



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP
FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ANSIEDAD Y AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN
POBLADORES TEMPRANOS DEL BARRIO
MANZANARES EN TIEMPOS DE COVID-19 SICUANI-2020.**

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

AUTORES:

Bach. CHOQUE QUISPE AYDEE

Bach. TUNI PACURI ELVIRA

LIMA-PERÚ

2020

ASESOR DE TESIS

.....
Dr. YRENEO EUGENIO CRUZ TELADA

JURADO EXAMINADOR

.....
Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

.....
Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

.....
Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
Vocal

DEDICATORIA

A mi amado esposo Ernesto Ccoa que estuvo apoyándome en cada decisión que tomara, que tuvo paciencia y entrega conmigo. Tu ayuda ha sido fundamental.

A mí querido hijo Brandon por ser mi mayor fuente de motivación e inspiración para superarme cada día más. Los amo.

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiarme y darme fortaleza que sin ella no tendría la fuerza suficiente para realizar el presente trabajo de investigación.

A nuestra Alma Mater “Universidad Privada Telesup”

A mis asesores Dr. Eugenio Cruz Telada y Dra. Rosa Chirinos Susano por las exigencias que nos brinda a todos sus alumnos en forma permanente.

A mi hijo Renso quien es el amor de mi vida y me da fuerza en estos momentos.

RESUMEN

En la investigación se tuvo como objetivo establecer la relación entre la ansiedad y el afrontamiento de estrés en pobladores tempranos del Barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020.

El estudio fue del tipo aplicado de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, con una muestra de 162 pobladores tempranos del barrio Manzanares. Se aplicó dos instrumentos, COPE y el test de ZUNG. La información fue procesada en forma descriptiva e inferencial en el programa estadístico SPSS-25. Se obtuvo los siguientes resultados, existe relación positiva alta con un 0,768 entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020, existe relación positiva moderada entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema, con una correlación de (0,463), existe relación positiva alta entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigido a la emoción con (0,814), existe relación positiva alta entre ansiedad y los estilos adicionales de afrontamiento al estrés, donde se halló el coeficiente de correlación significativa con (0,830).

Palabras claves: Ansiedad, Afrontamiento de estrés, Estrés, Covid-19, Pobladores tempranos.

ABSTRACT

In the research the objective was to establish the relationship between anxiety and stress coping in early residents of the Manzanares neighborhood in times of Covid-19, Sicuani-2020. The study was of the applied type of correlational level, quantitative approach, non-experimental design, with a sample of 162 early settlers from the Manzanares neighborhood. Two instruments were applied, COPE and the ZUNG test. The information was processed in a descriptive and inferential way in the statistical program SPSS-25. The following results were obtained, there is a significant relationship with 0.768 between Anxiety and Coping with Stress in early residents of the Manzanares neighborhood in times of Covid-19 Sicuani-2020, there is a positive and moderate relationship between anxiety and stress coping styles directed at the problem, with a correlation of (0.463), there is a highly significant relationship (p value = 0.000 less than 0.05) between anxiety and emotion-directed stress coping styles with (0.814), there is a significant relationship (P = 0.000 less than 0.05) between anxiety and the additional styles of coping with stress, where the significant correlation coefficient was found with (.830).

Keywords: Anxiety, Coping with stress, Stress, Covid-19, Early settlers

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA.....	i
ASESOR DE TESIS.....	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. Planteamiento del problema.....	14
1.2. Formulación del problema.....	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos.....	16
1.3. Justificación del estudio.....	16
1.4. Objetivos de la investigación.....	17
1.4.1. Objetivo general.....	17
1.4.2. Objetivos específicos.....	17
II. MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Antecedentes del estudio.....	18
2.1.1 Antecedentes nacionales.....	18
2.1.2. Antecedentes internacionales.....	22
2.2. Bases teóricas de las variables.....	25
2.2.1. Ansiedad.....	25
2.2.2. Estrés.....	32
2.3. Definición de términos básicos.....	41
III. MÉTODOS Y MATERIALES.....	44
3.1. Hipótesis.....	44
3.1.1. Hipótesis general.....	44
3.1.2. Hipótesis específicas.....	44

3.2. Variables de estudio.....	45
3.2.1. Definición conceptual.....	45
3.2.2. Definición operacional.....	46
3.2.3. Operacionalización de las variables.....	47
3.3. Tipo y nivel de la investigación.....	48
3.4. Diseño de investigación.....	48
3.5. Población de estudio.....	48
3.5.1. Población.....	48
3.5.2. Muestra.....	49
3.5.3. Muestreo.....	49
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	49
3.6.1. Técnicas de recolección de datos.....	49
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....	50
3.7. Métodos de análisis de datos.....	51
3.8. Aspectos éticos.....	52
IV. RESULTADOS.....	53
4.1. Análisis descriptivos.....	53
4.1.1. Análisis descriptivos según sexo.....	53
4.1.2. Análisis descriptivos según edad.....	54
4.1.3. Análisis descriptivos según estado civil.....	55
4.1.4. Análisis descriptivos según el grado de instrucción.....	56
4.2. Prueba de hipótesis.....	61
V. DISCUSIÓN.....	66
VI. CONCLUSIONES.....	68
VII. RECOMENDACIONES.....	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	70
ANEXOS.....	74
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	75
ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	76
ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	77
ANEXO 4: INSTRUMENTOS.....	78
ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.....	81
ANEXO 6. MATRIZ DE DATOS.....	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Sexo de los pobladores tempranos el barrio de Manzanares.....	53
Tabla 2	Edad de los pobladores tempranos el barrio de Manzanares.....	54
Tabla 3	Estado Civil de los pobladores tempranos del barrio de Manzanares.....	55
Tabla 4	Instrucción de los pobladores tempranos del barrio de Manzanares.....	56
Tabla 5	Medidas de Tendencia Central.....	57
Tabla 6	Comparación de nivel de ansiedad por sexo.....	58
Tabla 7	Prueba de Kolmogorov-Smirnov para los datos correspondientes a los índices de Ansiedad Afectiva y Somática (ZUNG) y los Estilos de Afrontamiento de estrés (COPE).....	58
Tabla 8	Prueba de Correlación de Spearman entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés.....	59
Tabla 9	Prueba de Correlación de Spearman entre la Ansiedad y los Estilos de Afrontamiento de Estrés Dirigido al Problema, Dirigido a la Emoción y los Estilos Adicionales.....	60
Tabla 10	Prueba de Hipótesis General.....	61
Tabla 11	Prueba de Hipótesis Específica 1.....	62
Tabla 12	Prueba de Hipótesis Específica 2.....	63
Tabla 13	Prueba de Hipótesis Específica 3.....	64
Tabla 14	Análisis de confiabilidad de instrumentos test de ZUNG.....	65
Tabla 15	Análisis de confiabilidad de instrumentos test de COPE.....	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Sexo de los pobladores tempranos el barrio de Manzanares.....	53
Figura 2. Edad de los pobladores tempranos el barrio de Manzanares.....	54
Figura 3. Estado Civil de los pobladores tempranos del barrio de Manzanares...	55
Figura 4. Grado de Instrucción de los pobladores del barrio de Manzanares.....	56
Figura 5. Medidas de tendencia central.....	57

