

UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN"

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

E.A.P. PSICOLOGÍA



TESIS

**FACTORES DE PERSONALIDAD Y MODOS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
HERMILIO VALDIZAN**

HUÁNUCO - 2018

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

TESISTAS:

CELIS ROMERO, FRANS DIEGO

POZO CELESTINO, LISETH MARISELA

ASESORA: Mg. Cecilia Martínez Morales

HUANUCO – PERÚ

2018

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo de tesis a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por nuestro bienestar y educación siendo nuestro apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se nos presentaba sin dudar ni un solo momento en nuestra inteligencia y capacidad. Es por ellos, que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por la bendición de la vida, por la bendición de habernos dado una familia que es el soporte y la motivación del logro de nuestras metas.

A nuestros padres por confiar en nosotros y ser ejemplos de superación y humildad.

A todos nuestros docentes a quienes les debemos gran parte de nuestros conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

A nuestra asesora Mg. Cecilia Vilma Martínez Morales por dotarnos de sus conocimientos profesionales y guiarnos en todo el proceso de investigación.

Finalmente, un merecido reconocimiento a todas las personas que nos apoyaron, motivaron a continuar con nuestra trayectoria profesional.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria	
Agradecimientos	
Lista de tablas	
Lista de Figuras	
Resumen	
Abstract	
Introducción.....	12
Capítulo I: Planteamiento del Problemas	
1.1 . Planteamiento del problema.....	14
1.2 . Formulación del problema.	16
1.3 . Objetivos	18
1.3.1 Objetivos generales.....	18
1.3.2 Objetivos específicos.....	18
1.4 . Justificación e importancia	19
1.5 . Viabilidad	21
1.6 . Limitaciones	21
Capítulo II: MARCO TEÓRICO	
2.1 . Antecedentes.....	22
2.2 . Fundamentación teórica.....	31
2.2.1. Personalidad.....	31
2.2.1.1. Definiciones básicas.....	31
2.2.1.2. Teorías de la personalidad.....	32
2.2.1.2.1. Teoría informacional de la personalidad.....	32
2.2.1.2.2. Teoría bilógica de la personalidad.....	33

2.2.1.2.3. Teoría integradora de la personalidad.....	33
2.2.1.2.4. Teoría factorial de la personalidad.....	34
2.2.1.3. Teorías de los rasgos.....	35
2.2.1.4. Enfoques de la personalidad	37
2.2.1.4.1. Enfoque del aprendizaje: somos lo que hemos aprendido..	37
2.2.1.4.2. Enfoque Humanista: ser únicos.....	38
2.2.1.5. Relación con otros elementos de la personalidad.....	39
2.2.1.5.1. Relaciones entre las cinco dimensiones de la personalidad y la emoción.....	39
2.2.1.5.1. Relaciones entre las cinco dimensiones y los motivos.....	40
2.2.1.6. Definiciones del cuestionario Big Five de personalidad.....	41
2.2.2 Estrategias de afrontamiento al estrés.....	46
2.2.2.1. Definición de estrés.....	47
2.2.2.2. Orientaciones teóricas sobre el estrés.....	47
2.2.2.3. Las fuentes de estrés.....	53
2.2.2.4. Fases del estrés.....	54
2.2.2.5. Estrés académico en universitarios.....	55
2.2.2.6. La relación de estrés y sus consecuencias.....	55
2.2.2.7. Afrontamiento.....	57
2.2.2.7.1. Características del afrontamiento.....	58
2.2.2.8. Modos de afrontamiento.....	59
a) Estrategia centrada en el problema.....	62
b) Estrategia centrada en la emoción.....	62
c) Otras estrategias de afrontamiento.....	63
2.2.2.9. Relación entre afrontamiento y personalidad.....	64

2.3	Definición de términos.....	64
2.4	Sistema de variables	67
2.5	Definición operacional de variables.....	68
2.6	Hipótesis.....	69
Capítulo III: MARCO METODOLÓGICO		
3.1.	Nivel, tipos y método de investigación	71
3.2.	Diseño de investigación.....	72
3.3.	Ámbito de la investigación	72
3.4.	Población y muestra	72
3.4.1.	Población de estudio.....	72
3.4.2.	Selección de la muestra.....	73
3.4.3.	Tamaño de la muestra.....	73
3.4.3.1	Estratificación de muestra.....	75
3.4.4.	Criterios de selección de la muestra.....	75
3.4.5.	Criterios de inclusión.....	75
3.4.6.	Criterios de exclusión.....	75
3.4.7.	Variables	75
3.5.	Instrumentos.....	76
3.5.1	Inventario de personalidad Big Five.....	76
3.5.2.	Inventario de modos de afrontamiento al estrés.....	77
3.6.	Técnicas y procedimientos de recolección de datos.....	79
3.7.	Técnicas de procesamiento de datos.....	79
Capítulo IV: Resultados		
4.1	Análisis descriptivo.....	80
	Factores de la personalidad de la muestra	83
	Factores de la personalidad puros y mixtos de la muestra.....	84
	Modos de afrontamiento al estrés de la muestra.....	87
	Modo de afrontamiento centrado en la emoción.....	88
	Modo de afrontamiento centrado en el problema.....	90
	Otros modos de afrontamiento.....	91
4.2.	Análisis correlacional.....	94
	Relación entre el factor Energía y los modos de afrontamiento....	94
	Relación entre el factor Afabilidad y modos de afrontamiento.....	95

Relación entre Estabilidad Emocional y modos de afrontamiento.....	96
Relación entre el factor tesón y modos de afrontamiento.....	97
Relación entre el factor Apertura Mental y modos de afrontamiento.....	98
4.3 Discusión de Resultados.....	99
Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones	
Conclusiones.....	108
Recomendaciones	111
Referencias Bibliográficas	
Anexos	

Lista de tablas

N° de tablas

1	Distribución de la muestra de estudiantes de la Facultad de psicología	80
2	Distribución de la muestra de estudiantes según género	82
3	Factores de la personalidad de la muestra de estudiantes	83
4	Factores de la personalidad puros y mixtos de la muestra	85
5	Modos de afrontamiento de la muestra de estudiantes	87
6	Modos de afrontamiento centrado en la emoción de la muestra	88
7	Modos de afrontamiento centrado en el problema de la muestra	90
8	Otros modos de afrontamiento de la muestra de estudiantes	91
9	Modos de afrontamiento según rangos de puntajes en la muestra	93
10	Relación entre el factor energía y modos de afrontamiento	94
11	Relación entre el factor Afabilidad y modos de afrontamiento	95
12	Relación entre el factor estabilidad y modos de afrontamiento	96
13	Relación entre el factor tesón y modos de afrontamiento	97
14	Relación entre el factor Apertura y modos de afrontamiento	98

Lista de figuras

N° de figura

1: Distribución de la muestra de estudiantes de la muestra de estudiantes	81
2: Distribución de la muestra de estudiantes según género	82
3: Porcentajes de estudiantes según factores de personalidad	85
4: Factores de la personalidad puros y mixtos en la muestra	86
5: Modos de afrontamiento del estrés puros y combinados de la muestra	87

Resumen

La investigación de tipo descriptivo correlacional tuvo como objetivos conocer los factores de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés que tienen los alumnos de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco-2018 y determinar la relación que existe entre dichas variables. Se aplicaron el Inventario de Personalidad Big Five y el Inventario de Modos de Afrontamiento al Estrés a una muestra de 164 estudiantes y se llegó a las siguientes conclusiones 1. Los estudiantes tienen factores de la personalidad puros y mixtos con dos, tres y hasta cuatro factores identificándose 211 factores de personalidades. 2. Los factores de estabilidad emocional, afabilidad y apertura mental se encuentran en porcentajes altos y energía y tesón en porcentajes bajos. 3. Existen modos de afrontamiento puros y mixtos, siendo los más destacados el modo centrado en la emoción, con estrategias de reinterpretación positiva, la búsqueda de apoyo social por razones emocionales, la aceptación y en término medio acudir a la religión, enfocar y liberar emociones; el afrontamiento centrado en el problema, con estrategias de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, afrontamiento activo, planificación y supresión de actividades y en menor porcentaje otros modos de afrontamiento con las estrategias de desentendimiento mental y enfocar y liberar emociones, que son de alto riesgo. 4. Solo existe relación positiva y significativa entre energía y otros modos de afrontamiento, entre estabilidad emocional y los afrontamientos centrado en el problema y centrado en la emoción; entre tesón y el afrontamiento centrado en el problema y entre éste con apertura mental, pero las correlaciones son débiles.

Frases clave: Factores de personalidad, modos de afrontamiento al estrés, estudiantes de la Facultad de Psicología, Universidad Nacional Hermilio Valdizán

Abstract

The investigation of correlational descriptive type had like objectives to know the factors of personality and the ways of confronting to the stress that have the students of the faculty of Psychology of the National University Hermilio Valdizán, Huánuco-2018 and to determine the relation that exists between these variables. The Big Five Personality Inventory and the Inventory of Stress Coping Modes were applied to a sample of 164 students and the following conclusions were reached: 1. The students have pure and mixed personality factors with two, three and even four factors. identifying 211 personality factors. 2. The factors of emotional stability, affability and openness of mind are found in high percentages and energy and tenacity in low percentages. 3. There are pure and mixed coping modes, the most prominent being the emotion-centered mode, with positive reinterpretation strategies, the search for social support for emotional reasons, acceptance and, in the medium term, going to religion, focusing and releasing emotions; coping focused on the problem, with strategies of seeking social support for instrumental reasons, active coping, planning and suppression of activities, and to a lesser extent, other coping modes with strategies of mental detachment and focus and release emotions, which are high risk. 4. There is only a positive and significant relationship between energy and other coping modes, between emotional stability and coping centered on the problem and focused on emotion; between tenacity and coping centered on the problem and between it and mental openness, but the correlations are weak.

Key phrases: Personality factors, ways of coping with stress, students of the Faculty of Psychology, National University Hermilio Valdizán

INTRODUCCIÓN

La sociedad está atravesando cambios sociales vertiginosos en diversos ámbitos que pueden ser fuentes de estrés. El estrés no es algo que debe evitarse, sin embargo, por las relaciones que tienen con el bienestar y con la enfermedad se requiere que el individuo disponga de modos de afrontamiento adecuados para responder ante las demandas generadas por el estrés. Los individuos responden ante este estado mediante los modos de afrontamiento que constituyen una serie de estrategias cognitivas y conductuales para suprimir o reducirlo. La teoría del afrontamiento enfatiza en los modos denominados focalizado en el problema, focalizado en la emoción y en otros modos (que serían inadecuados en el afrontamiento).

Los modos de afrontamiento dependen de factores situacionales y disposicionales. En esta investigación se ha buscado establecer la relación entre este constructo con los cinco grandes factores de la personalidad, energía, afabilidad, estabilidad emocional, tesón y apertura mental, en estudiantes de la Facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán que están expuestos a diversas demandas. En este contexto los rasgos de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés pueden ser claves para un paso exitoso por el periodo de formación profesional.

La presente investigación está distribuida en 05 capítulos: en el I capítulo se describe la problemática de la investigación, la formulación del problema, objetivos, variables, hipótesis y la justificación del trabajo. En el II capítulo se describen los reportes de los antecedentes de investigación y el marco teórico de la investigación. En el III capítulo, se plantea la metodología, teniendo en cuenta, el tipo de investigación, diseño, población y muestra, técnica e instrumento de obtención de datos y las técnicas de análisis de los datos. En el IV capítulo se describen, analizan y discuten los resultados con los antecedentes de la investigación. Finalmente, en el V capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones, luego se presentan las referencias bibliográficas y en los anexos se consideran los instrumentos de obtención de los datos.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

En los últimos años se viene constatando en la sociedad peruana un conjunto de problemáticas económicas, sociales y culturales; los cuales influyen de forma negativa en el comportamiento humano, afectando la salud mental de la población.

En tal sentido, la psicología tiene como objetivos describir, explicar, predecir y modificar el comportamiento humano, partiendo de la comprensión de la personalidad, la cual es definida como conjunto de rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de una persona y la diferencian de las demás; como lo señalan en el Modelo de los Cinco Factores o los Cinco Grandes. La personalidad se organiza alrededor de cinco grandes dimensiones o rasgos: Energía, Afabilidad, Tesón, Estabilidad emocional y Apertura mental, llegándose a afirmar que éstas están presentes en todos los seres humanos y por ello tienen carácter universal (McCrae y Costa, 1998).

Uno de los problemas que más afectan al bienestar psicológico es el estrés que constituye interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o la integridad de la persona (Cassaretto, Chao, Oblitas y Valdez, 2003); la superación del estrés dependerá de modos o estrategias de afrontamiento como también de las condiciones personales con las que cuentan las personas.

El afrontamiento es definido como los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés, es decir, para manejar tanto las demandas externas o internas generadoras del estrés, como el estado emocional desagradable vinculado al mismo. (Belloch A, Sandin B, Ramos F, 2009).

Teniendo en consideración que la población más vulnerable al estrés son los estudiantes universitarios quienes enfrentan una serie de retos y presiones personales, amicales, familiares y sobre todo académicas, como se ve reflejado en los resultados de la investigación para la obtención del título profesional sobre “Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la Facultad De Psicología de la Universidad Hermilio Valdizan 2014”, concluyendo en cuanto a la variable de estrés académico, que los alumnos de 1° a 5° de la facultad de psicología presentan un nivel promedio alto de estrés académico. (Picoy, J.V. 2014).

En este sentido Deberand, Spielman y Julka (2001, como se citó en García, et al; 2011), afirma que la incorporación a la universidad es una experiencia estresante, debido a las nuevas formas de aprendizaje y estudio, esto supone cambios de metodología y otras formas de evaluación; además el estudiante debe ser más autónomo y demostrar iniciativa, de igual forma el estudiante sufre cambios a nivel interpersonal, ya que debe crear nuevas redes de apoyo y adaptarse a un nuevo entorno social. Produce un impacto negativo en su desarrollo académico reflejados en consecuencias como la deserción académica, desaprobar cursos, inasistencias, etc. Por lo que, el afrontamiento inadecuado en una situación de estrés puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos (Escamilla, Rodríguez y González, 2009).

Costa, Somerfield y McCrae (1996) han enfatizado en la importancia de los rasgos de personalidad, señalando que las disposiciones personales interactúan con la situación en la forma de percibir el estrés, señalan que existe consistencia en las respuestas de afrontamiento y que los estilos de afrontamiento están relacionados con las características de personalidad (Moreano, 2006).

En este contexto los rasgos de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés pueden ser claves para un paso más exitoso por dicho periodo, por lo que en nuestra investigación pretendemos ahondar en la comprensión de la relación de ambas variables teniendo como propósito dotar a la población universitaria de conocimientos y estrategias que contribuirán en un futuro a prevenir, disminuir la situación planteada.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

GENERAL

- ¿Qué factores de personalidad y modos de afrontamiento tienen los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2018?
- ¿Qué relación existe entre los factores de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2018?

ESPECIFICOS

- ¿Qué factores de personalidad tienen los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2018?

- ¿Qué modos de afrontamiento tienen los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018?
- ¿Qué relación existe entre el factor energía de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018?
- ¿Qué relación existe entre el factor afabilidad de la personalidad y los modos de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018?
- ¿Qué relación existe entre el factor estabilidad emocional de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018?
- ¿Qué relación existe entre el factor tesón de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018?
- ¿Qué relación existe entre el factor apertura mental de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVOS GENERALES

- Conocer los factores de personalidad y modos de afrontamiento que tienen los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018
- Determinar si existe relación significativa entre los factores de la personalidad y los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar los factores de la personalidad que tienen los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.
2. Identificar los modos de afrontamiento que tienen los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.
3. Establecer la relación entre el factor energía de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.
4. Relacionar el factor afabilidad de la personalidad y los modos de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

5. Establecer la relación entre el factor estabilidad emocional de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.
6. Precisar la relación entre el factor tesón de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.
7. Establecer la relación entre el factor apertura mental de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

1.4 JUSTIFICACIÓN

En nuestra vida universitaria hemos enfrentado una serie de retos y presiones que nos han producido estrés generando en muchos alumnos un impacto negativo directamente a su desenvolvimiento académico reflejándose en alumnos desaprobados, en la deserción académica, inasistencia, etc. Es posible que estas secuelas no sólo se hayan manifestado en alumnos de la facultad de psicología, sino que se verificarían en alumnos de las diversas facultades.

La presente investigación tiene vital importancia teórica ya que dota de conocimientos sobre las variables: factores de la personalidad y modos de afrontamiento al estrés, como también permitirá conocer la relación entre ambas; así mismo los resultados obtenidos de la investigación permitirá realizar replicas y estudios con otro de tipo de poblaciones a nivel local, nacional e internacional.

A nivel metodológico, utilizamos instrumentos validados y confiables que contribuirán a la determinación de la relación de las variables.

A nivel práctico, esta investigación aporta al campo de la psicología brindando conocimientos útiles que contribuirá a entender cómo se comporta el ser humano bajo situaciones de estrés y cómo pueden existir diferencias en las formas en que los individuos enfrentan los mismos eventos, retos y problemas. Esta investigación también contribuirá para el diseño de programas de prevención tanto primario como secundario dirigidos a los estudiantes universitarios, las implicancias prácticas de esta investigación son más acorde a las necesidades de cada individuo, lo cual significaría asumir integralmente la importancia de la protección y promoción de la salud. En tal sentido la investigación serán de relevancia social ya que conociendo los rasgos de personalidad y el estilo de afrontamiento en una población particular se podría favorecer al abordaje, disminución y con el tiempo la erradicación del estrés. Esta contribución es relevante si se tiene en cuenta que la investigación se ha realizado en futuros psicólogos, en quienes es importante desarrollar habilidades apropiadas de afrontamiento del estrés y manejar las presiones de los estudios cuando alumnos y del cumplimiento de otras responsabilidades inherentes al ejercicio del psicólogo al ser profesionales. Es una de las formas para mantener la salud mental y también para prevenir la aparición de enfermedades físicas asociadas al estrés tanto en ellos como en la población a quienes orientarán sus servicios profesionales.

1.5 VIABILIDAD

- El trabajo de investigación es posible debido a que se cuenta con la disponibilidad de la población de estudio y el permiso de las autoridades correspondientes.
- Se cuenta con los recursos y/o materiales financieros.

1.6 LIMITACIONES

- Limitada bibliografía sobre modos de afrontamiento al estrés por lo que se tuvo que recurrir a aspectos teóricos especificadas en los manuales y antecedentes para completar el marco teórico
- Disponibilidad limitada de tiempo de los estudiantes. Se logró evitando realizar las evaluaciones en fechas que no tenían trabajos recargados ni exámenes.
- Posible situación fortuita (huelgas de los docentes). Los paros programados no tuvieron impacto en los docentes de la facultad ni en alumnos.
- Inasistencia de los alumnos. No fue tan significativa en algunos casos se programaron visitas con la finalidad de culminar las evaluaciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. 1 ANTECEDENTES

NIVEL INTERNACIONAL

Castaño y León (2010) realizaron una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento al estrés y estilos de conducta interpersonal” de la universidad de Almería en España. El objetivo de su investigación fue describir las relaciones entre el estilo de conducta interpersonal auto-informado y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 162 estudiantes universitarios (125 mujeres y 37 varones) ante situaciones de estrés general y estrés interpersonal. Para ello emplearon las escalas de Adjetivos Interpersonales y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes en ambas situaciones, y correlaciones significativas entre los estilos interpersonales característicos y las estrategias de afrontamiento. Se discuten los resultados desde la teoría interpersonal de la personalidad y afrontamiento y el análisis de los conceptos de estilos y estrategias de afrontamiento.

En Colombia, Espinoza, Contreras y Esguerra (2009) realizaron una investigación sobre el “Afrontamiento al estrés y modelos psicobiológicos de la personalidad en estudiantes universitarios de la Universidad Santo Tomás”, el propósito de la investigación fue observar la relación entre las dimensiones de la personalidad propuestas por el modelo de Temperamento/Carácter y las dimensiones del Afrontamiento al estrés en una muestra aleatoria estratificada

de 150 estudiantes universitarios. Los resultados indican que los participantes tienden a usar estrategias activas para afrontar el estrés; así mismo, se confirman los supuestos biológicos y culturales del Modelo de la Personalidad, en especial en dos dimensiones del Carácter (Autodirectividad y Autotrascendencia) y poca relación con las dimensiones del temperamento en especial con evitación del daño y persistencia.

Fernández (2009) en España realizó una investigación titulada “Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional” para optar el grado de Doctorado. Se utilizó el instrumento del SOC-1 el cuestionario de estrés percibido, la escala de cansancio emocional, el cuestionario de estrategias de afrontamiento COPE; el cuestionario de salud general GHQ-28. En cuanto a los resultados sobre la salud psicológica y el afrontamiento, siendo las estrategias adaptativas como Aceptación de la responsabilidad, Reinterpretación positiva y Afrontamiento activo. Concluye que existe una relación entre la salud psicológica y el estrés, las estrategias de afrontamiento y el sentido de coherencia. La relación va en el sentido de que cuanto menor sea el nivel de estrés, mayor el del sentido de coherencia de los estudiantes universitarios y utilicen estrategias de afrontamiento adaptadas, mejor su salud o viceversa.

Connor-Smith y Flachsbarten (2007), realizaron un meta análisis usando las bases de más de 165 investigaciones sobre personalidad y afrontamiento, estos autores trataron de ver el efecto de los instrumentos, los modelos, y características de las muestras. En sus resultados consideraron que desde el enfoque de los cinco factores había relaciones entre el uso de estrategias

mal adaptativas con neuroticismo, entre conciencia con el uso de estrategias más centradas en el problema y de reestructuración cognitiva y, extraversión con la búsqueda de soporte para afrontar el estrés.

