Luque et. al (1997) en su estudio a personas con ansiedad, revelan que la dimensión reevaluación positiva es la más utilizada para afrontar el estrés y las consecuencias generadas por este. Goleman (1995) en cambio dice, los sentimientos, las aspiraciones, los deseos son puntos ineludibles de referencia a la especie humana la cual debe gran parte de su existencia, a las emociones en los asuntos humanos.

Por último, la diferencia significativa en afrontamiento al estrés entre hombres y mujeres se encuentran en las dimensiones de religión con un p valor de $0.004 < 0.05$ y evitación con un p valor de $0.036 < 0.05$. En ambos casos las mujeres muestran tener mayor rango promedio que los hombres. En la dimensión religión, la diferencia es altamente significativa, las mujeres practican con mayor frecuencia la religiosidad; las acciones de asistir a misa los domingos, asistir a la iglesia para platicar con el Señor y hacer una oración, confiar en que Dios va a solucionar sus problemas, poner velas a los santos, participar en las fechas festivas para profesar la fe, ayuda más a las mujeres a afrontar el estrés. Así lo valida y confirma Tovar (2019) en su investigación a un grupo de estudiantes sobre la religiosidad y espiritualidad, indicando que a mayor estrés recurren con mayor frecuencia a la espiritualidad. Al respecto, Zinnbauer et. al (1997) indican que recurrir a la experiencia religiosa no sólo debe ser en tiempo de crisis en tal caso las mujeres son más apegadas a la religión por tanto recurren a ella con mayor frecuencia ya sea por agradecimiento al señor o por suplicas. En el caso de los hombres, estos buscan sus propios estilos y momento para acudir de la religión. La práctica de la religión, la fortaleza espiritual te lleva a tener pensamientos positivos, para Allport la religiosidad es parte del "propium" psíquico del individuo, se es más o menos religioso en la medida que los problemas sean más o menos recurrente (Allport y Ross, 1967).

Existen muchos estudios sobre la religiosidad como soporte espiritual, así, como el de Pargament (1997) gracias a los estudios de Lazarus y Folkman (1984) quién desarrolló el concepto de afrontamiento religioso espiritual, plasmando su teoría en la cosmovisión y el sistema de creencias que cada persona trae consigo, asimismo, indica que el nivel de religiosidad está asociado a los beneficios que trae consigo, como: menor cantidad de síntomas de la enfermedad, menores niveles de ansiedad, ayuda a soportar la angustia. Por otro lado, apoyando los hallazgos encontrados en el presente trabajo Di-Collaredo et al. (2007), encuentran en su investigación sobre la descripción de los estilos de afrontamiento del estrés entre hombres y mujeres, hallaron que las mujeres para afrontar el estrés recurren más a la religión. Indicando que la religión les aporta aspectos positivos, lo que evidencia que en las mujeres hay mayor control emocional.

Por otra parte, en la presente investigación, existe diferencia significativa en la dimensión evitación, ya que para la población en estudio mantenerse ocupado en cosas que sean ajenas al problema como disfrutar, salir a pasear, olvidarse del problema, son otros recursos de afrontamiento más utilizados por las mujeres que por los hombres. Según Lazarus y Folkman (1984, p. 141) el afrontamiento es “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas”. Por tanto, se puede decir que, para afrontar el estrés, la persona recurre a sus propias experiencias, estilos de crianzas y costumbres. Al respecto, Díaz et al. (1997) en su investigación sobre la escala de estilos y dimensiones de afrontamiento al estrés, encuentran que las personas de menor edad usan más las dimensiones de evitación, es decir que tratan de evitar o huir del problema o la situación problemática, recurriendo a otras actividades que les permita mantener el equilibrio. Así también lo indica Pérez y Rodríguez (2011) en su investigación sobre las dimensiones de afrontamiento en el programa de entrenamiento para paramédicos la evitación es una de las dimensiones mayormente utilizadas como un aislamiento, debido a la falta de espacios para expresar libremente sus sentimientos.