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se puede valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma adaptativa, hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y frecuente. Es por esto la ansiedad es considerada como trastorno mental prevalente en la actualidad, ya que engloba una serie de cuadros clínicos, que comparten, como rasgo común, extrema carácter patológico que se manifiesta en múltiples defunciones y desajustes a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico. Estos factores son expresados en diferentes ámbitos como el familiar, social o bien el laboral.(Virues, 2005)

Los estudios de ansiedad y el afrontamiento de estrés en pobladores tempranos en la actualidad y la coyuntura de la pandemia mundial por el Covid-19 son de vital importancia esto debido que muchas personas vienen sufriendo ansiedad y estrés a causa del confinamiento. Con los resultados obtenidos se podría dar recomendaciones para la disminución de la ansiedad y aportar a los individuos, familia y sociedad estrategias de respuestas más activas que faciliten el intercambio de buenas relaciones y una interpretación del entorno más adecuado. La presente investigación está integrada por VII capítulos sistematizados y organizados, que a continuación mencionamos:

El capítulo I Problema de investigación donde se expuso la realidad problemática, formulación de problema general y específicos, el objetivo general y específicos de la investigación, justificación teórica, metodológica. El capítulo II se encuentra el marco teórico, los antecedentes donde se planteó 5 antecedentes nacionales y 5 antecedentes internacional relacionados al tema de investigación, las bases teóricas que sustentan el estudio y por último los términos básicos. En el capítulo III se presentaron las hipótesis y la operacionalización de las variables la metodología, el tipo y diseño del estudio, la población, muestra, validez y confiabilidad del instrumento, asimismo la técnica de recopilación de datos. Para el capítulo IV Se expuso los resultados del estudio como la descripción e

interpretación de tablas y figuras, así como la prueba de hipótesis, determinado de acuerdo a nuestros objetivos e hipótesis. En el capítulo V se presenta la discusión de los resultados, realizando la comparación con los antecedentes similares para poder determinar la similitud o diferencia en los datos obtenidos. En el capítulo VI se presentan las conclusiones en base a nuestros objetivos planteados en la investigación. En el capítulo VII se presentan las recomendaciones, finalmente, las referencias bibliográficas y los anexos.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del Problema

Desde varios meses, en el mundo venimos atravesando una crisis sanitaria mundial debido a la existencia del COVID-19 “el Coronavirus”: en diversos medios de comunicación, calles, ciudades, distritos y en cada hogar se vienen tomando diversas medidas de seguridad contra este virus, cada uno de nosotros venimos siendo afectados por estas medidas optadas por las autoridades, muchos especialistas nacionales e internacionales mencionan que los niños y adultos mayores vienen siendo afectados por la ansiedad, estrés y nervios debido al encierro en la se mantienen.

A medida que esta crisis sanitaria continua, en muchas partes del mundo los padres tienen dificultades con los adolescentes y jóvenes para mantenerlos ocupados, así mismo muchos organismos gubernamentales y no gubernamentales vienen impulsando diversos programas con el fin de minimizar los efectos del confinamiento mediante diversos métodos de relajación y recomendaciones. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) indico que la pandemia apunta que el impacto en la salud mental que tendrá un impacto significativo y generará mayores dificultades si no se enfrenta correctamente, dentro de ello determinamos que los pobladores tempranos no son ajenos a estos problemas de salud mental que vienen siendo afectados por el confinamiento y problemas personales.

En el Perú, la Organización Panamericana de la Salud (OPS)-Perú menciona que la emergencia por COVID-19 y la respuesta de las autoridades han tenido repercusiones económicas y sociales; ante esta situación, muchas personas experimentan temor, ansiedad, angustia y depresión. Muchos de estos síntomas se relacionan con los temores de infección, frustración, aburrimiento, falta de suministros o de información, pérdidas financieras y el estigma. Algunas personas pueden presentar un mayor nivel de estrés durante una crisis, por ejemplo, personas mayores y personas con enfermedades crónicas; niños y adolescentes; personas que están ayudando con la respuesta, el personal de salud y otros proveedores de atención médica; y personas que tienen problemas de salud mental, incluido el consumo de sustancias. La cuarentena como medida para controlar la epidemia puede tener un impacto en la salud mental de la población, lo

que representa un gran desafío para el sistema de salud.(Organización Panamericana de la Salud (OPS)-Peru, 2020)

En la región del Cusco, en estos días viene afectando a los pobladores tempranos no solo en el aspecto psicológico y emocional sino también en lo económico, se aprecia que en muchos hogares se vienen sufriendo diversos tipos de problemas psicológicos, no solo a causa del confinamiento sino también por aspectos laborales, económicos y sociales y todo ello tendrá una consecuencia muy grave en el tiempo, por ello es importante conocer cuál es el nivel de ansiedad y el estilo de afrontamiento de estrés que vienen practicando en nuestra unidad de análisis.

En el distrito de Sicuani, tenemos que mencionar que las autoridades no vienen tomando en cuenta ningún programa para el manejo de estrés y la ansiedad, que en muchos casos existe diversos tipos de estresores, también se puede apreciar que muchos de los ciudadanos tienen problemas con el manejo del estrés, ansiedad, depresión y que es un problema muy latente que se tiene que tomar medidas pertinentes con el fin de minimizar estos efectos que con el transcurso del tiempo. Por ello también debemos mencionar que en el barrio de Manzanares del distrito de Sicuani, los pobladores tempranos, padecen diversos problemas psicológicos y emocionales que en muchos casos no vienen siendo atendidos por un especialista que les dé un tratamiento adecuado para afrontar esta crisis sanitaria; en muchos casos es por falta de especialistas y programas integrados que permitan mitigar estos efectos en el tiempo, para lo cual nos planteamos el siguiente problema objeto de investigación:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo se relaciona la ansiedad y el afrontamiento de estrés en pobladores tempranos del Barrio Manzanares en tiempos de COVID-19, Sicuani-2020?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuál es la relación de ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020?