NIVEL NACIONAL

González H y Quiroga L. (2016), desarrollaron la investigación denominada: Personalidad y estrategias de afrontamiento en una Institución Educativa Estatal de Monsefú. Planteó como objetivo determinar la relación entre Personalidad y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa Estatal – Monsefú, se utilizó el diseño transversal. La muestra fue de 245 alumnos de 4° y 5° grado del nivel secundario, de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Personalidad “Big Five” (BFQ) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes(ACS), los cuales fueron sometidos a criterios de expertos, todos psicólogos, demostrando así que ambos gozan de validez. En los resultados de la investigación se encontró que la dimensión predominante en las mujeres es Tesón, mientras que en los varones es la dimensión Estabilidad Emocional; en cuanto a las Estrategias de Afrontamiento, ambos sexos coinciden con las estrategias de Buscar diversiones relajantes y Tener éxito. Existe relación positiva entre la dimensión Energía y la estrategia de afrontamiento Buscar ayuda profesional, la dimensión Tesón y la estrategia de afrontamiento Buscar pertenencia, la dimensión Apertura mental y las estrategia de afrontamiento Tener éxito y fijarse en lo positivo; también se encontró relación negativa entre la dimensión Afabilidad y la estrategia de afrontamiento Ignorar el problema, por último la dimensión Estabilidad emocional y las estrategias de afrontamiento falta de afrontamiento y reservarlo para sí.

Cruz (2013), desarrolló la investigación: “Dimensiones de personalidad y Estrategias de afrontamiento en adolescentes”, planteó como objetivo describir ambas variables. Trabajó con una muestra de 54 alumnos de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 17 y 18 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario “Big Five” (BFQ) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Los resultados revelaron que existe una relación parcial entre las dimensiones de personalidad y las estrategias de afrontamiento en adolescentes; existe relación negativa altamente significativa entre la dimensión energía y la estrategia falta de afrontamiento, relación negativa significativa entre la dimensión afabilidad y la estrategia falta de afrontamiento, relación negativa significativa entre la dimensión tesón y la estrategia falta de afrontamiento como también una relación positiva significativa con la estrategia buscar apoyo espiritual, asimismo existe relación negativa altamente significativa entre la dimensión estabilidad emocional y la estrategia falta de afrontamiento, relación negativa significativa con la estrategia autoinculparse, también existe una relación positiva significativa con la estrategia distracción física, finalmente no existe relación entre la dimensión apertura mental y las estrategias de afrontamiento.

Cassaretto, M (2009), Realizo una investigación denominada “Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes pre-universitarios de Lima Metropolitana”. El estudio tuvo como objetivo general analizar las posibles relaciones entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes pre-universitarios. Esta investigación es de tipo correlacional transversal y con un diseño ex post facto, fue aplicada a 342 estudiantes, quienes se encontraban en el semestre de verano

preparándose para postular a la universidad privada de lima, sus edades oscilan entre los 16 a 20 años (con una media de 17,36 y desviación estándar 0,93) y estuvo conformado por 161 mujeres (47.08%) y 181 hombres (52.92%). En este estudio se utilizaron los siguientes instrumentos: a) Ficha sociodemográfica b) El inventario de personalidad NEO Revisado NEO PI-R (Costa y McCrae, 1992) y c) El Inventario de Estimación del Afrontamiento: COPE (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

Los resultados arrojan mayores niveles de extraversión, seguido de conciencia y apertura en la muestra y menores niveles en neuroticismo. Respecto al afrontamiento encontramos que el estilo centrado en el problema fue el utilizado en mayor frecuencia por los participantes, seguidos por el estilo centrado en la emoción, siendo los otros estilos de afrontamiento los menos usados. Las estrategias de mayor uso en la muestra son reinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de soporte social por motivos instrumentales y planificación y las estrategias menos usadas en la muestra fueron desentendimiento conductual, negación y acudir a la religión. También encontramos algunas diferencias estadísticamente significativas en los individuos de acuerdo a las variables controladas.

Las asociaciones halladas entre la personalidad y los estilos de afrontamiento fueron:

- Una relación positiva entre los niveles de neocriticismo y el uso de los otros estilos de afrontamiento.
- Una relación positiva entre los niveles de extraversión y el uso del estilo centrado en la emoción.
- Una relación positiva entre los niveles de conciencia y el estilo centrado en el problema y una relación negativa entre los niveles de conciencia y el uso de los otros estilos.

Moreano (2006), relaciona los estilos de personalidad (a través del inventario de estilos de personalidad de Millon: MIPS) con las estrategias de afrontamiento (con el ACS) en 145 estudiantes universitarios de ambos sexos en jóvenes entre los 15 y 22 años de edad. Encontrando que en dicha muestra se encontraba asociación positiva entre el afrontamiento no productivo con las escalas, preservación, intuición, afectividad, innovación, vacilación, discrepancia, sometimiento e insatisfacción, por un lado, y una asociación negativa con apertura, sensación y firmeza por otro lado.

Martínez y Morote (2001), buscaron determinar las preocupaciones principales y estrategias de afrontamiento en un grupo de 413 adolescentes de 13 a 18 años de dos colegios particulares y dos colegios nacionales de Lima. Para ello usaron el ACS de Frydenberg y Lewis (adaptación Canessa, 2000) y una pregunta abierta donde se le pide a los adolescentes que describan brevemente la preocupación principal de sus vidas, encontrando que las preocupaciones principales se centraban en futuro, conseguir éxito académico, conflictos familiares y preocupación por las dificultades económicas. Las estrategias más usadas fueron las dirigidas al problema, primando las estrategias Preocuparse, Esforzarse y tener éxito y Concentrarse en resolver el problema.

NIVEL LOCAL

En la región Huánuco se encontró investigaciones que nos brindan datos relevantes; así tenemos:

Lastra, M (2015), realizó la investigación denominada “La inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en la reserva de un club social deportivo de fútbol profesional León de Huánuco - Huánuco – 2013”. Los objetivos de este trabajo han sido determinar las diferencias entre los promedios de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés según la edad y tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club

Social Deportivo León de Huánuco, determinar el nivel de la Inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco y determinar el componente predominante de la Inteligencia emocional y el modo de afrontamiento del estrés en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco. La muestra está constituida por 16 futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo a quienes se les aplicó el inventario de Coeficiente emocional de Baron y el Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés COPE. El nivel de la investigación es descriptivo, el diseño empleado es no experimental de tipo descriptivo – comparativo, en la investigación llegó a las siguientes conclusiones: El estilo predominante del afrontamiento del estrés en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es enfocado en la emoción. El componente predominante de la Inteligencia emocional en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es ánimo general. El modo predominante del afrontamiento del estrés en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es reinterpretación positiva y desarrollo personal. La diferencia en los promedios de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo de Huánuco es significativa.

La diferencia en los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función a la edad en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es significativa. La diferencia en los promedios de los componentes de la inteligencia emocional en función al tiempo de permanencia en el equipo de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es significativa.

También encontró que la diferencia en los promedios de modos de afrontamiento del estrés en función a la edad de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León

de Huánuco es significativa y que la diferencia en los promedios de los modos de afrontamiento del estrés en función al tiempo de permanencia de los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es significativa.

Balvin, P. y Panduro, D. (2009), realizaron “un estudio comparativo de la personalidad entre los alumnos del primer y quinto año de la E.A.P. de Psicología Unheval _ Huánuco en el año 2008”. Cuyo objetivo era determinar si existen diferencias significativas en las dimensiones de personalidad propuestas por Eysenck. La muestra estaba conformada por 65 alumnos entre primer y quinto año. Tras haberse aplicado el inventario se encontró que la mayor cantidad de alumnos del primer y quinto año en cuanto a la escala N (estabilidad - inestabilidad) se ubican en la categoría altamente estable con mayor porcentaje en los alumnos del quinto año; con respecto a la escala E (introversión – extroversión) la mayoría de los alumnos del primer y quinto año se ubican en la categoría altamente extrovertido con mayor porcentaje en los alumnos del quinto año. En conclusión, la categoría altamente estable significa que coinciden estos resultados en una de las características del estudiante de psicología que exige el currículo de la E.A.P. de psicología Unheval; y que una mayoría se ubique como altamente extrovertido puede ser un indicador de que los alumnos no formaran con facilidad respuestas condicionadas y necesitaran de una exposición prolongada a los estímulos del medio para aprender y consolidar sus aprendizajes, como también puede significar que la mayoría de los alumnos tiene la tendencia a ser sobresalientes, desinhibidos, con muchos contactos sociales frecuentemente con participación en actividades de grupo.

Campos, L. (2009), en su estudio de “Los estilos de vida y los valores interpersonales según la Personalidad en jóvenes del Departamento de Huánuco”, con una muestra de 374 jóvenes con edades entre 18 y 25 años, evaluados con el cuestionario BFQ, “BIG

FIVE”, Cuestionario de Estilo de Vida y el Cuestionario de Valores Interpersonales – SIV; afirma que los factores de la personalidad del Big Five, no plantean diferencias significativas sobre los estilos de vida. Los contenidos de los factores de personalidad al parecer se refieren a factores comportamentales adquiridos antes que a factores tipo rasgo de personalidad puesto que si el cuestionario de personalidad identificara personalidad tipo rasgos hubiéramos encontrado tipos claramente diferenciados en sus estilos de vida. También afirma que los factores de la personalidad del Big Five, no plantean diferencias sobre los valores interpersonales. Dado que los valores interpersonales no están determinados por los factores de la personalidad, nos lleva a pensar que el cuestionario del Big Five comportamientos adquiridos más que rasgos d personalidad, puesto que al no encontrar determinadamente diferencias significativas implica que los componentes de los valores interpersonales son de naturaleza sociocultural producto del aprendizaje posiblemente similar a lo evaluado por el Big Five. La afabilidad como factor de la personalidad no plantea ninguna diferencia en los 8 estilos de vida estudiados. Tesón como factor de personalidad no plantea ninguna diferencia en los estilos de vida. La Estabilidad Emocional, solo plantea diferencias significativas a favor de los jóvenes que tienen baja estabilidad emocional quienes presentan mayor estrés personal y social. En el factor Apertura Mental los examinados ubicados en la categoría de alta apertura mental presentan diferencias en sus estilos de vida en relación a las condiciones físicas, hábitos alimenticios, valores de vida y sexualidad.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 DEFINICIONES BÁSICAS

2.2.1.1 PERSONALIDAD

El termino personalidad procede etimológicamente de la palabra latina *persona* que se refería a las máscaras que los actores utilizaban en las representaciones teatrales. Hasta la edad media, en que la palabra persona adquiere su significado actual de identidad propia, lo que hoy entendemos por personalidad quedaba recogido en conceptos como razón, psique o ser humano. (Bermúdez, J., Pérez, A., Ruiz, J., Sanjuán, P., Rueda, B., 2012).

Larsen y Buss (2005), definen la personalidad como el conjunto de rasgos psicológicos y mecanismos dentro del individuo que son organizados y relativamente estables, los cuales influyen en sus interacciones y adaptaciones al ambiente intrapsíquico, físico y social. Los rasgos psicológicos son características que describen formas en que las personas difieren entre sí. Decir que alguien es tímido, es mencionar una forma en la que él o ella difieren de otros que son más extrovertidos. Es más, los rasgos también difieren formas en que las personas son semejantes.

Según Paul Costa y Robert McCrae (1990), define a la personalidad como “Estructura psíquica de cada individuo, la forma como se revela por su modo de pensar y expresarse, en sus actitudes e intereses y en sus actos. Son patrones duraderos de percibir, relacionarse y pensar acerca del ambiente y de uno mismo”.

La personalidad es la organización dinámica dentro del individuo de los esquemas psicofísicos que crea patrones característicos de conducta, pensamientos o sentimientos. Esta definición recalca varios aspectos:

- La personalidad no es solo una acumulación de partes y piezas; tiene una organización.
- La personalidad no se limita a estar ahí; es activo, tiene procesos.
- Personalidad es un concepto psicológico, pero esta intrincadamente unida al cuerpo físico.
- La personalidad es una fuerza causal; ayuda a determinar la forma en la que el individuo se relaciona con el mundo.
- La personalidad se muestra en patrones recurrencia y coherencia.
- La personalidad no se muestra de una sino de varias maneras, en conductas, pensamientos y sentimientos. (Carver. C. 1997 citado por Flores Barrio, M. 2014).

2.2.1.2. TEORIAS DE LA PERSONALIDAD

Existen teorías dentro de la psicología que abordan la personalidad desde distintos enfoques teóricos:

2.2.1.2.1 Teoría informacional de la personalidad

En la tradición de la psicología del siglo XX, la personalidad es una abstracta de rasgos del psiquismo humano (definido el psiquismo solo como actividad psíquica separada del organismo). Pero si, en base a todo lo dicho en el capítulo anterior, y de acuerdo con Wallon (1965), concluimos que cada individuo humano es una personalidad -ya no podemos decir que cada individuo tiene

personalidad-, podremos apreciar que cada personalidad tiene: 1) sus niveles o formas de organización, 2) su estructura y sus componentes estructurales, 3) su actividad y sus planos de actividad, 4) sus procesos de determinación, 5) sus procesos formativos, 6) su actuación y estrategias de actuación concreta y 7) sus atributos y capacidades, (Ortiz, 1994).

2.2.1.2.2 Teoría biológica de la personalidad

Destacan dos corrientes generales. Los teóricos de la primera corriente plantean que las características de personalidad están determinadas de manera genética, y suponen que la personalidad es consecuencia de las presiones evolutivas que dieron lugar a la especie humana.

El segundo grupo de teóricos mantienen la idea de que la conducta humana es producida por un sistema biológico complejo y que los procesos biológicos que lo componen son un reflejo de nuestra organización como seres vivos. Este planteamiento supone que muchos fenómenos biológicos influyen en la conducta. El sistema nervioso y el sistema hormonal inciden directamente en la conducta de los individuos. (Engler, 1996 citado por Flores Barrio, M. 2014).

2.2.1.2.3 Teoría integradora de la personalidad

Según la teoría integradora, la personalidad no podrá limitarse a describir o explicar el temperamento, el carácter (el self) o la inteligencia, sino que las teorías de la personalidad, conceptos y

medición deberán incluir los tres aspectos. Una teoría de la personalidad no puede limitarse solo al consciente o al inconsciente, como tampoco a las conductas observables o a las internas, debe tener los dos factores en cuenta. Una teoría de la personalidad no se debe limitar a las diferencias y semejanzas entre hombres y mujeres y, por supuesto, tampoco debe orientarse solo a la conducta normal; es evidente que tiene que tener en cuenta la psicopatología y por lo tanto aportar posibles estrategias de cambio.

La propuesta de la Teoría Integradora para dar respuesta a las problemáticas planteadas se ha denominado “Cinco Grandes Rasgos de la Personalidad” (Big Five), diseñados por Caprara, Barbaranelli, Borgogni y Perugini (1993); se distinguen cinco factores o dimensiones: extroversión, agradabilidad, escrupulosidad, estabilidad emocional y apertura a la experiencia (Costa & McCrae, 1994).

2.2.1.2.4 Teoría factorial de la personalidad:

Cattell (1982), fundamenta su teoría en que cada individuo presenta rasgos de personalidad, los cuales son elementos estructurales básicos. Define la personalidad como una tendencia, relativamente estable y vasta, a reaccionar de una forma determinada. Asume una cierta estabilidad de la conducta a lo largo del tiempo y de las situaciones.

Clasificación en función de su contenido: A continuación, se mencionará la clasificación realizada por Cattell:

Rasgos actitudinales: conjunto predeterminado de recursos que posee el individuo, para plantear y ejecutar una solución ante un problema determinado. **Rasgos temperamentales:** Se refiere a las reacciones emocionales características del sujeto, incluyendo las actitudes y su modo particular de hacer las cosas. **Rasgos dinámicos:** implica las motivaciones de la persona, qué lo lleva a realizar aquello que hace.

2.2.1.3. TEORIAS DE LOS RASGOS

El interés constante por descubrir las diversas particularidades de cada persona ha llevado a que la psicología en el tiempo se enfoque en estudiar los diversos rasgos de personalidad. Dentro de los diversos estudios se hace referencia a las variables intrapsíquicas que muestran una estabilidad al pensar, sentir y accionar del individuo.

De tal manera se aclara que todo lo que uno ve de las personas puede explicarse debido al requiriendo de las unidades psicológicas inmersas en la naturaleza a modo de rasgos. Para lograr catalogarlas se necesita un agrupamiento, un orden y colocar un nombre a las cosas, con la determinación de encontrar una reducción en la variabilidad de caracteres. Así es como durante este tiempo aparecieron las taxonomías de la personalidad; los modelos de rasgos buscan formar conocimientos y tipos de niveles que puedan organizarse en un orden que permita clasificar los diversos rasgos y conductas observadas (Avia & Sanchez, 1995).

Los rasgos de personalidad se caracterizan por ser dimensiones perenes y no categorías determinadas como son los tipos; por tanto, lo que establece una diferencia individual es la cantidad de características que muestra su personalidad. A través de lo mencionado se presume que las diferencias básicas entre una persona y otra son cuantitativas más que cualitativas. (Carver & Scheier, 1997)

Por otra parte, Cloninger (2003), alude que un constructo teórico forma parte de un rasgo perteneciente a la dimensión personalidad. Donde se difiere de una manera más extensa lo que se conoce en general, coincidiendo en algunas incógnitas los rasgos: por una parte, se coloca más realce las diferencias individuales que perduran en el tiempo. Y por otra parte la medición de la misma por medio de un test.

Según Campos (2009) se refiere a los rasgos como habilidades que se expresan en modelos de comportamiento, relativamente estables y consistentes. Otras versiones refieren que los rasgos son como categorías construidas que no implican necesariamente estructuras profundas en las personas. Para las versiones más populares, los rasgos tienen existencia real de base biológica y genotípica.

Por su parte Casarretto (2009), reconoce como los representantes más significativos de los rasgos a Allport, Cattell y Eysenck, quienes a través de sus distintos aportes han abierto líneas diferentes de investigación, contribuyendo al modelo de los cinco factores, quienes utilizan las contribuciones de estos autores. Este modelo tiene una perspectiva del mundo en la que ve la esencia de la naturaleza humana en diferencias universales. El modelo sostiene que la personalidad consiste en la manera

en que una persona difiere en sus estilos individuales, experienciales, motivacionales, emocionales e interpersonales. Además, Costa & McCrae (1992, citado en Pinto, 2008) considera cinco factores básicos llamados neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, agradabilidad y conciencia. (Quispe, E. 2016).

2.2.1.4. ENFOQUES DE LA PERSONALIDAD

2.2.1.4.1 Enfoque del Aprendizaje: Somos lo que hemos aprendido

Los enfoques del aprendizaje de la personalidad se centran en la persona “exterior”. La personalidad resulta de la suma de las respuestas aprendidas ante el ambiente externo. No hace caso de los sucesos internos, como pensamientos, sentimientos y motivaciones. Aunque no niegan su existencia, los teóricos del aprendizaje sostienen que se logra comprender mejor la personalidad al observar las características del ambiente de una persona.

El más sobresaliente de los teóricos del aprendizaje, B.F. Skinner, afirma que la personalidad es un conjunto de patrones de comportamientos aprendidos (Skinner, 1975). Las semejanzas de las respuestas dadas en diversas situaciones son provocadas por patrones similares de reforzamiento que se han recibido en el pasado durante esas distintas situaciones.

Sin embargo, los teóricos del aprendizaje estrictos, como Skinner, se interesan menos en las inconsistencias del comportamiento en situaciones diversas que en las formas que posibilitan modificar el comportamiento. Asume que los humanos son infinitamente modificables. Si es posible

controlar y modificar los patrones de reforzamiento de una situación determinada, el comportamiento que para otros teóricos sería estable e inquebrantable es susceptible de cambio y mejoramiento. Los teóricos del aprendizaje son los optimistas en cuanto al potencial de soluciones de problemas personales y sociales que ofrecen sus estrategias de tratamiento sustentadas en la teoría del aprendizaje. Feldman R.S. 1998, citado por Cotrina, R., Pascual, L., Tapia, I. 2016).

2.2.1.4.2 Enfoque Humanista: Ser únicos

Citando a Feldman R.S. (1998). Diremos que en los enfoques humanistas de la personalidad destacan la bondad básica de los seres humanos, así como su tendencia a crecer para lograr niveles más altos de desempeño. Es esta capacidad y mejorar, juntos con los impulsos creativos únicos de la persona, lo que constituye el núcleo de la personalidad.

Carl Rogers (1971), encuentra en las personas una necesidad de aprecio positivo, reflejada en la necesidad universal de ser amadas y respetadas.

Según Rogers, una consecuencia inmediata de conceder importancia a las opiniones de los demás es la posibilidad de la existencia de un conflicto entre las experiencias reales de una persona y el concepto que tenga de sí mismo, o autoconcepto. Si las discrepancias son menores, también lo serán las consecuencias. Pero si son grandes, generan perturbaciones psicológicas en el desempeño cotidiano, como experimentar ansiedad en forma frecuente.