Finalmente, en la presente investigación se acepta la hipótesis planteada: Los hombres y las mujeres del gremio de industriales gráficos y empresarios de Tacna 2021, presentan diferencias significativas en el uso de las estrategias de afrontamiento al estrés en situación de pandemia. Según los hallazgos, sí existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, reflejado en las dimensiones de Religión y Evitación. Predominando las mujeres en ambas dimensiones.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Comparando los estilos de afrontamiento al estrés entre hombres y mujeres, se concluye, las estrategias de Reevaluación positiva (REP) y Focalizado en la solución del problema (FSP) son las más utilizadas tanto por hombres como por mujeres, mientras que las estrategias Expresión emocional abierta (EEA) es la menos utilizada por los hombres y la estrategia Auto focalización negativa (AFN) es la menos utilizada por las mujeres.

Segunda: Se identificó que las dimensiones, Reevaluación positiva y Focalizado en la solución de problemas, presentan los niveles más altos de la tabla. revelando que estas dimensiones son las más usadas por hombres y por las mujeres.

Tercera: Se concluye que, sí, hay diferencia significativa entre hombres y mujeres en las dimensiones de afrontamiento al estrés en: Religión y Evitación, presentando las mujeres un rango mayor estadístico.

Cuarta: Finalmente, se acepta la hipótesis planteada para el gremio de industriales gráficos y empresarios de Tacna 2021. Sí, existen diferencias significativas en el uso de las dimensiones de afrontamiento al estrés, en Religión y Evitación entre hombres y mujeres.

VII. RECOMENDACIONES

- 1.** Se recomienda que, en futuras investigaciones de afrontamiento al estrés, estas se puedan realizar con diferentes rangos de edad en ambos sexos, con poblaciones y muestras mayores en diferentes organizaciones de una región específica con la finalidad de poder generalizar los resultados de la investigación.

- 2.** Es conveniente, considerar los resultados de la presente investigación, para las intervenciones psicológicas en las diferentes organizaciones respecto a las dimensiones de afrontamiento al estrés en hombres y mujeres.

- 3.** Conocer los resultados de la presente investigación servirán para orientar a futuras investigaciones psicológicas sobre el afrontamiento al estrés considerando edad, sexo, nivel económico, condición socio-cultural, tomando como referencia el presente trabajo y para ejecutarlo con poblaciones más grandes.

REFERENCIAS

- Abad Alegre, J. N. (2017). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés–CAE de una Institución Hospitalaria de Chimbote*. [Tesis de Grado]. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/10280/abad_aj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Abuid, D., Abello, F. (2017). *Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad privada de Arequipa*. [Tesis de Título Profesional]. Universidad Católica San Pablo. http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15533/1/ABUID_TRAVERSO_DAN_EST.pdf
- Allport, GW y Roos, JM (1967). Orientación religiosa personal y prejuicio. *Revista de personalidad y psicología social*, 5, 432-443 <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v22n1/art08.pdf>
- Álvarez, P. (2019). *Estrés, Técnicas de afrontamiento al Estrés, Satisfacción Laboral y Riesgos Psicosociales en funcionarios de un centro penitenciario de Chile*. [Tesis Doctoral]. Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/59702/1/T41876.pdf>
- American Psychological Association. (2010, April 30). El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos. <http://www.apa.org/topics/stress/estres-problema>
- Antón, A. (2019). *Estrés laboral y dimensiones de afrontamiento en Educadores y Educadoras Sociales que trabajan con personas con diversidad funcional*. [Tesis de Grado]. Universidad Ramón Llull. <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/359559/AntonVillamizalAnna19.pdf?sequence=1>
- Ander-Egg, Ezequiel (2015). *Aprender a investigar: nociones básicas para la investigación social*. Buenos Aires. Ed. Burbujas

