

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



TESIS

Título : **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN COMUNIDADES CRISTIANAS DE HUANCAYO – 2021**

Para optar el : Título Profesional de Psicóloga

Autor : Bachiller Rosario Martínez Ricse

Asesores : Mg. Jessenia Vásquez Artica

: Mg. Osmar Jesús Sapaico Vargas

Línea de Investigación Institucional: Salud y Gestión de la Salud

Fecha de inicio y culminación : noviembre 2021 – febrero 2022

Huancayo – Perú 2022

DEDICATORIA

A mi padre que es ahora mi ángel que desde el cielo me acompaña en este camino, a mi madre que me brinda su amor y apoyo incondicional para lograr mis metas y a mi querida hermana Vanessa que hizo este sueño realidad, ¡este logro es de nosotras!

Rosario M.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios quien me da la vida y la compañía de mis seres queridos, a los cuales estoy agradecida por su apoyo incondicional. Asimismo, a mi compañero Kevin que me apoyó, para que esto se realice.

De igual, y no menos importante, agradecer a la Universidad Peruana los Andes, que es mi alma mater, donde me forjé como una profesional competente.

Rosario M.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, la humanidad ha vivido y está viviendo periodos de pandemia en situaciones y contextos diferentes, lo cual hace que las poblaciones como: países, culturas, regiones, organizaciones, comunidades, denominaciones, , entre otros, saquen a relucir sus mejores estrategias y recursos, gestionando así sus modos de afrontar con el objetivo primordial de subsistir y concluir el desarrollo de la vida. Si bien las investigaciones se están realizando en todas las disciplinas de la ciencia y en todas las esferas sociodemográficas de cada contexto, las comunidades cristianas no son la excepción, ya que según Romero (2006), en el Perú se tiene un pueblo creyente con 91%, el porcentaje de no creyentes es del 4,23% y el de indiferentes 4,72%.

Dentro de esa población creyente tenemos que el 79,2% son católicos, 12,8% evangélicos o pentecostales, 3,7% entre adventistas, testigos de Jehová, mormones o Israelitas del Último Pacto Universal, otros 3,19% se reconocen creyentes, pero no pertenecen a ninguna religión (Romero, 2006). Según lo mencionado, en el Perú la segunda población creyente más grande es evangélicos o pentecostales. A la fecha en el Perú somos 33 millones 35 mil 304 habitantes (Instituto Nacional de Estadística e Informática, [INEI], 2021); con base en Pérez (2017), la población evangélica se estima al año 2021 un crecimiento del 16,3% que es de 5 millones 384 mil 755 habitantes; por lo cual es una población que está incrementándose al pase de los años; por lo planteado, se está tomando en cuenta con el vigor que se caracteriza la comunidad científica.

El estrés que se ha generado a consecuencia de la pandemia del SARS-CoV-2 viene en auge, ya que Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Oblitas, 2010) define el estrés como una relación que se da entre el sujeto y lo que le rodea, que es valorado como amenazante y desbordante de sus propios recursos y en consecuencia pone en peligro su salud y bienestar;

por tal motivo la valoración (del SARS-CoV-2) ha sido desbordante para la mayoría de la población por el entorno pandémico que se ha vivido. Para ello, Lazarus y Folkman nos dan a conocer que existen estrategias de afrontamiento al estrés; orientado a nuestra población evangélica, Zuñiga (2021) nos refiere que “las estrategias de afrontamiento al estrés de mayor uso por los congregantes son la búsqueda de soporte social, retorno a la religión, planificación de actividades y reinterpretación”, dichas estrategias se dan en un contexto social de interacción directa e interpersonal, (face to face); pero centrándonos en la realidad, el aislamiento nos ha llevado a sitiarnos, a consecuencia se paralizó el desarrollo de actividades de manera habitual, de esta forma, las comunidades cristianas evangélicas siguen subsistiendo a pesar del contexto referido.

Por lo mencionado, la investigación de esta problemática social se realizó por el interés de investigar cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de la provincia de Huancayo, además, por una creciente comunidad cristiana, conjuntamente, de querer saber las estrategias de afrontamiento al estrés en la población creyente evangélica en un contexto sociodemográfico pandémico, para tener de referencia de dicha población cuando se realice intervenciones profesionales, en consecuencia, se planteó el objetivo de “Determinar los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en la comunidad cristiana de Huancayo – 2021”, el cual utiliza un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo simple y diseño no experimental, con una población de 87 congregantes, para procesar y analizar los datos obtenidos se utilizó el estadístico SSPS, versión 25.

Esta investigación está organizada por los siguientes capítulos: Capítulo I: Se habla del Planteamiento del Problema, en donde se propone la importancia de investigar la variable en dicha población, para así describir la realidad, en consecuencia formular el problema general y específico, después de ello, se justifica la investigación y plantea el objetivo general y específico; Capítulo II: Marco Teórico, donde se realiza el cimiento teórico, examinando los

antecedentes internacionales y nacionales; Capítulo III: Se propone la hipótesis y variable, no obstante, en este estudio al tener una sola variable no es necesario contrastar o comparar las variables; Capítulo IV: Se desarrolla la metodología de la investigación, población, muestra, tipo y diseño del estudio, así mismo se especifica el cuestionario de recolección de datos; Capítulo V: Se muestra los resultados de la investigación realizada, su análisis, discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones.

Concluyendo con el estudio, se especifica las referencias bibliográficas y anexos de la investigación.

CONTENIDO

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO.....	3
INTRODUCCIÓN	ii
CONTENIDO	v
CONTENIDO DE TABLAS.....	ix
CONTENIDO DE FIGURAS	x
CAPITULO I.....	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Delimitación del Problema	17
1.2.1. <i>Delimitación Temporal</i>	17
1.2.2. <i>Delimitación Espacial</i>	17
1.2.3. <i>Delimitación Temática</i>	17
1.3. Formulación del Problema.....	17
1.4. Justificación.....	18
1.4.1. <i>Social</i>	18
1.4.2. <i>Teórica</i>	18
1.4.3. <i>Metodológica</i>	19
1.5. Objetivos.....	20
1.5.1. <i>Objetivo General</i>	20
1.5.2. <i>Objetivos Específicos</i>	20
CAPITULO II	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Antecedentes.....	21

2.1.1. <i>Antecedentes Internacionales</i>	21
2.1.2. <i>Antecedentes Nacionales</i>	23
2.2. Bases Teóricas o Científicas.....	26
2.2.1. <i>Etimología</i>	26
2.2.2. <i>Historia</i>	26
2.2.3. <i>Estrés</i>	28
2.2.4. <i>Teorías del estrés</i>	29
2.2.5. <i>Afrontamiento al Estrés</i>	30
2.2.6. <i>Estrategias de afrontamiento</i>	31
2.2.7. <i>Religión</i>	36
2.3. Marco Conceptual.....	37
CAPITULO III.....	39
HIPOTESIS Y VARIABLES.....	39
3.1. Hipótesis.....	39
3.2. Variables.....	39
3.3. 1. Definición conceptual.....	39
3.3.2. Definición operacional.....	39
CAPITULO IV.....	40
METODOLOGÍA.....	40
4.1. Método de Investigación.....	40
4.2. Tipo de Investigación.....	40
4.3. Nivel de Investigación.....	40
4.4. Diseño de Investigación.....	40

4.5. Población y muestra.....	41
4.5.1. Población	41
4.5.2. Muestra y muestreo	41
4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	42
4.6.1. Técnicas.....	42
4.6.2. Instrumentos	42
4.7. Validación del Instrumento de Cuestionario de Modos de Afrontamiento de Estrés COPE.....	44
4.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	46
CAPITULO V	48
RESULTADOS.....	48
5.1. Procesamiento Estadísticos.....	48
5.2. Descripción de los Resultados.....	48
5.2.1. Tablas de frecuencias	49
CAPÍTULO VI.....	58
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	58
CONCLUSIONES	62
RECOMENDACIONES	64
REFERENCIAS.....	66
ANEXOS.....	72
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA	73
ANEXO 2: MATRIZ DE OPERALIZACIÓN DE VARIABLES.....	74
ANEXO 3: MATRIZ DE OPERALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO.....	75
ANEXO 4: CARTAS DE PRESENTACIÓN.....	80

ANEXO 5: CARTAS DE ACEPTACIÓN.....	82
ANEXO 6: COMPROMISO DE AUTORÍA.....	84
ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO	85
ANEXO 8: CONSTANCIA DE APLICACIÓN.....	87
ANEXO 9: DECLARACIÓN JURADA.....	89
ANEXO 10: CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO COPE.....	90
ANEXO 11: CUESTIONARIO DEL COPE EN GOOGLE FORMS	92
ANEXO 12: CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTOS.....	95
ANEXO 13: BASE DE DATOS DE LA PRUEBA DE COPE EN COMUNIDADES CRISTIANAS DE HUANCAYO	98
ANEXO 14: COORDINACIÓN CON LOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN	99
ANEXO 15: COORDINACIÓN PARA LA EVALUACIÓN VIRTUAL DEL INSTRUMENTO COPE	100

CONTENIDO DE TABLAS

Tabla N° 01: <i>Llamadas según motivo de consulta a la línea 113. abril – mayo 2020.</i>	14
Tabla N° 2: <i>Ficha Técnica del Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés</i>	
<i>COPE</i>	43
Tabla N° 3: <i>Resultados de la calificación por Juicio de expertos</i>	44
Tabla N° 4: <i>Resultados de calificación para determinar la Consistencia Interna</i>	45
Tabla N° 05: <i>Resultados del Alfa de Cronbach para determinar la Consistencia Interna</i>	46
Tabla N° 06: <i>Resultados de los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en</i>	
<i>comunidades cristianas de Huancayo – 2021.</i>	49
Tabla N° 07: <i>Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el Estilo</i>	
<i>Enfocado al problema, en comunidades cristianas de Huancayo -2021.</i>	51
Tabla N° 8: <i>Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el Etilo</i>	
<i>Enfocado en la Emoción, en comunidades cristianas de Huancayo -2021.</i>	54
Tabla N° 9: <i>Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo</i>	
<i>Enfocado en la Evitación, en comunidades cristianas de Huancayo -2021</i>	56

CONTENIDO DE FIGURAS

Figura N° 01: Población Católica/ Evangélica según Censos.....	15
Figura N° 02: Población censada de 12 y más años de edad, por tipo de religión que profesa, según departamento 2017 (en porcentaje).....	16
Figura N° 03: Resultados de los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en comunidades cristianas de Huancayo – 2021.....	50
Figura N° 04: Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el Estilo Enfocado al Problema, en comunidades cristianas de Huancayo -2021	52
Figura N° 05: Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el Estilo Enfocado en la Emoción, en comunidades cristianas de Huancayo -2021	55
Figura N° 06: Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el Estilo Enfocado en la Evitación, en comunidades cristianas de Huancayo -2021	57

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en comunidades cristianas de Huancayo -2021, se enmarcó en un diseño no experimental, de tipo básica, de nivel descriptivo simple. La muestra poblacional estuvo conformada por 87 sujetos de dos comunidades cristianas, el tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia, para el análisis se evaluó la prevalencia a través de la estadística descriptiva. El instrumento con que se evaluó fue el cuestionario de modos de afrontamiento del estrés de COPE, que fue validado por un juicio de expertos, asimismo, se obtuvo la confiabilidad de la prueba piloto obteniendo una buena consistencia interna. Los resultados obtenidos determinan que: el estilo de afrontamiento “Enfocado en la emoción” con un 48,30%, es el que predomina en la comunidad cristiana, seguido del estilo de afrontamiento “Enfocado en el problema” con 35,6%. Los resultados obtenidos nos dan a conocer que la mitad de la población afrontan el estrés realizando esfuerzos para cambiar el malestar y manejar adecuadamente los estados emocionales provocados por la situación o acontecimiento estresante, y todo ello se lleva a cabo cuando existe más probabilidades que este acontecimiento estresante, lesionado, o desafiante no se puede alterar. Se recomienda ampliar el foco muestral, ya sea por distritos, provincias, sectores, o comunidades del Valle del Mantaro, además, investigar si existe relación estos estilos de afrontamiento con otros grupos religiosos, como: denominaciones, sectas, grupos u otras comunidades cristianas que exista.

Palabra clave: Estilos de afrontamiento, religión, estrés, estrategia de afrontamiento, Asambleas de Dios.

ABSTRACT

The present research aimed to determine the styles of coping with stress that predominate in Christian communities of Huancayo -2021, it was framed in a non-experimental design, of a basic type, of a simple descriptive level. The population sample consisted of 87 subjects from two Christian communities, the type of sampling is non-probabilistic for convenience, for the analysis the prevalence was evaluated through descriptive statistics. The instrument with which it was evaluated was the COPE stress coping modes questionnaire, which was validated by an expert judgment, and the reliability of the pilot test was obtained, obtaining good internal consistency. The results obtained determine that: the coping style "Focused on emotion" with 48.30%, is the one that predominates in the Christian community, followed by the coping style "Focused on the problem" with 35.6%. The results obtained show us that half of the population cope with stress by making efforts to change the discomfort and adequately manage the emotional states caused by the stressful situation or event, and all this is carried out when there is more probability than this event stressful, injurious, or challenging cannot be altered. It is recommended to broaden the sample focus, either by districts, provinces, sectors, or communities of the Mantaro Valley, in addition, to investigate whether there is a relationship between these coping styles with other religious groups, such as: denominations, sects, groups or other Christian communities that exist.

Keywords: Coping styles, religion, stress, coping strategy, Assemblies of God.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Descripción de la realidad problemática

La situación que se vive a nivel mundial es una sin precedente, en correlación a lo avanzado que estamos en la era de la tecnología y su aplicación en el campo de la salud, debido a la pandemia del Covid 19, que fue declarada por la Organización Mundial de la Salud una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020 (Organización Panamericana de Salud [OPS], 2020), en el Perú a los quince días del mes de marzo del año dos mil veinte bajo el Decreto Supremo N° 044-2020-PCM, que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectaban al Perú a consecuencia del brote del COVID-19, del mismo modo, en el artículo 1 declara que por el plazo de 15 días calendarios todo la nación peruana ingrese al aislamiento social obligatorio, dentro de este marco, la pandemia no ha excluido en intervenir a ningún factor sociodemográfico, como son: nivel de ingreso, edad, genero, raza, nacionalidad y religión, este último; teniendo poca llegada de investigaciones, tanto locales y regionales.

Marquina (2020) refiere que el aislamiento social trae consigo niveles elevados de estrés, demostrando en su investigación que los jóvenes y mujeres a partir de los 20 años de edad a más, son los más afectados; indica que es por el incremento de actividades en el hogar, clases, y teletrabajo. En efecto existe estrés elevado en la población peruana en los tiempos de pandemia del Covid 19, así pues, según Zúñiga (2021) con respecto al afrontamiento en integrantes de una comunidad cristiana, refiere en sus indicadores que el de mayor uso, son: retorno a la religión un 51%, reinterpretación positiva un 82.5% y soporte emocional un 52%, por lo expuesto se hace necesario resaltar que la toma de muestra se hizo en el año 2018, donde el contexto era diferente a la realidad actual.

Tabla N° 01.

Llamadas según motivo de consulta a la línea 113. abril – mayo 2020.