Rogers expresa una forma de superar la discrepancia existente entre la experiencia y el autoconcepto es obtención de aprecio positivo incondicional por parte de otra persona. El aprecio positivo incondicional se refiere a la

actitud de aceptación y respeto de un observador, independientemente de lo que haga o diga una persona. Desde el punto de vista de Rogers, esta aceptación les brinda a las personas oportunidad de evolucionar y crecer en lo cognitivo, así como en lo emocional y desarrollar autoconceptos más apegados a la realidad. Para Rogers y otros teóricos humanistas de la personalidad, una meta final del crecimiento de la personalidad es la autorrealización. La autorrealización es un estado de satisfacción individual que permite a las personas alcanzar su máximo potencial. De acuerdo con Rogers dicho estado se alcanza cuando existe semejanza entre su experiencia cotidiana y su autoconcepto. Las personas autorrealizadas se aceptan tal como son, lo cual les permite alcanzar la felicidad y la satisfacción. (Ford, 1991 citado por Flores, M. 2014).

2.2.1.5 RELACIONES CON OTROS ELEMENTOS DE LA PERSONALIDAD

2.2.1.5.1. Relaciones entre las cinco dimensiones de personalidad y la

emoción: En general se encuentra que la Extraversión se relaciona con el Afecto Positivo, pero no con el Negativo, mientras que el Neuroticismo se relaciona con el Afecto Negativo, pero no con el Positivo. También hay correlaciones moderadas entre Afecto Positivo, Tesón y Afabilidad. Apertura se relaciona con Afecto Positivo y Negativo moderadamente.

McCrae y Costa argumentan que tanto el Afecto Positivo como el Negativo contribuyen a la felicidad, que implicaría un equilibrio de ambos. Las personas más felices serían los Extravertidos y bajos en Neuroticismo, y los menos felices los Introversos y altos en Neuroticismo. Parece además que los Extravertidos recuerdan más

sucesos positivos. De todas formas, son necesarios más estudios para confirmar esto.

2.2.1.5.2. Relaciones entre las cinco dimensiones y los motivos: Costa y McCrae llevaron a cabo un estudio para comprobar las relaciones entre las cinco dimensiones básicas y las necesidades propuestas por Murria. Encontraron que las personas con puntuaciones altas en extraversión o alguna de sus facetas, tienen necesidades de contacto social, atención y diversión. Las personas abiertas a la experiencia tienen necesidad de cambio de conocimiento y son valientes. Las personas que puntúan alto en Afabilidad tienen poca necesidad de dominancia y de discutir, pero gran necesidad de ayudar a los demás. Por último, la gente que puntúa alto en Tesón tiene gran necesidad de logro y de orden.

En este sentido los estudios ponen de manifiesto que el NEO-PI tiene validez de constructo (grado de ajuste con que una escala mide el constructo que intenta medir) puesto que las relaciones encontradas son las esperadas, en función de cómo se refieren las dimensiones.

Sin embargo, los psicólogos motivacionales separan los rasgos y los motivos y argumentan que los autoinformes para medir necesidades no miden los mismo. Los constructos motivacionales (como la necesidad de logro) no se encuentran en el espacio de los rasgos, ya que son de diferente naturaleza y requieren una conceptualización y medida distinta. (Flores, M. 2014)

2.2.1.6. DEFINICIONES DEL CUESTIONARIO BIG FIVE DE PERSONALIDAD

McCrae (1991, citado por Campos, 2009) menciona que este modelo proviene de la teoría de rasgos, la que demuestra diversos medios en los que las personas identifican sus estilos emocionales contantes, experienciales, actitudinales y los de motivación; todos ellos se resumen a continuación en cinco factores básicos.

1. El factor Energía: Bermúdez (2007), menciona que, mediante las declaraciones de Watson y Clark, se considera que existen aspectos similares que se asocian a los términos Extraversión o Surgencia. La denominación Energía se tomó como la más apropiada en comparación con los otros títulos que suelen asociarse en el contexto lingüístico.

Para Cloninger (2003), los extrovertidos casi siempre muestran felicidad, su experiencia emocional positiva es una característica central; es posible que el extrovertido sea incluso biológicamente más sensible que otros al placer. Lo que caracteriza a estas personas no es la felicidad serena, sino la felicidad activa y con energía.

Las personas con valores altos en este factor tienden a ser cariñosas, joviales, dinámicas, activas, optimistas, habladoras, dominantes, sociables y divertidas. En cambio, las personas con valores bajos tienden a ser reservadas, silenciosas, solitarias, sumisas, taciturnas, pasivas e incapaces de expresar emociones. (Bermúdez, 2007)

Fontova (2006) señalan que este factor hace referencia a la intensidad, como también la repetición constante de relacionarse interpersonalmente. Ellos prefieren actividades grupales, costándoles estar quietos, así mismo

se requiere de estímulos fuertes para provocar en ellos emociones fuertes, pues son constantemente optimistas. El inventario NEO-PI contiene en esta categoría: cordialidad, gregarismo, asertividad, actividad y búsqueda de emociones (citado en Pinto, 2008).

Así mismo, Bermudez (2007), refiere que esta dimensión tiene su inicio a partir de las subdimensiones Dinamismo (Di) y Dominancia (Do), Dinamismo mide aspectos relativos a conductas enérgicas y dinámicas, la facilidad de palabra y también el entusiasmo; mientras que dominancia mide aspectos en relación a la capacidad de imponerse, sobresalir, y hacerse prevalecer sobre los demás.

Facetas: cordialidad, gregarismo, asertividad, actividad, búsqueda de emociones, emociones positivas.

- 2. El factor Afabilidad:** De acuerdo con Bermúdez (2007), señala que este factor se refiere a la dimensión identificada como Agrado o Cordialidad vs. Hostilidad.

McCrae y Costa (1987, citado en Cloninger, 2003), este factor hace mención a una persona amistosa y servicial, a quien evita la hostilidad, y al que se tiene una buena relación social con el resto. Las personas que le rodean lo toman como una persona bondadosa, a diferencia de quien es afable, pues tienden a la suspicacia, y a no colaborar.

Este factor distingue a las personas compasivas de las crueles. Las personas con un alto nivel de afabilidad tienden a ser confiadas, generosas, altruistas, empáticas, complacientes, condescendientes, cooperativas y amigables. Las personas que se acercan al extremo opuesto suelen ser desconfiadas, poco altruistas, tacañas, hostiles, irritables, poco amigables

y críticas con los demás (Bermúdez, 1998; Feist y Feist, 2007; Pinto, 2008).

Este factor es lo contrario al oposicionismo. Estos individuos son antipáticos, pero competitivos y egocéntricos, mientras que las afables muestran empatía ante las necesidades de los demás. Este factor, en el NEO- PI comprende: confianza, sinceridad, altruismo, conformismo, modestia y comprensión. A través de este se identifica rasgos de personalidad antisociales y narcicistas (Fontova, citado en Pinto, 2008).

Por otro lado, Bermúdez (2007), refiere que esta dimensión viene definida por las subdimensiones Cooperación/Empatía (Cp) y Cordialidad/Amabilidad (Co), una muestra los aspectos asociados a la capacidad de comprender e intervenir en las necesidades de los demás.

Facetas: Fantasía, estética, sentimientos, acciones, ideas y valores.

3. **El factor Tesón:** De acuerdo con Bermúdez (2007), mediante este factor se busca la capacidad de autorregulación, mediante los aspectos inhibitorios, como los aspectos proactivos.

Digman (1990, citado en Carver & Scheier, 1997), ha sugerido que puede identificarse como Voluntad de Logro o simplemente Voluntad al asociarse el logro educacional; otros nombres propuestos son apremio y responsabilidad. McCrae & Costa (1987, citado en Cloninger, 2003) indica a este como rectitud o seriedad, control de impulsos y voluntad de logro, describiendo algunas diferencias en el logro y autodisciplina de la gente. La autora señala que las personas rectas valoran la pulcritud y la ambición, los que le rodean lo describen como bien organizado, puntual y ambicioso

Este factor describe a las personas ordenadas, contenidas, meticulosas, ambiciosas, orientadas a cumplir objetivos y autodisciplinadas. En general, las personas con valores altos en este factor son reflexivas, escrupulosas, trabajadoras, aplicadas, ordenadas, puntuales, decididas y perseverantes. En cambio, las personas con valores bajos en este factor suelen ser desorganizadas, negligentes, perezosas, poco escrupulosas, y tienden a sucumbir ante las dificultades (Bermúdez, 2007; Feist y Feist, 2007)

Por otro lado, Bermúdez (2007), refiere que esta dimensión tiene como subdimensiones a Escrupulosidad (Es) y Perseverancia (Pe). Escrupulosidad mide aspectos relativos a la fiabilidad, meticulosidad y amor por ver todo en orden. Perseverancia mide la persistencia y la tenacidad con la que se realiza las actividades emprendidas.

Facetas: Competencia, orden, sentido del deber, necesidad de éxito, autodisciplina y deliberación.

- 4. El factor Estabilidad Emocional:** Bermúdez (2007), se refiere a este factor como alusión de características que envían esencialmente a lo opuesto del afecto negativo.

McCrae & Costa (1987, citado en Cloninger, 2003) utiliza el término neuroticismo (lado opuesto al factor), la cual describe a los individuos que pasan por emociones negativas como preocupación e inseguridad por lo que son emocionalmente frágiles.

Las personas con valores altos en este factor suelen ser tranquilas, apacibles, impasibles, y están satisfechas consigo mismas. Las personas con valores bajos tienden a ser inquietas, temperamentales,

autocompasivas, vulnerables, afectadas, emotivas, impacientes, irritables, impulsivas y sensibles al estrés (Bermúdez, 2007; Feist & Feist, 2007).

Así mismo Bermúdez (2007), refiere que esta dimensión está sujeta por las subdimensiones de Control de emociones (Ce) y Control de los impulsos (Ci). Una de ellas está relacionada al control de la tensión, la otra a la capacidad de tener control propio en las diferentes situaciones, tanto de conflicto o peligro.

Facetas: Confianza franqueza, altruismo, modestia, sensibilidad hacia los demás, actitud conciliadora.

- 5. El factor Apertura Mental:** Bermúdez (2007), este factor hace referencia a la fisión que otros los consideran como Cultura, Intelecto y Apertura a la experiencia, prestando particular atención a las características que ese relacionan a diferentes denominaciones.

Cloninger (2003, citado por Bermúdez, 2007), refiere que este factor es posiblemente el más complicado para lograr describirlo, pues no es cotidiano hablar de este factor. Son valores liberales que mayormente tienen relación con este factor.

El factor apertura mental permite distinguir a las personas que buscan experiencias nuevas de las personas que se encuentran mejor en un ambiente familiar. Las personas que buscan de manera sistemática experiencias diferentes y variadas tendrán valores altos en este factor; además tienden a cuestionar los valores tradicionales, suelen ser creativas, imaginativas, curiosas y liberales y prefieren la variedad, así como involucrarse en las diversas culturas y costumbres. En cambio, las personas que no están abiertas a la experiencia, tienden a apoyar los

valores tradicionales y a mantener un estilo de vida fijo; suelen ser convencionales, prácticas, conservadoras, poco informadas y no tienen ningún tipo de curiosidad (Bermúdez, 1998; Feist y Feist, 2007). Brody y Ehrlichman se refieren a este factor como apertura a la experiencia, que es lo opuesto al convencionalismo. Este factor evalúa las experiencias, el gusto que una persona puede tener por lo que no conoce buscando explorar. El NEO-PI menciona sus componentes: fantasía, estética, sentimientos, acciones, ideas, valores. Este rasgo muestra la tendencia a la elaboración estética y artística, además de enfatizar la creatividad (Brody y Ehrlichman, citado en Pinto, 2008).

Por otro lado, Bermúdez (2007), indica que esta dimensión viene a partir de las subdimensiones de Apertura a la cultura (Ac) y Apertura a la experiencia (Ae). La primera mide aspectos de interés por mantenerse informados, hacia la lectura e adquisición de conocimientos. La siguiente mide aspectos referidos a la disposición favorable, hacia las novedades, la capacidad de ver las cosas desde diferentes perspectivas y a la apertura favorable hacia valores, estilos, modos de vida y culturas distintas.

Facetas: Ansiedad, hostilidad, depresión, ansiedad social, impulsividad y vulnerabilidad.

2.2.2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

2.2.2.1. DEFINICIÓN DE ESTRÉS

El estrés puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o la integridad de la persona. En el intento de dominar dicha situación se

corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean superados, llevando a una perturbación en el funcionamiento del individuo, lo que podría causarle dolor emocional, enfermedad e incluso la muerte. (Cassaretto, Chao, Oblitas y Valdez, 2003).

El estrés es un proceso (que indica cambio) dinámico y bidireccional que incluye las transacciones entre el individuo y su medio ambiente durante el cual la percepción de amenaza, y/o daño ocasiona reacciones fisiológicas y emocionales (ansiedad y cólera, por ejemplo). Ante la activación, el cuerpo se prepara para la acción (Lazarus, 1993).

2.2.2.2. ORIENTACIONES TEÓRICAS SOBRE EL ESTRÉS

2.2.2.2.1. Enfoque del estrés basado en la respuesta.

Selye es considerado por muchos como el padre del concepto moderno de estrés y marcó un hito en el desarrollo de esta noción. A partir de su primer contacto con pacientes en 1936, descubrió una constante en el aspecto biológico en la forma en que las personas reaccionaban ante situaciones difíciles, independientemente del tipo de enfermedad que se tratara y fue desarrollando una definición de estrés basada en la respuesta (citado por Lazarus y Folkman, 1986; Taylor, 2003).

La respuesta no específica del organismo ante cualquier situación demandante, ya sea que se trate de un efecto mental o somático, la respuesta era estereotipada e implicaba una activación. Este proceso

recibió el nombre de "Síndrome de Adaptación General" que presenta tres etapas diferenciadas:

- A. **ALARMA.** Cuando el organismo percibe un agente que identifica como nocivo, se presenta la respuesta inicial de adaptación presentando diferentes síntomas y movilizando defensas para responder a la posible amenaza; para eso se activa eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal, en el cual el hipotálamo actúa tanto sobre el sistema nervioso autónomo (SNA) como sobre la glándula pituitaria. La estimulación de la rama simpática del SNA provoca que la médula suprarrenal secrete grandes cantidades de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) que produce una aceleración de la actividad cardíaca y respiratoria, y muchos otros cambios que en general configuran el estado de activación que prepara al organismo para la lucha o la huida. La estimulación de la glándula pituitaria produce secreción de la hormona corticotrofina, la que a su vez actúa sobre la corteza suprarrenal para que ésta secrete cortico esteroides como el cortisol, el cual afecta el metabolismo de los carbohidratos y es una gente antiinflamatorio. La reacción de alarma es intensa y no dura mucho (Barra, 2003).
- B. **RESISTENCIA.** La primera fase no puede mantenerse por mucho tiempo y da lugar a la etapa de resistencia, en la cual el organismo busca adaptarse a la gente nociva, también denominado estresor, y desaparecen los síntomas iniciales. Aumenta el estado de alerta, mejora la capacidad de respuesta a física. Si la amenaza es breve, usualmente existirán los recursos suficientes para la adaptación y el organismo

retornará a su nivel normal de funcionamiento. En cambio, si la situación estresante se prolonga, el organismo retorna a una fase de alarma, permaneciendo en un alto estado de tensión y activación, aumentando la liberación de hormonas y por tanto la probabilidad de daño fisiológico. Así, el organismo puede ir y venir entre la alarma y resistencia varias veces, pero cuando los estresores son repetidos, prolongados o muy potentes se deteriora la capacidad de seguir resistiendo, ya que los recursos adaptativos son limitados (Barra, 2003)

C. AGOTAMIENTO. Si el estresor continúa, finalmente el organismo ingresa en la etapa de agotamiento donde reaparecen los síntomas y se produce una ruptura de los procesos de recuperación, siendo incluso posible que el proceso culmine con la muerte (Nieto, Abad, Esteban y Tejerina, 2004).

Luego de un mayor desarrollo de su teoría, en 1974, Selye agregó una distinción importante, aquella que diferencia el eutrés del distrés. Llamó “eustrés” al estrés que se asocia a sentimientos positivos y procesos fisiológicos de protección y denominó “distrés” al estrés que se relaciona con sentimientos negativos y funciones destructivas para el organismo; de esta manera, se concluye que el fenómeno del estrés no necesariamente acarrearía consecuencias nefastas para el individuo, sino que podría impulsarlo para desarrollar una mejor adaptación con el medio (citado por Lazarus, 1993).

2.2.1.7.2.2 ENFOQUE DEL ESTRÉS BASADO EN EL ESTÍMULO.

El enfoque basado en el estímulo considera que un evento en sí mismo es capaz de generar estrés y sus reacciones (Arévalo, 2007), este enfoque también llamado teoría de especificidad estimular define al estrés como una fuerza externa o como situaciones a la que son expuestos los individuos que, al sobrepasar ciertos límites de tolerancia les hace experimentar estrés. Al ubicar el estrés fuera de la persona se busca identificar las situaciones estresantes determinando cómo y hasta qué punto los procesos fisiológicos afectan al ser humano.

2.2.1.7.2.3 ENFOQUE DEL ESTRÉS BASADO EN LA INTERACCIÓN.

Esta teoría sustenta que el estrés se origina a través de las relaciones particulares entre la persona y su entorno por lo cual se acentúan los factores psicológicos que median entre los estímulos y las respuestas. Este modelo ha servido de base teórica para una gran cantidad de estudios en el rubro en las últimas décadas. Plantea un modelo holístico que enfatiza en las diferencias individuales en los componentes cognitivos, motivacionales y relacionales de la evaluación (Arévalo, 2007).

El estrés posee diversas fuentes; puede ser una demanda ambiental, social o interna que requiere que el individuo reajuste sus patrones de conducta. Sin embargo, el grado de la reacción de estrés más que depender de estos eventos dependerá del tipo de pensamientos evaluativos que la persona tenga; por ello, no siempre los eventos

negativos ocasionarán malestar psicológico. El malestar se origina solamente cuando las demandas impuestas por la situación son percibidas son valoradas como excedentes a las habilidades para afrontarla.

Por ello, Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés como una relación entre la persona y el ambiente que es cognitivamente evaluado como significativo y que excede a sus recursos.

La teoría de Lazarus distingue tres tipos de evaluaciones:

A. **EVALUACIÓN PRIMARIA:** es un patrón de respuesta inicial, en el cual la persona valora el significado de la situación en base a cuatro modalidades.

a) valoración de amenaza, que se presenta cuando la persona anticipa un posible daño y/o peligro.

b) valoración de desafío, se presenta ante una situación en la cual existe una valoración de amenaza, pero además existe la posibilidad de ganancia, debido a la cual, la persona piensa que puede manejar el estresor satisfactoriamente por medio de sus recursos.

c) evaluación de pérdida o daño, cuando ha habido algún perjuicio, como una lesión o enfermedad incapacitante, algún daño a la estima propia o social, o bien haber perdido algún ser querido.

d) valoración de beneficio, la cual no genera reacciones de estrés.

B. **EVALUACIÓN SECUNDARIA:** se busca determinar las acciones a realizar para enfrentar el estresor y la percepción de los recursos o

habilidades de afrontamiento. Se responde a la pregunta de si se puede hacer algo frente a la situación. Dicha evaluación implica un reconocimiento de los recursos que pueden aplicarse en cada situación y también un complejo proceso evaluativo de aquellas opciones afrontativas por las que se obtiene la seguridad de que una opción determinada cumplirá con lo esperado, así como la seguridad de que uno puede aplicar una estrategia particular. Parte de esta evaluación dependerá de los recursos para el afrontamiento con los que cuenta la persona, entre los recursos más importantes se cita la salud y energía, las creencias positivas, el contar con técnicas para la resolución de problemas, las habilidades sociales, el apoyo social y los recursos materiales.

La interacción entre la valoración primaria y secundaria determina el grado de estrés, la intensidad y la calidad (contenido) de la respuesta emocional. Ambos procesos son interdependientes, la interacción entre la evaluación primaria y secundaria determina el grado de estrés, la intensidad y la calidad de la respuesta emocional, cuando se recibe información del medio se puede pasar al siguiente tipo de evaluación.

C. **REEVALUACIÓN.** se refiere a los procesos de retroalimentación que tiene lugar a medida que se desarrolla la interacción individuo y demandas externas o internas. La reevaluación permite que se produzca correcciones sobre valoraciones previas (Nieto et al, 2004).

2.2.2.3 LAS FUENTES DE ESTRÉS

Las experiencias estresoras que viven los sujetos provienen de tres fuentes básicas: el entorno, el propio cuerpo y los pensamientos.

Los agentes estresores pueden proceder del medio ambiente natural. Así, el entorno bombardea al sujeto constantemente con demandas de adaptación, como el ruido, las aglomeraciones, las relaciones interpersonales o los horarios rígidos.

La segunda fuente de estrés se relaciona con el propio cuerpo, es fisiológica, como los cambios que suceden en las distintas etapas del ciclo vital, la enfermedad o los accidentes. Las amenazas que provienen del ambiente también nos producen en nuestro cuerpo unos cambios que son estresantes por sí mismos. Así, nuestra forma de reaccionar ante los problemas, las demandas y los peligros viene determinada todavía por una actitud innata de “lucha o huida” heredada de nuestros antecesores más primitivos.

Cada vez que se emite una respuesta de este tipo, tienen lugar en nuestro organismo los siguientes cambios; cuando los estímulos son interpretados como amenazantes, los centros de regulación dan al organismo la información que le conducirá a enfrentarse o a escapar de la amenaza, este proceso se traduce en una serie de cambios físicos observables como, las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza, los músculos se tensan para responder al desafío, la sangre es bombeada hacia el cerebro para aumentar la llegada al oxígeno a las células y favorecer así los procesos mentales que están ocurriendo, la frecuencia cardíaca y

respiratoria aumentan o que la sangre se desvía preferentemente hacia la cabeza y el tronco quedando las extremidades frías y sudorosas.