- Baron, R. (1997). El inventario del cociente emocional de BarOn (BarOn EQ-i). *Toronto, ON: Multi-Health Systems Inc.*
- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P., & del Mar Ferradás, M. (2015). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1).
<https://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/89>
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64.
<https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116411005.pdf>
- Cabrera, A. (2019). *Engagement y Dimensiones de Afrontamiento en estudiantes de medicina*. [Tesis de Grado]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/625955>
- Carver, CS, Scheier, MF y Weintraub, JK (1989). Evaluación de dimensiones de afrontamiento: un enfoque basado en la teoría. *Revista de personalidad y psicología social*, 56 (2), 267.
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.56.2.267>
- Castro, N., Gómez, R., Lindo, W. y Vega, M. (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés e inteligencia emocional en la mujer ejecutiva en Lima Metropolitana*. [Tesis de Maestría]. Universidad Católica del Perú.
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8066>
- +Cano, A (2013) Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés. Universidad Complutense de Madrid.
https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
- Carver, C.S. y Scheider, M.F. (1981). Attention and self-regulation. A control-theory approach to human behavior. Nueva York: Springer-Verlag.
<https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=fXTrBwAAQBAJ&oi=fnd>

[&pg=PA3&dq=Carver,+C.S.+y+Scheider,+M.F.+\(1981\).+Attention+and+s
elf-regulation&ots=eSFoVW3CXK&sig=UiUImBz1WMMnuGhQesr-
ve1D6HQ#v=onepage&q&f=false](#)

Cuestas y Herrero. (2009). Introducción al Muestreo. Universidad de Oviedo Dpto. de psicología. <http://www.editorialkamar.com/et/archivo04.pdf>

Cutipé, Y., Mendoza, M., Uribe, R., Herrera, V., Bromley, C., Caballero, J. & Alvrado, P. MINSA Plan de Salud Mental Perú 2020-2021 (en el contexto Covid-19). <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>

Díaz, M., Dolores, M., Jiménez, M., & García, E. (1997). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E3A). *Psicología*, 1(2º), 3º.

Di-Colloredo, C., CRUZ, D. P. A., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>

Dueñas, H. (2017). *Estrés Académico Y Dimensiones De Afrontamiento En Estudiantes De La Universidad Nacional Del Altiplano Puno*. [Tesis Doctoral]. Universidad Nacional Del Altiplano. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9423/Huguette_Fortuna_Due%C3%B1as_Zuniga.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Etxebarria, N., Santamaria, M., Gorrochategui, M., Mondragon, N. (2020). Níveis de estresse, ansiedade e depressão na primeira fase do surto de COVID-19 em uma amostra no norte da Espanha. <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/es/>

Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., & Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). Editorial McGraw Hill. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp->

[content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf](#)

Folkman, S. y Lazarus, RS (1980). Un análisis del afrontamiento en una muestra comunitaria de mediana edad. *Revista de salud y comportamiento social*, 219-239.

García, H. D., Fantin, M. B., y Pardo, A. Y. (2016). Dimensiones de afrontamiento al estrés en aspirantes a Policía de la ciudad de San Luis. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 8(1), 23-34. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/326890>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>

Gómez, V. y Stanley, R. (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 37, núm. 1, 2005, pp. 207-209. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>

Grajales, T. (2000) tipos de investigación. <https://cmappublic2.ihmc.us/rid=1RM1F0L42-VZ46F4-319H/871.pdf>

Gutiérrez E. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana*. [Tesis de Maestría]. Escuela de Educación Superior de la Policía Nacional del Perú. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9626/Gutiérrez_re.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Happy and Healthy Institute. (31 de enero de 2020). El Estrés: la epidemia del siglo XXI. *Happy and Healthy Institute* <http://happyandhealthyinstitute.com/el-estres-la-epidemia-del-siglo-xxi/>

Helsinki, 2013. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM – principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos.

<https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p

Kerlinger, F. N. (1979). *Behavioral research: A conceptual approach*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Llamas, C. A. S., & Julio, J. C. (2010). Dimensiones de afrontamiento en pacientes con insuficiencia renal en fase dialítica. *Psicogente*, 13(23). <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1812>

Martínez, I. M., Meneghel, I., & Peñalver, J. (2019). ¿ El género afecta en las dimensiones de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico?. *Revista De Psicodidáctica*, 24(2), 111-119. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S113610341830145>
X

Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, Resiliencia y Bienestar a lo Largo del Ciclo Vital*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Valencia. <https://core.ac.uk/download/pdf/71013352.pdf>