Motivo	N°	%
Estrés	20,425	82.35
Síntomas ansiosos y/o depresivos	3,144	12.68
Síntomas y/o diagnóstico psiquiátrico	520	2.10
Conflicto	378	1.52
Sentimental	96	0.39
Habilidades sociales (autoestima, asertividad, toma de decisiones)	75	0.30
Problemas del comportamiento	42	0.17
Violencia familiar	42	0.17
Desarrollo	37	0.15
Sexualidad	16	0.06
Violencia contra la mujer	16	0.06
Total general	24,802	%

Nota: Ministerio de Salud. Aplicativo de INFOSALUD, mayo 2020

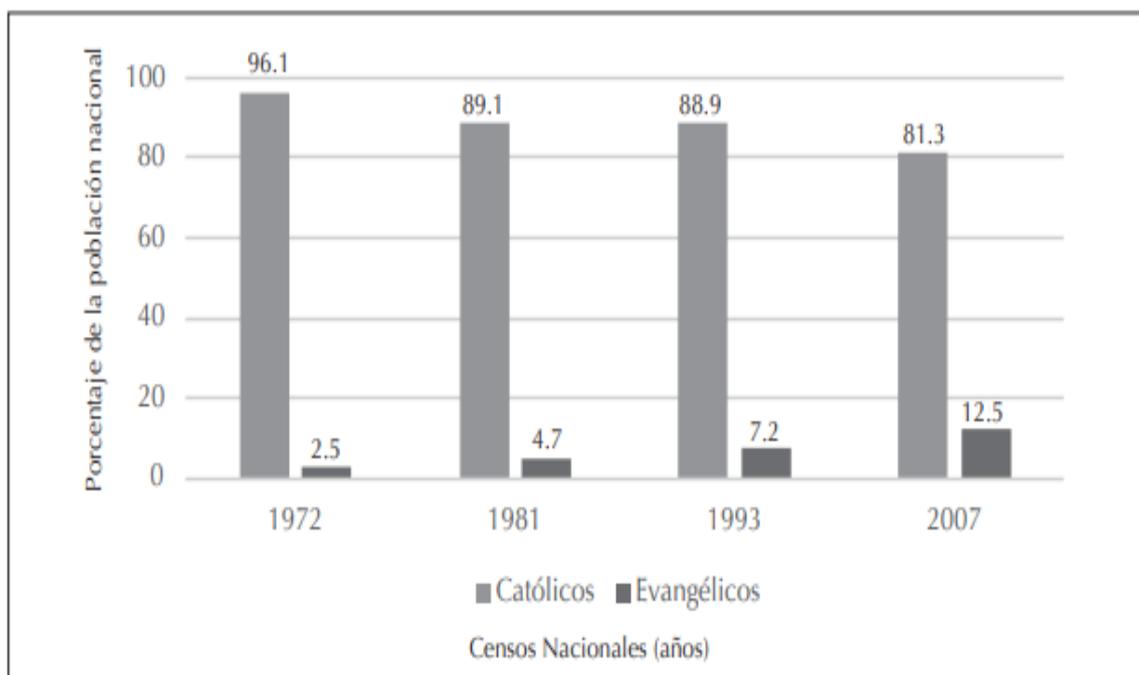
OPS (2021) menciona que es normal sentir preocupación, miedo y estrés frente a este contexto de la pandemia Covid 19, ante el temor de adquirir el virus Covid -19, y esto repercute en nuestros quehaceres diarios; como medida de contención de parar la transmisión del virus, además, nuestras esferas familiares, de trabajo en casa, de estudio, las consecuencias de ello como el desempleo, la inflación y poco o nada de contacto físico con nuestros parientes y amistades, repercute al estado físico y mental.

Según Pérez (2017) en su libro *Entre Dios y César*, nos muestra un incremento de la población cristiana evangélica en el Perú desde el año 1972 con una población 2.5% de creyentes evangélicos al 2007 con un 12.5%, estos 35 años hubo un incremento del 10 % con referencia a la disminución del catolicismo, además se puede apreciar que en el año 2007 hubo un auge de 5.3% de la población evangélica con relación al año 1993, que otros

intervalos de años tomados por el autor. Esto nos da a entender que en estos años hubo un incremento exponencial cronológicamente. Esto se visualiza en la figura 02. Población Católica/ Evangélica según Censos.

Figura N° 01.

Población Católica/ Evangélica según Censos



Nota: Entre Dios y César por José Luis Pérez Guadalupe, 2017

A la fecha más reciente de la población censada por el INEI (2017), nos muestra que de la población total peruana mayores de 12 años un 14.1% son de la religión evangélica, siendo en el departamento de Ucayali con mayor porcentaje de un 27.6% y la de menor porcentaje en Arequipa con un 6.3%, teniendo una media de 17%, además teniendo en el departamento de Junín un 18.7% . Esto se visualiza en la figura 03. Población censada de 12 y más años de edad, por tipo de religión que profesa, según departamento 2017 (en porcentaje).

Figura N° 02.

Población censada de 12 y más años de edad, por tipo de religión que profesa, según departamento 2017 (en porcentaje)

Departamento	Total	Religión				
		Católica	Evangélica	Otra ^{1/}	Ninguna	
Total	23 196 391	100,0	76,0	14,1	4,8	5,1
Amazonas	281 605	100,0	63,9	23,0	5,1	8,0
Áncash	850 507	100,0	76,7	15,6	3,0	4,7
Apurímac	315 006	100,0	78,0	17,7	2,4	2,0
Arequipa	1 118 223	100,0	83,4	6,3	6,1	4,2
Ayacucho	479 120	100,0	75,6	20,5	1,3	2,6
Cajamarca	1 026 734	100,0	75,4	17,8	3,5	3,3
Prov. Const. del Callao	799 608	100,0	76,0	11,8	6,8	5,4
Cusco	950 323	100,0	78,8	13,4	4,5	3,3
Huancavelica	266 825	100,0	72,8	25,2	0,6	1,4
Huánuco	551 601	100,0	68,0	26,4	1,9	3,7
Ica	662 444	100,0	81,5	10,3	4,5	3,8
Junín	969 059	100,0	74,1	18,7	2,5	4,7
La Libertad	1 379 613	100,0	68,3	19,7	4,8	7,2
Lambayeque	935 564	100,0	79,6	13,7	3,4	3,3
Lima	7 782 282	100,0	77,0	10,8	5,8	6,3
Loreto	623 029	100,0	67,3	24,2	4,3	4,2
Madre de Dios	105 503	100,0	70,6	15,8	6,2	7,5
Moquegua	142 211	100,0	80,6	7,3	6,9	5,1
Pasco	196 780	100,0	66,9	23,8	3,6	5,7
Piura	1 410 686	100,0	84,8	10,7	2,8	1,8
Puno	944 083	100,0	82,0	8,0	7,0	3,0
San Martín	608 404	100,0	60,3	22,1	6,4	11,3
Tacna	269 027	100,0	75,7	8,9	8,9	6,4
Tumbes	171 351	100,0	78,4	14,8	3,1	3,7
Ucayali	356 803	100,0	58,0	27,6	5,2	9,1
Provincia de Lima ^{2/}	7 060 760	100,0	76,7	10,7	6,1	6,5
Región Lima ^{3/}	7 215 522	100,0	80,5	11,8	3,5	4,1

^{1/} Incluye Cristiana, Adventista, Testigos de Jehová, Mormón, Israelita, Budismo, Judaísmo, Musulmán, entre otros.

^{2/} Comprende los 43 distritos de la provincia de Lima.

^{3/} Comprende las provincias de: Barranca, Cajatambo, Canta, Cañete, Huaral, Huarochiri, Huaura, Oyón, Yauyos

Nota: INEI, - Censos Nacionales 2017: XII de Población, VII de Vivienda y III de Comunidades Indígenas.

En nuestra región Junín ninguna investigación teniendo como variable afrontamiento al estrés ha investigado el factor sociodemográfico de la religión cristiana y en un contexto pandémico, siendo necesario tomar acciones para describir nuestro objeto de estudio.

1.2. Delimitación del Problema

1.2.1. Delimitación Temporal

La presente investigación se ejecutó en el transcurso de 6 meses, iniciando en el mes de setiembre del presente año y concluyendo a finales del mes de febrero del 2022.

1.2.2. Delimitación Espacial

El estudio se realizó en las comunidades cristianas las asambleas de Dios del Perú “Casa de Oración” y “Tabernáculo de la fe” de la provincia de Huancayo, Departamento de Junín.

1.2.3. Delimitación Temática

Por ello, se tomó en cuenta los planteamientos sobre el afrontamiento al estrés, de Carver, quien define como la manera de afrontar situaciones de estrés, pudiendo manejarlo, para después mantener la homeostasis. Asimismo, en su adaptación a Perú, Casuso, organiza las estrategias en tres estilos: enfocado en el problema, en la emoción y evitación, por ende, la investigación está orientado al estilo de afrontamiento al estrés que predomine y las estrategias de los tres estilos que sobresalen en la comunidad cristiana evangélica de Huancayo- 2021.

1.3. Formulación del Problema

Problema General

¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en comunidades cristianas de Huancayo?

Problemas Específicos

- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo *enfocado al problema* en comunidades cristianas de Huancayo?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo *enfocado en la emoción* en comunidades cristianas de Huancayo?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo *enfocado en la evitación* en comunidades cristianas de Huancayo?

1.4. Justificación

1.4.1. Social

La población cristiana a consecuencia de la pandemia y sus restricciones para salvaguardar la salud pública, hicieron que cambien su forma de vivir, esto trae problemas para su salud mental como: el estrés, preocupaciones, miedo, entre otros; asimismo. Por ello, la investigación ayudó a identificar las estrategias de afrontamiento al estrés en referidas poblaciones, lo que aporta en el campo de la salud, para poder entender el modo de enfrentar esta nueva demanda interna y externa que se está experimentando. Por consiguiente, esta investigación sirve a la sociedad y a la provincia de Huancayo, para ampliar el conocimiento y poder intervenir en dicha población, según las debilidades que se pueda encontrar, en la forma de enfrentar situaciones estresantes.

1.4.2. Teórica

Actualmente las comunidades cristianas deben ser tomadas en cuenta con mayor frecuencia en las investigaciones, ya que es un sector poco estudiado y que ha sobrevivido al paso de los tiempos e inclusive ha ido escalando en todas las esferas y sectores económicos de la población, esto va ayudar a enriquecer las intervenciones y estudios científicos en esta población. Lazarus en su teoría del estrés nos da a entender que el afrontamiento que se desarrolla ante una situación estresante, es en verdad un proceso que

va depender del contexto. Por ello, es necesario investigar a partir de este contexto para entender e interpretar la variable “estrategias de afrontamiento al estrés”, en nuestra población sociodemográfica, además de ello, con los antecedentes existentes verificar las estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas, que se tiene como nuestro marco teórico, por otro lado, existe implícitamente una variable interviniente que es el momento pandémico que está tomando en cuenta, asimismo, ampliar el panorama para la comunidad científica.

En tal sentido, el estudio de las estrategias de afrontamiento del estrés, ayuda entender como gestionan las demandas de su medio las comunidades cristianas, y esto en beneficio como fuente de apoyo para los profesionales de la salud.

1.4.3. Metodológica

La presente investigación opta por un enfoque cuantitativo, ya que en la praxis se analiza los resultados estadísticamente, con el fin de probar las teorías de estrategias de afrontamiento al estrés con el instrumento de COPE (Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés) en la comunidad cristiana evangélica de la provincia de Huancayo. Un nivel descriptivo es lo más adecuado para tal investigación, ya que se realiza la recogida de información de la realidad tal como se muestra la variable en estudio; asimismo, la escasa llegada de investigaciones a mencionada población conlleva a reafirmar que el nivel descriptivo es lo propicio, en efecto, para “describir” como interactúa, y se muestra la variable en su ambiente dado; Para ello, se realizó la validación del cuestionario, para garantizar resultados verídicos y confiables. Asimismo, esta validación es un aporte para futuras investigaciones en el mismo contexto.

1.5.Objetivos

1.5.1. *Objetivo General*

Determinar los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en comunidades cristianas de Huancayo

1.5.2. *Objetivos Específicos*

- Identificar las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo *enfocado al problema*, en comunidades cristianas de Huancayo.
- Identificar las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo *enfocado en la emoción*, en comunidades cristianas de Huancayo.
- Identificar las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo *enfocado a la evitación*, en comunidades cristianas de Huancayo.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Gil y Duran (2018) en su investigación titulada, “*Estrategias de afrontamiento en población adulta venezolana en la ciudad de Cúcuta*”, que se enmarco en un nivel descriptivo simple, siendo una muestra de 70 adultos, tomando en cuenta los datos sociodemográficos y su sexo, para la recolección utilizaron el Cuestionario de estimación de afrontamiento. Los resultados demostraron que los estilos de afrontamiento orientado a la emoción se presentan con más frecuencia en mujeres que en hombres, también se encontró que cuan más estrato tenga la persona menor es el estilo de afrontamiento.

Vera et al. (2020) en su estudio titulado “*Factores asociados al afrontamiento psicológico frente a la COVID 19 durante el periodo de cuarentena*”, la investigación se enmarco en un nivel transversal analítico, utilizaron una muestra que se conformó por 463 participantes de residencia en Perú u otros países de habla hispana, para la recolección de datos manejaron el test de afrontamiento frente a riesgos extremos, el cual lo diseñaron en una encuesta en Google Form. Los resultados revelaron que la mayoría era peruana (67.4%), cumplía totalmente las medidas de aislamiento social (78.4%). La media de puntuación de afrontamiento activo y pasivo fue de 54.1 y 30.3, respectivamente. El 57.2% y 54% de los participantes presentó nivel de afrontamiento activo y pasivo superior a la media, respectivamente. Los factores

asociados a alto nivel de afrontamiento activo fueron alto nivel educativo (RP = 1,23) y cumplir completamente las medidas de aislamiento social (RP = 1,35).

Mella et al. (2020), en su investigación titulada “*Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID – 19*”, su estudio se enmarco en un diseño descriptivo transversal, teniendo como muestra 118 apoderados, para el acopio sus datos administro el instrumento COPE 28 digitalizado. Los resultados dieron a conocer que, de las 11 estrategias de afrontamiento, destacaron por una mayor frecuencia el uso del apoyo emocional y el desahogo.

González et al. (2018), en su investigación titulada “*Estrategias de afrontamiento de pacientes en espera de trasplantes renal*”, enmarcándose en un nivel de estudio descriptivo transversal, contando son una muestra de 22 pacientes, entre las edades de 20 y los 59 años, de ambos sexos, para su recolección de datos utilizó el cuestionario de Modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman y una entrevista semiestructurada. Teniendo como resultado el predominio de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, en particular la planificación, en pacientes que esperan trasplante renal.

Agudelo et al. (2018) en su investigación de Licenciatura titulada “*Estrategias de afrontamiento predominantes en padres de adultos con discapacidad intelectual, vinculadas a la corporación crear unidos en envigado – Antioquia*”, la investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo exploratorio, con un diseño transversal, contando con una muestra por 17 padres y para la recolección de datos utilizaron el inventario de estrategias de afrontamiento IEA. Obteniendo hallazgos significativos con relación a las estrategias retirada social y la estrategia de evitación de problemas, la primera

registrada en el estrato socioeconómico 2, en la familia de tipo extensa y en los padres de hijos con discapacidad de grado leve y la segunda registrada en el estado civil viudo y en el rango de edad de 60 años en adelante.

Zambrano (2019) en su estudio de maestría “*Estrategias de afrontamiento en personas víctimas de desplazamiento forzado que residen en la urbanización cuarto centenario de la ciudad de Neiva- Huila 2017*”, la presente investigación tuvo un enfoque tipo cuantitativo, nivel descriptivo transversal, tuvo como muestra 440 personas, de edades comprendidas de 18 y 59 años, tomando en cuenta el muestreo no probabilístico por conveniencia, para la recolección de datos utilizo el cuestionario sociodemográfico, de información acerca del desplazamiento forzado y la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) validada para Colombia por Londoño et al (2006). Teniendo como resultados que el uso de la estrategia de afrontamiento Religión en personas víctimas de desplazamiento forzado se encontró por encima de la media poblacional colombiana, las restantes once estrategias de afrontamiento evaluadas por el instrumento se ubicaron en la media de la población colombiana.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Zúñiga (2021) en su estudio para optar la licenciatura denominada “*Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en integrantes de una comunidad cristiana de Arequipa y Lima, 2018*”, se enmarcó en nivel descriptivo correlacional y transversal, diseño no experimental, utilizaron una muestra de 143 congregados de Lima (113) y Arequipa (30), a través del muestreo de tipo no probabilístico, de carácter por conveniencia, para la recolección de datos manejaron la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de

Bienestar Psicológico (SPWB), ambos adaptados al contexto peruano. Los resultados demostraron que los evaluados presentan nivel de bienestar psicológico alto 65% y estaría asociado a la estrategia de retorno a la religión. En cuanto a las estrategias de afrontamiento con mayor uso son el retorno a la religión (51%) y reinterpretación positiva (82.5%), planificación de actividades (49%), soporte emocional (52.4%) y entre las estrategias poco utilizadas se encuentran la distracción (46.9%), negación (20.3%) y conducta inadecuada (17.5%).

La Torre (2021) en su investigación de licenciatura “*Afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo-2020*”, su investigación empleó un nivel descriptivo comparativo, diseño no experimental, manejaron una muestra 130 estudiantes de psicología, a través del muestreo de tipo no probabilístico intencional y para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés CAE. Los resultados evidenciaron desigualdades significativas en el nivel de afrontamiento al estrés entre los alumnos del III como del VII ciclo, debido a que el nivel de afrontamiento al estrés de los estudiantes fue predominante el nivel medio (87.7%), con niveles alto y bajo inferiores a 10%, los estudiantes del VII ciclo poseen mayor afrontamiento al estrés que los estudiantes del III ciclo, se concluyó que los estudiantes del VII ciclo presentan un nivel más alto de afrontamiento al estrés, que los estudiantes del III ciclo.

Chirinos (2020) en su tesis de grado “*Afrontamiento al estrés según variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de lima metropolitana*”, teniendo un nivel de investigación descriptivo comparativo, con diseño no experimental y de corte transversal, utilizaron una muestra de 90 personas, entre mujeres y hombres, para la recolección de datos aplicaron el

cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés (CAE). Teniendo como resultados que no hay diferencias significativas en las puntuaciones de problemas, emoción y evitación de los participantes de 17 a 22 años y los participantes de 23 a 44 años. Al igual de no encontrar significativas de los participantes que se encuentren en el primer ciclo en adelante.