2.2.2.4 FASES DEL ÉSTRES

Tres fases sucesivas para el estrés (Rodríguez & Rivas 2011):

- A. **Fase de alarma:** constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante, Las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen, para advertir que necesita ponerse en guardia.

Una vez apercibido de la situación, ejemplo: exceso de trabajo el sujeto puede hacerle frente y resolverla satisfactoriamente. Tan solo cuando la barrera estresante lo supera y se da cuenta de que sus fuerzas no dan para más, puede decirse que el individuo toma consciencia del estrés existente, de modo que se sitúa en la fase de alarma,

- B. **Fases de resistencia:** Cuando el estrés extiende su presencia más allá de la fase de la alarma, la persona entra a la fase llamada resistencia. Ejemplo un empresario intenta sacar adelante el mismo modo el trabajo atrasado y su capacidad tiene un límite, se frustra y sufre como consecuencia de la situación, empieza a darse cuenta de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor está entrando en un círculo vicioso porque su deseo de hacer el trabajo le da ánimo para afrontarlo posible materialmente hace tanto, sobre todo cuando la situación va acompañada de ansiedad por posible fracaso.

- C. **Fase de agotamiento:** Es la etapa terminal de estrés, se caracteriza por la fatiga (normalmente va acompañadas de nerviosismo, irritabilidad, tensión de ira) la ansiedad (el sujeto la vive frente a multitud de situaciones, no solo ante

la causa estresante, sino también ante la experiencia que normalmente no le provocaría ansiedad) y la depresión que puede aparecer por separado o simultáneamente.

2.2.2.5 ESTRÉS ACADÈMICO EN UNIVERSITARIOS

Los estudios superiores representan, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida. Amett. (2000).

Específicamente el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual. Beck, Taylor y Robbins. (2003).

2.2.2.6 LA REACCIÓN DE ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS

Fierro (1996) y Barra (2003) las dividen en tres categorías: fisiológicas, emocionales y cognitivas, y motoras o conductuales.

Integrando esas propuestas podemos señalar que las reacciones de agrupan en los bloques: fisiológicas, emocionales, cognitivas y motoras:

A. **FISIOLÓGICAS:** El estrés está asociado a la activación de los sistemas neuroendocrinos – hipotálamo – hipófisis – corticosuprarrenal y médula suprarrenal, así como también a la activación del sistema nervioso autónomo simpático. En situaciones de estrés agudo, la respuesta fisiológica de estrés incluye la activación del llamado eje neural, lo que genera respuestas asociadas al sistema nervioso autónomo como aumento de la presión sanguínea, incremento de la tasa cardíaca, incremento de la actividad estomacal e intestinal,

dilatación de las pupilas, dolor de cabeza, incremento de la respiración, manos frías, sequedad de la boca, pies fríos, entre otras Sin embargo, recordemos que entre las hormonas que se segregan durante el estrés se mencionan a las catecolaminas y cortisol; sin embargo, existe diferencias importantes en el efecto de ambas en el organismo. Mientras que las catecolaminas se secretan de forma brusca y su efecto es una respuesta inmediata de estrés, la secreción del cortisol es prolongada, lenta, continua y tiene un efecto mucho más dañino para el organismo y se vincularía con el llamado estrés crónico.

El estrés es crónico empieza cuando se mantiene activado el sistema neural anterior y se convive con un estresor mínimo 3 meses; esto genera la activación del sistema neuroendocrino y posteriormente (si se continúa activando este segundo eje mínimo por otros 6 meses) se activa el sistema endocrino, dando como resultado el debilitamiento del cuerpo (Arévalo,2007). Por eso, el efecto de esta respuesta sobre la salud a largo plazo puede ser fatal, ya que deteriora el sistema inmunológico, el cual es encargado de proteger a nuestro organismo de todo aquello que podría causarnos una enfermedad (Sandín, 1995; Taylor, 2003).

- B. **EMOCIONALES.** abarcan las sensaciones subjetivas de malestar emocional como el temor, la ansiedad, la excitación, la cólera, la irritabilidad, la depresión, el miedo y la ira, principalmente (Fierro,1996; Sandín, 1995).
- C. **COGNITIVAS.** Implica la activación de pensamientos o ideas negativas, sobre inutilidad e inadecuación, giran especialmente en

torno a la percepción de la propia incapacidad para hacer frente a las demandas de la situación. También se pueden observar distorsiones cognitivas mayores como despersonalización, abstracción selectiva y sobre generalización. El carácter recurrente de éstos pensamientos ocasiona un incremento del valor amenazante de la situación; focalización en la atención sobre las propias sensaciones, dificultando la percepción de demandas objetivas de la situación y la búsqueda de soluciones apropiadas.

D. **CONDUCTUALES:** Autores como Fierro (1996) y Labrador señalan como componente de la respuesta de estrés a una diversidad de manifestaciones conductuales y motoras, entre los que destacan la presencia de temblores, tics, paralización, tartamudeo, hiperactividad y desorientación motora en general.

2.2.2.7 AFRONTAMIENTO

García, E (2006) cita a Lazarus y Folkman como los creadores de la teoría del Estrés y Afrontamiento en el año 1984 quienes definen al afrontamiento como esfuerzos conductuales y cognitivos para mejorar los eventos disruptivos que utilizan las personas para adaptarse, el afrontamiento viene a ser una respuesta a una serie dinámica de transacciones entre el individuo y el medioambiente con el propósito de regular el estado interno y/o alterar las reacciones del medioambiente; las emociones estresantes y el afrontamiento están asociadas a cómo las personas se perciben o perciben su relación con el medioambiente.

El afrontamiento es la forma de como uno reacciona y se adapta ante los acontecimientos de las crisis vitales o de una circunstancia considerada como dañina, dependiendo de su intensidad mediante los procesos cognitivos y conductuales.

Morrison, V, Bennett, P (2008), mencionan que el afrontamiento se considera un proceso dinámico, que va a incluir una serie de conocimientos y conductas que derivan de valoraciones acerca de los sucesos y de las emociones relacionadas a ellos, el afrontamiento no consigue suprimir el estresor, sino que permite superar la situación de diversas maneras, tratando de conseguir la adaptación.

2.2.2.7.1. CARACTERÍSTICAS DEL AFRONTAMIENTO

Kleinke (2007) finaliza señalando que toda definición de afrontamiento implica tres características básicas:

- a) La presencia de cierto monto de esfuerzo y planificación.
- b) No se asume que los resultados de los esfuerzos de afrontamiento sean necesariamente positivos.
- c) Se enfatiza que el afrontamiento es un proceso que ocurre a lo largo del tiempo.

2.2.2.8. MODOS DE AFRONTAMIENTO (ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO)

Kleinke (2007) considera que los principales estilos de afrontamiento siguen siendo los planteados por Lazarus y Folkman (1986); es decir, el afrontamiento enfocado o centrado en el problema y en la emoción.

a. Afrontamiento centrado en el problema: Se presenta cuando la persona busca cambiar la relación existente, sea alejando o disminuyendo el impacto de la amenaza. Incluye el uso de estrategias como resolución de problemas, toma de decisiones, buscar información, manejo del propio tiempo, buscar consejo o elaborar un plan. Tales estrategias tienden a centrarse en la acción y suelen utilizarse cuando la persona cree que aún se puede hacer algo por cambiar la situación estresante.

b. Afrontamiento centrado en la emoción: Tiene lugar cuando los esfuerzos de afrontamiento se dirigen a modificar la reacción emocional. Este objetivo implica pensar más que actuar para cambiar la relación persona - ambiente y se logra a través de una reestructuración cognitiva. Las estrategias de afrontamiento que se ubican en este grupo también son llamadas estrategias cognitivas de afrontamiento y pueden tender a un carácter pasivo presentándose frecuentemente en personas que creen que es difícil hacer algo para cambiar el estresor y por lo tanto sólo debe resistirlo. Pero también puede implicar el uso de estrategias como el ejercicio físico, meditación, expresión de sentimientos y la búsqueda de soporte (Kleinke, 2007).

Las personas utilizarán una amplia variedad de estrategias para manejar un solo hecho estresante, el éxito de las respuestas de afrontamiento dependerá de la naturaleza del estresor y de los problemas del contexto particular en el que se presente el evento; por eso lo que es efectivo en una situación no necesariamente lo es en otra. Sin embargo, ciertos tipos de afrontamiento son más efectivos que otros en determinadas circunstancias (Taylor, 2003).

Las investigaciones respecto a los estilos señalan el afrontamiento centrado en el problema es el de mayor utilidad para la persona, en tanto está se relaciona con un mayor bienestar físico. Por el contrario, aquellos sujetos que preferentemente utilizan estrategias paliativas, como las centradas en las emociones o el escape conductual y/o cognitivo, manifiestan un mayor malestar físico (Carver y Scheier. Weintraub. (1989).

Kleinke (2007) señala que cuando se puede hacer algo frente a los problemas o retos es mejor usar un afrontamiento centrado en el problema; sin embargo, cuando el problema es percibido como fuera del control personal, es preferible utilizar un estilo de afrontamiento centrado en la emoción.

Lazarus y Lazarus (2000) agregan que el este último estilo es particularmente útil cuando la situación estresante que enfrenta la persona no puede ser cambiada ya que ayuda a controlar la angustia y disfunción que podría generarse cuando poco o nada puede hacerse, de tal forma que este estilo ayudaría a mantener la moral en alto al mantenerse la esperanza. Cabe recordar que el contar con estrategias mixtas puede ser de mayor beneficio.

Lazarus y Folkman diseñaron un instrumento destinado a evaluar los diferentes estilos de afrontamiento, que recibió el nombre de Inventario de Modos de Afrontamiento (Ways of CopingInventory - WOC por sus siglas en inglés).

Después de diferentes desarrollos el cuestionario revisado consta de 67 ítems que a su vez están agrupados en 8 escalas que son confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape, evitación, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva (citado por Labrador y Crespo, 1994).

Carver et al. (1989) al revisar diferentes medidas trabajadas por otros investigadores encuentran que existen muchas medidas pero ninguna abarca en su totalidad todos los tipos de afrontamiento que consideran de interés teórico; por ello, realizaron diferentes estudios utilizando el Cuestionario de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman. Al realizar un análisis de las respuestas de las muestras estudiadas, encontraron que las categorías de estilos de afrontamiento centrados en el problema y en la emoción se dividían en subgrupos diferentes, a los que llamaron estrategias, lo que los llevó a la creación de su propia prueba OPE (The Coping Estimation). Estos autores propusieron trece escalas que consideraban que a su vez se agrupaban en las dos dimensiones clásicas de Lázarus:

A) ESTRATEGIAS CENTRADAS EN EL PROBLEMA:

1. **Afrontamiento Activo:** Se define como el proceso de ejecutar acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor, o aminorar sus efectos negativos.
2. **Planificación:** Implica pensar en cómo manejarse frente al estresor, organizando estrategias de acción, pensando que paso tomar y estableciendo cual será la mejor forma de manejar el problema.

3. Supresión de actividades competentes: Se refiere a dejar de lado, o incluso dejar pasar, otros proyectos o actividades evitando ser distraído, con la finalidad de poder manejar el estresor.
4. Postergación del afrontamiento: Consiste en esperar hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema evitando hacer algo prematuro.
5. Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales: Consiste en buscar en los demás consejo, asistencia e información con el fin de solucionar problemas.

B) ESTRATEGIAS CENTRADAS EN LA EMOCIÓN:

6. Búsqueda de apoyo social por razones emocionales: Consiste en buscar en el demás apoyo moral, empatía y comprensión de los demás con el fin de aliviarla reacción emocional negativa.
7. Reinterpretación positiva y crecimiento: Consiste en evaluar el problema de manera positiva, otorgándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro.
8. Aceptación: Engloba dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero se realiza durante la fase de evaluación primaria, cuando la persona acepta que a situación estresante realmente existe, y el segundo tiene lugar durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir ya que no se podrá modificar.

9. Negación: Consiste en rehusarse a creer que el estresor existe, o tratar de actuar pensando como si el estresor no fuera real.
10. Acudir a la religión: Es la tendencia de volcarse a la religión en situaciones de estrés con la intención de reducir la tensión existente.

C) OTRAS ESCALAS DE AFRONTAMIENTO

Carver et al (1989) encontraron que las tres escalas restantes no se agrupaban en las categorías anteriores y las unieron en una categoría llamada otras escalas, las cuales hacen referencia a estrategias usualmente consideradas inadecuadas para manejar el estrés.

11. Enfocar y liberar emociones: Consiste en focalizarse en las consecuencias emocionales desagradables que se experimenta, expresando abiertamente estas emociones.
12. Desentendimiento conductual: Consiste en la disminución del esfuerzo dirigido al estresor, dándose por vencido, sin intentar lograr las metas con las que el estresor está interfiriendo.
13. Desentendimiento mental: Implica que la persona permite que una amplia variedad de actividades la distraigan de su evaluación de la dimensión conductual del problema o, de la meta con la que el estresor está interfiriendo.

A esta versión, se le ha agregado dos escalas más (aún no adaptadas a nuestro medio): la escala uso del humor y la escala de consumo de alcohol y drogas. El COPE en su versión anterior sigue siendo uno de los instrumentos más usados en el Perú y en el extranjero. Un punto importante en la propuesta de Carver et al (1989) es que consideran que se puede plantear dos aspectos del afrontamiento y los diferencian

llamándolos afrontamiento situacional y afrontamiento disposicional y crean para cada aspecto un instrumento específico.

2.2.2.9. RELACION ENTRE AFRONTAMIENTO Y PERSONALIDAD

Parte del debate en el campo del afrontamiento ha sido la determinación del nivel de consistencia de las estrategias y estilos de las personas; algunos autores prefieren hacer énfasis en el carácter situacional de dichas respuestas mientras que otros autores demuestran que existe cierta evidencia de la estabilidad del afrontamiento. En esta última línea Costa, Somerfield y McCrae (1996) han enfatizado en la importancia de los rasgos de personalidad, señalando que las disposiciones personales interactúan con la situación en la forma de percibir el estrés, señalan que existe consistencia en las respuestas de afrontamiento y que los estilos de afrontamiento están relacionados con las características de personalidad (citado por Moreano, 2006).

2.3 DEFINICION DE TERMINOS

Personalidad: La personalidad es una estructura de carácter psicológico que hace referencia al conjunto de rasgos distintivos de un individuo. El experto de origen estadounidense Gordon Allport he definido a la noción de personalidad como aquella alineación dinámica de los sistemas psicofísicos que permite establecer un modo específico de actuar y pensar.

Factores de personalidad: Entre las distintas teorías y modelos descriptivos de la personalidad, en los últimos años ha tenido una gran aceptación la teoría de los cinco grandes (Big Five), que considera que existen cinco dimensiones fundamentales en la persona humana. El

cuestionario “Big Five” es el primero elaborado en Europa y basado en esta teoría. Consta de 132 elementos de respuesta múltiple (tipo liker) que miden las siguientes dimensiones:

Energía: Inherente a una visión confiada y entusiasta de múltiples aspectos de la vida, principalmente de tipo interpersonal.

Afabilidad: Preocupación de tipo altruista y de apoyo emocional a los demás.

Tesón: Propia de un comportamiento de tipo perseverante escrupuloso y responsable.

Estabilidad Emocional: Rasgo de amplio espectro, con características tales como capacidad de afrontar los efectos negativos de la ansiedad, de la depresión, de la irritabilidad o de la frustración.

Apertura Mental: Sobre todo de tipo intelectual ante nuevas ideas, valores, sentimientos e intereses.

Estrés: El estrés puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o la integridad de la persona. (Cassaretto, Chao, Oblitas y Valdez, 2003).

Estrés académico: es aquel [estrés] que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar Barraza (2005).

Afrontamiento: García, E (2006) cita a Lazarus y Folkman definen al afrontamiento como esfuerzos conductuales y cognitivos para mejorar los eventos disruptivos que utilizan las personas para adaptarse.

Estilos de afrontamiento: se refieren a las disposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional.

Modos de afrontamiento: Son estrategias que utilizan las personas cuando reaccionan o responden cuando están en situaciones difíciles o estresantes (Carver, et al.)

Estrategias de afrontamiento: Son los esfuerzos tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción para manejar las demandas ambientales e internas y los conflictos entre ambas que se evalúan como que exceden los recursos de una persona (Carver, et al, 1989).

Estrategias de afrontamiento orientados al problema: se manifiesta cuando el sujeto busca modificar la relación existente disminuyendo la cognición de la amenaza (Acevedo et al., 2005).

Estrategias de afrontamiento orientado a la emoción: se dirige a la expresión de las emociones desencadenantes por la fuente estresante.

Estrategias de afrontamiento orientado a otros estilos: otras formas dirigidas a afrontar la situación estresante.

2.4 SISTEMA DE VARIABLE

VAR.	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES	INDICADORES
<p style="text-align: center;">PERSONALIDAD</p> <p style="text-align: center;">MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS</p>	<p>Personalidad: La personalidad es una estructura de carácter psicológico que hace referencia al conjunto de rasgos distintivos de un individuo. El experto de origen estadounidense Gordon Allport la ha definido a la noción de personalidad como aquella alineación dinámica de los sistemas psicofísicos que permite establecer un modo específico de actuar y pensar.</p>	ENERGIA	- DINAMISMO (Di) - DOMINANCIA (Do)	1,7,25,37,51,53,68,78,94,99,114,121,13,19,31,39,59,61,71,73,95,102,117,123
		AFABILIDAD	- COOPERACION /EMPATIA (Cp) - CORDIALIDAD/AMABILIDAD (Co)	4,10,28,34,48,64,70,86,100,109,111,130,16,22,40,44,52,65,74,88,93,108,126,128
		TESON	- ESCRUPULOSIDAD (Es) - PERSEVERANCIA (Pe)	2,8,26,32,57,66,79,82,106,110,129,132,14,20,38,46,49,54,75,85,96,107,115,125
		ESTABILIDAD EMOCIONAL	- CONTROL DE LAS EMOCIONES (Ce) - CONTROL DE IMPULSOS (Ci)	3,9,27,33,50,62,69,81,89,98,120,122,15,21,43,45,58,63,76,83,91,104,116,119
		APERTURA MENTAL	- APERTURA A LA CULTURA (Ac) - APERTURA A LA EXPERIENCIA (Ae)	5,11,29,42,55,60,77,87,90,105,112,124,17,23,35,41,47,56,67,72,97,103,118,131
	<p>Afrontamiento: García, E (2006) cita a Lazarus y Folkman definen al afrontamiento como esfuerzos conductuales y cognitivos para mejorar los eventos disruptivos que utilizan las personas para adaptarse.</p>	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO QUE SE CENTRAN EN EL PROBLEMA	- AFRONTAMIENTO DIRECTO	1, 14, 27 Y 40
			- PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	2, 15, 28 Y 41
			- SUPRESIÓN DE ACTIVIDADES COMPETITIVAS	3.16.29 Y 42
			- RETRACCIÓN DEL AFRONTAMIENTO	4,17, 30 Y 43
			- BÚSQUEDA DE SOPORTE SOCIAL	5, 18, 31 Y 44

<p>Modos de afrontamiento al estrés</p> <p>Es la utilización de nuestros recursos personales para enfrentar las distintas situaciones estresantes. Se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento.</p>	<p>ESTILOS DE AFRONTAMIENTO QUE SE CENTRAN EN LA EMOCIÓN</p>	- BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL	6, 19, 32 Y 45	
		- REINTERPRETACIÓN POSITIVA DE LA EXPERIENCIA	7, 20, 33 Y 46	
		- ACEPTACIÓN	8, 21, 34 Y 47	
		- RETORNO A LA RELIGIÓN	9, 22, 35 Y 48	
		- ANALISIS DE LAS EMOCIONES	10, 23, 36 Y 49	
		<p>OTROS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO</p>	- NEGACIÓN	11, 24, 37 Y 50
			- CONDUCTAS INADECUADAS	12, 25, 38 Y 51
			- DISTRACCIÓN (AFRONTAMIENTO INDIRECTO)	13, 26, 39 Y 52

2.5 DEFINICION OPERACIONAL DE VARIABLES

V1: Factores de personalidad son las respuestas emitidas por la población al “INVENTARIO DE PERSONALIDAD BIG FIVE”.

V2: Modos de afrontamiento al estrés son las respuestas emitidas por los sujetos en estudio al cuestionario “CARVER” et. al.

2.6 HIPOTESIS

HIPOTESIS GENERAL

Hi: Existe relación significativa entre los factores de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

Ho: No existe relación significativa entre los factores de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

HIPOTESIS ESPECÍFICAS

HIPOTESIS 01

Hi: Existe relación significativa entre el factor Energía de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

Ho: No existe relación significativa entre el factor Energía de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

HIPOTESIS 02

Hi: Existe relación significativa entre el factor Afabilidad de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

Ho: No existe relación significativa entre el factor Afabilidad de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

HIPOTESIS 03

Hi: Existe relación significativa entre el factor Tesón de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

Ho: No existe relación significativa entre el factor Tesón de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

HIPOTESIS 04

Hi: Existe relación entre significativa el factor Estabilidad Emocional de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

Ho: No existe relación significativa entre el factor Estabilidad Emocional de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

HIPOTESIS 05

Hi: Existe relación significativa entre el factor Apertura Mental de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

Ho: No existe relación significativa entre el factor Apertura Mental de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1 NIVEL, TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Nivel

El nivel de la investigación es descriptiva la cual busca especificar características propiedades y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se someta al análisis, se pretende medir o recoger la información acerca de las variables a estudiar. Hernández, R.; Fernández, C y Baptista, M (2010).