Mercado, M. (2021). *Región Tacna Juntos por el desarrollo*. http://www.regiontacna.gob.pe/visor/noticia/NO00008147?fbclid=IwAR0JyjgvBH_dkvtraUp9EFXw87CJIWhi50izs65Zi0ZosdiA7jKzbXQEPDM

Moos, RH (1995). Desarrollo y aplicación de nuevas medidas de factores estresantes de la vida, recursos sociales y respuestas de afrontamiento. *Revista europea de evaluación psicológica*, 11 (1), 1-13. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.11.1.1>

- Nevárez, J. C., & Macías, A. B. (2018). Afrontamiento al estrés y su Relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63-75.
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/726>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la Investigación: Cuantitativa y Cualitativa, y redacción de la tesis* (4ª ed.). Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2019/03/Metodologia-de-la-investigacion-Naupas-Humberto.pdf>
- Paladino, Celia, Gorostiaga, Damián, Barrio, Alejandra, Chaintiou, Marcela, Camacho, Silvia y Petroselli, Alicia (2005). Diferencias de género en variables emocionales. XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
<https://www.aacademica.org/000-051/161>
- Pearlin, Li Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior*. <https://www.jstor.org/stable/2136319>
- Peña, E. F. (2017). *Estrés Laboral y Estilos de Afrontamiento en trabajadores administrativos de la Municipalidad de Lima Metropolitana, 2017*. [Tesis de Grado]. Universidad César Vallejo.
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3347/Pe%
c3%b1a_PEF.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3347/Pe%c3%b1a_PEF.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Peralta, C. (04 de junio de 2020). Tacneños sufren trastornos de ansiedad en cuarentena. *Sin Fronteras*. <https://www.diariosinfronteras.pe/2020/06/04/tacnenos-sufren-trastornos-de-ansiedad-en-cuarentena/>

- Pérez, J. (2017). Trata el estrés con PNL. Capitulo I. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
- Pérez, J. y Rodríguez, N. (2011) Dimensiones de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista costarricense de psicología* ISSN. 0257-1439 Vol. 30, n.os 45-46, 2011, p.17-33. Universidad Católica de Costa Rica. [file:///C:/Users/HP/Desktop/Dialnet-DimensionesDeAfrontamiento-4836523%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Desktop/Dialnet-DimensionesDeAfrontamiento-4836523%20(1).pdf)
- Piergiovanni, L. F., & Depaula, P. D. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v23n77/1405-6666-rmie-23-77-413.pdf>
- Ramírez, A. (1997). Metodología de la investigación científica. <http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/ALBERTORAMIREZMETODOLOGIADELAINVESTIGACIONCIENTIFICA.pdf>
- Ruiz Mitjana, L. (2020). La teoría del estrés de Richard S. Lazarus Una teoría que trata sobre la relación entre el estrés y los pensamientos. Obtenido de *Psicología y mente* : <https://psicologiymente.com/psicologia/teoria-estreslazarus>
- Salas, C. (2018). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016*. [Tesis Doctoral]. Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21238/Salas_MC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sánchez, D. C., Tovar, L. S., Peña, J. J. I. P., & Aznar, M. P. M. (2020). Estrés laboral, género y bienestar psicológico en personas trabajadoras jóvenes en España. *Salud de los Trabajadores*, 28(2), 95-108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7817889>

- Sánchez, H. y Mejía, K. (2020), Memoria del I Encuentro Virtual avances y propuestas de investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por COVID-19. <file:///C:/Users/HP/Desktop/Investigaciones%20en%20salud%20mental%20en%20Pandemia.pdf>
- Sanchiz, D. C., Tovar, L. S., Peña, J. J. I. P., & Aznar, M. P. M. (2020). Estrés laboral, género y bienestar psicológico en personas trabajadoras jóvenes en España. *Salud de los Trabajadores*, 28(2), 95-108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7817889>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8(1), 39-53. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>
- Segura, R. M. y Pérez, I. (noviembre de 2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas Psicología*, 36. <http://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>
- Silva B. (2016). *Síndrome de Burnout y dimensiones de afrontamiento del estrés en los profesionales de enfermería de una clínica privada de Lima Metropolitana 2015*. [Tesis de Grado]. Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/431/Bertha_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Szabo, S. (1998). Stress of life. From molecules to man, 851(1), 19-27. <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1749-6632.1998.tb08972.x>
- Tarqui, V. (15 de mayo de 2020). Empleo en Lima se redujo 25% entre los meses de febrero y abril. *Andina*. <https://andina.pe/agencia/noticia-empleo-lima-se-redujo-25-entre-los-meses-febrero-y-abril-797465.aspx>