Diaz (2016) en su tesis de licenciatura “*Modos de afrontamiento del estrés, estudiantes universitarios de la escuela de contabilidad de la universidad San Pedro– Chimbote, 2016*”, la investigación fue no experimental, diseño de corte transversal y descriptivo, tuvo como muestra 140 estudiantes, entre hombres y mujeres, para el acopio de datos utilizaron cuestionario de modos de afrontamiento de COPE – DISPOCISIONAL, de Carver y colaboradores. Los resultados registraron que 55.0% de los estudiantes el modo de afrontamiento activo, 55.7% el modo de planificación, 90.0% el modo de supresión de otras actividades, 58.6% el modo de postergación de afrontamiento, 77.1% el modo de aceptación, 55.7% el modo de acudir a la religión, 60.0 % el modo de negación, 60.0% el modo de análisis de emociones, 75.0% el modo de distracción lo utilizan dependiendo de las circunstancias. En el modo de búsqueda de apoyo social el 65.0% de los estudiantes lo utilizan de forma frecuente. En el modo de reinterpretación positiva y desarrollo personal el 40.0% de los estudiantes lo utilizan frecuente. En el modo de conductas inadecuadas el 68.6% de los estudiantes lo utilizan muy pocas veces.

Brocca (2020) en su investigación de licenciatura denominada “*Estrategias de afrontamiento del cuidador familiar de pacientes adultos mayores de PADOMI, Hospital I Moche-Es salud, 2019*”, la cual fue de tipo descriptiva, tuvo como muestra 40 cuidadores familiares, para la recolección de datos se utilizó

técnicas de observación, entrevista, visita domiciliaria, revisión documentaria y aplicaron el cuestionario de estrategias de afrontamiento. Los resultados que obtuvieron fueron que los cuidadores familiares para asumir el cuidado del paciente adulto mayor a lo largo del proceso de su enfermedad emplean dos tipos de estrategias: centradas en el problema y centrado en la emoción.

2.2. Bases Teóricas o Científicas

2.2.1. Etimología

Según el Diccionario de Etimología en línea, la palabra estrés significa sujetar (a alguien) a la fuerza o la coacción o del francés antiguo estrecier, estrescer, o del latín vulgar *strextiare*, del latín *stringere* “aprieta”, de acuerdo a lo que refiere el diccionario “El significado figurado” poner énfasis en “se registró por primera vez en 1896, a partir de la noción de ejercer presión sobre algo confiando en él” (Harper, 2021).

El Diccionario panhispánico de dudas de la Real Academia Española [RAE] (2005) precisa que el término estrés es “la adaptación gráfica de la voz inglesa *stress*, que es la tensión provocada por situaciones agobiantes y que origina reacciones psicósomáticas”

2.2.2. Historia

La expresión de la palabra estrés aparece en el siglo XIV como un término para indicar: tensión, adversidad entre otros, y a principios del siglo XIX, es la ciencia que lo empieza a utilizar, en el campo de la física para explicar la “fuerza generada en el interior de un cuerpo como consecuencia de la

aplicación de una fuerza externa o local que tiende a distorsionarlo” (Gustavo, 2002; Ortega, 2014).

Canon en 1922 propuso el término “homeostasis para describir los procesos fisiológicos coordinados que mantienen constante el medio interno, pues todo organismo tiende a mantener estable su interior” (CEP, 2013, pág. 14).

Selye en 1936 acuñó el término stress “para referirse a un síndrome inespecífico, con múltiples manifestaciones, observado en ratas de laboratorio. Lo consideró inespecífico pues, con independencia del estímulo, estas reacciones biológicas eran siempre las mismas”. (CEP, 2013, pág. 13). En efecto, “a los cambios estereotipados ante un cambio cualquiera, Selye lo denomina Síndrome General de Adaptación (S.G.A.), lo describió como la reacción inespecífica de cualquier organismo ante un cambio que requiere adaptación, al verse amenazado su estabilidad u homeostasis”. (CEP, 2013) refiere que el Síndrome General de Adaptación de Selye consta de tres fases:

- **Reacción de alarma.** El cuerpo muestra los cambios característicos de la primera exposición a un tensor (señal de estrés o tensión). La resistencia disminuye y si el tensor es muy intenso (ej. graves quemaduras) puede provocar la muerte.
- **Fase de resistencia.** Si la exposición al tensor es compatible con la adaptación, la reacción de alarma desaparece y la resistencia se eleva por encima de lo normal.
- **Fase de agotamiento:** tras una larga y continuada exposición al tensor al que el cuerpo había llegado a acomodarse, comienza a agotarse la

energía. Reaparecen los signos de alarma, pero ahora son irreversibles y el individuo puede llegar a disminuir.

2.2.3. *Estrés*

Hans Selye es una de las primeras personas que ha introducido el tema de estrés a las ciencias de la salud, definiendo al estrés "... como una respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante" (Ramos, 2010, pág. 5), asimismo, (Ramos, 2010) menciona que el estrés "es un hecho habitual en nuestras vidas. No puede evitarse, ya que cualquier cambio al que debamos adaptarnos representa estrés".

Hans Selye además, nos dejó una frase dicotómica, que el ser humano tiene dos vías, para afrontar el estrés, "una de dominar el estrés o ser condenados al fracaso, a la enfermedad y a la muerte", si nos enfocamos en una visión retrospectiva sobre los primeros pobladores de la tierra, de enfrentar a los problemas que acarreo ese periodo como: cambios climatológicos naturales, depredadores, y otros; el hombre en el contexto actual, tiene sus propios problemas como, pandemias, cambio climáticos producido por la mano del hombre, hambruna, la pobreza, etc.

En tal sentido, el ser humano debe batallar con la presión Psicosocioemocional que trae consigo la sociedad del confort, (CEP, 2013, pág. 13).

Lazarus y Folkman (1986) plantean la teoría enfocada en lo transaccional del estrés, donde se forma una dinámica entre el individuo con el ambiente lo cual es recíproca y bidireccional.

Por lo tanto, en sentido de amenaza o daño ocasiona reacciones físicas y psicológicas. También está enfocado en la corriente conductista.

2.2.4. Teorías del estrés

Teorías basadas en la respuesta. Selye quien dio a conocer el estrés y es uno de los pioneros en área de investigación aplicado en la salud, refiere que el estrés es una respuesta no específica del organismo y lo define como el “Estado que se manifiesta como un síndrome específico, consiste en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico, y la respuesta va implicar una activación anormal del sistema autónomo simpático, médula - suprarrenal y una inhibición de la glándula tímica” (Guerrero, 2016).

Según Guerrero (2016) nos precisa que de acuerdo con esta teoría presenta limitaciones ya que “por una parte no es operativa, ni esta formulada de manera científica y, por otro lado, define es estresor de manera redundante y circular, esto es, estresor es un estímulo que produce estrés.

Teorías Basadas en el Estímulo. Con referencia a la teoría centrada en la respuesta, el estrés se explica aludiendo a los estímulos ambientales externos al sujeto o estresores y se interpreta que estos perturban o alteran el funcionamiento del organismo.

Everly (1978, como se citó en Guerrero, 2016) distingue dos tipos principales de estresores:

- **Psicosociales:** son situaciones que no causan directamente la respuesta de estrés, sino que convierten en estresores a través de la interpretación cognitiva o del significado que la persona le asigne.

- **Biológicas:** son estímulos que se convierten en estresores por su capacidad para producir cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo que elicitan por sí mismo la respuesta del estrés, por ejemplo, exponerse a ruido intenso, tomar una taza de café, etc.

Teorías interaccionales De esta teoría el representante más importante es Richard S. Lazarus. En las teorías interaccionales lo que juega un rol importante son los factores cognitivos: ideas, pensamientos, creencias, actitudes entre otros, dichos factores “median la relación entre los estímulos (estresores) y las respuestas del estrés” (Guerrero, 2016).

Los que defienden esta teoría refieren que el estrés es un proceso interaccional entre la persona y la situación, donde el sujeto valora que las demandas sobrepasan sus recursos de ajuste y esto hace que peligre su bienestar (Guerrero, 2016). Cánovas (1991, como se citó en Guerrero, 2016), da a conocer que “El estrés en sí mismo no es una variable simple, sino un sistema de procesos independientes individuales en la evaluación y en el afrontamiento que median en la frecuencia, intensidad, duración y tipo de respuestas psicológicas y somáticas” (pág. 7).

2.2.5. Afrontamiento al Estrés

Se ha venido hablando de estrés, su origen y cómo interactúa con el individuo y su entorno bidireccional, por ello es necesario traer a colación el afrontamiento al estrés, que es como consecuencia del estrés. Según Oblitas et al. (2010) refiere que el afrontamiento: “Es una forma de manejar el estrés con una finalidad adaptativa”, (pág. 245). Las personas tenemos como respuesta al estrés, de manera consciente e inconsciente la adaptación como finalidad. Se ha definido al afrontamiento de forma más precisa, Lazarus et al. (1986, como

se citó en Oblitas et al., 2010) es referido como “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”, (pág. 246); o como alude Fierro (1997, como se citó en Oblitas et al., 2010) desde la perspectiva de manejar, maniobrar y negociar, “entre las esfuerzos internas y del entorno, que no siempre se hace de manera eficaz, sino como uno pueda, es extraer recursos donde no los hay, sacar fuerzas de la flaqueza, salir delante de la menor forma posible” (pág. 246).

2.2.6. Estrategias de afrontamiento

2.2.6.1. Estrategias de afrontamiento según McCubbin

Este modelo que investigó afrontamiento en adolescentes secundarios describe 12 patrones más precisa de los cuales son: ventilando emociones, buscando diversiones, desarrollando la autoconfianza y el optimismo, búsqueda de apoyo social, resolviendo los problemas familiares, evitando problemas, búsqueda de ayuda profesional, integrándose a actividades, teniendo buen humor y por último relajación (Oblitas et al., 2010)

2.2.6.2. Estrategias de afrontamiento según Carver y colaboradores

Carver et al., (1989) quienes cuestionaron el modelo de Lazarus, identificaron 13 categorías diferentes; de los que se encuentran: afrontamiento activo, planificación, suprimiendo la competencia de actividades, restringiendo al afrontamiento, buscando apoyo social por razones instrumentales y emocionales, reinterpretación positiva y

crecimiento, aceptación, volviendo a la religión, focalizando en la ventilación de las emociones, negación, desvinculación conductual y por último la desvinculación mental (Oblitas et al., 2010).

Una diferenciación que considera Lazarus y Folkman (1988), de importancia es que hay “entre el afrontamiento dirigido a manipular o alterar el problema y el afrontamiento dirigido a regular la respuesta emocional a que el problema da lugar”. El primero que trata de afrontamiento dirigido al problema y el número dos como el afrontamiento dirigido a la emoción, por otra parte, también se encuentra afrontamiento dirigido a la evitación, este término lo acuña Zeinder y Endler. En tal sentido, se va a describir los tres estilos de afrontamiento con sus respectivas estrategias, tomando como eje principal al Cuestionario de estrategias de Afrontamiento del Estrés (COPE) de Carver et al. Adaptado por Casuso.

Estilo de Afrontamiento Enfocado al Problema. Las estrategias dirigidas al problema son orientadas a la definición, resolución del problema, e implica un objetivo, al proceso analítico intrínseco del sujeto y de su entorno, en consecuencia, a la búsqueda de soluciones alternativas en base a su costo, beneficio, elección y aplicación (Lazarus, 1991)

Afrontamiento Activo. Inicio de acciones directas llevadas a cabo por el sujeto para incrementar los propios esfuerzos a fin de eliminar o reducir el estresor (Lazarus y Folkman, 1984; Moran et al., 2010).

Planificación de Actividades. Es un modo de afrontamiento analítico, que se da cuando el sujeto piensa en cómo afrontar al estresor o la situación estresante ideando una metodología de acción, así como la planificación de

estrategias, pasos a dar y a seguir buscando la mejora continua de manejar el problema (Díaz, 2016; Morán, 2010)

Supresión de Otras Actividades. Se describe como aquellas conductas que permiten al sujeto centrarse en el acontecimiento estresante, la situación o el estresor al que ha de enfrentarse, y evita otras actividades o pensamientos que lo distraigan. Esto quiere decir que, deja de lado otros proyectos, planes o acciones evitando que estos a distraigan y se concentra en sobrellevar la situación estresante (Lazarus y Folkman, 1984, cómo se citó en Díaz, 2016)

Postergación del Afrontamiento. Manejo de esfuerzos por retrasar el momento oportuno para afrontar el problema latente y evitar que esto afecte al sujeto de manera negativa, esto se justifica en tomar decisiones adecuadas no precipitándose. Esto quiere decir, en esperar una oportunidad apropiada para actuar, manteniendo la misma actitud y no actuando apresuradamente. Lazarus y Folkman (1984, cómo se citó en Díaz, 2016) Refieren que “...este puede ser considerado un afrontamiento activo porque el comportamiento de la persona se concentra en sobrellevar efectivamente el estresor, pero también es una estrategia pasiva en el sentido que implica un *no actuar*” (pág. 35)

Búsqueda de apoyo social. Los sujetos buscan apoyo social por dos medios: instrumental (procurar ayuda, consejo y recogida de información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer frente al estresor) y emocional (definido en búsqueda de soporte emocional). Según a lo expuesto; el instrumental y emocional son conceptualmente distintos, sin embargo, por lo general se utilizan conjuntamente (Lazarus y Folkman, 1984, cómo se citó en Díaz, 2016)

Estilo de Afrontamiento Enfocado en la Emoción. Constituido por procesos cognitivos que se encargan de reducir el grado de trastorno emocional y regular la emoción que aparece como la consecuencia del problema (Carver, 1989; Hill y Updegraff, 2012; Lazarus, 1991), se incluyen estrategias como:

Búsqueda de Soporte Emocional. Comprende las acciones del sujeto de buscar en sus relaciones interpersonales razones emocionales paliativas del estrés; quiere decir buscar apoyo afectivo, empatía y comprensión en las demás personas.

Reinterpretación Positiva y Desarrollo Personal. Buscar el lado positivo y favorable del problema e intenta mejorar o crecer a partir de la emoción que esto deriva de la experiencia del estrés, reconstruye una situación estresante en términos positivos, el cual se maneja el estrés emocional más que afrontar el estresor en sí. (Lazarus y Folkman, 1984; Moran et al., 2010)

Aceptación. Aceptar el hecho que está ocurriendo, a su vez se da en dos aspectos: primero se acepta la acción estresante o el hecho que está ocurriendo y segundo, se evalúa y se acepta la realidad tal cual se expresa la acción estresante (Carver, 1989; Morán et al., 2010)

Acudir a la Religión. Tendencia a volver a la religión en momentos estresantes, la cual permite al sujeto aceptar el acontecimiento estresante, lo que lleva a aumentar la participación de las actividades religiosas, y esto sirve como una fuente de apoyo social (Carver, 1989; Morán et al., 2010)

Análisis de las Emociones. En relación a las respuestas emocionales asociadas a la situación estresante, el sujeto focaliza consecuencias de la emoción y las expresa (Carver, 1989, como se citó en Melgarejo, 2018)

Estilo de Afrontamiento Enfocado en la Evitación. Basados en Zeinder y Endler (1996, como se citó en Macías, 2013), refiere que el tercer estilo (estrategia), son basadas en la evitación; que también autores como Carver lo denominan “Estilos adicionales de afrontamiento”. Que ante una situación estresante se afronta con la evitación que incluye acciones (Carver, 1989, como se citó en Melgarejo, 2018).

Negación. El sujeto niega la realidad del suceso estresante, evita un afrontamiento activo; optar esta medida, en primera instancia minimiza el estrés facilitando el afrontamiento; pero Carver et al. (1989, como se citó en Melgarejo, 2018), refiere que “negar la realidad de los eventos hace que el evento se convierta en más serio y que el afrontamiento se haga más difícil de lo habitual” (pág. 37).

Conductas inadecuadas. El sujeto emplea acciones que evitan afrontar de forma activa la situación estresante, en consecuencia, disminuye el esfuerzo para hacer frente la situación, en otras palabras, el sujeto se da por derrotado ante una situación estresante.

Distracción. Según Díaz (2016), refiere que es una variante de la desconexión conductual, “la desconexión mental sucede mediante una amplia variedad de actividades distractoras, las cuales permiten al sujeto distraerse de la situación estresante” (pág. 37).

Morán y sus colaboradores en sus investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento en resiliencia, donde los más significativos y que predicen positivamente fueron afrontamiento activo, reinterpretación positiva, volver a la religión y aceptación (Morán et al., 2019). Por lo consiguiente una persona con estrategias adecuadas tienen que ser resilientes frente a situaciones estresantes.