¿Cuál es la relación de ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020?

¿Cuál es la relación de ansiedad y Estilos adicionales de Afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020?

1.3. Justificación del Estudio

Por la importancia a la investigación fue necesario presentar las justificaciones que a continuación se mencionan:

A nivel teórico, la presente investigación se justifica porque se realizó una revisión de teorías actualizadas y enfoques sobre la ansiedad y el afrontamiento de estrés, siendo esta información pertinente, que permitió sentar las bases sólidas en los fundamentos teóricos, generando aporte científico a la temática motivo de investigación, siendo de mucha relevancia su contribución a nivel nacional como regional. Teniendo en consideración que las teorías mencionadas ayudaran a describir, explicar, predecir, controlar la problemática en estudio.

A nivel metodológico, debido a que no existe una metodología aplicada a nuestro medio, para definir los requerimientos de información y la generación de sistemas de información adecuada, se tuvo que adaptar las metodologías existentes. Donde se empleó la técnica de pruebas psicométricas TEST DE ZUNG (Escala de Automedición de la Ansiedad) Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), que fue de mucha utilidad para recolectar información, mediante los diversos medios digitales para medir la ansiedad y los modos de afrontamiento de estrés. También en la investigación se demuestra la validez y confiabilidad de los instrumentos mediante el test y re test que se realizó en el proceso estadístico; así

mismo mediante el criterio de dos expertos especialistas en psicología Dra. Rosa Ester Chirinos Susano y Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada.

A nivel práctico, la presente investigación permitió conocer sobre la ansiedad tema importante de la salud mental, de otra forma conocer de forma minuciosa como viene afectando la ansiedad y el afrontamiento al estrés en los jóvenes del barrio de Manzanares del distrito de Sicuani, con el fin de que estos problemas sean solucionados adecuadamente por las entidades encargadas.

A nivel social, la presente investigación es importante para la sociedad porque permitió conocer cómo afecta la ansiedad y el estrés en los pobladores tempranos del Barrio de Manzanares en el distrito de Sicuani, lo cual viene afectando en su desempeño en sus actividades cotidianas, lo cual es de vital importancia conocer como es el manejo del estrés y la ansiedad con el fin de recopilar datos verídicos para próximas investigaciones y el campo científico, de igual forma permitió generar programas de intervención para mejorar la convivencia familiar con los resultados obtenidos en la presente investigación que se realizó en beneficio de la comunidad y los jóvenes del Barrio Manzanares; así mismo a toda la población en general.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Establecer la relación entre la ansiedad y el afrontamiento de estrés en pobladores tempranos del Barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020.

1.4.2. Objetivos específicos

Identificar la relación entre ansiedad y los estilos de afrontamiento dirigidos al problema en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020.

Precisar la relación entre ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020.

Identificar la relación entre ansiedad y Estilos adicionales de Afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedente Nacional

Delgado y Núñez (2019), desarrollaron la tesis “Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana”, para optar el título profesional de licenciado en Psicología, “donde analizaron sobre la correlación existente entre ansiedad y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, con una muestra de 94 alumnos que fueron seleccionados de manera intencional, a quienes se les aplicaron el cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y el Inventario de Ansiedad: Rasgo - Estado IDARE, los resultados que se obtuvieron fueron, que no existe correlación significativa entre la ansiedad rasgo y el estilo de afrontamiento centrado en la negación, no existe correlación significativa entre la ansiedad estado y los estilos de afrontamiento, no existe correlación significativa entre la ansiedad rasgo y los estilos de afrontamiento”.

El presente trabajo de investigación desarrollada por Delgado y Núñez, es importante porque se obtuvo que no existe relación significativa entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento de estrés en la población realizada, el cual será de vital importancia para determinar si la presente investigación lograra obtener resultados similares.

Caycho y Olivera (2019) en la tesis “Estrés y percepción del clima escolar en alumnos del 4to al 6to grado de primaria de una institución educativa particular”, para optar el título de licenciatura en Psicología, “analizaron la correlación del estrés y la percepción del clima escolar en alumnos del 4to al 6to grado de primaria que fueron 162 niños de ambos sexos y un rango de edades que comprende de 9 a 12 años, donde se utilizó el Inventario de Estrés Infantil, evaluando dos áreas: Clima de convivencia general y Satisfacción y cumplimiento de expectativas. Los resultados obtenidos indican de manera general, que no existe relación significativa entre el estrés y la percepción del clima escolar en estudiantes del 4to al 6to grado de primaria”.

La investigación antes mencionada es importante porque determino que no existe relación significativa entre el estrés y la percepción del clima escolar en

estudiantes del 4to al 6to grado de primaria, lo cual nos permitirá realizar la discusión y comparación con los resultados que obtendremos, de igual forma apoyará para determinar nuestro nivel de correlación de nuestra unidad de análisis.

Lévano (2018) en la tesis “El patrón de conducta tipo a y tipo b y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal militar”, para optar el grado académico de magíster en Psicología, quien determino los estilos de afrontamiento al estrés en el personal militar de tropa hospitalizado en diferentes unidades del Hospital Militar Central, realizo un estudio de tipo no experimental, diseño descriptivo, la muestra quedo conformada por 61 participantes, todos varones con edades entre los 18 y 25 años. Se aplicó el inventario de Afrontamiento al Estrés Brief COPE (COPE-28) de Carver, los resultados describen a la muestra, el estilo más usado por los participantes es el funcional, las estrategias más usadas son: afrontamiento activo, aceptación, planificación y reinterpretación positiva; mientras que las menos usadas: desahogo, desconexión conductual y uso de sustancias. Asimismo, se halló diferencias significativas para algunas estrategias de afrontamiento en función de la edad, grado de instrucción, lugar de procedencia y zona de servicio. No se halló diferencias significativas en función de la unidad Hospitalaria.

La tesis de Lévano es importante, porque obtuvo diferencias significativas para algunas estrategias de afrontamiento de estrés el cual apoyará en la discusión de nuestros resultados.