- Tovar, J. (2019). Religiosidad, Espiritualidad y Estrés Académico en estudiantes universitarios de Lima. [Tesis de Título Profesional]. Pontificia Universidad Católica del Perú. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14712/TOVAR_JAEGER_RELIGIOSIDAD_ESPIRITUALIDAD_Y_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Urchaga, J. Morán, C. Fínez, M. (2019). La religiosidad como fortaleza humana. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, vol. 1, núm. 1, págs.309-316. https://www.redalyc.org/journal/3498/349859739032/html/#redalyc_349859739032_ref2
- Vidal, V. (2018). *Estudio Del Estrés Laboral En Las Pymes En La Provincia De Zaragoza*. [Tesis de Doctorado]. Universidad de Zaragoza. <https://zagan.unizar.es/record/76837/files/TESIS-2019-009.pdf>
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., ... & Kadar, J. L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the scientific study of religion*, 549-564. <https://www.jstor.org/stable/1387689?seq=1>

ANEXOS

Anexo 1: Tabla de Consistencia

TITULO: Estudio comparativo de afrontamiento al estrés en hombres y mujeres del Gremio de Industriales Gráficos y Empresarios de Tacna 2021 AUTOR: Mirtha Sandra Rivera Begazo					
Problema	Hipótesis	objetivos	Variable o indicadores	Dimensiones	Método
¿Qué diferencias presentan los hombres y las mujeres en el uso de dimensiones de afrontamiento al estrés del gremio de industriales gráficos y empresarios de Tacna 2021?	los hombres y las mujeres del gremio de industriales gráficos y empresarios de Tacna 2021, presentan diferencias significativas en el uso de dimensiones de afrontamiento al estrés en situación de pandemia.	<p>Comparar el uso de dimensiones de afrontamiento al estrés entre hombres y mujeres del gremio de industriales gráficos y empresarios de Tacna 2021.</p> <p>Objetivo específico:</p> <p>identificar el uso de dimensiones predominante de afrontamiento al estrés en hombres.</p> <p>Identificar el uso predominante de las dimensiones de afrontamiento al estrés en los hombres y mujeres</p> <p>determinar las diferencias significativas en el uso de dimensiones de afrontamiento al estrés en hombres y mujeres.</p>	<p>Afrontamiento al estrés</p> <p>Sexo</p>	<p>FSP= Focalizado en la Solución de problemas, AFN= Auto focalización Negativa, REP= Reevaluación positiva, EEA= Expresión Emocional Abierta, EVT= evitación, BAS= Búsqueda de Apoyo Social, RLG Religión</p> <p>Hombres Mujeres</p>	<p>Diseño: No experimental, transversal</p> <p>Tipo: cuantitativo, descriptiva</p> <p>Población: 130 personas que trabaja en imprentas y empresarios de otros servicios, conformados por hombres y mujeres económicamente activas y de la región Tacna.</p> <p>Muestra: censal</p>

Anexo 2: Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Escala	Estadístico
Estilos de afrontamiento al estrés	El cuestionario CAE permite conocer las diferentes formas de pensar, sentir y actuar de las personas en situaciones que consideran de riesgo	El cuestionario cuenta con 7 dimensiones.	Focalizado en la solución de Problemas (FSP),	1, 8, 15, 22, 29, 36	Ordinal	INFERENCIAL Shapiro Wilk U de Mann Whitney
		El instrumento tiene 5 niveles de respuesta cuyos valores son: 0 nunca, 1, pocas veces, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 casi siempre, respectivamente.	Auto focalización negativa (AFN), Reevaluación positiva (REP) Expresión emocional abierta (EEA), Evitación (EVT),	2, 9, 16, 23, 30, 37 3, 10, 17, 24, 31, 38 4, 11, 18, 25, 32, 39 5, 12, 19, 25, 33, 40		
		El cuestionario tiene una duración de 10 a 15 minutos aproximadamente para su aplicación.	Búsqueda de apoyo social (BAS), Religión (RLG), Sexo	6, 13, 20, 27, 34,41 7, 14, 21, 28, 35,42 Hombre Mujeres	Nominal	