Según Cassaretto et al. (2003, como se citó en Solís y Vidal (2006) refiere que hay quince estrategias ampliados por Carver, Scheier y Weintraub que son: el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de actividades competitivas, la postergación de afrontamiento, el soporte social instrumental y emocional, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, el acudir a la religión, la expresión de emociones, el uso de alcohol y drogas, compromiso conductual y cognitivo.

2.2.7. Religión

El diccionario de la RAE (2020) define que la religión es un “Conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto”.

De acuerdo a la enciclopedia Sensaget (2014) las iglesias cristianas evangélicas de las Asambleas de Dios “es una organización cristiana de fe pentecostal que agrupa a diferentes iglesias evangélicas de todo el mundo en concilios o convenciones nacionales”, en el Perú esta organización de Las Asambleas de Dios tiene el nombre de “Las Asambleas de Dios del Perú” y su funcionamiento en el territorio Peruano inició en los años 1919, cumpliendo a la fecha 102 años de vigencia (Las Asambleas de Dios del Perú [LADP], 2018)

Mauri (2020) nos da a entender cómo está compuesto la iglesia de las Asambleas de Dios del Perú, las funciones de los que velan por la integridad de los miembros son los encargados o denominados pastores, que les da confianza, siendo un padre, hermano, amigo, consejero para ellos; y su convivencia que forman bajo los principios de la unidad y armonía, en referencia a lo que menciona la Biblia.

2.3. Marco Conceptual

2.3.1. Estrés

Lazarus y Folkman (1985, citado en Ortega y Salanova, 2016) refieren que el estrés “se produce cuando en una situación valorada por la persona como significativa, se percibe un desequilibrio entre las demandas de la propia situación y los recursos disponibles para hacerle frente, percibiéndose éstos como insuficientes”

2.3.2. Afrontamiento

Lazarus et al. (1986) y Oblitas (2010) indican que el afrontamiento son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

2.3.3. Afrontamiento enfocado en el problema

Lazarus y Folkman (1988, como se citó en Macia et al., 2013) nos dan a conocer que el afrontamiento enfocado en el problema se da primera instancia “...cuando las condiciones que se le presentan al individuo resultan evaluadas como susceptibles de cambio. Estas estrategias están dirigidas a la definición del problema, buscan solución para este y consideración diferentes opciones en función de costo y beneficio”

2.3.4. Afrontamiento enfocado en la emoción

Lazarus y Folkman (1988, citado por Macia et al., 2013) nos mencionan que el afrontamiento enfocado en la emoción parte de la evaluación donde el sujeto se da cuenta que escapa de sus manos modificar las condiciones amenazantes de su entorno, "... por lo que recurre a un grupo de procesos cognitivos con los que intenta disminuir la alteración emocional, como son evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos ”.

2.3.5. Afrontamiento enfocado en la evitación

Lazarus y Folkman (1988, como se citó en Macia et al., 2013) que el afrontamiento enfocado en la evitación son “comportamientos pasivos, poca implicación activa-positiva, rumiación/pasivo cognitivo”.

CAPITULO III

HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

En esta investigación se ausenta la hipótesis, debido a que no se puede realizar predicciones validas de la variable en nuestra población (Hernández et al., 2014).

3.2. Variables

3.3.1. Definición conceptual

Lazarus et al. (1986, como se citó en Oblitas, 2010) indican que el afrontamiento son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

3.3.2. Definición operacional

El cuestionario consta de 52 ítems, el cual nos brindará información del modo de enfrentar de los individuos, ante una situación conflictiva.

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Método de Investigación

La presente investigación es de método científico, según Ávila (2006) que dicho método explica fenómenos y hechos, además de enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos, útiles para nuestro entorno y la comunidad científica.

4.2. Tipo de Investigación

La investigación es de tipo básica, Sánchez y Reyes (1998) nos refiere que este tipo de investigación nos lleva a búsqueda de conocimientos nuevos, con esta investigación se recoge información de la realidad, con el propósito de nutrir el conocimiento científico.

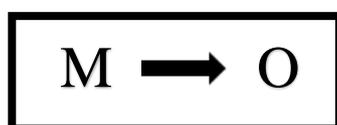
4.3. Nivel de Investigación

El estudio que se proyectó es de nivel descriptivo simple, puesto que se analiza los datos de la muestra, con la finalidad de observar cómo se comporta la variable estudiada (Sánchez y Reyes, 1998).

4.4. Diseño de Investigación

La investigación es de diseño no experimental, ya que según Hernández et al (2014) refieren que un estudio no experimental es porque se observa fenómenos tal como se dan en su contexto natural, ya que no se genera ninguna situación, “sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza” (pág. 152).

ESQUEMA



Donde:

M = 87 sujetos de dos comunidades cristianas de misma denominación de la provincia de Huancayo.

O = Modos de afrontamiento al estrés

4.5. Población y muestra

4.5.1. Población

La presente investigación tiene como población dos comunidades cristianas evangélicas, de la misma denominación, la primera: que se ubica en Hualhuas con 60 congregantes y el segundo en Concepción con 63 congregantes; por lo tanto, nuestra población estuvo conformado por 123 congregantes de las dos comunidades cristianas de la provincia de Huancayo. Entendiendo que la población “es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Hernández et al., 2014).

4.5.2. Muestra y muestreo

La muestra son los congregantes que cumplan los criterios de inclusión, el método del Muestreo que es el No Probabilístico por Conveniencia, donde la selección de elementos depende del criterio del investigador (Hernández et al., 2014). Por ello la muestra se conformó por 87 sujetos de dos comunidades cristianas de Huancayo.

Criterios de Inclusión

- Los congregantes de las 2 comunidades cristianas.
- Congregantes de 18 años a los 80 años.
- Miembros que asisten a la iglesia de manera de continua.
- Congregantes entre varones y mujeres.
- Miembros de la iglesia que hayan aceptado el consentimiento informando.

Criterios de Exclusión

- Congregantes menores de 18 años y mayores de 80 años.
- Congregantes que faltaron el día de la evaluación.
- Aquellos que no desean participar de la investigación.

- Congregantes que rellenan de manera inadecuada el instrumento de medición.
- Personas que asisten de manera esporádica a la iglesia.
- Miembros de la iglesia que se negaron a firmar el consentimiento informado.

4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

4.6.1. Técnicas

En el presente estudio, se recolectó la información fundamental para el estudio de la variable, mediante el uso de la encuesta, el cual lo definen como “el método en el cual aplica un instrumento de recolección de datos formado por un conjunto de cuestiones o reactivos” (Sanchez, et al., 2018), teniendo la finalidad de “recabar información factual en una muestra determinada” (pág. 59).

4.6.2. Instrumentos

La presente investigación utiliza el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE – Forma disposicional. Ya que son medios por los que se busca reunir información sobre la variable a investigar (Hernández, et al., 2014), donde se podría emplear “técnicas de recolección de información” (Hurtado, 2010).

Tabla N° 2*Ficha Técnica del Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés COPE*

FICHA TÉCNICA	
Nombre	: Cuestionario de modos de afrontamiento del Estrés COPE
Autor	: Carver, et al.
Año	: 1989
Procedencia	: Estados Unidos
Adaptación en Perú	: Casuso, L (1996, en Chau en 1998 en población universitaria en Lima. Escala reorganizada)
Tipo de aplicación	: Individual o colectiva
Total de ítems	: 52 distribuidos en 13 áreas
Duración	: Tiempo aproximado de 20 a 30 minutos
Rango de aplicación	: De 16 años a más
Estilos	: Enfocado en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamientos
Calificación	: De 1 a 4 puntos por cada respuesta

Niveles de Validez y Confiabilidad

Desarrollaron la validación de ítem-test por Salazar y Sánchez R., quienes utilizaron el método de criterio de jueces, donde establecieron la consistencia interna, aplicando el coeficiente de Crombach, consiguiendo valores altos, menos de relación moderada, correspondiente al ítem de renunciar al afronte a través del uso del alcohol o drogas (-0.01) los puntajes de “r” entre las escalas de la prueba no se correlacionan significativamente, lo que indican su independencia.

Para la recolección de los datos, se aplicó el cuestionario de modos de afrontamiento del estrés de manera virtual, para ello se utilizó el software de Google Forms. Asimismo, se realizó los videos instructivos, para que los congregantes puedan desarrollarlo satisfactoriamente.

4.7. Validación del Instrumento de Cuestionario de Modos de Afrontamiento de Estrés COPE

Con respecto a la validación del instrumento del Cuestionario de modos de afrontamiento de estrés (COPE) se realizó la validación de juicio de expertos.

Tabla N° 3

Resultados de la calificación por Juicio de expertos

JUECES	ITEMS				Σ Fila
	1	2	3	4	
1	3	2	3	3	11,00
2	2	2	2	2	8,00
3	2	2	2	2	8,00
Total, Columna	7,00	6,00	7,00	7,00	27,00
Promedio	2,33	2,00	2,33	2,33	9,00
Desv.Standard	0,58	0,00	0,58	0,58	1,73

Nota: El modelo de la tabla es autoría de Oseda (2021)

La validación por juicio de expertos del instrumento “Cuestionario de modos de afrontamiento de estrés (COPE)”, que evalúa la variable estilos y estrategias de afrontamiento al estrés, se obtuvo un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.889, lo que significa que se obtuvo una buena valorización de fiabilidad.

Para la medida de consistencia interna a través de la prueba piloto, aplicada a una muestra de 21 participantes de las dos comunidades cristianas, fue realizada para determinar el nivel de confiabilidad del instrumento de investigación.

Tabla N° 4

Resultados de calificación para determinar la Consistencia Interna

SUJETOS \ ITEM	ITEM																																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	
3	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
4	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1		
5	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0
7	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
8	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	
9	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0		
10	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0		
11	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1
12	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0		
13	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	
14	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
15	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
16	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	
18	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	
19	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	
20	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	

Tabla N° 05

Resultados del Alfa de Cronbach para determinar la Consistencia Interna

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,859	52

El estadístico Alfa de Cronbach estimado arrojó 0.859 para el instrumento, lo que indica que tiene una buena consistencia interna del “Cuestionario de modos de afrontamiento de estrés (COPE)”, para las poblaciones Cristianas Evangélicas en Huancayo.

4.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Este estudio, para procesar y analizar la información se optó por utilizar en primera instancia el cuadro Excel para luego tomar los datos alcanzados y procesarlos, haciendo el uso del software estadístico SSPS, versión 25 en español.

Todo fue trabajado bajo la estadística descriptiva, para garantizar la distribución adecuada de los datos que se recolectaron, utilizando las medidas de tendencia central y dispersión para poder determinar en qué medida difieren los datos, siendo reflejado los resultados de todo el proceso en tablas y gráficos. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

4.9. Aspectos éticos de la investigación

Para realizar el presente estudio se tomó en cuenta los principios y normas de ética de investigación de la Universidad Peruana Los Andes, por lo que se consideró el artículo 27° Principios que rigen la actividad investigativa, lo cual, es presidido por los siguientes principios: aspectos de protección de la persona de diferentes grupos étnicos y socio culturales; por lo que se ha respetado la cultura religiosa de nuestra población y se ha

aplicado el instrumento de medición sin modificar su estilo de vida y/o cultura, en un momento dado, por otra parte, se aplicó el consentimiento informado por escrito al momento de la intervención, que se dio a conocer los objetivos del estudio “estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo”, y su respectivo procedimiento que adopta dicha investigación, además, que el participante está en todo su derecho de no continuar y suspender su participación en el trayecto del estudio, siendo así en beneficio de la sociedad y no actuando maliciosamente. De igual manera, se asegura la veracidad y responsabilidad de la investigación; por tal motivo en la investigación se procesó los datos sin manipular a conveniencia los resultados obtenidos y esperados, por ello es de mi entera responsabilidad el producto obtenido de la presente investigación (Universidad Peruana Los Andes, 2019).

Artículo 28° Normas de comportamiento de quienes investigan, se realizó bajo la actividad investigadora, efectuando el proyecto y su respectiva ejecución, elaborando estudios originales y coherentes; basándonos en autores que definen y describen la variable de estudio (Estilo de Afrontamiento al Estrés) con su respectiva prueba psicométrica, asimismo, la investigación concentra su soporte en antecedentes similares pero en realidades y contextos diferentes, lo cual hacen que cumplan con el principio de originalidad y coherencia, procediendo con rigor científico para asegurar la validez, fiabilidad y credibilidad, asumiendo así la responsabilidad de la investigación. Para lograr garantizar la confiabilidad y anonimato de la población involucrada; en consecuencia, se ha protegido el anonimato de cada participante de la muestra poblacional de las dos iglesias en estudio, teniendo como resultante, la entrega de los resultados pertinentes a la autoridad que lo solicitó (Universidad Peruana Los Andes, 2019).

CAPITULO V

RESULTADOS

5.1. Procesamiento Estadísticos

Para poder realizar el procesamiento de datos, se reunió la información obtenida en la evaluación del cuestionario, para poder transferir los datos y catalogar las respuestas utilizando el programa Microsoft Excel 2019.

Después de ello, se trasladó la base de datos al programa IBM SPSS versión 25, para el análisis de frecuencias que fue realizado para los 3 tipos y por cada área, aplicándose las técnicas estadísticas valor mínimo, máximo y media aritmética.

5.2. Descripción de los Resultados

Por consiguiente, se da a conocer los resultados que nos arrojan los estadísticos de tipo descriptivo, que en primer lugar se planteó en nuestra población de 123 sujetos, con 60 sujetos

de Hualhuas y el segundo en Concepción con 63 sujetos; por ende, bajo el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia se obtuvo una muestra de 87 sujetos de dos comunidades cristianas de la provincia de Huancayo a quienes se evaluó con el cuestionario y se obtuvo los siguientes resultados.

5.2.1. Tablas de frecuencias

Tabla N° 06

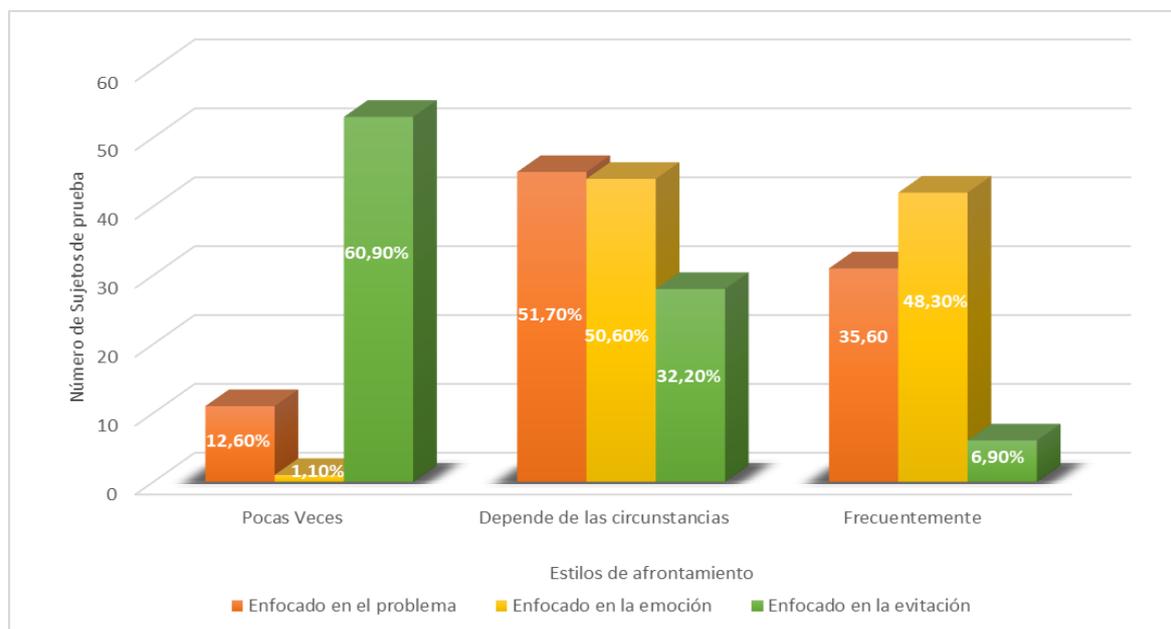
Resultados de los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en comunidades cristianas de Huancayo – 2021.

Estilos de afrontamiento	Pocas Veces		Depende de las circunstancias		Frecuentemente		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Enfocado en el problema	11	12,6%	45	51,7%	31	35,6%	87	100%
Enfocado en la emoción	1	1,1%	44	50,6%	42	48,3%	87	100%
Enfocado en la evitación	53	60,9%	28	32,2%	6	6,9%	87	100%

Nota: La tabla refleja los resultados obtenidos de la Base de datos procesada, IBM-SPSS.