3.1.2 Tipo

La presente investigación es de tipo cuantitativo, es decir que usa la recolección de datos para probar la hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Hernández, R.; Fernández, C y Baptista, M (2010).

3.1.3 Método

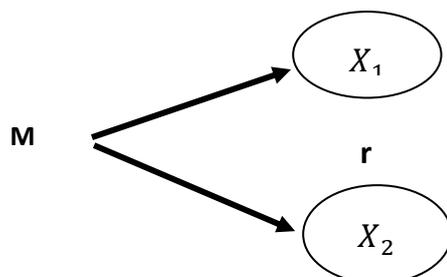
El método que se utilizó en la investigación es el descriptivo que consiste en especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Hernández, R.; Fernández, C y Baptista, M (2010)

3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es transaccional correlativo, cuyo objetivo es describir las relaciones existentes entre dos o más variables en determinado momento.

Hernández, R.; Fernández, C y Baptista, M (2010).

DESCRIPCIÓN DE CADA VARIABLE DE ESTUDIO



- Donde M representa a la muestra de estudio.
- Donde X_1 representa la personalidad.
- Donde X_2 representa a los modos de afrontamiento.
- Donde r representa la posible relación entre las variables de estudio

3.3 ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se realizará con los alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 POBLACIÓN DE ESTUDIO

La población de estudio estará conformada por 280 estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizan” de Huánuco. Los datos reportados por el centro universitario “Universidad Nacional Hermilio Valdizan” refieren:

CUADRO N° 1

AÑO DE ESTUDIO	N° DE ESTUDIANTES
1°	55
2°	58
3°	51
4°	58
5°	58

3.4.2 SELECCIÓN DE LA MUESTRA

La selección de la muestra es de tipo probabilístico aleatoria simple, es decir que todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos y se obtienen definiendo las características de la población y tamaño de la muestra.

Hernández, R.; Fernández, C y Baptista, M (2010).

3.4.3 TAMAÑO DE LA MUESTRA

Se determinó teniendo en cuenta que la población de estudiantes de la Facultad de Psicología es de 280 estudiantes comprendidos entre primero y quinto año y aplicando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{(N-1)e^2 + z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

Valores estadísticos para determinar la muestra

$$N = 280; P = 0,50; q = 0,50; d = 0,05; z = 1,96$$

Fórmula:

$$n = \frac{Z^2 p q}{d^2}$$

Sustituyendo los valores

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,5)(0,5)}{(0,05)^2} \quad \boxed{n = 384,16}$$

Cálculo de la muestra

$$nf = \frac{N}{1 + \frac{N}{n}}$$

Sustituyendo los valores

$$nf = 164$$

La muestra está conformada por 164 estudiantes que representa al

57%

Estratificación de la Muestra

$$nf = \frac{n}{N}$$

$$nf = 164 / 280 = 0.58$$

3.4.3.1 Estratificación de la muestra:

AÑO DE ESTUDIO	N° ALUMNOS x n	TOTAL DE MUESTRA
1°	55 (0.58)	32
2°	58 (0.58)	34
3°	51 (0.58)	30
4°	58 (0.58)	34
5°	58 (0.58)	34

3.4.4 CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA

La muestra de este estudio está compuesta por 164 estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizan” los cuales cumplen los criterios de selección:

3.4.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Alumnos del 1° al 5° año de la facultad de psicología
- Alumnos de sexo masculino
- Alumnos de sexo femenino

3.4.6 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Alumnos que no pertenezcan a la facultad de psicología
- Internos de la facultad de psicología.

3.4.7 VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

- Factores de Personalidad: Energía, Afabilidad, Tesón, Estabilidad Emocional, Apertura mental.

VARIABLE DEPENDIENTE

- Modos de afrontamiento al estrés: estrategias centradas en el problema, estrategias centradas en la emoción y otras escalas.

3.5 INSTRUMENTOS DE ESTUDIO

3.5.1 INVENTARIO DE PERSONALIDAD BIG FIVE

- Sus 132 elementos miden las cinco dimensiones, con subescalas cada una, además de una escala de distorsión (D) con la que se evalúa la tendencia a falsear la imagen que se da de uno mismo.
- Factor I: Extraversión: 1. Dinamismo (comportamientos dinámicos, facilidad de palabra y entusiasmo), 2. Dominancia (capacidad de imponerse, sobresalir e influir en los demás).
- Factor II: Afabilidad: 1. Cooperación/empatía (capacidad para comprender los problemas y necesidades de los demás, y cooperar con ellos), y 2. Cordialidad/amabilidad (afabilidad, confianza y apertura a los demás).
- Factor III: Tesón: 1. Escrupulosidad (fiabilidad, meticulosidad y gusto por el orden), y 2. Perseverancia (persistencia y tenacidad para las tareas).
- Factor IV: Neuroticismo: 1. Control de emociones (control de estados de tensión asociados a experiencias emotivas), y 2. Control de impulsos (capacidad de controlar el propio comportamiento en situaciones de conflicto, incomodidad o peligro).

- Factor V: Apertura mental: 1. Apertura a la cultura (interés por mantenerse informados, por la lectura y por adquirir conocimiento), y 2. Apertura a la experiencia (disposición favorable a las novedades, capacidad de considerar perspectivas distintas, estar abierto a valores, modos de vida y culturas distintas).
- Validez y Confiabilidad. - Los índices son suficientemente elevados para un instrumento tipo cuestionario tanto en la prueba original como en las adaptaciones realizadas, siendo la Apertura Mental la más elevada con las demás dimensiones.

En cuanto a la validez, los datos obtenidos ponen de relieve su validez discriminante corroborada con la ausencia de correlaciones elevadas con dimensiones relativas a diferentes características de la personalidad, (Campos, L. 2009, citado por Flores Barrio, M. 2014).

3.5.2 INVENTARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés

(COPE), este instrumento fue creado por Carver y colaboradores en el año 1989, el objetivo de este instrumento es conocer cómo las personas reaccionan o enfrentan situaciones difíciles o estresantes, comprende 13 modos (conformado por estilos y estrategias de afrontamiento) de responder ante el estrés, dentro de sus dimensiones se encuentran: estilos de afrontamiento enfocados en el problema, estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y estilos de afrontamiento evitativos y otros estilos.

Está conformado por 52 ítems que cuentan con una escala tipo Likert con una puntuación del 1 al 4. El puntaje 1 equivale a "casi nunca hago esto",

el puntaje 2 "a veces hago esto", el puntaje 3 "usualmente hago esto" y el puntaje 4 "hago esto con mucha frecuencia.

El instrumento cuenta con la forma disposicional que consta de dos respuestas: Siempre (SI) Y NUNCA (NO).

Aplicación, calificación e interpretación

Se entrega el cuestionario, indicándole que en la Hoja de respuestas deberá colocar bajo el número correspondiente un aspa (X), con respecto a su respuesta SI o No.

Los puntajes obtenidos en cada ítem se suman con los correspondientes a cada subescala de manera que se obtienen 13 puntajes que permiten caracterizar un perfil de afrontamiento, permitiendo determinar que estilos de afrontamiento son los más utilizados.

Al puntaje obtenido se multiplica por 0.25, luego se ubica el puntaje hallado en el perfil y se multiplica el puntaje obtenido por 10.

Validez y confiabilidad

El COPE cuenta con validez de constructo, esta se obtuvo a través del análisis factorial de las respuestas que fueron obtenidas de un total de 978 estudiantes de la Universidad de Miami.

En el Perú, Casuso (1996) realizó la adaptación del instrumento en su versión disposicional, aplicándolo a 817 estudiantes de una universidad privada de Lima y otra pública.

La validez se obtuvo mediante el análisis factorial. La estructura factorial encontrada no coincidió con la obtenida originalmente por los autores, por

lo cual la autora realizó una redistribución de los ítems, dando lugar al inventario COPE reorganizado. (Rodríguez, A (2012).

Al aplicarse el inventario COPE a la muestra estudiada se obtuvo un Alfa de Crombach de ,712 que se encuentra dentro del punto de corte aceptado para instrumentos psicológicos.

3.6 TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS

MÉTODO	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
Observación Indirecta	Encuesta	<ul style="list-style-type: none"> • BFQ Cuestionario “Big Five” • Cuestionario de Afrontamiento al estrés de Carver
Observación Indirecta	Fichaje	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas bibliográficas

3.7 TÉCNICAS Y PROCESAMIENTO DE DATOS

En el presente trabajo de investigación se emplearon las siguientes técnicas de procesamiento y presentación de datos:

- El programa estadístico SPSS
- El programa de Excel
- Para la verificación de la hipótesis se utilizarán la estadística descriptiva (tablas y figuras de distribución de frecuencias, tablas de estadígrafos) e inferencial.

CAPITULO IV

RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la presente investigación se describen y muestran en tablas estadísticas y figuras, las cuales registran los datos correspondientes a las características de la muestra y el análisis de las variables, tanto de manera general, así como de modo específico. En concordancia con lo indicado, pasamos a presentar y describir los datos estadísticos encontrados.

4.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO

En la tabla 01 y Figura 1 se describen y representan la distribución de la muestra por años de estudios, reportándose que un porcentaje similar de 20.7% corresponde a estudiantes que se encuentran en segundo, cuarto y quintos año respectivamente, que el 19.5% cursan estudios en primer año y el 18.3% se encuentra en tercer año.

Tabla 01

Distribución de la muestra de estudiantes de la Facultad de Psicología por años de estudios

Años de estudio	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Primero	32	19.5	19.5
Segundo	34	20.7	40.2
Tercero	30	18.3	58.5
Cuarto	34	20.7	79.3
Quinto	34	20.7	100.0
Total	164	100.0	

Nota: Análisis de la muestra de estudiantes luego de la estratificación

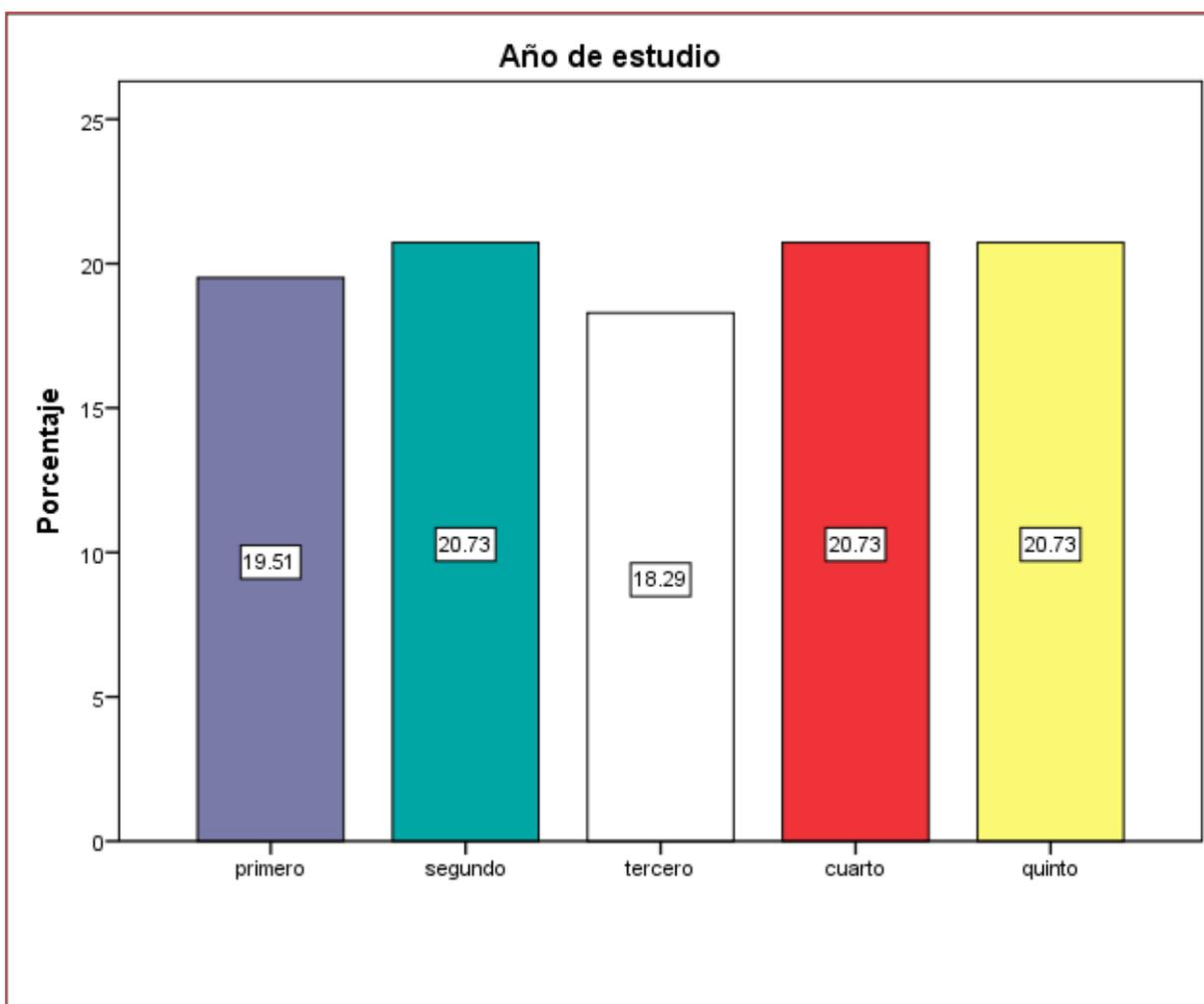


Figura 1: *Distribución de la muestra de estudiantes de la Facultad de Psicología por años de estudio.*

Por otro lado, en la tabla 02 y figura 2, se describe y representa la distribución de la muestra de estudiantes de la Facultad de Psicología por género, reportándose que el 78.7%, (129), son de género femenino y el 21.3% (35) de género masculino lo que nos indica un porcentaje elevado de mujeres que estudian Psicología.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	35	21.3	21.3
Femenino	129	78.7	100.0
Total	164	100.0	

Tabla 02

Distribución de la muestra de estudiantes de la Facultad de Psicología según género

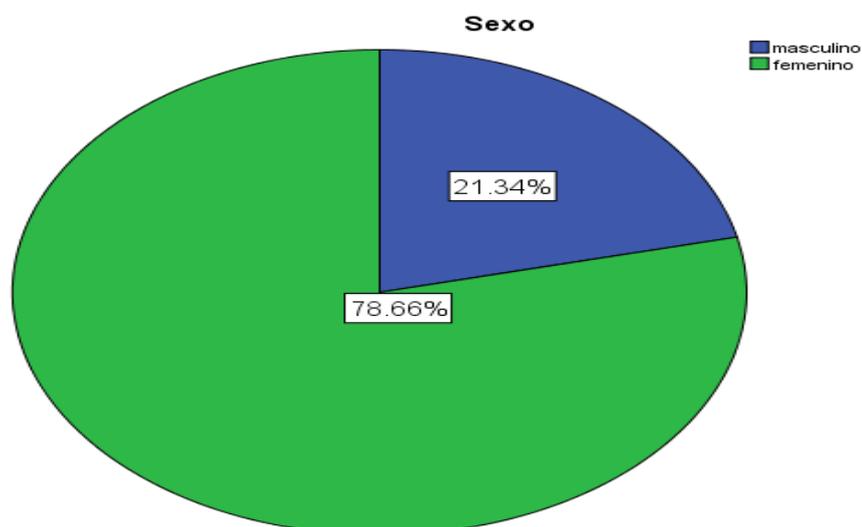


Fig. 02 Distribución de la muestra de estudiantes según género

Análisis descriptivo de las variables

En concordancia con los objetivos de la investigación, presentamos a continuación los resultados descriptivos de las variables.

Objetivo 01

En la tabla 03 y figura 03, se describe y representan los factores de personalidad que tienen los estudiantes de la Facultad de Psicología, reportándose que el 24,2% (51) de alumnos, presentan el factor de personalidad Estabilidad Emocional, el 23,7% (50)

Afabilidad, el 23,2% (49) el factor de Apertura Mental, el 15,6% (33), Energía y el 13,3% (28) presentan el factor de Personalidad Tesón. La variación aparente del tamaño de la muestra, se debe a que se han identificado estudiantes con dos, tres y hasta cuatro factores combinados, lo que explica que se hayan identificado hasta 211 personalidades en la muestra de alumnos de la Facultad de Psicología. Estos resultados muestran que porcentajes elevados de estudiantes de Psicología tienen los factores de personalidad

Estabilidad Emocional, Afabilidad y Apertura Mental, puros y combinados. Porcentajes más bajos de estudiantes poseen los factores de Energía y Tesón.

Tabla 03

Factores de Personalidad de la muestra de los alumnos de la Facultad de Psicología.

Factores de personalidad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
Estabilidad Emocional	51	24.2	24.2
Afabilidad	50	23.7	47.9
Apertura Mental	49	23.2	71.1
Energía	33	15.6	86.7
Tesón	28	13.3	100
Total	211	100	

Nota: Resultados de la evaluación de la muestra mediante el test BIG FIVE

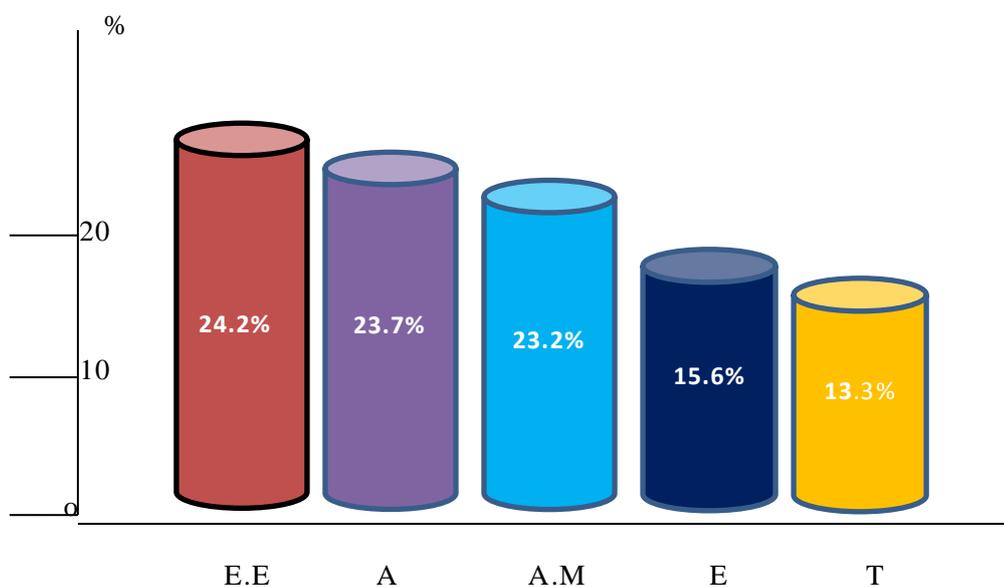


Figura 3: Porcentajes de estudiantes de la Facultad de Psicología según factores de la personalidad

En la tabla 04 y figura 4, se describen y representa la identificación de los factores de la personalidad de la muestra de estudiantes que no sólo se presentaron puros como ya se mencionó, sino que también se han presentado combinados con otros factores. Los factores puros que se identificaron corresponde a 33 estudiantes (20,1%) que tienen estabilidad emocional, 32 estudiantes (19,5%) presentan afabilidad, 26 (15,9%), tienen apertura mental, 22 (13,4%), energía y finalmente 14 estudiantes (8,5%) presentan el factor de la personalidad tesón.

Respecto a la presencia de dos factores, se encontró una frecuencia total de 17 estudiantes que hacen un total de 10,2%, en los que se combinan el factor apertura mental con cada uno de los siguientes factores: Afabilidad, estabilidad emocional, energía y tesón. Resaltan también la combinación del factor de la personalidad estabilidad emocional con los siguientes: afabilidad, energía y tesón, con una frecuencia total de 8 estudiantes (4,8%)

También se encontraron combinaciones entre tres y hasta cuatro factores de la personalidad distribuidos en frecuencias totales de 8 (4,8%) y 1 estudiante respectivamente.

Tabla 04

Factores de la personalidad puros y mixtos de los estudiantes de la Facultad de Psicología

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
solo energía	22	13.4	13.4
solo afabilidad	32	19.5	32.9
solo tesón	14	8.5	41.5
solo estabilidad emocional	33	20.1	61.6

solo apertura mental	26	15.9	77.4
energía y tesón	1	.6	78.0
energía y estabilidad emocional	1	.6	78.7
energía y apertura mental	4	2.4	81.1
afabilidad y tesón	2	1.2	82.3
afabilidad y estabilidad emocional	3	1.8	84.1
afabilidad y apertura mental	5	3.0	87.2
tesón y estabilidad emocional	4	2.4	89.6
tesón y apertura mental	3	1.8	91.5
estabilidad y apertura mental	5	3.0	94.5
energía ,afabilidad y apertura mental	1	.6	95.1
afabilidad, tesón y estab	1	.6	95.7
energía, afabilidad y tesón	1	.6	96.3
afabilidad, estabilidad y apertura mental	1	.6	97.0
afabilidad, tesón y apertura m	1	.6	97.6
afabilidad, tesón, estabilidad y apertura m	1	.6	98.2
energía, estabilidad y apertura m	1	.6	98.8
energía, afabilidad y estabilidad	2	1.2	100.0
Total	164	100.0	

Nota: Aplicación del Test Big Five a la muestra.