Grundi (2017) en la tesis “Grado de ansiedad del usuario en la atención de emergencia en un establecimiento de salud, durante el año 2017”, para optar el título profesional de licenciada en Psicología, donde estudió la relación entre algunas características demográficas y el nivel de ansiedad en usuarios en la atención de emergencia de un establecimiento de salud en el departamento de Loreto. La muestra estuvo conformada por 144 usuarios, se aplicó la escala de ansiedad de Zung (confiabilidad 0.66), los resultados mostraron que el 80.56% son mujeres, el 45.85%, tienen entre 17 a 25 años, el 75.69% son solteros, el 70.14% se encuentran en el nivel secundario. El 45.14% de los usuarios tienen nivel de ansiedad mínima a moderada; según la prueba exacta de Fisher, existe una relación significativa entre la característica demográfica y el nivel de ansiedad ($p < 0.05$).

La investigación desarrollada por Grundi, tiene importancia debido a que determinó la relación significativa entre la característica demográfica y el nivel de ansiedad, el cual será importante para realizar una adecuada discusión de los resultados.

Falcón (2017) en la tesis “Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y rasgos de personalidad en padres de niños con trastorno del espectro autista”, para optar el título de licenciado en Psicología, quien determinó la relación existente entre los estilos de afrontamiento al estrés y los rasgos de personalidad en padres de niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA). La muestra estuvo conformada por 49 madres y 9 padres (N=58) de niños diagnosticados con TEA, cuyas edades oscilan entre los 3 años y 10 años con 11 meses pertenecientes a 9 instituciones educativas y una asociación vinculada al Autismo en Lima Metropolitana, se utilizó el Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE), el Inventario de los Cinco Factores (NEO-FFI) y la Ficha Sociodemográfica. Se halló una correlación alta entre los estilos de afrontamiento al estrés y los rasgos de personalidad. Para el estilo de afrontamiento centrado en el problema, se encontraron relaciones altas con todos los rasgos de personalidad, a excepción de agradabilidad, donde se obtuvo una correlación moderada; mientras que para el estilo de afrontamiento centrado en la emoción se obtuvo una correlación moderada con el rasgo extraversión y agradabilidad y correlaciones altas con los demás rasgos. Finalmente, se obtuvo una correlación muy alta entre el estilo de afrontamiento evitativo y el rasgo neuroticismo, correlación moderada con extraversión y correlaciones altas con los demás rasgos.

En la investigación realizada por Falcón, la importancia radica porque apreció que existen una correlación elevada entre el estilo de afrontamiento evitativo y el rasgo neuroticismo, que nos facilitara realizar la discusión de los resultados.

Sanchez y Zentner (2017) en la tesis “Estilos de personalidad y niveles de estrés en familiares cuidadores de pacientes con trastornos psiquiátricos atendidos en el hospital de salud mental “San Juan Pablo II”, Cusco – 2017”, para optar al título profesional de Psicólogo, quienes estudiaron la relación entre estilos de personalidad y niveles de estrés en familiares cuidadores de pacientes con trastornos psiquiátricos atendidos en el Hospital de Salud Mental “San Juan Pablo

II”, Cusco, la muestra está conformada por 170 familiares a quienes se les aplicó el Inventario Clínico Multiaxial de Millón II (MCMI-II) y la Escala de Estrés de Holmes y Rahe, tuvo un diseño de investigación descriptiva-correlacional. Los resultados demuestran que los estilos de personalidad y los niveles de estrés se encuentran relacionados de manera significativa; tenemos que la mayor parte de familiares presentan una personalidad compulsiva con menor riesgo de estrés con el 10%. La mayor parte de los estilos de personalidad según dimensión pertenecen a patrones clínicos de personalidad con el 79.4% y según rangos en mayor parte presentan un rango elevado con el 85.9%. Los niveles de estrés se presentan más en la dimensión de aspectos personales con el 50.6% y el nivel de estrés presentado en mayor frecuencia en los familiares es el estrés en grado máximo con el 50.6%.

En la investigación desarrollada por Sanchez y Zentner, donde determinaron que los estilos de personalidad y los niveles de estrés se encuentran relacionados de manera significativa, el cual nos permitirá realizar la discusión de los resultados.

Amoretti (2017), desarrollo la tesis “Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa El Salvador”, para optar el título profesional de licenciado en Psicología, donde tuvo como objetivo determinar la relación entre la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés en alumnos de secundaria del Centro Educativo Cristo El Salvador, la muestra estuvo conformada 326 estudiantes, de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre 12 a 18 años entre primero y quinto grado de secundaria, donde se realizó la aplicación de los test estandarizados, “Inventario de Autoevaluación frente a exámenes IDASE” y “ACS: Escala de Afrontamiento para Adolescentes” donde se evidencio los siguientes resultados, el nivel promedio de ansiedad frente a exámenes evidenciando sentimientos de displacer como nerviosismo y tensión, además de presentar expectativas negativas de sí mismo cuando se encuentran frente a situación de examen. Por otro lado, presentaron un nivel promedio de afrontamiento de estrés, basándose frecuentemente en buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo y dejar de lado el buscar apoyo social en relación con los demás, así como, el reducir la tensión mediante el afrontamiento improductivo Según el género, indicaron que las mujeres cuentan con mayor capacidad para afrontar el estrés, por lo tanto, no presentan

ansiedad frente a exámenes. Según la edad, se concluye que los adolescentes de 12 a 14 años, presentaron mayor afrontamiento al estrés y por ello una baja ansiedad frente a exámenes. Finalmente, se concluye que, si existe relación, entre afrontamiento al estrés y ansiedad frente a los exámenes.

2.1.2. Antecedente Internacional

Ozamiz, Dosil, Picaza y Idoiaga (2020) en el artículo “Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España”, donde estudio los niveles de sintomatología psicológica según edad, cronicidad y confinamiento. Se ha recogido una muestra de 976 personas y la medición de las variables ansiedad, estrés y depresión se ha hecho mediante la escala DASS (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés). Los resultados demuestran que, aunque los niveles de sintomatología han sido bajos en general al principio de la alarma, la población más joven y con enfermedades crónicas ha referido sintomatología más alta que el resto de población. Se prevé que la sintomatología aumentará según vaya transcurriendo el confinamiento. Se defienden intervenciones psicológicas de prevención y tratamiento para bajar el impacto psicológico que pueda crear esta pandemia.

La investigación realizada es importante porque menciona sobre un estudio de la ansiedad, estrés y depresión en la primera fase del brote del COVID-19, donde indica que la población joven tuvo sintomatología más elevada y también menciona que estos síntomas seguirían creciendo, lo cual esta información es importante para determinar una adecuada discusión de la presente investigación.