Figura N° 03:

Resultados de los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en comunidades cristianas de Huancayo – 2021.



Nota: La figura muestra los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en comunidades cristianas de Huancayo – 2021.

Interpretación:

En la Tabla N°6 y Figura N°4, en los estilos de afrontamiento al estrés que predominan se evidencia que: en el estilo de afrontamiento enfocado al problema, el 51,7% de la muestra (45 sujetos) presenta un estilo de afrontamiento dependiendo de las circunstancias, el 35,6% de la muestra (31) evidencia un estilo de afrontamiento frecuente, el 12,6% de la muestra (11) presenta un estilo de afrontamiento de pocas veces; en el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción se detalla que: el 50,6% de la muestra (44) evidencia un estilo de afrontamiento dependiendo de las circunstancias, el 48,3% de la muestra (42) presenta un estilo de afrontamiento frecuente, el 1,1% de la muestra (1) evidencia un estilo de afrontamiento de pocas veces; en el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación se refleja que: el 60,9% de

la muestra (53) presenta un estilo de afrontamiento de pocas veces, el 32,2% de la muestra (28) evidencia un estilo de afrontamiento dependiendo de las circunstancias y el 6,9% de la muestra (6) presenta un estilo de afrontamiento frecuente.

Tabla N° 07

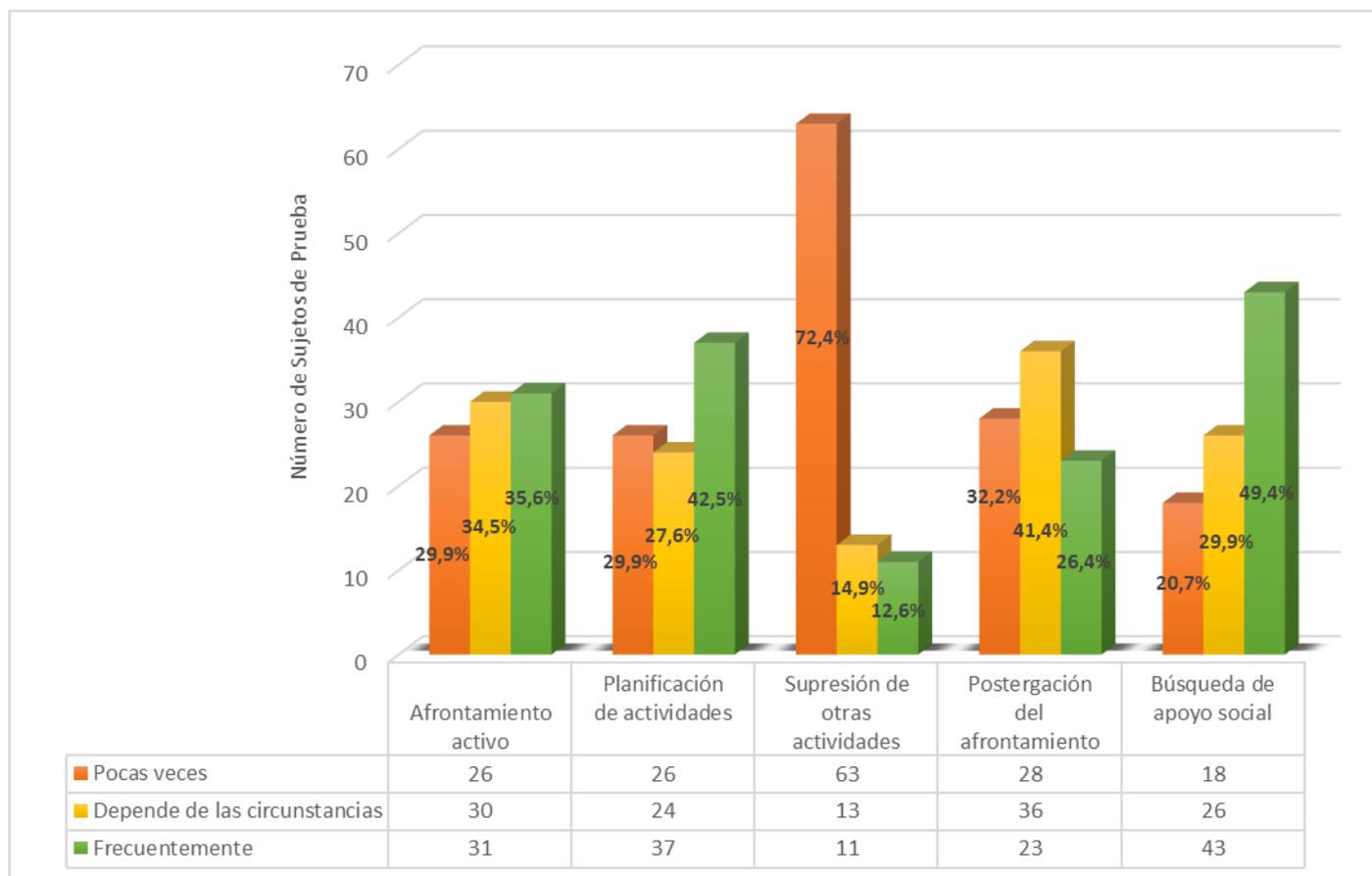
Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el Estilo Enfocado al problema, en comunidades cristianas de Huancayo -2021.

Estrategias	Depende de las						Total	
	Pocas Veces		circunstancias		Frecuentemente		Frecuen cia	%
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Afrontamiento activo	26	29,9%	30	34,5%	31	35,6%	87	100%
Planificación de actividades	26	29,9%	24	27,6%	37	42,5%	87	100%
Supresión de otras actividades	63	72,4%	13	14,9%	11	12,6%	87	100%
Postergación del afrontamiento	28	32,2%	36	41,4%	23	26,4%	87	100%
Búsqueda de apoyo social	18	20,7%	26	29,9%	43	49,4%	87	100%

Nota: La tabla refleja los resultados obtenidos de la Base de datos procesada, IBM-SPSS.

Figura N° 04

Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el Estilo Enfocado al Problema, en comunidades cristianas de Huancayo -2021



Nota: La figura muestra las estrategias de afrontamiento que predominan en el Estilo Enfocado al Problema, en comunidades cristianas de Huancayo -2021.

Interpretación:

En la Tabla N° 7 y Figura N°5, en el estilo de afrontamiento enfocado al problema refleja 5 estrategias específicas: el 35,6% (31 sujetos) de la muestra tiene una estrategia de afrontamiento activo “frecuentemente” y el 29,9% (26) de la muestra tiene una estrategia de afrontamiento activo de “pocas veces”; el 42,5% (37) de la muestra tiene una estrategia de planificación de actividades “frecuentemente” y el 29,9% (26) de la muestra tiene una estrategia de planificación de actividades de “pocas veces”; el 72,4% (63) de la muestra tiene una estrategia de supresión de otras actividades “pocas veces” y 12,6% (11) de la muestra tiene una estrategia de supresión de otras actividades “frecuentemente”; el 41,4% (36) de la muestra tiene una estrategia postergación del afrontamiento que “depende de las circunstancias” y 26,4% (23) de la muestra tiene una estrategia postergación del afrontamiento “frecuentemente”; el 49,4% (43) de la muestra tiene una estrategia búsqueda de apoyo social “frecuentemente” y 20,7% (18) de la muestra tiene una estrategia búsqueda de apoyo social de “pocas veces”.

Tabla N° 08

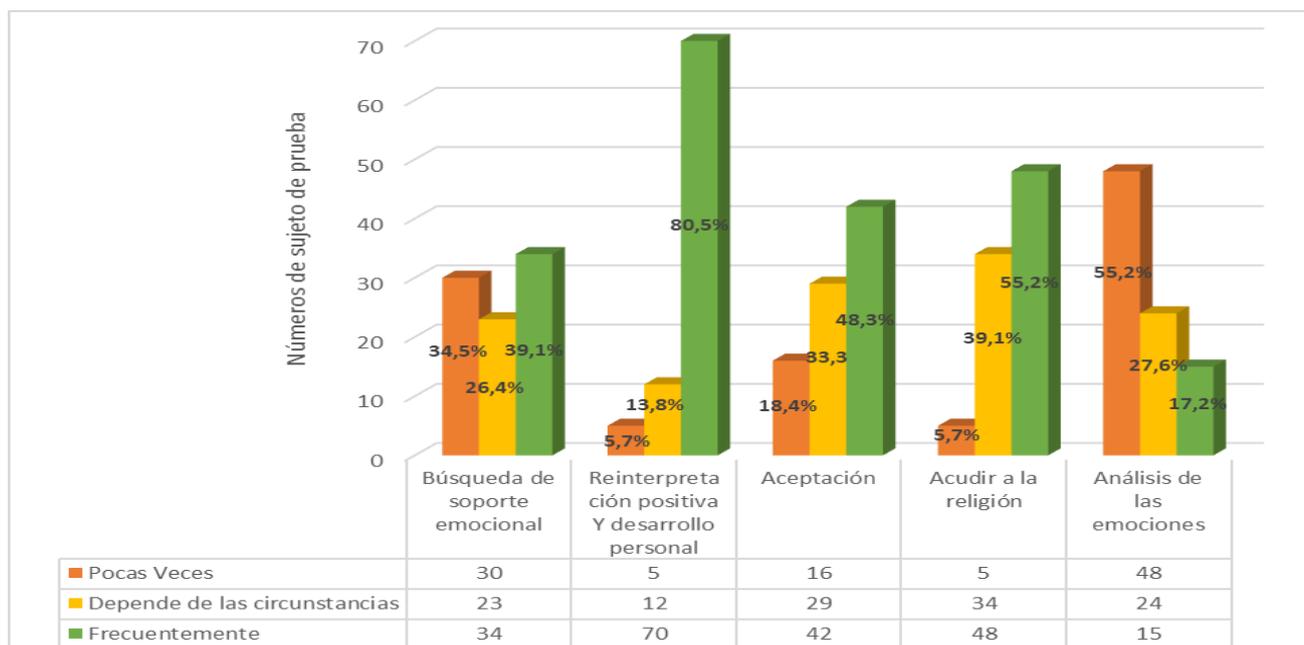
Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el Etilo Enfocado en la Emoción, en comunidades cristianas de Huancayo -2021.

Estrategias	Pocas Veces		Depende de las circunstancias		Frecuentemente		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Búsqueda de soporte emocional	30	34,5%	23	26,4%	34	39,1%	87	100%
Reinterpretación positiva Y desarrollo personal	5	5,7%	12	13,8%	70	80,5%	87	100%
Aceptación	16	18,4%	29	33,3%	42	48,3%	87	100%
Acudir a la religión	5	5,7%	34	39,1%	48	55,2%	87	100%
Análisis de las emociones	48	55,2%	24	27,6%	15	17,2%	87	100%

Nota: La tabla refleja los resultados obtenidos de la Base de datos procesada, IBM-SPSS.

Figura N° 05:

Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el Estilo Enfocado en la Emoción, en comunidades cristianas de Huancayo -2021



Nota: La figura muestra las estrategias de afrontamiento que predominan en el Estilo Enfocado en la Emoción en comunidades cristianas de Huancayo -2021.

Interpretación:

En la Tabla N° 8 y Figura N° 6, en el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción refleja 5 estrategias específicas: el 39,1% (34 sujetos) de la muestra tiene una estrategia Búsqueda de soporte emocional “frecuentemente” y 26,4% (23) de la muestra tiene una estrategia Búsqueda de soporte emocional “dependiendo de las circunstancias”; el 80,5% (70) de la muestra tiene una estrategia Reinterpretación positiva y desarrollo personal “frecuentemente” y 5,7% (5) de la muestra tiene una estrategia Reinterpretación positiva y desarrollo personal de “pocas veces”; el 48,3% (42) de la muestra tiene una estrategia Aceptación “frecuentemente” y el 18,4% (16) de la muestra tiene una estrategia de Aceptación de “pocas veces”; 55,2% (48) de la muestra tiene una estrategia de Acudir a la religión “frecuentemente” y 5,7% (5) de la muestra tiene una estrategia de Acudir a la religión de “pocas

veces”; el 55,2% (48) de la muestra tiene una estrategia Análisis de las emociones “pocas veces” y el 17,2% (15) de la muestra tiene una estrategia análisis de las emociones “frecuentemente”.

Tabla N° 09

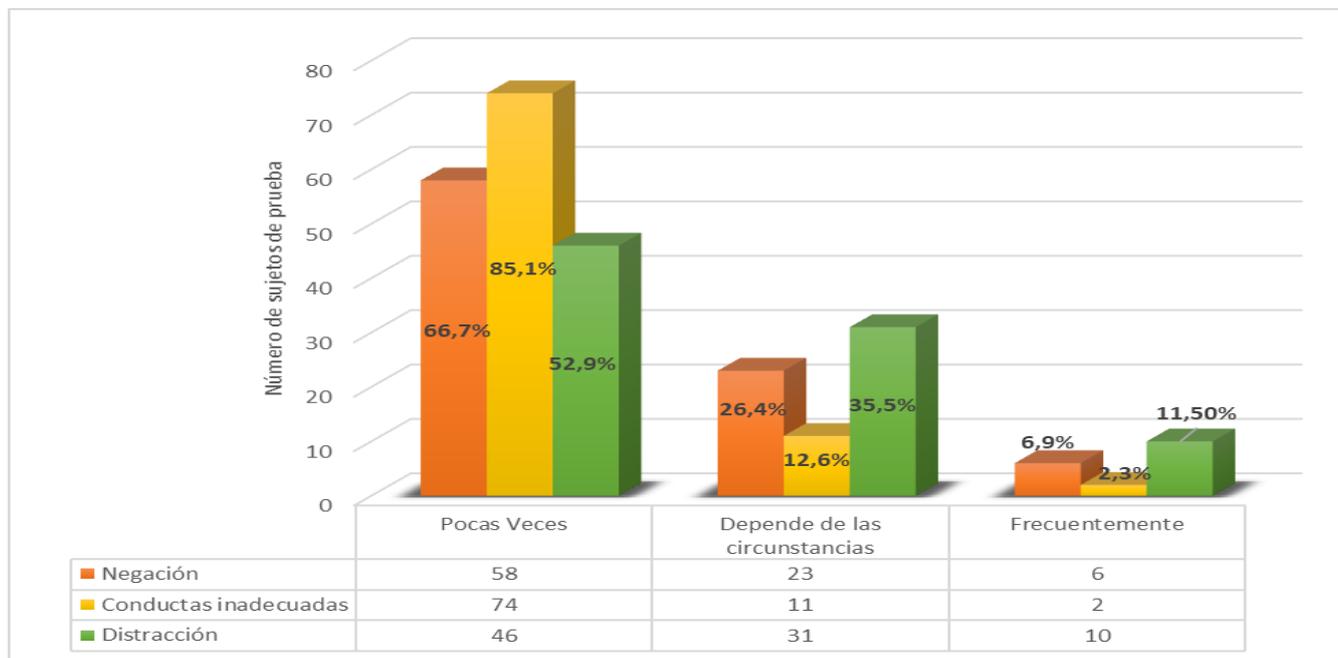
Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo Enfocado en la Evitación, en comunidades cristianas de Huancayo -2021

Estrategias	Pocas Veces		Depende de las circunstancias		Frecuentemente		Total	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Negación	58	66,7%	23	26,4%	6	6,9%	87	100%
Conductas inadecuadas	74	85,1%	11	12,6%	2	2,3%	87	100%
Distracción	46	52,9%	31	35,6%	10	11,5%	87	100%

Nota: La tabla refleja los resultados obtenidos de la Base de datos procesada, IBM-SPSS.

Figura N° 06

Resultados de las estrategias de afrontamiento que predominan en el Estilo Enfocado en la Evitación, en comunidades cristianas de Huancayo -2021



Nota: La figura muestra las estrategias de afrontamiento que predominan en el Estilo Enfocado en la Evitación en comunidades cristianas de Huancayo -2021.

Interpretación:

En la Tabla N° 9 y Figura 7, en el estilo de afrontamiento Enfocado en la Evitación se dan tres estrategias específicas: el 66,7% (58 sujetos) de la muestra tiene una estrategia de Negación de “pocas veces” y el 6,9% (6) de la muestra tiene una estrategias de Negación de “frecuentemente”; el 85,1% (74) de la muestra tiene una estrategia de Conductas inadecuadas de “pocas veces” y 2,3% (2) de la muestra tiene una estrategia de Conductas inadecuadas “frecuentemente”; 52,9% (46) de la muestra tiene una estrategia de Distracción de “pocas veces” y 11,5% (10) de la muestra tiene una estrategias de distracción “frecuentemente”.