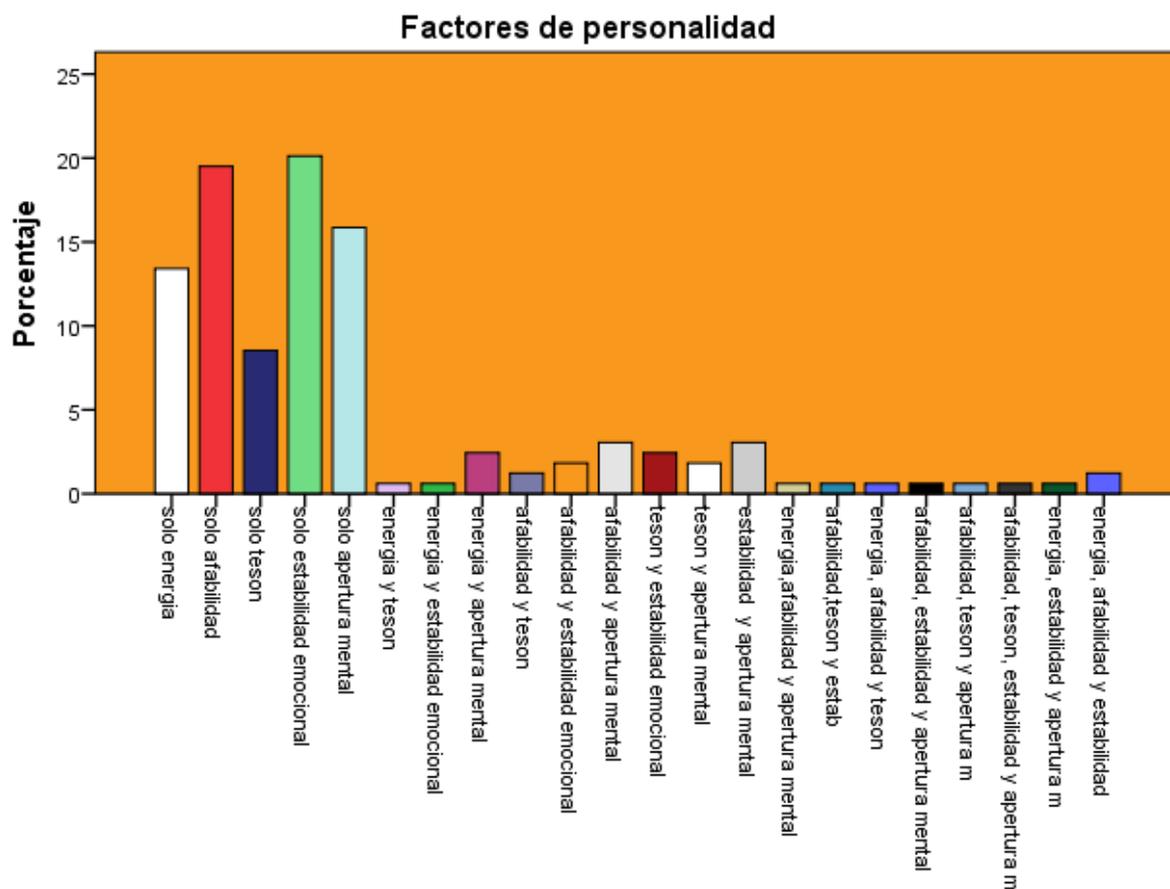


Figura 4: Factores de la personalidad puros y combinados en la muestra de estudiantes de la Facultad de Psicología.

Objetivo 02

En la tabla 05 y la figura 05, se describen y representan los modos de afrontamiento del estrés de estudiantes de la Facultad de psicología, reportándose que el 92.2% (148) utilizan el afrontamiento centrado en la emoción con estrategias puras y combinadas, que 87.8% (144) recurren al modo de afrontamiento centrado en el problema y 17.6% (29) utilizan otros modos de afrontamiento y sin embargo destaca el 82.4% (135) de estudiantes que no utilizan este modo de afrontamiento.

Tabla 05

Modos de afrontamiento del estrés de la muestra de los estudiantes de la Facultad de Psicología

Modo de afrontamiento centrado en el problema	N	%	Total
Estrategias puras	35	21.3	21.3
Combinadas	109	66.5	87.8
No presenta	20	12.2	100
Modo de afrontamiento centrado a la emoción	N	%	Total
Estrategias puras	36	22.0	22.0
Combinadas	112	68.2	92.2
No presenta	16	9.8	100
Otros modos de afrontamiento	N	%	Total
Puras	24	14.6	14.6
Combinadas	5	3.0	17.6
No presenta	135	82.4	100

Nota: Evaluación de los modos de afrontamiento de estudiantes de la Facultad de Psicología

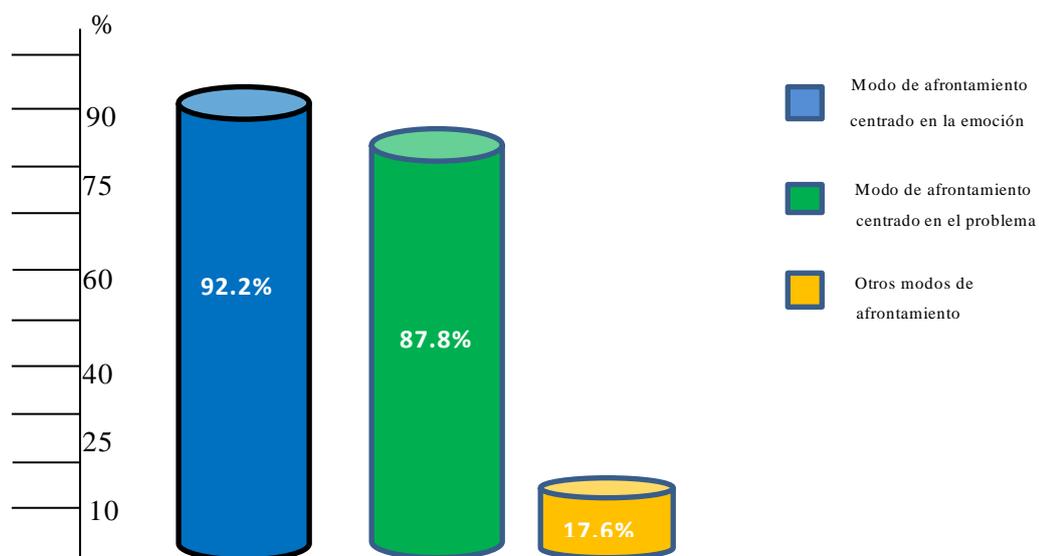


Figura 5: Modos de afrontamiento del estrés puras y combinadas de la muestra

En la tabla 06, se describen las estrategias puras y mixtas del modo de afrontamiento centrado en la emoción que utilizan los estudiantes de la Facultad de Psicología, se reporta que las estrategias puras destacadas son la reinterpretación de la experiencia con 11% (18) y la búsqueda de soporte emocional el 6.1% (10) En menor medida utilizan la aceptación 2.4% (4) y el retorno a la religión 1.8% (3), un solo un estudiante utiliza el análisis de las emociones. Llama la atención que el 9.8 (16) reportan que no tienen este modo de afrontamiento, que es de alto riesgo. Porcentajes mayores de estudiantes utilizan dos estrategias Así se tienen los siguientes: 17.7% (29), utilizan la búsqueda del soporte emocional y la reinterpretación positiva de la experiencia, que el 15.2% (25) utilizan la reinterpretación de la experiencia y la aceptación y un porcentaje de 12% (20) además de estas estrategias utilizan la búsqueda del soporte emocional, es decir combinan tres factores. Se observa porcentajes muy disminuidos de alumnos que combinan más de tres factores.

Tabla 6

Modo de afrontamiento centrado en la emoción de los estudiantes de la Facultad de Psicología

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
no tiene	16	9.8	9.8
BSE	10	6.1	15.9
RPE	18	11.0	26.9
AC	4	2.5	29.4
RR	3	1.9	31.3
AE	1	.6	31.9
BSE,RPE Y AC	20	12.2	44.1
BSE,RPE,AC Y RR	8	5.0	49.1
RPE Y RR	5	3.0	52.1
RPE Y AC	25	15.2	67.3
BSE,RPE,RR Y AE	3	1.9	69.2
RPE,RR Y AE	1	.6	69.8
BSE Y RR	1	.6	70.4
BSE,RPE Y AE	2	1.2	71.6
RPE, AC Y RR	4	2.4	74.0
BSE Y RPE	29	17.6	91.6

BSE,RPE Y RR	5	3.0	94.6
AC Y AE	1	.6	95.2
BSE,RPE,AC,RR Y AE	1	.6	95.8
RPE,AC AE	1	.6	96.4
AC Y RR	1	.6	97.0
BSE,AC Y RR	1	.6	97.6
BSE Y AC	2	1.2	98.8
RPE,AC,RR Y AE	2	1.2	100.0
Total	164	100.0	

- BSE (Búsqueda de soporte emocional)
- RPE (Reinterpretación positiva de la experiencia)
- AC (Aceptación)
- RR (Retorno a la religión)
- AE (Análisis de las emociones)

En la tabla 07, se describen las estrategias del modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema que utilizan los estudiantes de la Facultad de Psicología, se reportan las estrategias puras que son búsqueda de soporte social 9.8% (16) estudiantes, , afrontamiento 5.5 (9), planificación de actividades, 4.3% (7) y porcentajes más bajos utilizan la supresión de actividades, 1.2% (2) y retracción del afrontamiento, un estudiante. La combinación de dos estrategias se observa en el 6.7% (11) estudiantes que utilizan afrontamiento directo y búsqueda de soporte social, 5, que el 4.9%(8), recurre a estrategias de planificación de actividades y búsqueda de soporte social.

En cuanto la combinación de tres estrategias se reporta que el 18.9% (31) estudiantes utilizan el afrontamiento directo, la planificación de actividades y búsqueda de soporte social. Los estudiantes reportaron también que utilizan más de tres estrategias, afrontamiento directo, planificación de actividades, supresión de actividades, retracción del afrontamiento y búsqueda de soporte social aunque en porcentajes bajos de 4.3% (7) estudiantes.

Tabla 07

Modo de afrontamiento centrado en el problema utilizado por los estudiantes de la Facultad de Psicología.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
no tiene	20	12.2	12.2
AD	9	5.5	17.7
PA	7	4.3	22.0
SAC	2	1.2	23.2
RA	1	.6	23.8
BSS	16	9.8	33.5
AD Y BSS	11	6.7	40.2
PA Y BSS	8	4.9	45.1
AD,PA Y BSS	31	18.9	64.0
AD,PA,RA Y BSS	4	2.4	66.5
RA Y BSS	2	1.2	67.7
AD,PA Y RA	2	1.2	68.9
AD,PA Y SAC	8	4.9	73.8
AD Y PA	9	5.5	79.3
PA Y BSS	1	.6	79.9
AD SAC Y BSS	3	1.8	81.7
PA,RA Y BSS	2	1.2	82.9
AD,PA,SAC,RA Y BSS	7	4.3	87.2
SAC,RA Y BSS	2	1.2	88.4
AD,PA,SAC Y BSS	6	3.7	92.1
AD Y SAC	2	1.2	93.3
PA,SAC Y BSS	3	1.8	95.1
AD Y BSS	1	.6	95.7
SAC Y BSS	2	1.2	97.0
PA Y SAC	1	.6	97.6
RA Y BSS	4	2.4	100.0
Total	164	100.0	

- AD (Afrontamiento directo)
- PA (Planificación de actividades)
- SAC (Supresión de actividades competitivas)

- RA (Retracción del afrontamiento)
- BSS (Búsqueda de soporte social)

En la tabla 8, se destaca que el 82.3% (135) de estudiantes de la Facultad de Psicología no presentan otros modos de afrontamiento del estrés. Se observa también que el 9.8% (16) estudiantes presentan distracción o afrontamiento Indirecto, 4.9% (8) presentan como modo de afrontamiento la negación. Estas estrategias se encuentran combinadas en porcentajes menores de estudiantes, que las estrategias de conductas inadecuadas y distracción se presentan en un estudiante, al igual que negación y distracción, que la negación y conductas inadecuadas se observa en dos estudiantes, en tanto que negación, conductas inadecuadas y distracción, en un solo estudiante. Estos modos de afrontamiento son considerados inadecuados por Carver (1989) y frente a esta situación como se ha observado porcentajes bajos de estudiantes de la muestra utilizan estrategias que corresponden con estos modos. Destacan quienes utilizan la distracción dedicándose a actividades que les distrae de la evaluación de la dimensión conductual del problema o, de la meta con la que el estresor está interfiriendo. Un porcentaje menor recurriría a la negación que consiste en rehusarse a creer que el estresor existe, o tratarían de actuar pensando como si el estresor no fuera real

Tabla 8

Otros modos de afrontamiento del estrés

	Frecuencia	Porcentaj e	Porcentaje acumulado
no tiene	135	82.3	82.3
DI	16	9.8	92.1
NEG	8	4.9	97.0
CX Y DI	1	.6	97.6
NEG Y DI	1	.6	98.2
NEG Y CX	2	1.2	99.4
NEG,CX Y DI	1	.6	100.0
Total	164	100.0	

- NEG (Negación)
- CX (Conductas inadecuadas)
- DI (Distracción o afrontamiento indirecto)

En la tabla 09 se describen los rangos de los puntajes obtenidos por la muestra de estudiantes de la facultad de Psicología en la escala de modos de afrontamiento del estrés.

Teniendo en cuenta únicamente puntajes de rango muy superior se aprecia que predomina el modo de afrontamiento centrado en la emoción, dentro del cual la estrategia relevante es la reinterpretación positiva que es reportado por el 78.1% (128) de estudiantes, lo que significaría que los estudiantes evaluarían el problema de manera positiva, otorgándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro. También se ubica en el rango superior la estrategia de búsqueda de apoyo social por razones emocionales, considerada por el 51.2% (84) estudiantes. Se explicaría en el hecho de tener la necesidad de buscar apoyo moral, empatía y comprensión en los demás, con el fin de aliviar la reacción emocional negativa. Destaca también la estrategia de aceptación considerada por el 40.9% (67) de estudiantes. Esto quiere decir que aceptarían que la situación estresante realmente existe y pueden convivir con la situación estresante ya que no se podrá modificar.

Las estrategias menos usadas en este modo de afrontamiento son acudir a la religión, con el 19.5% (32) estudiantes, con la finalidad de reducir la tensión existente; y la estrategia de enfocar y liberar emociones con el 12.2% (20) estudiantes.

Entre los modos de afrontamiento centrado en el problema, destacan los puntajes superiores en la escala superior (100) obtenidos por los estudiantes de la muestra, en las estrategias de búsqueda de apoyo por razones instrumentales que es reportado por el 66.5% (109), lo que quiere decir que los estudiantes buscarían en los demás consejo, asistencia e información con el fin de solucionar problemas. Asimismo, se reporta el afrontamiento activo que utilizan el 57.3% (94) estudiantes, lo que significaría el proceso de ejecutar acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor, o aminorar sus efectos negativos.

El 53.1% (87) recurren a la planificación que implicaría pensar en cómo manejarse frente al estresor, organizando estrategias de acción, pensando que paso tomar y estableciendo cual será la mejor forma de manejar el problema. Porcentajes más bajos de estudiantes, 22% (36), reportan la supresión de actividades competentes y lo que quiere decir que dejarían de lado, o dejarían pasar otros proyectos o actividades evitando ser distraído con la finalidad de poder manejar el estresor. El 12.2%, reportan que postergan el afrontamiento y consiste en esperar hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema evitando hacer algo prematuro.

Finalmente, entre otros modos de afrontamiento del estrés se reportan estrategias menos usadas por los estudiantes, como son el desentendimiento mental con el 12.8% (21) estudiantes, enfocar y liberar emociones con el 12.2% (20) estudiantes y conductas inadecuadas con el 1.2% (2) estudiantes.

Resulta relevante que, en las puntuaciones medias y superiores, se encuentren comprendidos estudiantes que utilizan las estrategias de desentendimiento mental y de enfocar y liberar emociones con el 63.4% y 52.4% respectivamente. Estas estrategias implicarían que esos porcentajes de estudiantes, permitirían que unas variedades de actividades les distraigan de la dimensión del problema o de la meta que está siendo interferida con el estresor, por un lado, y por otro lado, se focalizaría abiertamente en las emociones desagradables, expresando de manera abierta sus emociones.

Tabla 9

Modos de afrontamiento del estrés según rango de puntuaciones en estudiantes de la facultad de Psicología

Modos de afrontamiento										
del estrés	0		25		50-75		100			
Total										
Afrontamiento Activo	2	1.2%	8	4.9%	60	36.6%	94	57.3%	164	100%
Planificación	3	1.8%	15	9.1%	59	36.0%	87	53.1%	164	100%
Supresión de actividades competentes	25	15.2%	47	28.7%	56	34.1%	36	22.0%	164	100%
Postergación del Afrontamiento	7	4.3%	9	5.5%	128	78.0%	20	12.2%	164	100%
Búsqueda de apoyo social por razones instru.	3	1.8%	15	9.1%	37	22.6%	109	66.5%	164	100%
Búsqueda de apoyo social por razones emoc.	11	6.7%	15	9.1%	54	32.9%	84	51.2%	164	100%
Reinterpretación positiva y crecimiento	0	0%	3	1.8%	33	20.1%	128	78.1%	164	100%
Aceptación	5	3.0%	11	6.7%	81	49.4%	67	40.9%	164	100%
Negación	79	48.2%	40	24.4%	38	23.2%	7	4.3%	164	100%
Acudir a la religión	22	13.4%	9	5.5%	101	61.6%	32	19.5%	164	100%
Enfocar y liberar emociones	23	14.0%	35	21.3%	86	52.4%	20	12.2%	164	100%
Desentendimiento conductual	54	32.9%	79	48.2%	29	17.7%	2	1.2%	164	100%
Desentendimiento mental	15	9.1%	24	14.6%	104	63.4%	21	12.8%	164	100%

Nota: Análisis de los puntajes en modos de afrontamiento y categorización por rangos.

4.2 Análisis correlacional

Correlación entre el factor energía de la personalidad y los modos de afrontamiento del estrés (Objetivo 03)

En la tabla 10, se reporta la contrastación de hipótesis, a través del estadístico paramétrico de Pearson. Al establecerse la correlación entre el factor energía y los modos de afrontamiento del estrés en la muestra se encontró que existe una relación positiva significativa entre el factor energía de la personalidad y otros modos de afrontamiento del estrés, en este caso con la estrategia negación ($r = 0.227$), $p < 0.01$, con la estrategia desentendimiento conductual ($r = 0.174$) y con el desentendimiento mental ($r = 0.167$), aunque son correlaciones débiles. Se encontró también que no existe relación significativa entre energía y los modos de afrontamiento centrado en el problema y centrado en la emoción.

Tabla 10

Correlación entre el Factor Energía y los Modos de afrontamiento del estrés de los estudiantes de la muestra

Estrategias de afrontamiento	Energía	
	r	Sig. (bilateral)
AD	-.053	.497
PA	.097	.218
SAC	.113	.150
RA	.112	.152
BSS	-.036	.646
BSE	.003	.974
RPE	.035	.660
AC	-.053	.497
RR	.082	.294
AE	-.004	.955
NEG	.227**	.003
CI	.174*	.026
DI	.167*	.033

Análisis de la relación entre el factor Afabilidad de la Personalidad y los modos de afrontamiento del estrés (Objetivo 04)

En la tabla 11 se reporta la contrastación de hipótesis al establecerse la relación entre el factor Afabilidad de la Personalidad y los modos de afrontamiento del estrés en la muestra de estudiantes de la facultad de psicología a través del estadístico paramétrico de Pearson se encontró que no existe relación entre dichas variables, por lo que se acepta la H_0 que establece que no existe relación entre el factor Afabilidad de la Personalidad y los modos de afrontamiento del estrés

Tabla 11

Relación entre el factor Afabilidad de la Personalidad y los modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la muestra

Estrategias de afrontamiento	Afabilidad	
	r	Sig. (bilateral)
AD	-.022	.784
PA	.026	.745
SAC	.081	.303
RA	.089	.257
BSS	.078	.321
BSE	.045	.571
RPE	.106	.177
AC	-.026	.742
RR	-.070	.376
AE	.107	.173
NEG	.024	.758
CI	.117	.137
DI	-.097	.216

Análisis de la relación entre el factor Estabilidad emocional de la personalidad y los modos de afrontamiento del estrés (Objetivo 05)

En la tabla 12, se presenta la contrastación de hipótesis al establecerse la relación entre las variables Estabilidad emocional y los modos de afrontamiento del estrés en la muestra de estudiantes. Como se observa en la tabla, a través prueba de hipótesis del estadístico paramétrico de Pearson que existe relación positiva significativa $p < 0.005$ entre estabilidad emocional y el modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema, en este caso con la estrategias de afrontamiento directo ($r = 0.196$), con la estrategia de supresión de actividades competitivas ($r = 0.195$) y con retracción del afrontamiento ($r = 0.233$). Se acepta la H_1 que señala que existe relación entre ambas variables.

En la tabla también se observa que existe relación positiva y significativa entre el factor estabilidad emocional y la estrategia reinterpretación positiva ($r = 0.169$), $p < 0.05$ que corresponde al modo de afrontamiento del problema centrado en la emoción. No existe relación entre la variable estabilidad emocional y otros modos de afrontamiento.