Anexo 3

Niveles de fiabilidad del cuestionario de afrontamiento al estrés CAE

	Alfa de Cronbach	FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG
	0.900	0.781	0.849	0.705	0.705	0.842	0.894	0.871
Nº de elementos		6	6	6	6	6	6	6

Anexo 4: Cuestionario CAE autor Sr. Bonifacio Sandín y Paola Chorot (2003), en formato Google

URL:

https://docs.google.com/forms/d/1OEu2geW24CA7rfe9RfPU6doy6H9K_QUmXJ5Ww0Lp7Bg/edit



The image shows a screenshot of a Google Forms document. At the top, the title 'AFRONTANDO EL ESTRÉS' is visible, along with a star icon and a notification that says 'Se guardaron todos los cambios en Drive'. On the right side, there are icons for help, settings, and a 'Enviar' button. Below the title, there are tabs for 'Preguntas' and 'Respuestas' with a count of 99. The main content area features a decorative header image of books on a shelf. Below this, a section titled 'Sección 1 de 4' contains the title 'CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS'. The text of the questionnaire begins with a greeting and an introduction: 'Estimado participante, mi nombre es Sandra Rivera Begazo identificada con DNI: 29571223, con el debido respeto me presento ante Uds. Soy tesista de la Universidad Cesar Vallejo, Me encuentro realizando una investigación con la finalidad de obtener el grado académico de Licenciada en Psicología, el objetivo de aplicar el presente cuestionario es identificar las estrategias de afrontamiento al estrés empleados por hombres y mujeres del Gremio de Industriales Gráficos y Empresarios de Tacna. A partir de los resultados, formular diferentes estrategias y capacitaciones para mejorar nuestra actitud en esta época de crisis. Antes de participar en el llenado del mismo, deben saber que su participación es voluntaria y totalmente confidencial'.



Sección 3 de 4

Instrucciones

A continuación, se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Encierre un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el año pasado).

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente *

- Nunca
- Pocas veces
- A veces
- Frecuentemente



Anexo 5: Cuestionario de afrontamiento al estrés CAE

CAE Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre..... Edad.....
Sexo.....

© 2003 B. Sandín y P. Chorot

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y *recordar en qué medida Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor indique el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.* Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (*aproximadamente durante el pasado año*).

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

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

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente0 1 2 3 4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal0 1 2 3 4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema0 1 2 3 4
4. Descargué mi mal humor con los demás0 1 2 3 4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas 0 1 2 3 4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía0 1 2 3 4
7. Asistí a la Iglesia0 1 2 3 4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados0 1 2 3 4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas0 1 2 3 4
10. Intenté sacar algo positivo del problema0 1 2 3 4
11. Insulté a ciertas personas0 1 2 3 4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema0 1 2 3 4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema0 1 2 3 4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)0 1 2 3 4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo0 1 2 3 4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema0 1 2 3 4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás 0 1 2 3 4
18. Me comporté de forma hostil con los demás0 1 2 3 4

19. Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir .	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

Copyright © 2013 B. Sandín y P. Chorot (Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid). Prohibida la reproducción total o parcial del cuestionario, por cualquier medio, sin autorización expresa de alguno de los poseedores del copyright. Cualquier adaptación o modificación del cuestionario debe estar autorizada por escrito por B. Sandín o P. Chorot.