CAPÍTULO VI

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Concerniente a la recogida de información de nuestra muestra objetable, se ha llegado al resultado en relación al objetivo general que es - determinar los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en comunidades cristianas de Huancayo, considerando a los dos lugares como una muestra general, se obtiene lo siguiente:

El tipo de estilo de afrontamiento al estrés “Enfocado en la emoción”, presenta más frecuencia con respecto a la muestra poblacional, siendo un 48,30% de la muestra, el tipo de estilo de afrontamiento al estrés con menor frecuencia es “Enfocado en la evitación”, llegando a obtener un 6,90% de la muestra, además de ello, el tipo de estilo de afrontamiento al estrés “Enfocado en el problema” se ubica en el intermedio de estos dos estilos, obteniendo así un puntaje de 35,60%.

Los resultados que se ha obtenido en la investigación muestran relación con Brocca (2020) afirma que los cuidadores familiares para asumir el cuidado del paciente adulto mayor a lo largo del proceso de su enfermedad emplean dos tipos de estrategias: centradas en el problema y centrado en la emoción, por ende Lázarus y Folkman (1988, citado por Macia, et al., 2013) nos dan a entender que el tipo de estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, se da en un esfuerzo para cambiar el malestar y manejar adecuadamente los estados emocionales evocados por la situación o acontecimiento estresante, y todo ello se lleva a cabo cuando existe más probabilidades que este acontecimiento estresante, lesionante, o desafiante no se puede alterar. En cambio, el estilo de “Afrontamiento enfocado en el problema” es más susceptibles a aparecer cuando es susceptible al cambio.

En forma similar Gil y Duran (2018) nos dan a conocer que los estilos de afrontamiento orientado a la emoción se presentan con más frecuencia en mujeres que en hombres, por otra

parte, para González et al. (2018) lo que tuvo más predominio es las estrategias de afrontamiento “Centradas en el problema” ya que la muestra poblacional es en pacientes que se encuentran en espera para una intervención médica, el trasplante renal, ya que su problema (existente y vigente) pueda tener una resolución, además, tiene un costo, beneficio y la elección ya realizada, Lázarus y Folkman (1988, como se citó en Macia, et al., 2013).

Por otra parte Chirinos (2020) obtuvo como resultado que no existe estadísticamente una diferencia significativa en las puntuaciones de los tres tipos de estilos de afrontamiento al estrés, esto confirma nuestra investigación, ya que, los tipos de estilos de afrontamiento que son: enfocado a la emoción y enfocado en el problema, nos arrojaron resultados parecidos.

En relación con el primer objetivo que es mostrar la estrategia de afrontamiento al estrés que más predomine en el estilo de afrontamiento “Enfocado en el problema”, los resultados arrojan que la muestra que obtuvo más frecuencia es la estrategia de “Búsqueda de apoyo social” con un 49,4% que es frecuentemente, Por otra parte, la estrategia poco utilizada es de “Supresión de otras actividades” con un porcentaje de 72,4% siendo el inverso o polo negativo.

Los resultados se asemejan a lo obtenido por Díaz (2016) en su investigación, “Modos de afrontamiento del estrés, en universitarios de la escuela de contabilidad de la Universidad San Pedro- Chimbote”, consiguiendo en la estrategia más utilizada de “Búsqueda de apoyo social” un porcentaje de 65,5%, según los autores Solís y Vidal (2006), buscar apoyo social se da en la necesidad de compartir los problemas que te agobian con otros para su resolución, y más aún cuando tienes una comunidad cristiana y el encargado, que están predispuestos a escuchar, velar, cuidar y fortalecerse, (Mauri, 2020).

Los resultados que se oponen en lo que ha obtenido Díaz (2016) en específico con la estrategia de supresión de actividades, mientras que Díaz refiere que en dicha estrategia ha obtenido un porcentaje 90,0% siendo ello uno de los que más frecuencia de su muestra, para

nosotros, los resultados obtenidos arroja un porcentaje de 72,4% pero a la inversa, como manifiesta Córdova (2019) el porcentaje de 90% de estrategia de supresión de actividades es de polo (-), polo negativo; esto quiere decir que, el 90% de la frecuencia de la muestra pocas veces utilizan la estrategia de supresión de actividades, ya que rechazan la "... búsqueda de soluciones centrándose exclusivamente en el problema...", (Delgado, 2017).

En referencia con el segundo objetivo que se planteó distinguir la estrategia de afrontamiento que predomine en la dimensión "Enfocado en la emoción", el resultado que se ha obtenido en mayor porcentaje de frecuencia es la estrategia de "Reinterpretación positiva y desarrollo personal" con un 80,5% del total de la muestra, seguido de la estrategia Acudir a la religión con un porcentaje de 55,2%. Por otra parte, la frecuencia que ha tenido mayor porcentaje, pero a la inversa (polo negativo) es la estrategia de "Análisis de las Emociones" obteniendo un 55,2%.

Estos resultados guardan relación con lo investigado por Zuñiga (2021) con la estrategia de reinterpretación positiva (82,5%) y retorno a la religión (51%), quienes refieren que estos grupos de comunidades cristianas promueven la fraternidad, del mismo modo como la praxis de su espiritualidad como son: congregarse, la oración, el ayuno y más. Morán et al., (2019) comentan que la estrategia de reinterpretación positiva es la que acrecienta la resiliencia, buscar el aspecto positivo o favorable del acontecimiento estresante e intentar mejorar y crecer, ayuda a manejar las situaciones difíciles y traumáticas y salir fortalecidos; Por consiguiente, acudir a la religión en esos momentos estresantes ayudan a soportar, superar y adaptarse en un futuro similar.

Además de ello, Zambrano (2019) nos da a conocer que el uso de la estrategia de "Acudir a la religión" en personas víctimas de desplazamiento forzado se encuentra por encima de la media poblacional colombiana. Según el autor la religión es la principal estrategia de

afrontamiento utilizada por los participantes, que puede verse explicada por el significado social y cultural que tiene la religión en la sociedad colombiana.

Con respecto al tercer objetivo que se propuso dentro de la dimensión “Enfocado a la evitación” identificar la estrategia que predomina, obteniendo la mayor frecuencia de porcentaje según la muestra la categoría de pocas veces, es decir; el porcentaje con mayor frecuencia pero a la inversa es de las siguientes estrategias(se menciona de manera ascendente), la estrategia de “Conductas inadecuadas”, obteniendo un porcentaje de 85,1%, seguido de la estrategia “Negación” con un porcentaje de 66,7% y la estrategia de “Distracción” con un 52,9%.

El resultado que se ha obtenido guarda relación con lo hallado por Zuñiga (2021) donde las estrategias muy poco utilizadas en integrantes de una comunidad cristiana de Arequipa se encuentran la distracción (46,9%), negación (20,3%) y conductas inadecuadas (17,5%), asimismo, Diaz (2016) llegó a similares conclusiones, las estrategias poco utilizadas por los universitarios de Chimbote son las “Conductas inadecuadas”. Por lo expuesto Lazarus y Folkman (1988, citado por Macia et al., 2013) nos increpa que el afrontamiento enfocado en la evitación son comportamientos pasivos con poca implicación activa, presentan rumiaciones pasivo cognitivo.

Las limitaciones que ha tenido en la investigación, es las escasas antecedentes en nuestra variable sociodemográfica de investigaciones en las comunidades cristianas evangélicas, a parte de ello, no estar en las encuestas de manera presencial, sin embargo, se contrarresto con google Forms, además de ello las difinisiones de estrategia de afrontamiento son escasas.

CONCLUSIONES

1. Concerniente al objetivo general dirigido a determinar los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en comunidades cristianas de Huancayo -2021, el estilo de afrontamiento “Enfocado en la Emoción” con un 48,3% es el que predomina en la comunidad cristiana, seguido del estilo de afrontamiento “Enfocado en el problema” con un 35,6 %.
2. En cuanto al primer objetivo específico que es identificar las estrategias de afrontamiento al estrés que predominan en el Estilo Enfocado al Problema, en comunidades cristianas de Huancayo -2021, la “Búsqueda de apoyo social”, con un 49,4% es la estrategia más utilizada por los cristianos por otra parte, la menos utilizada por los cristianos es la “Supresión de otras actividades” con un 12,6%.
3. Con relación al segundo objetivo específico que es reconocer las estrategias de afrontamiento al estrés que predominan en el Estilo Enfocado en la Emoción, en comunidades cristianas de Huancayo – 2021, la estrategia de “Reinterpretación positiva y desarrollo personal”, con un 80,5% obtuvo mayor porcentaje de frecuencia seguido de la estrategia “Acudir a la religión” con un 55,2%, por otra parte, la menos utilizada por los cristianos es la estrategia “Análisis de emociones” con un 17,2%.
4. Con referencia al tercer objetivo específico que es Identificar las estrategias de afrontamiento que predominan en la dimensión enfocado a la evitación, en comunidades cristianas de Huancayo – 2021, la estrategia utilizada por un escaso porcentaje de la comunidad es la “Distracción” con un 11,5%, sin embargo, la estrategia menos utilizada

por la comunidad cristiana es “Conductas inadecuadas” con un 2,3% seguido de “Negación” con un 6,9%.

RECOMENDACIONES

Determinadas las conclusiones de esta investigación se recomienda:

- Se sugiere que los resultados obtenidos sean divulgados en la comunidad científica, además en las comunidades cristianas evangélicas para mejorar las maneras de intervención y llegada de los profesionales de la salud y de las demás disciplinas.
- Promocionar en la comunidad cristiana la estrategia de búsqueda de apoyo social, para que la llegada y acogida da la comunidad científica sea significativo en intervenciones que apuntan a tener calidad de vida.
- Ampliar el foco muestral, ya sea por distritos, provincias, sectores, o comunidades del valle del Mantaro para ver si guarda relación sus estilos de afrontamiento al estrés; por otro lado, sería interesante investigar en otras denominaciones o grupos religiosos, para determinar sus estilos de afrontamiento y poder saber e intervenir en esos sectores la comunidad científica.
- Analizar a profundidad la estrategia de “Acudir a la religión”, ya que, en la investigación planteada, no sale como la más aplicada en su estilo, que cabe mencionar, que una comunidad cristiana tiene como principio congregarse y acudir a la religión.
- Investigar, a profundidad el estilo de afrontamiento enfocado a la evitación, ya que, en la praxis, pueda que sea diferente, por la deserción de sus congregantes, en todo caso se investigaría tomando la variable sociodemográfica de edad como uno de los principales objetivos.
- Para las futuras investigaciones que tomen como referencia la presente investigación, definir bien la metodología de investigación y adentrarse a otro diseño, tipo y nivel de investigación, como los experimentales, correlacionales o mixtos donde se obtendría nuevos resultados.

- A la comunidad científica, tomar como punto de referencia los resultados obtenidos de los modos de afrontamiento de las comunidades cristianas, para hacer programas de inclusión en las carpetas: de educación, de salud, y en el ámbito laboral. Por último, se debe tener en cuenta que esta investigación se realizó en un contexto pandémico (variable interviniente en la investigación).

REFERENCIAS

- Agudelo, Y., Correa, L., & Taborda, E. (2018). *Estrategias de afrontamiento predominantes en padres de adultos con discapacidad intelectual, vinculadas a la corporación crear unidos en envigado - antioquia*. Envigado: Institución Universitaria de Envigado. Obtenido de <http://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/handle/20.500.12717/50>
- Ávila Baray, H. L. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación*. México: eumed.net. Obtenido de <https://www.eumed.net/libros/index.html>
- Brocca, L. (2020). *Estrategias de afrontamiento del cuidador familiar de pacientes adultos mayores de Padomi, Hospital I Moche - Essalud, 2019*. Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo. Obtenido de <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/16703>
- CEP. (2013). *Manual de control de estrés*. Madrid: Editorial CEP S.L. Recuperado el 17 de 08 de 2021, de <https://elibro.net/es/ereader/upla/50696?page=1>
- Chirinos, O. (2020). *Afrontamiento al estrés según variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima. Obtenido de <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10298>
- Córdova, I. (2019). *Instrumentos de investigación*. Lima: San Marcos E.I.R.L., Editor.
- Delgado, J. (2017). *Afrontamiento al estrés y síntomas depresivos en adolescentes que padecen acné en instituciones educativas de Chiclayo, 2017*. Pimentel: Universidad Señor de Sipán. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5867/Delgado%20Farro%20Janella%20Solanch.pdf?sequence=1>
- Díaz, L. (2016). *Modos de afrontamiento del estrés, estudiantes universitarios de la escuela de contabilidad de la universidad San Pedro- Chimbote, 2016*. Universidad de San Pedro.

- Chimbote: [Tesis de grado]. Obtenido de <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/4560>
- Enciclopedia Sensaget. (2014). *Enciclopedia en linea*. Obtenido de Enciclopedia en linea: <http://diccionario.sensagent.com>
- Gil, C. J., & Duran, A. (2018). *Estrategias de afrontamiento en poblacion adulta Venezolana en la ciudad Cucuta*. Universidad Simón Bolívar, Colombia. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12442/3477>
- González, L., Martín, L., Bayarre, P., & Hernández, A. (2018). Estrategias de afrontamiento de pacientes en espera de transplante renal. *Revista Habanera de Ciencias Medicas*, 18(3), 539 - 549. Obtenido de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2259>
- Guerrero, E. (2016). Salud, estrés y factores psicológicos. *Campo Abierto, Revista de educacion*, 13(1), 20. Obtenido de <https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764>
- Gustavo, E. (2002). Estrés: desarrollo histórico y definición. *Revista Argentina de Anestesiología*, 60, 6: 350-353. Obtenido de anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.pdf
- Harper, D. (2021). *Online Etymology Dictionary*. Obtenido de <https://www.etymonline.com>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw -HILL/INTERAMERICANA EDITORES S.A. DE C.V. Recuperado el 14 de 09 de 2021
- Hurtado, J. (2010). *Metodología de la investigación*. 4. (C. i. Sypal, Ed.) Caracas, Venezuela: Quirón S.A. Recuperado el 23 de 09 de 2021

INEI. (22 de Octubre de 2017). Censos Nacionales XII de Población, VII de Vivienda y III de Comunidades Indígenas. Lima, Perú. Recuperado el 15 de Agosto de 2021

INEI. (17 de Setiembre de 2021). *Instituto Nacional de Estadística e Informática*. Obtenido de INEI: <https://www.inei.gov.pe/prensa/noticias/en-el-2021-ano-del-bicentenario-de-la-independencia-el-peru-contara-con-una-poblacion-de-33-millones-35-mil-304-habitantes-11624/>

La Torre, M. (2021). *Afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una univevrsidad privada de Huancayo-2020*. Universidad Peruana Los Andes, Huancayo. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2325>

Las Asambleas de Dios del Perú. (2018). *Ladp. org*. Obtenido de Ladp. org: <https://ladp.org.pe/nosotros.com>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estres y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez roca. Recuperado el 17 de 08 de 2021

Macia, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *redalyc*, 30(1),123-145. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico *Psicología desde el Caribe. Redalyc*, 123-145. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>

Marquina, R. (2020). Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de Covid 19. *ConCiencia EPG*, 5(1), 91-94.

- Mauri, O. (2020). Responsabilidades y desafíos del Pastoral Juvenil. *Universidad Seminario Evangelístico de Lima*, 43. Obtenido de http://repositorio.usel.edu.pe/bitstream/REPO_USEL/248/1/MAURI%2C%20SEAS%20-%20TDI.pdf
- Melgarejo, C. (2017). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipal de Puente Piedra 2017*. Lima: [Tesis de maestría].
- Mella, J., Yaranay, A., Saez, Y., & Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID - 19. *CienciAmérica*, 9(2), 322-333. doi:10.33210/ca.v9i2.324
- Morán, C., Finez, M., Menezes, E., Pérez, M., Urchaga, J., & Vallejo, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor Resiliencia. *INFAD, Revista de Psicología*, 183-190. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666018/html/>
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la Salud y calidad de vida* (3 ed.). México: Cengage learning.
- Oblitas, L., & et, a. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida* (3 ed.). Mexico: Cengage Learning Editores, S.A. de CV.
- OPS. (30 de enero de 2020). *La OMS caracteriza a COVID 19 como una pandemia*. Recuperado el 15 de agosto de 2021, de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es
- OPS. (2021). *Salud Mental y Covid 19*. Recuperado el 15 de Agosto de 2021

- Ortega, A., & Salanova, M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo. *Ágora de Salud III*. Universitat Jaume I, España. doi:<http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.30>
- Ortega, J. (2014). ESTRÉS Y EVALUACIÓN PSICOLÓGICA: UN ACERCAMIENTO TEÓRICO RELACIONADO AL CONCEPTO DE RESILIENCIA. *Redalyc*, 297-302. doi:ISSN: 0329-5885
- Pérez Guadalupe, J. L. (2017). *Entre Dios y el César*. Lima: Konrad Adenauer Stiftung.
- Ramos, P. (2010). *afrontamiento del estres y habilidades sociales* (Vol. 2). Malaga: ICB Editores.
- Real Academia Española. (2005). *Diccionario panhispánico de dudas*. Madrid: Fundación Pro RAE Asale. Obtenido de <https://www.rae.es/dpd/>
- Real Academia Española. (15 de Agosto de 2020). *Diccionario RAE*. Obtenido de Diccionario RAE en línea: <https://www.rae.es/biblioteca/biblioteca-academica.com>
- Romero, C. (2006). *Un pueblo creyente que opina sobre la iglesia*. Instituto de Opinión Pública de la PUCP y Instituto Bartolomé de las Casas, Lima. Obtenido de <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/137634>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (1998). *Metodología y Diseño en la investigación científica*. Lima: Editorial Mantaro. Recuperado el 17 de 08 de 2021, de <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sanchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de terminos en investigación científica, tecnologica y humanistica* (1 ed.). (U. R. Palma, Ed.) Lima, Perú: Bussiness Support Aneth S.R.L. Recuperado el 29 de 09 de 2021

Solís, C., & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 33-39. Obtenido de https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf

Universidad Peruana Los Andes. (Setiembre de 2019). Código de ética para la investigación científica. Huancayo, Junin, Peru.