Tabla 12

Relación entre el factor de Estabilidad Emocional y los Modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la muestra de estudiantes de la Facultad de Psicología.

Estrategias de afrontamiento	Estabilidad Emocional	
	r	Sig. (bilateral)
AD	.047	.551
PA	.196*	.012
SAC	.195*	.012
RA	.233*	.003
BSS	.070	.373
BSE	-.069	.378
RPE	.162*	.039
AC	-.048	.545
RR	-.125	.110
AE	-.044	.577
NEG	.082	.297
CI	.033	.678
DI	.085	.282

Análisis de la relación entre el factor Tesón de la personalidad y los modos de afrontamiento del estrés (objetivo 06)

En la tabla 13 se precisa la relación entre el factor tesón de la personalidad y los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Facultad de Psicología, encontrándose a través prueba de hipótesis del estadístico paramétrico de Pearson que existe relación positiva significativa $p < 0.005$ entre tesón y la estrategia retracción del afrontamiento que corresponde al modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema, aunque el coeficiente de correlación es débil ($r = 0.200$) y $p < 0.05$.

En la tabla también se observa que no existe relación significativa entre el factor tesón y los modos de afrontamiento centrado en la emoción y con los otros modos de afrontamiento.

Tabla 13

Relación entre el factor Tesón y los modos de afrontamiento del estrés en la muestra de estudiantes

Estrategias de afrontamiento	Tesón	
	R	Sig. (bilateral)
AD	.048	.538
PA	.055	.487
SAC	.131	.095
RA	.200*	.010
BSS	.088	.261
BSE	-.015	.845
RPE	.054	.494
AC	-.010	.901
RR	-.040	.611
AE	-.080	.308
NEG	.062	.432
CI	.064	.415
DI	-.107	.173

Análisis de la relación entre el factor Apertura Mental y los modos de afrontamiento del estrés (Objetivo 7)

En la tabla 14 se ha establecido la relación entre el factor Apertura Mental de la personalidad y los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Facultad de Psicología, encontrándose a través prueba de hipótesis del estadístico paramétrico de Pearson que solo existe relación positiva significativa $r=0.253$, $p < 0.005$ entre el factor de la personalidad y el modo de afrontamiento centrado en el problema, en este caso con la estrategia retracción del afrontamiento. No existe relación significativa entre el factor de la personalidad y el resto de modos de afrontamiento.

Tabla 14

Relación entre el Factor de Apertura mental y los modos de afrontamiento
Del estrés en la muestra de estudiantes

Estrategias de afrontamiento	Apertura Mental	
	R	Sig. (bilateral)
AD	.021	.792
PA	.102	.195
SAC	-.010	.901
RA	.253*	.001
BSS	.150	.055
BSE	-.003	.965
RPE	-.097	.216
AC	-.099	.207
RR	-.123	.117
AE	-.023	.766
NEG	.143	.067
CI	.044	.578
DI	.062	.429

4.3. Discusión de resultados

Se han identificado en los estudiantes de la facultad de Psicología factores de la personalidad puros y combinados con dos, tres y hasta cuatro factores lo que explica que se hayan identificado hasta 211 factores que forman parte de las personalidades en la muestra de alumnos de la Facultad de Psicología.

Los principales hallazgos respecto a los factores de la personalidad que tienen los estudiantes de la facultad de Psicología muestran que porcentajes más elevados (24.2%) corresponden a estudiantes que tienen el factor de Estabilidad Emocional. Bermúdez (2007) señala las características de este factor que describiría a los estudiantes como personas tranquilas, apacibles, impasibles, y satisfechas consigo mismas. Controlarían adecuadamente sus emociones e impulsos en diferentes situaciones de tensión y peligro. Además, mostrarían actitudes conciliadoras, serían confiables y sensibles hacia los demás.

Estos resultados coinciden con los hallazgos de Balvin, P. y Panduro, D. (2009), quienes al realizar un estudio comparativo de la personalidad entre los alumnos del primer y quinto año de la E.A.P. de Psicología de la UNHEVAL encontraron que la mayor cantidad de alumnos del primer y quinto año en cuanto a la escala N (estabilidad - inestabilidad) estaban ubicados en la categoría altamente estable. Señalan que los resultados coinciden con una de las características del estudiante de Psicología que exige el currículo de la EAP conclusión que es aplicable también a los hallazgos de la investigación que presentamos en esta tesis.

Otro porcentaje significativo de alumnos, (23.7%), tienen el factor de Afabilidad que describiría a los estudiantes de la facultad de psicología como personas amistosas y serviciales, generosas, cooperativas y amigables, que tienen una buena relación social con el resto. Otra característica que corresponde a este factor es la empatía antes las

necesidades de los demás, que es una actitud muy importante para quienes estudian Psicología y que van a desempeñarse como Psicólogos.

Los estudiantes de la muestra de la facultad de Psicología (23,2%) tienen el factor de Apertura Mental. Cloninger (2003, citado por Bermúdez, 2007), refiere que este factor es el más complicado para lograr describirlo, sin embargo, quienes poseen este factor tendrían la tendencia a buscar experiencias nuevas a diferencia de las personas que se encuentran mejor en ambientes familiares. Podría describir a los estudiantes como creativos, imaginativos, curiosos, que prefieren la variedad e involucrarse en las diversas culturas y costumbres.

Los factores de Afabilidad y Apertura mental, han sido hallados también en una investigación desarrollada por Gonzáles y Quiroga (2016) en alumnas de 4to y 5to años de una Institución educativa de Monsefú, datos que coinciden con los que se han obtenido en la presente investigación. Aunque las muestras de estudio son diferentes y no se han realizado estudios seguimiento de la elección vocacional de las alumnas de la Institución Educativa de Monsefú, se estarían mostrando características de personalidad que se relacionarían con vocaciones de profesiones que brindan servicios a los demás como es Psicología.

Porcentajes más bajos de estudiantes tienen los factores de Energía (15,6 %) y Tesón (13,3%). El primero se relaciona con la extraversión que según Fontova (2006) hace referencia a la intensidad, como a la repetición constante de relacionarse interpersonalmente, lo que permitiría describir a los estudiantes de psicología que tienen este factor como personas que preferirían actividades grupales les costaría estar quietos, así mismo que se requeriría de estímulos fuertes para provocar en ellos emociones fuertes, además serían constantemente optimistas.

Es deseable, que la mayoría de los estudiantes de psicología tengan niveles altos en extraversión, ya que las experiencias en la formación profesional y el ejercicio de la

profesión de Psicólogo que demanda relaciones interpersonales requiere esas características de personalidad.

Estos hallazgos difieren con los obtenidos por Panduro y Balvín (2008), quienes encontraron niveles elevados de extraversión (que es un concepto asociado al factor Energía) en estudiantes de Psicología. Asimismo, difiere de lo encontrado por Cassaretto (2009), quien en su investigación denominada “Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes pre-universitarios de Lima Metropolitana”. Encontró mayores niveles de extraversión. También difiere de los resultados obtenidos por Gonzáles y Quiroga (2016) que obtuvieron los factores de Energía y Tesón en porcentajes elevados en estudiantes de nivel secundario.

Por otra parte, el factor Tesón permitiría describir a los alumnos que tienen este factor como personas ordenadas, aplicadas, meticulosas, ambiciosas, orientadas a cumplir objetivos (dentro de ellas los educacionales) y auto disciplinadas. En general, las personas con valores altos en este factor son

reflexivas, escrupulosas, trabajadoras, aplicadas, ordenadas, puntuales, decididas y perseverantes.

En conclusión, los estudiantes de la facultad de psicología tienen porcentajes más altos en Estabilidad Emocional, Afabilidad y Apertura Mental, puros y

combinados. Porcentajes más bajos de estudiantes poseen los factores de Energía y Tesón.

En cuanto a los modos de afrontamiento del estrés se han identificado de manera similar a lo ocurrido en la evaluación de los factores de la personalidad, es decir la presencia de modos de afrontamiento puros y combinados. Así el 92.2% de estudiantes de la facultad de Psicología utilizan el modo de afrontamiento centrado en la emoción, que 87.8% recurre al modo de afrontamiento centrado en el problema y un porcentaje muy bajo,

17.6% (29) utilizan otros modos de afrontamiento. Estos resultados coinciden con los resultados obtenidos por Lastra (2015), quién identificó que el modo de afrontamiento del estrés predominante en los futbolistas de la reserva del Club Social Deportivo León de Huánuco es el modo de afrontamiento enfocado en la emoción.

La estrategia relevante utilizada en ambas muestras es la reinterpretación positiva, lo que significaría que evaluarían el problema de manera positiva, otorgándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro. También se ubica en el rango superior la estrategia de búsqueda de apoyo social por razones emocionales, que se explicaría en el hecho de tener la necesidad de buscar apoyo moral, empatía y comprensión en los demás, con el fin de aliviar la reacción emocional negativa. Destaca también la estrategia de aceptación en los estudiantes pero que no se ha verificado en los futbolistas.

Aunque las muestras estudiadas en ambas investigaciones desempeñan diferentes actividades (el estudio y el deporte), tienen las mismas edades, lo que permite suponer que este modo de afrontamiento estaría relacionado con la edad.

Se ha señalado, que el 87.8% de estudiantes de la facultad de Psicología recurre al modo de afrontamiento centrado en el problema y aunque este porcentaje es ligeramente menor que el de estudiantes que utilizan el modo de afrontamiento centrado en la emoción, coincide en parte con los resultados obtenidos en el estudio realizado por Espinoza, Contreras y Esguerra (2009) quienes en su investigación “Afrontamiento al Estrés y modelos psicobiológicos de la personalidad en estudiantes universitarios de la Universidad Santo Tomás”, encontraron que los estudiantes universitarios suelen usar estrategias activas del estilo orientado en el problema, que se verifica en el 57.3% de estudiantes de la facultad de psicología.

Sin embargo, los resultados difieren en otras estrategias del modo de afrontamiento centrado en el problema. Así en la muestra de estudiantes de la facultad de psicología se ha encontrado que los mayores porcentajes utilizan las estrategias de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (66.5%), y también la planificación y supresión de actividades que no se ha encontrado en la muestra de estudio de Espinoza, Contreras y Esquerra.

Un porcentaje muy bajo de la muestra de estudiantes de la facultad de Psicología (17.6%) utilizan otros modos de afrontamiento. Finalmente, el bajo uso de los otros estilos, coincide con los hallazgos de Cassareto (2009), quién señala que es positivo, dado que las estrategias de este modo de afrontamiento que es considerado de alto riesgo para desarrollar psicopatología, son pasivas y paliativas y generan más malestar físico, lo que no resultaría adecuado para estudiantes que en el futuro serán psicólogos.

Por otro lado, respecto al análisis de la correlación entre las variables factores de la personalidad y los modos de afrontamiento del estrés de los estudiantes de la facultad de Psicología, cada factor de la personalidad ha sido relacionada con los modos de afrontamiento del estrés y las hipótesis han sido contrastadas mediante el estadístico paramétrico de Pearson.

Al establecerse la correlación entre el factor energía y los modos de afrontamiento del estrés en la muestra se encontró que existe una relación positiva significativa entre este factor de la personalidad y otros modos de afrontamiento del estrés, en este caso con la estrategia negación ($r = 0.227$), $p < 0.01$; con la estrategia desentendimiento conductual ($r = 0.174$) y con el desentendimiento mental ($r = 0.167$) a nivel de $p < 0.05$, pero que sin embargo son correlaciones débiles. Como se señaló anteriormente el factor de energía está asociado con el factor extroversión, que en

esta investigación lo tienen un porcentaje bajo de estudiantes. Aunque no se identificó el nivel en el que se encuentra la extroversión es posible que puntuaciones disminuidas en este factor estarían asociados con la tendencia de las personas a ser reservadas, silenciosas, solitarias, sumisas, taciturnas, pasivas e incapaces de expresar emociones. (Bermúdez, 2007).

La presencia de estas características de la personalidad explicaría la relación con las estrategias inadecuadas para manejar el estrés, correspondiente a otros modos de afrontamiento del estrés, lo cual pondría a los estudiantes en riesgo de daño físico y psicopatológico. También se encontró que no existe relación entre este factor y los modos de afrontamiento centrado en el problema y centrado en la emoción.

En el análisis correlacional entre el factor Afabilidad y los modos de afrontamiento del estrés se encontró que no existe relación entre ambas variables por lo que se acepta la hipótesis nula que señala que no existe relación significativa entre el factor Afabilidad de la personalidad y los modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco-2018.

Al establecer la relación entre el factor Tesón de la personalidad y los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Facultad de Psicología, se ha encontrado, a través prueba de hipótesis del estadístico paramétrico de Pearson que existe relación positiva significativa $p < 0.005$ entre tesón y la estrategia retracción del afrontamiento que corresponde al modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema, aunque el coeficiente de correlación es débil ($r = 0.200$) y $p < 0.05$. También se encontró que no existe

relación significativa entre el factor tesón y los modos de afrontamiento centrado en la emoción y con los otros modos de afrontamiento.

Los estudiantes que tienen el factor Tesón se caracterizarían por ser reflexivas, ordenadas, aplicadas, meticulosas, auto disciplinadas, con motivaciones de logro y al afrontar el estrés postergarían el afrontamiento en espera de que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema evitando hacer algo prematuro. Los resultados obtenidos en esta investigación difieren de los hallazgos obtenidos por González y Quiroga (2016), quienes desarrollaron una investigación denominada Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa de

Monsefú, encontrando que el factor Tesón de la personalidad, se relaciona de manera positiva y significativa con el estilo de afrontamiento no productivo que este caso es la estrategia de afrontamiento denominado Buscar pertenencia ($p < 0.05$ que consistiría en el interés por relacionarse con los demás y la preocupación por lo que otros piensan.

Respecto a la relación entre el Factor Estabilidad emocional y los modos de afrontamiento en la muestra de estudiantes de la Facultad de Psicología, se ha demostrado a través prueba de hipótesis del estadístico paramétrico de Pearson que existe relación positiva significativa $p < 0.005$ entre estabilidad emocional y el modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema, en este caso con la estrategias de afrontamiento directo ($r = 0.196$), con la estrategia de supresión de actividades competitivas ($r = 0.195$) y con retracción del afrontamiento ($r = 0.233$). También se halló una relación positiva significativa, con la estrategia de reinterpretación positiva del modo de afrontamiento enfocado en el problema ($r = 0.169$) y $p < 0.05$, sin embargo, dichas correlaciones son débiles.

Estos hallazgos difieren con los resultados obtenidos por González y Quiroga (2016), quienes reportaron la existencia de una relación negativa significativa entre la dimensión

Estabilidad emocional y las Estrategias de Falta de afrontamiento ($p < 0.05$) y Reservarlo para sí ($p < 0.05$), estrategias

que consisten en la incapacidad personal para tratar el problema y el desarrollo de síntomas psicósomáticos, así como también huir de los demás para que no conozcan sus problemas. Asimismo, Cruz (2013), en su estudio denominado “Dimensiones de personalidad y Estrategias de afrontamiento en Adolescentes” también encontró relación negativa altamente significativa entre estabilidad emocional y la estrategia falta de afrontamiento.

En el análisis correlacional, se ha encontrado que existe relación positiva y significativa entre el factor estabilidad emocional y la estrategia reinterpretación positiva ($r = 0.169$), $p < 0.05$ que corresponde al modo de afrontamiento del estrés centrado en la emoción. Aunque los valores de la correlación son débiles, se puede inferir que las características del factor Estabilidad que describe a los estudiantes de Psicología como personas tranquilas, apacibles, impasibles y que controlan adecuadamente sus emociones e impulsos en diferentes situaciones de tensión, les permitiría evaluar de manera positiva el problema, adoptando un aprendizaje para el futuro.

En el análisis correlacional, se encontró que no existe relación entre la variable estabilidad emocional y otros modos de afrontamiento del estrés

Al establecerse la relación entre el factor Apertura mental y los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Facultad de Psicología, se encontró mediante la prueba de hipótesis del estadístico paramétrico de Pearson que solo existe relación positiva significativa $r = 0.253$, $p < 0.005$ entre este factor de la personalidad y el modo de afrontamiento centrado en el problema, en este caso con la estrategia retracción del

afrontamiento. Este resultado no coincide con los hallazgos de Cruz (2013) quién señala que no hay relación entre el factor de Apertura mental y las estrategias de afrontamiento.

Al establecerse la correlación entre el factor Apertura y el resto de modos de afrontamiento, no se encontraron relaciones significativas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- En los estudiantes de la facultad de Psicología se han identificado factores de la personalidad puros y mixtos con dos, tres y hasta cuatro factores lo que explica que se hayan identificado hasta 211, que forman parte de las personalidades en la muestra de alumnos de la Facultad de Psicología.
- Los principales hallazgos respecto a los factores de la personalidad que tienen los estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco- 2018, muestran que porcentajes más elevados (24.2%) corresponden a estudiantes que tienen el factor de Estabilidad Emocional. Otro porcentaje significativo de (23.7%), tienen el factor de Afabilidad, el (23,2%) tienen el factor de Apertura Mental y porcentajes más bajos (15.6%) y (13.3%), los factores de energía y tesón.
- Se han identificado modos de afrontamiento del estrés, puros y mixtos en la muestra de estudiantes de la Facultad de Psicología, destacando que 92.2% de estudiantes utilizan el modo de afrontamiento centrado en la emoción, destacando el uso de la estrategia de reinterpretación positiva, la búsqueda de apoyo social por razones emocionales, la aceptación y en término medio acudir a la religión, enfocar y liberar emociones. El 87.8% recurre al modo de afrontamiento centrado en el problema, utilizando las estrategias de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, afrontamiento activo, planificación y supresión de actividades. Un porcentaje muy bajo, 17.6% (29) utilizan otros modos de afrontamiento dentro de los que destaca la estrategia de desentendimiento mental y enfocar y liberar

emociones. Estos modos de afrontamiento, constituirían riesgo de psicopatología y de problemas físicos.

- Existe relación positiva significativa entre el factor Energía de la personalidad y otros modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología, este caso con la estrategia negación ($r = 0.227$), $p < 0.01$; con la estrategia desentendimiento conductual ($r = 0.174$) y con el desentendimiento mental ($r = 0.167$) a nivel de $p < 0.05$, pero que sin embargo son correlaciones débiles. No existe relación entre este factor y el modo de afrontamiento centrado en el problema ni con el modo de afrontamiento enfocado en la emoción.
- No existe relación entre el factor Afabilidad de la personalidad y los modos de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán- Huánuco 2018.
- Existe relación positiva significativa a nivel de $p < 0.005$ entre el factor Estabilidad de la personalidad y el modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema en estudiantes de la facultad de psicología, en este caso con las estrategias de afrontamiento directo ($r = 0.196$), con la estrategia de supresión de actividades competitivas ($r = 0.195$) y con retracción del afrontamiento ($r = 0.233$), en la cual los estudiantes obtienen puntuaciones que los ubican en el rango superior al término medio. Se encontró también una relación positiva significativa al 0.05 con la estrategia de reinterpretación positiva del modo de afrontamiento centrado en la emoción. No existe relación significativa entre este factor y los otros modos de afrontamiento.
- Existe relación positiva significativa $p < 0.005$ entre tesón y la estrategia retracción del afrontamiento que corresponde al modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema, aunque el coeficiente de correlación es débil ($r = 0.200$) y $p < 0.05$.

También se encontró que no existe relación significativa entre el factor tesón y los modos de afrontamiento centrado en la emoción y con los otros modos de afrontamiento.

- Existe relación positiva significativa $r=0.253$, $p < 0.005$ entre el factor de apertura mental de la personalidad y la estrategia retracción del afrontamiento del modo de afrontamiento centrado en el problema en los estudiantes de la Facultad de psicología. No existe relación entre este factor y el modo de afrontamiento centrado en la emoción ni con los otros modos de afrontamiento.

Recomendaciones

- Informar los resultados de esta investigación a los directivos de la facultad de Psicología y tutores para la evaluación y toma de decisiones para la implementación de acciones convenientes.
- Ampliar la investigación respecto a los factores de la personalidad y modos de afrontamiento en toda la población de estudiantes de la Facultad de Psicología
- Planificar e implementar programas de desarrollo personal, enfatizando en la regulación de los factores de la personalidad, especialmente relacionados con los factores Tesón y Energía (extraversión).
- Desarrollar programas de afrontamiento del estrés y seguimiento en la muestra de estudiantes que presentan otros modos de afrontamiento, que constituyen alto riesgo de psicopatología y de salud física.
- Realizar investigaciones orientadas a identificar los estresores más comunes y las variables mediadoras que regulan el afrontamiento de los estudiantes de la Facultad de psicología.
- Incorporar en los perfiles de ingresantes y egresados de la facultad de Psicología las variables relacionados con el uso de estrategias de afrontamiento del estrés.
- Desarrollar investigaciones comparativas de las variables de personalidad y afrontamiento del estrés en la población estudiantil, docentes y administrativos de la UNHEVAL y en otras instituciones organizadas de la comunidad por la importancia que tienen para la prevención de la salud mental.