Fajardo, Hoyos y Betancur (2019) en la tesis “Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una institución de educación superior privada, en el Valle de Aburra”, presentado como requisito para optar al título de Psicólogas, realizaron una descripción de los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento de los estudiantes, la muestra fue conformada por 183 estudiantes (149 mujeres y 34 hombres) de los dos últimos semestres del programa de Psicología. Se aplicó el instrumento de Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger et al. (1964) y la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M), validada para población colombiana por Londoño et al. (2006). Donde se determinó Alfa de

Cronbach (STAI) con una fiabilidad de (0.930). El análisis de resultados realizado a través de Excel, indicó que los niveles de ansiedad rasgo-estado de los estudiantes universitarios se sitúan en el rango normativo tanto para mujeres como para hombres, y el uso de estrategias de afrontamiento se encuentra dentro de los rangos normativos.

La investigación antes mencionada es importante porque realizo y verifico que las estrategias de afrontamiento son de acuerdo a los parámetros normativos y de igual manera los niveles de ansiedad rasgo-estado, el cual nos permitirá a la presente investigación en realizar la discusión con los datos que procesaremos.

Castellanos,Guarnizo y Salamanca (2017) publicaron el artículo “Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana” donde analizaron la relación existente entre los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes que inician sus prácticas profesionales en psicología de la Universidad pedagógica y Tecnológica de Colombia, el estudio fue no experimental de tipo correlacional, la muestra fue conformada por 36 jóvenes estudiantes con un rango de edad entre los 21 y 29 años, solteros, los instrumentos utilizados son la Escala Estrategias de Coping de Chorot y Sandin (1993). El análisis de resultados a partir del coeficiente de correlación de Pearson y el paquete estadístico SPSS versión 17.0, muestra que existe una alta correlación negativa entre el nivel 1 de ansiedad (no hay ansiedad) y las estrategias solución de problemas y evitación cognitiva, mientras que el nivel 3 (moderada a severa) presenta una correlación positiva con la estrategia evitación cognitiva.

En la presente investigación es importante, porque se determino que existe una relacion negativa entre la ansiedad y las estrategias de solucion de problemas y evitacion cognitiva, que sera un dato importante para la presente investigacion debido a que apoyara en la discusion.

Calvarro (2016), en su tesis titulada “Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes”, investigación de fin de grado de Psicóloga, donde estudio la relación existente entre el bienestar psicológico, el estrés percibido y las diversas estrategias de afrontamiento empleadas por los jóvenes 17-30 años, los participantes fueron 106 jóvenes, de los cuales 42.45% eran hombres y 57.55% mujeres. Los instrumentos empleados fueron la

“Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico”, el “Inventario de Estrategias de Afrontamiento”. Se realizó un estudio descriptivo, un análisis de correlación de Pearson, un análisis de regresión múltiple, pruebas “t de Student” y ANOVA. Los resultados mostraron que los jóvenes que percibieron mayores niveles de estrés, tenían un menor nivel de bienestar psicológico y empleaban más las estrategias “autocrítica”, “expresión emocional”, “pensamiento desiderativo” y “retirada social”. Las mujeres manifestaron mayores niveles de estrés percibido que los hombres y tenían preferencia por las estrategias “expresión emocional” y “apoyo social”, mientras que los chicos optaban por la “retirada social”.

En la presente investigación podemos resaltar que los jóvenes que tuvieron mayor nivel de estrés, esto debido a que, las estrategias de afrontamiento no fueron los adecuados, estos datos serán importantes para mejorar y realizar una adecuada discusión con los datos que llegamos a obtener.

Ospina (2016), en la tesis “Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo” El estudio que se llevó a cabo es de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y comparativo. Los participantes fueron 261 estudiantes que estuvieron matriculados en dicha institución, 43 mujeres y 218 hombres con edades comprendidas entre los 18 y los 24 años, Como instrumentos se utilizaron: el Cuestionario para la evaluación del estrés, tercera versión (Villalobos, 2010) y la Escala de estilos y estrategias de afrontamiento (Londoño, Pérez, y Murillo, 2009). El análisis comparativo se llevó a cabo utilizando la “t de Student”, y el análisis correlacional, por medio de la “r de Pearson”; adicionalmente se utilizó la “h de Tukey” para refinar el análisis. Los resultados de la aplicación demuestran que no hay diferencias estadísticamente significativas entre los dos sexos en las variables estudiadas y que tanto los niveles de estrés como las estrategias de afrontamiento a este son similares para ambos sexos en todas las carreras y semestres.

El trabajo de investigación realizado por Ospina, es importante porque determino que no existen diferencias significativas entre ambos sexos y por otra parte que apreciaron que los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento son similares entre hombres y mujeres, en la presente investigación estos datos

serán determinantes y nos facilitara para realizar una adecuada discusión contrastando con nuestros resultados.

2.1. Bases teóricas de las variables

2.1.1. Ansiedad

Para la ejecución de la presente investigación se hizo un abordaje de las principales teorías de la ansiedad que a continuación se detalla:

“La ansiedad es considerada un estado emocional displacentero, vinculado a pensamientos negativos, que involucra la evaluación cognitiva que el individuo hace acerca de la situación que percibe como amenazadora”(Contreras et al., 2005).

Teoría de la ansiedad según Freud:

Según Sigmund Freud. “La primera es la ansiedad de realidad, lo cual hace referencia a un hecho concreto, objetivo y ante todo real, una experimentación de una ansiedad de realidad que se explica en este sentido como miedo. La segunda es la ansiedad moral y se refiere a lo que sentimos cuando el peligro no proviene del mundo externo, sino del mundo social interiorizado del súper yo. Hace referencia a la moralidad, la culpa, vergüenza y el miedo al castigo lo cual hace mención a un estado de conflicto mental. La última es la ansiedad neurótica. Consiste en el miedo a sentirse abrumado por los impulsos del Ello, en el cual reaccionamos ante hechos, pensamientos e ideas que solo tienen realidad en nuestra mente, pero no fuera de ella, no en nuestro entorno, la ansiedad neurótica surge a partir de la anticipación de hechos o circunstancias. Freud veía el origen de este tipo de ansiedad en nuestro Ello. En nuestros deseos frustrados, en nuestros instintos ansiosos por ser satisfechos en una realidad siempre limitada”.(Freud, 1998)