Vera, V., Valladares, M., Peralta, I., Astudillo, D., Torres, J., Orihuela, E., & Tello, E. (2020). Factores asociados al afrontamiento psicológico frente a la COVID19 durante el periodo de cuarentena. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 49(4). Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12867/4048>

Zambrano, E. (2019). *Estrategias de afrontamiento en personas victimas de desplazamiento que residen en la urbanizacion cuarto centenario de la ciudad de nieva - Huila 2017*. Universidad El Bosque, Colombia. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12495/1778>

Zuñiga, Y. (2021). *Bienestar Psicológico y estrategias de afrontamiento en integrantes de una comunidad cristiana de Arequipa y Lima, 2018*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12519>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE DE ESTUDIO	METODOLOGÍA
Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021	<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en comunidades cristianas de Huancayo?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo enfocado al problema en comunidades cristianas de Huancayo?</p> <p>-¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo enfocado en la emoción en comunidades cristianas de Huancayo?</p> <p>-¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo enfocado en la evitación en comunidades cristianas de Huancayo?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en comunidades cristianas de Huancayo</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>- Identificar las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo enfocado al problema en comunidades cristianas de Huancayo.</p> <p>- Reconocer las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo enfocado en la emoción en comunidades cristianas de Huancayo.</p> <p>- Identificar las estrategias de afrontamiento que predominan en el estilo enfocado a la evitación en comunidades cristianas de Huancayo.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>En esta investigación se ausentó la hipótesis, debido a que no se puede realizar predicciones validas de la variable en nuestra población (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).</p>	<p>Variable:</p> <p>Modos de afrontamiento al estrés.</p> <p>Dimensiones</p> <p>Estilos:</p> <p>-Enfocado al problema.</p> <p>-Enfocado en la emoción.</p> <p>-Enfocado en la evitación.</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Tipo Básico.</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Nivel descriptivo simple.</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>No experimental.</p> <p>ESQUEMA:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; text-align: center;"> <p>M → O</p> </div> <p>Donde:</p> <p>M: Congregantes de dos comunidades cristianas de la misma denominación de la provincia de Huancayo.</p> <p>O: Modos de afrontamiento al estrés</p> <p>POBLACIÓN</p> <p>123 congregantes de las dos comunidades cristianas, de la misma denominación de la provincia de Huancayo.</p> <p>MUESTRA</p> <p>Son todos los congregantes que cumplieron con los criterios de inclusión. Por ello se conformó por 87 sujetos de dos comunidades cristianas.</p> <p>TÉCNICA DE MUESTREO</p> <p>No Probabilístico por Conveniencia.</p> <p>INSTRUMENTO</p> <p>Se utilizó el Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés COPE (forma disposicional).</p>

En el Anexo 1 se muestra la matriz de consistencia de la investigación de Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021, que permitió evaluar el grado de coherencia y conexión lógica entre las partes expuestas de la investigación de manera resumida.

ANEXO 2: MATRIZ DE OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	NATURALEZA DE LA VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
Estilos de afrontamiento al estrés.	Lazarus et al., 1986; Oblitas, 2010 indican que el afrontamiento son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales y constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”	El cuestionario consta de 52 ítems, el cual nos brindará información del modo de enfrentar de los individuos, ante una situación conflictiva.	Enfocado al problema	Afrontamiento activo Planificación La supresión de otras actividades La postergación del afrontamiento La búsqueda de apoyo social.	Cualitativa	Nominal
			Enfocado a la emoción	La búsqueda de soporte emocional Reinterpretación positiva La aceptación Acudir a la religión Análisis de las emociones	Cualitativa	Nominal
			Enfocado en la evitación	Negación Conductas inadecuadas Distracción	Cualitativa	Nominal

En el Anexo 2 se observa la matriz de operacionalización de las variables de la investigación de Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo

– 2021, que nos permitió evaluar el grado de coherencia y conexión lógica de la variable estilo de afrontamiento al estrés.

ANEXO 3: MATRIZ DE OPERALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO

Variable	Dimensiones	Indicadores	Reactivos	Escala valorativa	Criterio de validez y confiabilidad	Escala de medición	Instrumento
Modos de afrontamiento al estrés	Estilo enfocado en el problema	Afrontamiento Activo	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	25 puntos: muy pocas veces emplea esta forma. 50-75 Puntos: Depende de las circunstancias. 100 puntos: Forma frecuente de afrontar el estrés	Desarrollaron la validación de ítem-test por Salazar y Sánchez R., quienes utilizaron el método de criterio de jueces, donde establecieron la consistencia interna, aplicando el coeficiente de Cronbach, consiguiendo valores altos, menos de relación moderada, correspondiente al ítem de renunciar al frente a través del uso del alcohol o drogas (-0.01) los puntajes de "r" entre las escalas de la prueba no se correlacionan significativamente,	Nominal	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE
			Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema				
			Hago paso a paso lo que tiene que hacerse				
			Actuó directamente para controlar el problema				
		Planificación	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema				
			Elaboro un plan de acción				
			Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema				
			Pienso en la mejor manera de controlar el problema				
		La supresión de otras actividades	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema				
			Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario				

			dejo de lado otras actividades		lo que indican su independencia		
			Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema				
			Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema				
		La postergación del afrontamiento	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema				
			Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita				
			Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto				
			Me abstengo de hacer algo demasiado pronto				
		La búsqueda del apoyo social	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron				
			Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema				
			Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema				
			Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema				

		La búsqueda de soporte emocional	Hablo con alguien sobre mis sentimientos				
			Busco apoyo emocional de amigos o familiares				
			Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo				
			Busco la simpatía y la comprensión de alguien				
		Reinterpretación positiva y desarrollo personal	Busco algo bueno de lo que esta pasando				
			Trato de ver el problema en forma positiva				
			Aprendo algo de la experiencia				
			Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia				
	Estilo enfocado en la emoción	La aceptación	Aprendo a convivir con el problema				
			Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado				
			Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido				
			Acepto que el problema ha sucedido				
		Acudir a la religión	Busco la ayuda de Dios				
			Deposito mi confianza en Dios				
			Trato de encontrar consuelo en mi religión				
			Rezo más de lo usual				

		Análisis de las emociones	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones				
			Libero mis emociones				
			Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros				
			Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema				
	Estilo enfocado en la evitación	Negación	me niego aceptar que el problema ha ocurrido				
			Actuó como si el problema no hubiera sucedido realmente				
			Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema				
			Me digo a mí mismo "esto no es real"				
		Conductas inadecuadas	Dejo de lado mis metas				
			Dejo de perseguir mis metas				
			Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado				
			Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema				
		Distracción	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente				

			Voy al cine o miro la TV para pensar menos en el problema				
			Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema				
			Duermo más de lo usual				

En el Anexo 3 se observa la matriz de operacionalización del instrumento de la investigación de Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021 que nos permitió evaluar el grado de coherencia y conexión lógica del instrumento psicométrico “Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés

COPE}”

ANEXO 4: CARTAS DE PRESENTACIÓN




UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

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

CARTA DE PRESENTACIÓN

Huancayo, 21 de setiembre del 2021

Pr. Oswaldo Zacarías
 Pastor de la iglesia Asambleas de Dios del Perú "Tabernáculo de la Fé"
 Concepcion.
 Presente. -

Estimado Pastor:

Reciba usted un saludo cordial, motiva la presente, el agrado de presentar a la señorita bachiller de psicología, **Martínez Ricse, Rosario**, de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, quien desean ejecutar el proyecto de investigación titulado: **"Estrategias de afrontamiento al estrés en una comunidad cristiana de Huancayo – 2021"**.

Dicho proyecto tiene como objetivo: **Determinar los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en la comunidad cristiana de Huancayo**, mediante la aplicación de un cuestionario que tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.

Por tal motivo, agradeceremos a usted le brinde las facilidades del caso para realizar la evaluación respectiva en su Institución, previa coordinación con su persona.

Reconocidos por su alto espíritu de colaboración, nos suscribimos de usted.

Atentamente,



Mg. Jessenia Vasquez Artica
 PSICOLOGA
 C.Ps.P. 19136

Mg. Jessenia Vasquez Artica
 Asesora de Investigación
 Escuela Profesional de Psicología



Mg. Osmar Sapacaico Vargas
 PSICOLOGO
 C.Ps.P. N° 21234

Mg. Osmar Sapacaico Vargas
 Asesor de Investigación
 Escuela Profesional de Psicología

En el Anexo 4 se observa la carta de presentación de la Universidad Peruana los Andes que se envía a los pastores: Oswaldo Zacarías y Abner Loyola, respectivamente, para la ejecución del proyecto de investigación "Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021"



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

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



CARTA DE PRESENTACIÓN

Huancayo, 21 de setiembre del 2021

PR. ABNER LOYOLA VICTORIO

Pastor de la iglesia Asambleas de Dios del Perú " Casa de Oración" Hualhuas,
 Huancayo.

Presente. -

Estimado Pastor:

Reciba usted un saludo cordial, motiva la presente, el agrado de presentar a la señorita bachiller de psicología, **Martínez Ricse, Rosario**, de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, quien desean ejecutar el proyecto de investigación titulado: **"Estrategias de afrontamiento al estrés en una comunidad cristiana de Huancayo – 2021"**.

Dicho proyecto tiene como objetivo: - **Determinar los estilos que predominan en el afrontamiento al estrés en la comunidad Cristiana de Huancayo**, mediante la aplicación de un cuestionario que tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente.

Por tal motivo, agradeceremos a usted le brinde las facilidades del caso para realizar la evaluación respectiva en su Institución, previa coordinación con su persona.

Reconocidos por su alto espíritu de colaboración, nos suscribimos de usted.

Atentamente,

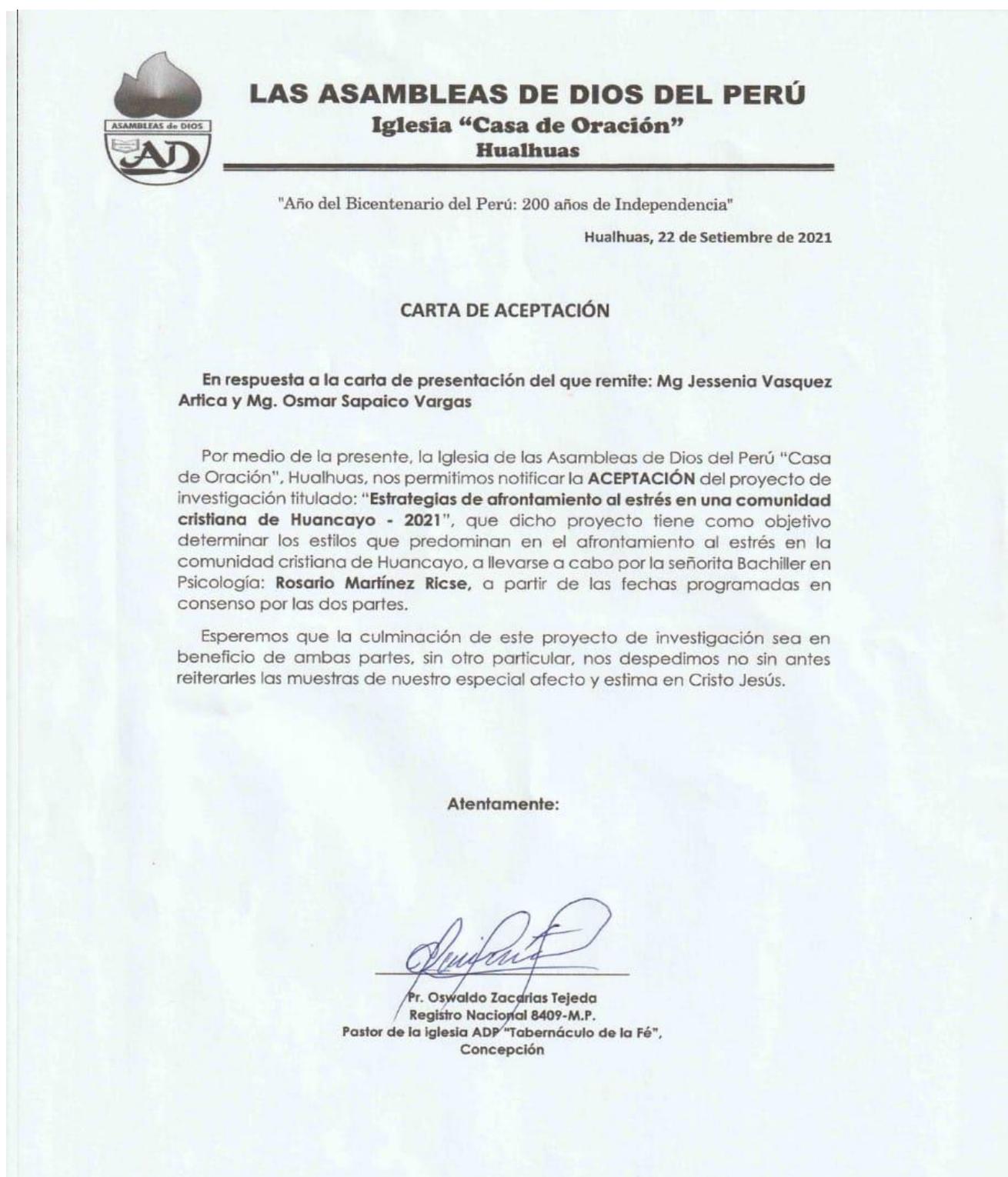
Jessenia Vasquez Artica
 PSICOLOGA
 C.P.S. 19138

Mg. Jessenia Vasquez Artica
 Asesora de Investigación
 Escuela Profesional de Psicología

Osmar Sapacalco Vargas
 PSICOLOGA
 C.P.S. 19138

Mg. Osmar Sapacalco Vargas
 Asesor de Investigación
 Escuela Profesional de Psicología

ANEXO 5: CARTAS DE ACEPTACIÓN



En el Anexo 5 se observa la carta de aceptación de los pastores: Oswaldo Zacarías y Abner Loyola, respectivamente, para la ejecución del proyecto de investigación "Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021"



LAS ASAMBLEAS DE DIOS DEL PERÚ

Iglesia "Casa de Oración"

Hualhuas

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

Hualhuas, 22 de Setiembre de 2021

CARTA DE ACEPTACIÓN

En respuesta a la carta de presentación del que remite: Mg Jessenia Vasquez Arica y Mg. Osmar Sapaico Vargas

Por medio de la presente, la iglesia de las Asambleas de Dios del Perú "Casa de Oración", Hualhuas, nos permitimos notificar la **ACEPTACIÓN** del proyecto de investigación titulada: "**Estrategias de afrontamiento al estrés en una comunidad cristiana de Huancayo - 2021**", que dicho proyecto tiene como objetivo determinar los estilos que predominan en el afrontamiento al estrés en la comunidad cristiana de Huancayo, a llevarse a cabo por la señorita Bachiller en Psicología: **Rosario Martínez Ricse**, a partir de las fechas programadas en consenso por las dos partes.

Esperemos que la culminación de este proyecto de investigación sea en beneficio de ambas partes, sin otro particular, nos despedimos no sin antes reiterarles las muestras de nuestro especial afecto y estima en Cristo Jesús.

Atentamente:

Pt. Almer Loyola Victoria
 Registro Nacional 8933-M.P.
 Pastor de la iglesia ADP "Casa de Oración",
 Hualhuas

ANEXO 6: COMPROMISO DE AUTORÍA



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

COMPROMISO DE AUTORÍA

En la fecha yo Rosario Martínez Ricse, identificada con DNI 75773914 domiciliada en Psje. San José S/N – Sapallanga, bachiller de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana los Andes – Huancayo, me *COMPROMETO* a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada “Estrategias de afrontamiento al estrés en una comunidad cristiana de Huancayo - 2021” se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de fuentes consultantes.