- Capacitar a docentes, trabajadores administrativos y padres de familia respecto al uso de estrategias adecuadas para el manejo del estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ammet, J.J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through the twenties*. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arevalo. M. (2007). *Stress and extreme poverty in peruvian woman*. Nijmegen: Radboud Universiteit Nijmegen
- Barra, E. (2003). *Psicología de la salud*. Santiago de Chile: Editorial Mediterraneo Ltda.
- Barraza, A (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. *Psicología Científica.com*. Extraído el 7 de junio, 2014 de <http://www.psicologiacientifica.com>.
- Barraza Macías, A (2006, noviembre 21). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Revista electrónica Psicología Científica* disponible en:<http://www.psicologiacientifica.com>.
- Beck, R, Taylor, C. y Robbins, M. (2003). *Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen*. *Axiety, Stress and Coping*, 16, 155-162.
- Baptista, M., Fernández, C., Hernández, R. (2010) *Metodología de la investigación*. (5ª. Ed.). México: Mc Graw-Hill interamericana S.A.
- Belloch, A., Sandin, B., Ramos, F. (2009). *Manual de Psicopatología*, Volumen II. Mc Graw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Bermúdez, J., Pérez, A., Ruiz, J., Sanjuán, P., Rueda, B., (2012) *“Psicología de la Personalidad”*. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cassaretto, M, Chao, C, Oblitas, H, y Valdes, N. (2003). *Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología*. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, Vol XXI (2), 363-392
- Cattell, R. B. (1982). *16 P.F. Cuestionario de personalidad*.
- Costa, P. & McCrae, R. (1999). *Inventario de Personalidad NEO Revisado*. Madrid: TEA.
- Cotrina, R., Pascual, L., Tapia, I. (2016). *Personalidad y Autoestima en los Alumnos del nivel secundario de una Institución Educativa Saludable, Ambo*. Tesis inédita para optar el título profesional de licenciado en psicología. Universidad Nacional Hermilio Valdizan. Huánuco.

- Cruz, J. (2013). *Dimensiones de Personalidad y Estrategias de Afrontamiento en adolescentes*. Tesis de licenciatura. Universidad Cesar Vallejo. Trujillo.
- Escamilla, M., Rodríguez, I. y González, G. (2009). *El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación*. *Ciencia y Trabajo*, 32, 96-101.
- Fierro, (1996). *Manual de Psicología de la Personalidad*. Barcelona: Paidós.
- Flores, M. (2014). *Personalidad y Modos de Afrontamiento al Estrés en personas que frecuentan un Gimnasio – Lima*. Tesis inédita para optar el título profesional de licenciado en psicología. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Huánuco.
- García, R., Pérez, F. Pérez, J., y Natividad, L. A. (2011). *Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. Recuperado de: <http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2056/servlet/articulo?codigo=4015670>
- García, E (2006) *Afrontamiento, Emociones y Creencias de la enfermedad pulmonar obstructivo crónica en pacientes y familiares*. Tesis para optar el título de Maestra en Ciencias con opción en Psicología de la Salud. Universidad Nacional de Nuevo León.
- González, H. y Quiroga L. *Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa de Monsefú*. Tesis para optar el título de licenciado en Psicología. Universidad Señor de Sipán.
- Kleinke, C. (2007). Ch. 16: *What does it mean to cope?* En A. Monat, R. Lazarus y G. Reeve (ed). *The Praeger handbook on stress and coping*. Westpor: Praeger.
- Labrador, F. y Crespo, M. (1994). *Evaluación del estrés*. En. R Fernández Ballesteros. *Evaluación Conductual Hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud*. Madrid: Pirámide.
- Larsen, R. y Buss, D. (2005) *psicología de la personalidad*. México: Mc Graw- Hill Interamericana S.A.
- Lastra M. (2015) *La inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en la reserva de un club social deportivo de futbol profesional de Huánuco - Huánuco – 2013*". Tesis para obtener el título de Licenciada en Psicología. Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Lazarus. R. (1993). *From Psychological stress to the emotion: a history of changing outlooks*. *Annual Review of psychology*. 44. 1-21.
- Lazarus R. y Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S:A.

- Lazarus, R. y Lazarus B. (2000). *Pasión y Razón: La comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Paidós.
- Moreano, L. (2006): *Estilos de Personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en psicología clínica no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Morrison, V, Bennett, P (2008) *Psicología de la salud*. Madrid.: Pearson Prentice Hall.
- Nieto. J.. Abad. M.. Esteban. A. y Tejerina. M (2004). *Psicología para las ciencias de la salud*. Mc Graw-Hill.
- Orlandini, A (1999) *El Estrés. Qué es y cómo evitarlo*. (2a ed.) México: Fondo de Cultura Económica.
- Ortiz P. (1994). “*El Sistema de la Personalidad*”. Orión, Lima.
- Picoy, J. V. (2014) *Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la facultad de psicología de la universidad Hermilio Valdizan*. Tesis inédita para optar el título profesional de licenciado en Psicología
- Quispe, E. (2016). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario Big Five de Personalidad en estudiantes de Institutos Superiores de Huamachuco*. Tesis inédita para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Universidad Cesar Vallejo. Trujillo
- Sandín, B. (1995). *El Estrés*. En. A. Belloch; B. Sandín y F. Ramos. Manual de Psicopatología, Vol. 2. Madrid: McGraw - Hill.
- Taylor, S. (2003). *Health psychology*. New York: McGraw Hill.

WEBGRAFIA

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3656542>\n<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3656542&orden=296971&info=link>.

<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/modelo-cinco-factores-personalidad-cupani.pdf>.

Anexos

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES y SUBDIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL -¿Qué factores de personalidad y modos de afrontamiento tienen los estudiantes de la facultad de psicología de la universidad nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2018? -¿Qué relación existe entre los factores de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la facultad de psicología de la universidad nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2018?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL - Conocer los factores de personalidad y modos de afrontamiento que tienen los estudiantes de la facultad de psicología de la universidad nacional Hermilio Valdizan-Huánuco 2018 - Determinar si existe relación significativa entre los factores de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco - 2018</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL Hi: Existe relación significativa entre los factores de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018. Ho: No existe relación significativa entre los factores de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.</p>	<p>INDEPENDIENTE - Factores de Personalidad</p>	<p>ENERGIA -DINAMISMO (Di) -DOMINANCIA (Do)</p> <p>AFABILIDAD -COOPERACION /EMPATIA (Cp) -CORDIALIDAD/ AMABILIDAD (Co)</p> <p>TESON -ESCRUPOLOSIDAD (Es) -PERSEVERANCIA (Pe)</p> <p>ESTABILIDAD EMOCIONAL -CONTROL DE LAS EMOCIONES (Ce) -CONTROL DE IMPULSOS (Ci)</p> <p>APERTURA MENTAL -APERTURA A LA CULTURA (Ac) -APERTURA A LA EXPERIENCIA (Ae)</p>	<p>1,7,25,37,51,53,68,78,94,99,114,121,13,19,31,39,59,61,71,73,95,102,117,123</p> <p>4,10,28,34,48,64,70,86,100,109,111,130,16,22,40,44,52,65,74,88,93,108,126,128</p> <p>2,8,26,32,57,66,79,82,106,110,129,132,14,20,38,46,49,54,75,85,96,107,115,125</p> <p>3,9,27,33,50,62,69,81,89,98,120,122,15,21,43,45,58,63,76,83,91,104,116,119</p> <p>5,11,29,42,55,60,77,87,90,105,112,124,17,23,35,41,47,56,67,72,97,103,118,131</p>	<p>TIPO Y NIVEL cuantitativo descriptivo</p> <p>MÉTODO Y DISEÑO Descriptivo - transaccional correlativo</p> <p>MUESTRA 163 estudiantes de la facultad de psicología.</p> <p>INSTRUMENTOS - Inventario de personalidad BIG FIVE. - Cuestionario de Modos de afrontamiento.</p> <p>TECNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS Programa estadístico SPSS, programa Excel</p>

PROBLEMA ESPECIFICO <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué factor de personalidad tienen los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018? • ¿Qué modos de afrontamiento tienen los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018? • ¿Qué relación existe entre el factor energía de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018? • ¿Qué relación existe entre el factor afabilidad 	OBJETIVO ESPECIFICO <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los factores de la personalidad que tienen los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018 • Identificar los modos de afrontamiento que tienen los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018 • Establecer la relación entre el factor Energía de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco - 2018 • Relacionar el factor Afabilidad de la personalidad y los modos de afrontamiento en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad 	HIPOTESIS ESPECIFICO HIPOTESIS 01 Hi: Existe relación significativa entre el factor Energía de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018. Ho: No existe relación significativa entre el factor Energía de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018. HIPOTESIS 02 Hi: Existe relación significativa entre el factor Afabilidad de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018. Ho: No existe relación significativa entre el factor Afabilidad de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.	DEPENDIENTE -Modos de afrontamiento al estrés: estrategias centradas en el problema, estrategias centradas en la emoción y otras escalas.	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO QUE SE CENTRAN EN EL PROBLEMA	
				-AFRONTAMIENTO DIRECTO	1,14,27 y 40
				-PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	2,15,28 y 41
				-SUPRESIÓN DE ACTIVIDADES COMPETITIVAS	3,16,29 y 42
				-RETRACCION DEL AFRONTAMIENTO	4,17,30 y 43
				-BUSQUEDA DE SOPORTE SOCIAL	5,18,31 y 44
				ESTILOS DE AFRONTAMIENTO QUE SE CENTRAN EN LA EMOCIÓN	
				-BUSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL	6,19,32 y 45
				-REINTERPRETACIÓN POSITIVA DE LA EXPERIENCIA	7,20,33 y 46
				-ACEPTACIÓN	8,21,34 y 47
-RETORNO A LA RELIGIÓN	9,22,35 y 48				
-NEGACIÓN	11,24,37 y 50				
OTROS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO					

<p>de la personalidad y los modos de afrontamiento en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre el factor estabilidad emocional de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018? • ¿Qué relación existe entre el factor tesón de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018? 	<p>Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco - 2018</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer la relación entre el factor Estabilidad Emocional de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018 • Precisar la relación entre el factor Tesón de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018. • Establecer la relación entre el factor Apertura Mental de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018. 	<p>HIPOTESIS 03 Hi: Existe relación significativa entre el factor Tesón de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018. Ho: No existe relación significativa entre el factor Tesón de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018. HIPOTESIS 04 Hi: Existe relación significativa el factor Estabilidad Emocional de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018. Ho: No existe relación significativa entre el factor Estabilidad Emocional de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018. HIPOTESIS 05</p>	<p>-ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES</p>	<p>10,23,36 y 49</p>	
			<p>-CONDUCTAS INADECUADAS</p>	<p>12,25,38 y 51</p>	
			<p>-DISTRACCIÓN (AFRONTAMIENTO INDIRECTO)</p>	<p>13,26,39 y 52</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre el factor apertura mental de la personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018? 		<p>Hi: Existe relación significativa entre el factor Apertura Mental de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.</p> <p>Ho: No existe relación significativa entre el factor Apertura Mental de personalidad y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

CUESTIONARIO "BIG FIVE"

A continuación, encontrará una serie de frases sobre formas de pensar, sentir o actuar donde responderá considerando la siguiente escala:

- 5 completamente VERDADERO para mi
- 3 bastante VERDADERO para mi
- 3 ni VERDADERO ni FALSO para mi
- 3 bastante FALSO para mi
- 1 completamente FALSO para mi

Vea cómo se han contestado aquí dos frases

- 4 Me gusta pasear por el parque de la ciudad 2
- 4 La familia es el móvil de todos mis actos 5

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas; la persona que contestó a las dos frases anteriores consideró que E1 es "Bastante falsa" para ella (colocó el valor 2) y que la frase E2 es "Completamente verdadera" para ella (colocó el valor de 5), porque pone a la familia por delante del dinero o de los amigos. Procure contestar a todas las frases. Recuerde que debe dar su propia opinión acerca de Ud. Trate de ser SINCERO CONSIGO MISMO y contestar con espontaneidad, sin pensarlo demasiado. Sus respuestas serán tratadas confidencialmente y sólo se utilizará de modo global, transformadas en puntuaciones.

- 1 Creo que soy una persona activa y vigorosa
- 2 No me gusta hacer las cosas razonando demasiado sobre ellas
- 3 Tiendo a implicarme demasiado cuando alguien me cuenta sus problemas
- 4 No me preocupan especialmente las consecuencias que mis actos puedan tener sobre los demás
- 5 Estoy siempre informado sobre lo que sucede en el mundo
- 6 Nunca he dicho una mentira
- 7 No me gustan las actividades que exigen empeñarse y esforzarse hasta el agotamiento
- 8 Tiendo a ser muy reflexivo
- 9 No suelo sentirme tenso
- 10 Noto fácilmente cuando las personas necesitan mi ayuda
- 11 No recuerdo fácilmente los números de teléfono que son largos
- 12 Siempre he estado completamente de acuerdo con los demás
- 13 Generalmente tiendo a imponerme a las otras personas, más que a condescender con ellas
- 14 Ante los obstáculos grandes, no conviene empeñarse en conseguir los objetivos propios
- 15 Soy más bien susceptible
- 16 No es necesario comportarse cordialmente con todas las personas
- 17 No me siento muy atraído por las situaciones nuevas e inesperadas
- 18 Siempre he resuelto de inmediato todos los problemas que he encontrado

- 19 No me gustan los ambientes de trabajo en los que hay mucha competitividad
- 20 Llevo a cabo las decisiones que he tomado
- 21 No es fácil que algo o alguien me hagan perder la paciencia
- 22 Me gusta mezclarme con la gente
- 23 Toda novedad me entusiasma
- 24 Nunca me he asustado ante un peligro, aunque fuera grave
- 25 Tiendo a decidir rápidamente
- 26 Antes de tomar cualquier iniciativa, me tomo tiempo para valorar las posibles consecuencias
- 27 No creo ser una persona ansiosa
- 28 No suelo saber cómo actuar ante las desgracias de mis amigos
- 29 Tengo muy buena memoria
- 30 Siempre he estado absolutamente seguro de todas mis acciones
- 31 En mi trabajo no le concedo especial importancia a rendir mejor que los demás
- 32 No me gusta vivir de manera demasiado metódica y ordenada
- 33 Me siento vulnerable a las críticas de los demás
- 34 Si es preciso, no tengo inconveniente en ayudar a un desconocido
- 35 No me atraen las situaciones en constante cambio
- 36 Nunca he desobedecido las órdenes recibidas, ni siquiera siendo niño
- 37 No me gustan aquellas actividades en las que es preciso ir de un sitio a otro y moverse continuamente
- 38 No creo que sea preciso esforzarse más allá del límite de las propias fuerzas, incluso aunque haya que cumplir algún plazo
- 39 Estoy dispuesto a esforzarme al máximo con tal de destacar
- 40 Si tengo que criticar a los demás, lo hago, sobre todo cuando se lo merecen
- 41 Creo que no hay valores y costumbres totalmente válidos y eternos
- 42 Para enfrentarse a un problema no es efectivo tener presentes muchos puntos de vista diferentes
- 43 En general no me irrito, ni siquiera en situaciones en las que tendría motivos suficientes para ello
- 44 Si me equivoco, siempre me resulta fácil admitirlo
- 45 Cuando me enfado manifiesto mi mal humor
- 46 Llevo a cabo lo que he decidido, aunque me suponga un esfuerzo no previsto
- 47 No pierdo tiempo en aprender cosas que no estén estrictamente relacionadas con mi campo de intereses
- 48 Casi siempre sé cómo ajustarme a las exigencias de los demás
- 49 Llevo adelante las tareas emprendidas, aunque los resultados iniciales parezcan negativos
- 50 No suelo sentirme solo y triste
- 51 No me gusta hacer varias cosas al mismo tiempo

- 52 Habitualmente muestro una actitud cordial, incluso con las personas que me provocan una cierta antipatía
- 53 A menudo estoy completamente absorbido por mis compromisos y actividades
- 54 Cuando algo entorpece mis proyectos no insisto en conseguirlos e intento otros
- 55 No me interesan los programas televisivos que me exigen esfuerzo e implicación
- 56 Soy una persona que siempre busca nuevas experiencias
- 57 Me molesta mucho el desorden
- 58 No suelo reaccionar de modo impulsivo
- 59 Siempre encuentro buenos argumentos para sostener mis propuestas y convencer a los demás de su validez
- 60 Me gusta estar bien informado, incluso sobre temas alejados de mi ámbito de competencia
- 61 No doy mucha importancia a demostrar mis capacidades
- 62 Mi humor pasa por altibajos frecuentes
- 63 A veces me enfado por cosas de poca importancia
- 64 No hago fácilmente un préstamo, ni siquiera a personas que conozco bien
- 65 No me gusta estar en grupos numerosos
- 66 No suelo planificar mi vida hasta en los más pequeños detalles
- 67 Nunca me han interesado la vida y costumbres de otros pueblos
- 68 No dudo en decir lo que pienso
- 69 A menudo me noto inquieto
- 70 En general no es conveniente mostrarse sensible a los problemas de los demás
- 71 En las reuniones no me preocupo especialmente por llamar la atención
- 72 Creo que todo problema puede ser resuelto de varias maneras
- 73 Si creo que tengo razón, intento convencer a los demás, aunque me cueste tiempo y energía
- 74 Normalmente tiendo a no fiarme mucho de mi prójimo
- 75 Difícilmente desisto de una actividad que he comenzado
- 76 No suelo perder la calma
- 77 No dedico mucho tiempo a la lectura
- 78 Normalmente no entablo conversación con compañeros ocasionales de viaje
- 79 A veces soy tan escrupuloso que puedo resultar pesado
- 80 Siempre me he comportado de modo totalmente desinteresado
- 81 No tengo dificultad para controlar mis sentimientos
- 82 Nunca he sido un perfeccionista
- 83 En diversas circunstancias me he comportado impulsivamente
- 84 Nunca he discutido o peleado con otra persona
- 85 Es inútil empeñarse totalmente en algo, porque la perfección no se alcanza nunca

- 86 Tengo en gran consideración el punto de vista de mis compañeros
- 87 Siempre me han apasionado las ciencias
- 88 Me resulta fácil hacer confidencias a los demás
- 89 Normalmente no reacciono de modo exagerado, ni siquiera ante las emociones fuertes
- 90 No creo que conocer la historia sirva de mucho
- 91 No suelo reaccionar a las provocaciones
- 92 Nada de lo que he hecho podría haberlo hecho mejor
- 93 Creo que todas las personas tienen algo de bueno
- 94 Me resulta fácil hablar con personas que no conozco
- 95 No creo que haya posibilidad de convencer a otro cuando no piensa como nosotros
- 96 Si fracaso en algo, lo intento de nuevo hasta conseguirlo
- 97 Siempre me han fascinado las culturas muy diferentes a la mía
- 98 A menudo me siento nervioso
- 99 No soy una persona habladora
- 100 No merece mucho la pena ajustarse a las exigencias de los compañeros, cuando ello supone una disminución del propio ritmo de trabajo
- 101 Siempre he comprendido de inmediato todo lo que he leído
- 102 Siempre estoy seguro de mí mismo
- 103 No comprendo que empuja a las personas a comportarse de modo diferente a la norma
- 104 Me molesta mucho que me interrumpan mientras estoy haciendo algo que me interesa
- 105 Me gusta mucho ver programas de información cultural o científica
- 106 Antes de entregar un trabajo, dedico mucho tiempo a revisarlo
- 107 Si algo no se desarrolla tan pronto como deseaba, no insisto demasiado
- 108 Si es preciso, no dudo en decir a los demás que se metan en sus asuntos
- 109 Si alguna acción mía puede llegar a desagradar a alguien, seguramente dejo de hacerla
- 110 Cuando un trabajo está terminado, no me pongo a repasarlo en sus mínimos detalles
- 111 Estoy convencido de que se obtienen mejores resultados cooperando con los demás, que compitiendo
- 112 Prefiero leer a practicar alguna actividad deportiva
- 113 Nunca he criticado a otra persona
- 114 Afronto todas mis actividades y experiencias con gran entusiasmo
- 115 Sólo quedo satisfecho cuando veo los resultados de lo que había programado
- 116 Cuando me critican, no puedo evitar exigir explicaciones
- 117 No se obtiene nada en la vida sin ser competitivo
- 118 Siempre intento ver las cosas desde distintos enfoques
- 119 Incluso en situaciones muy difíciles, no pierdo el control
- 120 A veces incluso pequeñas dificultades pueden llegar a preocuparme

- 121 Generalmente no me comporto de manera abierta con los extraños
- 122 No suelo cambiar de humor bruscamente
- 123 No me gustan las actividades que implican riesgo
- 124 Nunca he tenido mucho interés por los temas científicos o filosóficos
- 125 Cuando empiezo a hacer algo, nunca sé si lo terminaré
- 126 Generalmente confío en los demás y en sus intenciones
- 127 Siempre he mostrado simpatía por todas las personas que he conocido
- 128 Con ciertas personas no es necesario ser demasiado tolerante
- 129 Suelo cuidar todas las cosas hasta en sus mínimos detalles
- 130 No es trabajando en grupo como se pueden desarrollar mejor las propias capacidades
- 131 No suelo buscar soluciones nuevas a problemas para los que ya existe una solución eficaz
- 132 No creo que sea útil perder tiempo repasando varias veces el trabajo hecho

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FORMA DISPOSICIONAL

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:

NUNCA (NO) SIEMPRE (SI)

1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.
8. Aprendo a convivir con el problema.
9. Busco la ayuda de Dios.
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.
12. Dejo de lado mis metas
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema
15. Elaboro un plan de acción
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares
20. Trato de ver el problema en forma positiva
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado
22. Deposito mi confianza en Dios
23. Libero mis emociones
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.
25. Dejo de perseguir mis metas
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.

33. Aprendo algo de la experiencia
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión
36. Siento mucha perturbación emocional y 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 mismo: "Esto no es real"
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema
52. Duermo más de lo usual.

ADMINISTRACIÓN DE LAS PRUEBAS PSICOLÓGICAS A LOS ESTUDIANTES