“Karen Horney define la ansiedad como un fenómeno humano general, aunque en el neurótico está aumentada, siendo una sensación de desvalimiento en medio de un mundo hostil y abrumador, en su mayor parte, el individuo no tiene conciencia de esta ansiedad como tal, sólo es consciente de una serie de ansiedades de contenidos muy diferentes. Asimismo, menciona que la ansiedad es

susceptible de ser el factor determinante de nuestra vida sin que poseamos la más ligera conciencia de ello, así como el temor a las tormentas, a las calles, a sonrojarse, al contagio, a los exámenes, etc.”(Horney, 2010)

“Cattell dio el primer significado de Ansiedad Rasgo- Estado argumentando que todo pasan por estados de ansiedad, ya sea en niveles altos o bajos de acuerdo a las situaciones, habiendo causas en que ciertos individuos varían de acuerdo a niveles que para ellos son distintos a la propensión de otras (Cattell, 1979, citado por” (Delgado & Núñez, 2019)

“Las investigaciones de Cattell son continuadas por Spielberger, quien comenta que el nivel de ansiedad se da por la percepción que tiene la persona del estímulo, siendo totalmente subjetivo y no del riesgo que realmente tiene la situación” (Spielberger,1970, citado por Delgado y Núñez, 2019).

“Spielberger crea un inventario de ansiedad rasgo y estado, donde menciona a la ansiedad estado como una reacción vehemente temporal de nuestro cuerpo, y estos presentan pensamientos perturbadores, molestos y preocupaciones, aumentando la actividad del sistema nervioso autónomo; por otro lado la ansiedad rasgo menciona las diferencias individuales estables inclinadas a la ansiedad con tendencia a responder a situaciones amenazantes con una intensidad elevada en la ansiedad estado, logrando ser perennes en el individuo, percibiendo una ocasión estándar como comprometida” (Spielberger,1975, citado por Delgado y Núñez, 2019)

“La ansiedad es un sentimiento desagradable de temor, que se percibe como una señal de alerta que advierte de un peligro amenazante, frecuentemente la amenaza es desconocida, lo que la distingue del miedo donde la amenaza es concreta y definida. Cabe aclarar que la ansiedad por sí misma no se considera una enfermedad, ya que, partiendo de su función, ésta se encuentra contemplada en la amplia gama de respuestas emocionales que presenta cualquier persona”.(Montelongo et al., 2005)

“De esta manera, la ansiedad se convierte en un mecanismo adaptativo natural que permite a la persona estar alerta ante sucesos comprometidos. En realidad, un cierto grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones especialmente peligrosas. Sin embargo, el sistema de respuesta a la ansiedad se ve desbordado y funciona incorrectamente en algunas

ocasiones. Más concretamente, la ansiedad es desproporcionada con la situación e incluso, a veces, se presenta en ausencia de cualquier peligro ostensible. El sujeto se siente paralizado con un sentimiento de indefensión y, en general, se produce un deterioro del funcionamiento psicosocial y fisiológico. Se dice que cuando la ansiedad se presenta en momentos inadecuados o es tan intensa y duradera que interfiere con las actividades normales de la persona, entonces se le considera trastorno”.(Riveros et al., 2007)

Watson, usaba los términos de miedo y temor como sustituto de ansiedad, así, desde una postura ambientalista, planteó que el miedo era “una respuesta conductual y fisiológica a una estimulación o situación externa al sujeto”. Ésta conceptualización que está ligada a las teorías del aprendizaje, la autora citada, indica que gracias al conductismo la ansiedad paso al ámbito experimental y a enriquecerse desde nuevas concepciones fisiológicas y motivacionales.(Viedma, 2008)

“La respuesta emocional que se pone en marcha ante la percepción de amenaza o resultado incierto, genera un estado de alerta cognitivo (atención centrada, procesamiento rápido de información), activación fisiológica del organismo (preparatoria para la acción) e inquietud motora (puesta en marcha de conductas rápidas), estado que podría mejorar el nivel de respuesta del individuo al entorno. En resumen, la ansiedad es una reacción en principio deseable, tiende a ayudar a buscar y generar respuestas alternativas que encuentren un mejor resultado, a no ser que se experimente de forma excesivamente intensa, frecuente o duradera, lo que daría lugar a posibles interferencias en la vida cotidiana de las personas, generando además un profundo malestar y conformando posibles trastornos”.(Ramos y Cano, 2008)

“El modelo cognitivo, considera la ansiedad como el resultado de cogniciones patológicas, postula que, la vulnerabilidad psicológica es una característica de quienes experimentan ansiedad, se sobrevalora el peligro y se subestiman los propios recursos” (Díez y Sánchez,2000,citado en Ramos y Cano, 2008)

2.1.1.1. Teorías de la ansiedad

Teoría psicodinámica

Freud fue el primero en abordar el término ansiedad desde el Psicoanálisis y la conceptualiza para reprimir los impulsos, definiéndola como: “Es una señal que da el organismo en situación de peligro” de Ansorena Cao, A., Reinoso, J. C., y Cagigal, I. R., (1983). La escuela Humanista realiza un aporte importante para la concepción de este término y utiliza diversos autores, el primero de ellos en definir la ansiedad es Goldstein (1939), el cual dice que “es una amenaza al “self”, al concepto de sí mismo; la ansiedad es un momento del proceso por el cual organismo y mundo son transformados continuamente”.(Casado, 1994)

Teoría experimental motivacional

“Los autores más destacados son Hull y Spence donde le dan una definición a este enfoque el papel que realiza el impulso en la motivación que se tiene al realizar una tarea. El trabajo se caracteriza por el énfasis en los aspectos metodológicos y el rigor formal. Según Hull, el concepto clave para explicar la motivación de toda conducta será el “impulso” o “drive”. De esta forma, conceptualiza la ansiedad como un “drive” motivacional que permite al sujeto dar respuesta ante un estímulo” (Hull, citado por Casado, 1994)

Según lo anterior, se puede evidenciar la importancia que tiene la motivación en el momento de realizar cualquier tarea, además se puede dar ansiedad según el grado de dificultad que conlleve el realizar una tarea, también se podría considerar que es más fácil realizar una actividad si se tiene unos niveles de ansiedad bajos, que si se tienen altos niveles. En los planes de formación profesional, a medida que se avanza en los semestres se asumen mayores cargas académicas con niveles más altos de exigencias, a la vez, que la vida cotidiana continua su curso.(Fajardo et al., 2019)