Huancayo, 01 de octubre 2021.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rosario Martínez Ricse', written over a horizontal line.

Apellidos y nombres: Martínez Ricse Rosario

N° DNI: 75773914

En el Anexo 6 se muestra el documento de compromiso de autoría donde mi persona firmó la responsabilidad de la veracidad, transparencia de la investigación “Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021”.

ANEXO 7: CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Estrategias de afrontamiento al estrés en una comunidad cristiana de Huancayo - 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora responsable: Rosario Martínez Ricse

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 01 de octubre 2021.



A-L-V
 (PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: Abner Loyola Victorio
 N° DNI: 20893392

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Martínez Ricse Rosario
 D.N.I. N°: 75773914
 N° de teléfono/celular: 918550680
 Email: rosariomartinezricse.12@gmail.com

Firma: *Ricse*

2. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Vásquez Artica Jessenia
 D.N.I. N°: 46020936
 N° de teléfono/celular: 941750612
 Email: d.jvasqueza@upla.edu.pe

Firma: *Vásquez*

3. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Sapaico Vargas Osmar Jesús
 D.N.I. N°: 46411147
 N° de teléfono/celular: 943131312
 Email: d.osapaico@upla.edu.pe

Firma: *Sapaico*

En el Anexo 7 se dio a conocer el consentimiento informado de dos de los participantes en la investigación

"Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021".



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Estrategias de afrontamiento al estrés en una comunidad cristiana de Huancayo - 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora responsable: Rosario Martínez Riese

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 01 de octubre 2021.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: Oswaldo Zacarias Tejada

Nº DNI: 21266158

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Martínez Riese Rosario

D.N.I. Nº: 75773914

Nº de teléfono/celular: 918550680

Email: rosariomartinezriese.12@gmail.com

Firma:

2. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Vásquez Artica Jessenia

D.N.I. Nº: 46020936

Nº de teléfono/celular: 941750612

Email: d.jvasqueza@upla.edu.pe

Firma:

3. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Sapaico Vargas Osmar Jesús

D.N.I. Nº: 46411147

Nº de teléfono/celular: 943131312

Email: d.osapaico@upla.edu.pe

Firma:

ANEXO 8: CONSTANCIA DE APLICACIÓN



LAS ASAMBLEAS DE DIOS DEL PERÚ **Iglesia “Casa de Oración”** **Hualhuas**

“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

CONSTANCIA

EL SEÑOR ABNER LOYOLA VICTORIO, PASTOR DE LA IGLESIA ASAMBLEAS DE DIOS DEL PERU “CASA DE ORACIÓN” - HUALHUAS.

HACE CONSTAR:

Que la Bach. MARTINEZ RICSE, Rosario, ha ejecutado satisfactoriamente el proyecto de investigación denominado: “Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo-2021”, en los congregantes de la iglesia, durante la ejecución demostró responsabilidad y profesionalismo.

Se expide la presente a petición de la interesada, para los fines que estime por conveniente.

Huancayo, 20 de noviembre del 2021

Atentamente

Pr. Abner Loyola Victorio
 Registro Nacional 8933-M.P.
 Pastor de la Iglesia ADIP “Casa de Oración”
 Hualhuas

En el Anexo 8 se observa las constancias de la aplicación del proyecto denominado “Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021”. Que remite las autoridades competentes de cada Iglesia Evangélica de las Asambleas de Dios del Perú



LAS ASAMBLEAS DE DIOS DEL PERÚ
Iglesia “Casa de Oración”
Hualhuas

“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

CONSTANCIA

EL SEÑOR OSWALDO ZACARÍAS, PASTOR DE LA IGLESIA ASAMBLEAS DE DIOS DEL PERU “TABERNÁCULO DE LA FE” - CONCEPCIÓN.

HACE CONSTAR:

Que la Bach. MARTINEZ RICSE, Rosario, ha ejecutado satisfactoriamente el proyecto de investigación denominado: “Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo-2021”, en los congregantes de la iglesia, durante la ejecución demostró responsabilidad y profesionalismo.

Se expide la presente a petición de la interesada, para los fines que estime por conveniente.

Huancayo, 20 de noviembre del 2021

Atentamente

Pr. Oswaldo Zacarías Tejeda
 Registro Nacional 8409-M.P.
 Pastor de la Iglesia ADP “Tabernáculo de la Fé”,
 Concepción

ANEXO 9: DECLARACIÓN JURADA

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, ROSARIO MARTINEZ RICSE, identificado (a) con DNI N° 75773914 estudiante/docente/egresado la escuela profesional de Psicología , (vengo/habiendo) implementando/implementado el proyecto de investigación titulado “Estrategias de afrontamiento al estrés en una comunidad cristiana de Huancayo - 2021”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 01 de octubre 2021.



Apellidos y nombres: Martínez Ricse Rosario
Responsable de investigación

En el Anexo 9 se proyecta la declaración de confidencialidad de la investigación “Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021”, que firma mi persona, a respetar el reglamento general y los códigos de ética de la investigación de la Universidad Peruana los Andes.

ANEXO 10: CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO COPE

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO COPE
FORMA DISPOSICIONAL

EDAD: _____ **SEXO:** F / M **FECHA:** _____

Instrucciones:

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA.

No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

		SI	NO
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8	Aprendo a convivir con el problema.		
9	Busco la ayuda de Dios.		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12	Dejo de lado mis metas		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15	Elaboro un plan de acción		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber <u>que</u> hacer con el problema		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20	Trato de ver el problema en forma positiva		

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

En el Anexo 10 se muestra Cuestionario de Modos de Afrontamiento COPE que se utilizó en la investigación denominado “Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021”, con sus 52 ítems que conforma este cuestionario.

ANEXO 11: CUESTIONARIO DEL COPE EN GOOGLE FORMS

No se pueden editar las respuestas

Investigación: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo-2021"

Estimado congregantes de las iglesias asambleas de Dios. Le pedimos autorización para que nos brinde su apoyo en la realización de la investigación denominada "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo - 2021" que tiene como propósito determinar los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en las comunidades cristianas de Huancayo. Si usted accede a participar de esta encuesta, se le solicitará responder diversas preguntas sobre el tema antes mencionado, lo que le tomará entre 25 a 30 minutos. La información obtenida será únicamente utilizada para la investigación. A fin de poder registrar apropiadamente la información, se solicita su autorización para poder realizar el cuestionario, los resultados serán almacenados únicamente para la investigación. Su participación en la investigación es totalmente voluntaria. Usted puede interrumpir la misma en cualquier momento, sin que ello genere ningún perjuicio. Además si tuviera alguna consulta acerca del cuestionario, puede formularla cuando usted estime conveniente, a fin de aclararla oportunamente. Para cualquier consulta le dejamos el siguiente correo electrónico.

***Obligatorio**

¿Participa voluntariamente en esta investigación? *

Sí

No

Investigación: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo-2021"

Edad *

55

Sexo *

Femenino

Masculino

¿Cuánto tiempo viene usted congregando en su iglesia? *

1 año

Investigación: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo-2021"

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

1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema *

Sí

No

2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema *

Sí

No

3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema *

Sí

No

4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema *

Sí

No

5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron *

Sí

No

6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos *

Sí

No

7. Busco algo bueno de lo que está pasando. *

Sí

No

No se pueden editar las respuestas

Investigación: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo-2021"

Estimado congregantes de las iglesias asambleas de Dios.
Le pedimos autorización para que nos brinde su apoyo en la realización de la investigación denominada "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo - 2021" que tiene como propósito determinar los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en las comunidades cristianas de Huancayo. Si usted accede a participar de esta encuesta, se le solicitará responder diversas preguntas sobre el tema antes mencionado, lo que le tomará entre 25 a 30 minutos. La información obtenida será únicamente utilizada para la investigación. A fin de poder registrar apropiadamente la información, se solicita su autorización para poder realizar el cuestionario, los resultados serán almacenados únicamente para la investigación.

Su participación en la investigación es totalmente voluntaria. Usted puede interrumpir la misma en cualquier momento, sin que ello genere ningún perjuicio. Además si tuviera alguna consulta acerca del cuestionario, puede formularla cuando usted estime conveniente, a fin de aclararla oportunamente. Para cualquier consulta le dejamos el siguiente correo electrónico.

*Obligatorio

¿Participa voluntariamente en esta investigación? *

- Sí
 No

Investigación: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo-2021"

Edad *

80

Sexo *

- Femenino
 Masculino

¿Cuánto tiempo viene usted congregando en su iglesia? *

20

Investigación: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo-2021"

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

1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema *

- Sí
 No

2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema *

- Sí
 No

3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema *

- Sí
 No

4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema *

- Sí
 No

5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron *

- Sí
 No

6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos *

- Sí
 No

7. Busco algo bueno de lo que está pasando. *

- Sí
 No

No se pueden editar las respuestas

Investigación: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo-2021"

Estimado congregantes de las iglesias asambleas de Dios. Le pedimos autorización para que nos brinde su apoyo en la realización de la investigación denominada "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo - 2021" que tiene como propósito determinar los estilos de afrontamiento al estrés que predominan en las comunidades cristianas de Huancayo. Si usted accede a participar de esta encuesta, se le solicitará responder diversas preguntas sobre el tema antes mencionado, lo que le tomará entre 25 a 30 minutos. La información obtenida será únicamente utilizada para la investigación. A fin de poder registrar apropiadamente la información, se solicita su autorización para poder realizar el cuestionario, los resultados serán almacenados únicamente para la investigación.

Su participación en la investigación es totalmente voluntaria. Usted puede interrumpir la misma en cualquier momento, sin que ello genere ningún perjuicio. Además si tuviera alguna consulta acerca del cuestionario, puede formularla cuando usted estime conveniente, a fin de aclararla oportunamente. Para cualquier consulta le dejamos el siguiente correo electrónico.

***Obligatorio**

¿Participa voluntariamente en esta investigación? *

Sí

No

Investigación: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo-2021"

Edad *

56

Sexo *

Femenino

Masculino

¿Cuánto tiempo viene usted congregando en su iglesia? *

23

Investigación: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo-2021"

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

1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema *

Sí

No

2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema *

Sí

No

3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema *

Sí

No

4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema *

Sí

No

5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron *

Sí

No

6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos *

Sí

No

7. Busco algo bueno de lo que está pasando. *

Sí

No

En el Anexo 11 se muestra Cuestionario de Modos de Afrontamiento COPE procesado en Google Forms que se utilizó para encuestar a la muestra poblacional en la investigación "Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021".

ANEXO 12: CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTOS**Constancia**

Juicio de experto

Yo, Miriam Jacqueline Doza Daman, con Documento Nacional de Identidad N° 21139134 certifico que realicé el juicio de experto al CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS COPE, presentados por la bachiller: Rosario Martínez Ricse, en la investigación titulada: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo - 2021".

Huancayo 14, octubre del 2021



Sello y Firma del Experto

En el Anexo 12 se observa las constancias de Juicio de expertos, de la investigación "Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021", que se dio a tres jurados para la validación del Cuestionario de modos de Afrontamiento al Estrés en nuestra población estudiada.

Constancia

Juicio de experto

Yo, JOSE LUIS LAU LI JORGE, con Documento Nacional de Identidad N° 43241434 certifico que realicé el juicio de experto al CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS COPE, presentados por la bachiller: Rosario Martínez Ricse, en la investigación titulada: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo - 2021".

Huancayo ,11 octubre del 2021

LAU LI CENTRO
PSICOTERAPÉUTICO EIRL.
PS. JOSE LUIS LAU LI JORGE
GERENTE
C. Ps.P. 16723

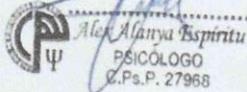
Sello y Firma del Experto

Constancia

Juicio de experto

Yo, Alex Alanya Espíritu, con Documento Nacional de Identidad N° 41176652 certifico que realicé el juicio de experto al CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS COPE, presentados por la bachiller: Rosario Martínez Ricse, en la investigación titulada: "Estrategias de afrontamiento al estrés de las comunidades cristianas de Huancayo - 2021".

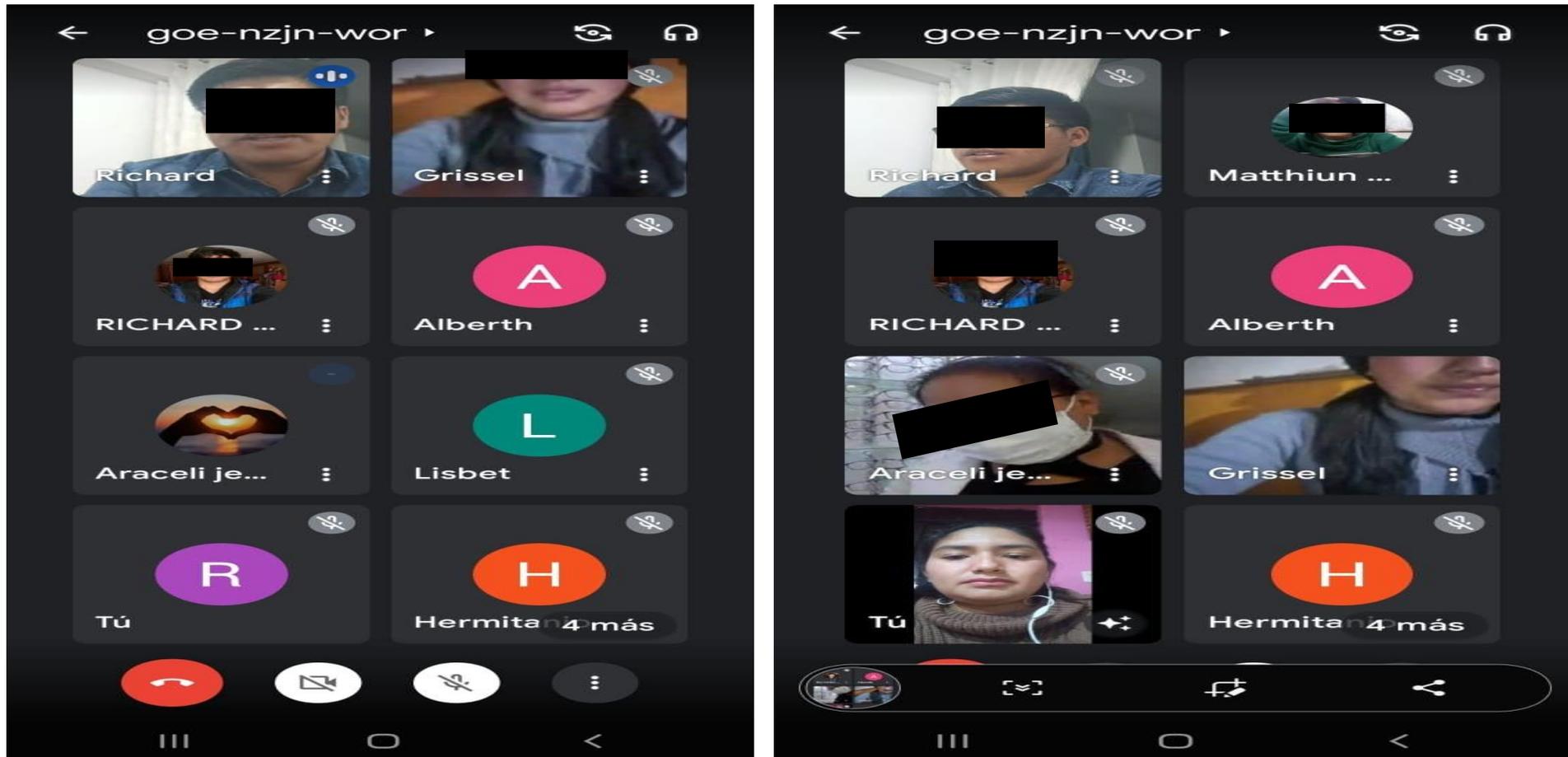
Huancayo 08, octubre del 2021

Alex Alanya Espiritu
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 27968

Sello y Firma del Experto

ANEXO 14: COORDINACIÓN CON LOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN



En el Anexo 14, se detallada las coordinaciones con los participantes que conforman la muestra de la investigación “Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021”, llevándose a cabo por la aplicación de Google Meet, donde se dio las instrucciones y se absolvió las dudas y preguntas dadas.

ANEXO 15: COORDINACIÓN PARA LA EVALUACIÓN VIRTUAL DEL INSTRUMENTO COPE



En el Anexo 14, se dio a conocer las coordinaciones con los participantes que conformaron la muestra de la investigación “Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo – 2021”, llevándose a cabo por la aplicación de WhatsApp, donde se alcanzó las instrucciones de cómo rellenar el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés, en un video instructivo realizando un simulacro de inicio a fin para que al finalizar el resultado fue la alimentación la base de datos de Google Forms.