Anexo 6: Datos sociodemográficos

Ficha de datos sociodemográficos

Estimado participante, mi nombre es Sandra Rivera Begazo identificada con DNI: 29571223, con el debido respeto me presento ante Uds. Soy tesista de la Universidad Cesar Vallejo, Me encuentro realizando una investigación con la finalidad de obtener el grado académico de Licenciada en Psicología, el objetivo de aplicar el presente cuestionario es Identificar las dimensiones de afrontamiento al estrés empleados por hombres y mujeres del Gremio de Industriales Gráficos y Empresarios de Tacna. A partir de los resultados, formular diferentes dimensiones y capacitaciones para mejorar nuestra actitud en esta época de crisis.

Antes de participar en el llenado del mismo, deben saber que su participación es voluntaria y totalmente confidencial

He leído y entiendo el objetivo que tiene el presente cuestionario, estoy de acuerdo en participar, y en pleno uso de mis facultades, libre y voluntariamente acepto llenarlo.

Si

No

SEXO

Hombre

Mujer

EDAD

Anexo 7: Cuestionario de Afrontamiento al Estrés CAE- Baremos

Para la presente investigación se realizaron la siguiente medida obtenidas de la validación de CAE española.

1. Búsqueda de apoyo social BAS: Ítems: 6,13,20,27,34 y 41
Calificación: 0 – 12,87 no predomina; 12,87- 24 predomina.
2. Expresión Emocional Abierta (EEA): Ítems: 4,11,18,25,32 y 39
Calificación: 0 – 6,14 no predomina; 6,14 - 24 predomina
3. Religión (RJG): Ítems: 7, 14, 21, 28, 35,42
Calificación: 0 – 5,76 no predomina; 5,76 - 24 predomina
4. Focalizado en la solución de Problemas (FSP): Ítems: 1, 8, 15, 22, 29, 36
Calificación: 0 – 13,58 no predomina; 13,58 - 24 predomina
5. Evitación (EVT): ítems:5, 12, 19, 25, 33, 40:
Calificación: 0 – 9,16 no predomina; 9,16 - 24 predomina
6. Auto focalización negativa (AFN): Ítems: 2, 9, 16, 23, 30, 37
Calificación: 0 – 6,22 no predomina; 6,22 - 24 predomina
7. Reevaluación positiva (REP): Ítems: 3, 10, 17, 24, 31, 38
Calificación: 0 – 13,90 no predomina; 13,90 - 24 predomina

Anexo 8: Carta de presentación de la escuela firmada por la coordinadora



"Año del bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Los Olivos, 29 de abril de 2021

CARTA INV.N°1610 -2021/EP/PSI. UCV LIMA-LN

Sra. Geovana Vilca
Gerente
Gremio de Industriales Gráficos y Empresarios de Tacna

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para Srta. Rivera Begazo Mirtha Sandra, con DNI 29571223 estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula N° 7002633849 quien desea realizar su trabajo de investigación para optar el título de licenciado en Psicología titulado: "ESTUDIO COMPARATIVO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN HOMBRES Y MUJERES DEL GREMIO DE INDUSTRIALES GRÁFICOS Y EMPRESARIOS DE TACNA 2021" Este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizara una investigación.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



The image shows a handwritten signature in black ink over a horizontal line. To the right of the signature is a circular official seal of the Universidad César Vallejo. The seal contains the university's name in Spanish and English, along with the acronym 'UCV' and the year '1992'.

Anexo 9: Carta de autorización del uso del instrumento a los autores



"Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

CARTA N° 1199 - 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos 29 de abril de 2021

Autor:

- Sr. Bonifacio Sandín y Paola Chorot

Presente -


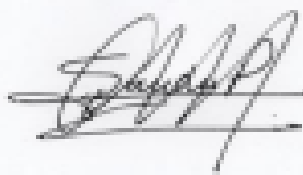
De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Srta. Rivera Begazo Mirtha Sandra, con DNI 29571223 estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° 7002633849, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en Psicología titulado: **ESTUDIO COMPARATIVO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN HOMBRES Y MUJERES DEL GREMIO DE INDUSTRIALES GRÁFICOS Y EMPRESARIOS DE TACNA 2021**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento (Cuestionario de afrontamiento del estrés - CAE), a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

Anexo 10: Respuesta vía mail - autorización de uso del instrumento por el autor