Teoría Psicométrico-factorial

“En 1961 los autores Cattell y Sheier establecieron la relación entre la ansiedad y las variantes de la personalidad, estableciendo así un nuevo modelo de la ansiedad llamado rasgo-estado apoyándose en la teoría de los rasgos de la

personalidad y el análisis factorial, a continuación, se establecerá la diferencia entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo: En esta primera teoría rasgo-estado, se define el rasgo de ansiedad como la disposición interna o la tendencia temperamental que tiene un individuo a reaccionar de forma ansiosa, independientemente de la situación en que se encuentre. Esta ansiedad rasgo se basa en las diferencias individuales, relativamente estables, en cuanto a la propensión a la ansiedad. Desde esta perspectiva, la ansiedad sería un factor de personalidad. Frente al rasgo, Cattell defiende el estado de ansiedad como una condición o un estado emocional transitorio que fluctúa en el tiempo. En el estado de ansiedad se dan cambios fisiológicos tales como aumento de la presión sistólica, aumento del ritmo cardíaco, aumento del ritmo respiratorio, descenso del pH salivar".(Casado, 1994)

“El estado de ansiedad se conceptualiza como un estado emocional transitorio o condición del organismo humano que varía en intensidad y fluctúa en el tiempo. Es una condición subjetiva, caracterizada por la percepción consciente de sentimientos de tensión y aprensión y por una alta activación del sistema nervioso autónomo. Así, el nivel del estado de ansiedad dependerá, según Spielberger et al.,(2015), de la percepción del sujeto, es decir, de una variable meramente subjetiva y no del peligro objetivo que pueda representar la situación. El rasgo es definido como las diferencias individuales relativamente estables en cuanto a la propensión a la ansiedad, es decir, las diferencias en la disposición para percibir estímulos situacionales como peligrosos o amenazantes y la tendencia a reaccionar ante ellos con estados de ansiedad”.(Casado, 1994)

Para ampliar la comprensión de las características del comportamiento ansioso, Casado, (1994), cita a Spielberger (1972), de quien afirma que: resumió su teoría en seis puntos; primero, cualquier situación que sea considerada como amenazante elevará los niveles de estados de ansiedad y estos serán experimentados por la persona como displacenteros; segundo, la intensidad del estado de ansiedad será equitativo a la magnitud de la amenaza que perciba el individuo; tercera, mientras la persona perciba una situación como amenazante será constante el estado de ansiedad que le genere; cuarta, comparando a las personas con alto rasgo de ansiedad con las de bajo rasgo; quinto, los estados de ansiedad pueden ser expresados en conductas o servirán para activar estrategia

de afrontamiento que le ayudaron a reducir esa emoción en situaciones pasadas; y sexto, mientras más se repita una situación estresante más posibilidad habrá de que la persona desarrolle mecanismos de defensa para reducir sus estados de ansiedad.

Teoría Cognitivo-conductual

La teoría desde el enfoque cognitivo conductual, se centra en “determinar las relaciones específicas existentes entre los estímulos que desencadenan respuestas de ansiedad, tales respuestas y su mantenimiento, es decir, las teorías que se han desarrollado desde el campo conductual.”

Asimismo, hacen una relación entre la ansiedad y el estrés, ya que puede ser un gran factor desencadenante, por eso se centra primero en estudiar en qué consiste el estrés y cómo se puede enfrentar, por ello describe el estrés como un estímulo y una respuesta; “como estímulo, el stress es definido como una circunstancia externa a la persona que le supone demandas extraordinarias o inusuales. Como respuesta, indica cuatro tipos principales de reacción que pueden utilizarse generalmente como indicadores de “stress”:

“Primero, auto informes de emociones disforias como miedo, ansiedad, ira, etc.; segundo, conductas motoras; tercero, cambios inadecuados del funcionamiento cognitivo; y, por último, cambios fisiológicos, añade al “stress” el concepto de amenaza donde atribuye que tiene un carácter anticipatorio, es decir, se refiere a las expectativas negativas del futuro y eso depende de los procesos cognitivos; así el proceso de evaluación cognitiva es “proceso de reevaluación de la situación a estimular en función del flujo de los acontecimientos de tal situación y del “feed- back” recogido tras la emisión de las conductas de enfrentamiento del sujeto”. (Lazarus & Folkman, 1986)

Lang en 1968, propuso la teoría tridimensional de la ansiedad, desde entonces se entendería a la ansiedad como un sistema de respuestas fisiológicas, conductuales y cognitivas, y no como algo unitario (Viedma, 2008). Recientemente, Cano y Tobal, (2001) indicaron que la ansiedad: Además de ser una experiencia emocional desagradable, “es una respuesta o un conjunto de respuestas que encierran aspectos motores, aspectos cognitivos, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, identificados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo, estas

respuestas pueden ser ocasionada por estímulos que el sujeto percibe como amenazantes”.(Contreras et al., 2005)

2.1.1.2. Elementos de la Ansiedad

“Evidencia de sintomatología orgánica, provocando alteraciones físicas como: palpitaciones, desmayos, aumento de presión arterial, etc. Trastornos respiratorios como sofocación, gastrointestinales (nauseas, diarrea, vómitos), etc.

- La persistencia y prolongación de reacciones físicas del sujeto, hará que haya un efecto crónico, además de otros malestares como: poliuria, tensiones musculares, fatiga, insomnio, etcétera.
- La ansiedad activa y amplía la visión del sujeto para involucrarse en otras alternativas de solución para afrontar su estado.
- La ansiedad tiene como predominancia el procesamiento cognitivo como fuente principal para activar la preocupación por el futuro.
- La ansiedad permite percibir con mayor nitidez lo que está sucediendo en su entorno, a pesar que no hay un estímulo en concreto”(Delgado y Núñez, 2019).
-

2.1.1.3. Tipos de Ansiedad

Ansiedad Situacional

Hace referencia en que puede presentarse en cualquier momento.

Ansiedad Normal

“Esta tiende a mostrarse como una respuesta anticipatoria a un peligro imprevisible en todas las áreas de que uno se desempeña: familiar, social, laboral y personal. En definitiva, un poco de ansiedad, podría funcionar como impulso positivo para optimizar el rendimiento; sin embargo, su excesiva o mínima expresión, provoca un bajo rendimiento”(Delgado & Núñez, 2019).

Ansiedad Patológica

“Tiene que ver con el nivel de ansiedad que experimenta el sujeto; vale decir, la gravedad o persistencia que impacta el límite de tolerancia que se encuentra dentro de los parámetros en su (normalidad)”(Delgado & Núñez, 2019).

Ansiedad de la Vida diaria

“Orientada a los mecanismos psicológicos para enfrentar la ansiedad, emprendiendo actividades que ayuden a reducirla como fumar, beber alcohol, consumo de sustancias psicoactivas”(Delgado & Núñez, 2019).

Ansiedad Fóbica

“Tiende a tener un objeto o situación específica para dar rienda a la fobia, de manera que el temor es desproporcionado e involuntario y lleva a evitar tal circunstancia; por lo tanto, la ansiedad, irónicamente, crece cuando el sujeto opta por impedir el contacto”(Delgado & Núñez, 2019).

Ansiedad y Depresión

“Con frecuencia, ambas suelen ir de la mano cuando están en relieve en la sintomatología del sujeto. En pacientes depresivos, existen grandes dosis de ansiedad e inquietud motriz, sin embargo, el dominio clínico es la depresión. Viceversa, en pacientes con alteraciones de ansiedad, se acompaña el componente depresivo”(Delgado y Núñez, 2019).

2.1.2. Estrés

Se realizó en el presente estudio un abordaje de las definiciones, fases, enfoques por teorías sobre el estilo conforme al detalle siguiente:

“El estrés puede considerarse como un estado producido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o integridad de una persona”.(Solís y Vidal, 2006)

“El estrés (del griego stringere, que significa «apretar» a través de su derivado en inglés stress que significa «fatiga de material».) es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición ambiental o un estímulo. El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida. Debido a que el cuerpo no puede mantener este estado durante largos períodos de

tiempo, el sistema parasimpático tiene tendencia a hacer regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas más normales (homeostasis). En los humanos, el estrés normalmente describe una condición negativa (distrés) o por el contrario una condición positiva (estrés), que puede tener un efecto mental, físico e incluso de bienestar o malestar en un ser humano, o incluso en otra especie de animal”.(Matamoros y Paquiyauri, 2016)

“El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud”.(Matamoros y Paquiyauri, 2016)

Selye reconoció los aspectos positivos del estrés, debido a lo cual bosquejó una suerte de filosofía de la vida que otorga la posibilidad de extraer de este concepto los mejores beneficios, el “padre de los estudios del estrés”, habría incluso diferenciado resultados “agradables o desagradables”. Al que provoca los primeros le denominó como “eustrés” o “buen estrés”, y al segundo, “distrés”, o “mal estrés”. Afirma al respecto que “el hecho de que el eustrés cause mucho menos daño que el distrés demuestra gráficamente que es el cómo te lo tomes’ lo que determina, en último término, si uno puede adaptarse al cambio de forma exitosa”. Sin embargo, estas distinciones no modificaron su concepción general del estrés como “respuestas inespecíficas a los diversos estímulos positivos o negativos que actúan sobre él”.(Matamoros y Paquiyauri, 2016)

“Los conceptos de eustrés y distrés (Selye, 1974) comprende que el primero de ellos correspondería al estrés constructivo, agradable y bueno, el segundo al estrés destructivo, desagradable y malo. El estrés debería ser visto como un continuum en el cual un individuo puede estar en un estado de eustrés, distrés medio/moderado o distrés severo. La progresión a lo largo del continuum eustrés-distrés es subjetiva, depende de la relación entre el individuo y su medio. El estrés es un fenómeno subjetivo basado en percepciones individuales que da lugar a positivas (eustrés) o negativas (distrés) perspectivas”.(Calvarro, 2016)

“El eustrés es una respuesta psicofisiológica agradable, gratificante, placentera. Se caracteriza porque la estimulación y la activación que se

desencadenan permiten alcanzar resultados positivos y como consecuencia satisfacción. Si los cambios que se realizan en el organismo a consecuencia del estrés se hacen en relativa armonía, es decir, si las respuestas son adecuadas a los estímulos, si están adaptadas a las posibilidades fisiológicas del sujeto, se habla de eustrés o buen estrés, y esto es indispensable para el desarrollo, funcionamiento y adaptación del organismo al medio. Experimentar eustrés genera bienestar y una actitud de confianza en relación a la vida. Se considera que una persona experimenta eustrés cuando ha de hacer frente a una situación de estrés en que las demandas son altas, pero no sobrepasan sus recursos y la persona se siente competente apostando por lo que le motiva. El eustrés es una experiencia generadora de salud”.(Calvarro, 2016)

“El distrés, en cambio, es una experiencia desagradable y frustrante. Una persona ha de hacer frente a una situación de distrés cuando percibe que las demandas sobrepasan sus recursos. Tiene una sensación de que no puede dar una respuesta efectiva y su cuerpo sufre una activación psicofisiológica desagradable: emociones, sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos que generan malestar. También aumenta la vulnerabilidad psicológica y física del individuo. Si las experiencias de distrés son muy frecuentes, se inicia un proceso con consecuencias nocivas para la salud física y mental”.(Calvarro, 2016)

“En nuestra sociedad predomina la idea de que el estrés es una experiencia nociva que puede llegar a producir graves problemas de salud. Sin embargo, esta concepción negativa del estrés no siempre es cierta. El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos. Gracias al eustrés, uno se siente satisfecho de alcanzar sus metas. Es el distrés, entendido como sensación desagradable que acompaña a un esfuerzo, lo que puede originar malestar y enfermedad. De hecho, en un estado general de bienestar y salud, se está preparado para afrontar situaciones de distrés. Por todos es sabido que las dificultades existen y que sólo a base de un esfuerzo constante pueden superarse. El estado de salud está en peligro cuando se empieza a tener la impresión de que, a pesar de los esfuerzos, no se van a lograr los objetivos. En estas condiciones, la experiencia de distrés puede tener efectos negativos en la salud”.(Calvarro, 2016)

Activación biológica

“La activación biológica es la respuesta natural del organismo cuando se enfrenta a novedades o demandas de su ecosistema natural y juega un importante papel en la supervivencia del individuo. Esta activación biológica es posible gracias a dos factores:

- El incremento de la vigilancia (arousal), que se produce por el incremento de la actividad reticular al recibir los estímulos sensoriales, y que se traduce en cambios ostensibles en la agudeza perceptiva y en la sincronización músculo-visceral.
- Los efectos energizadores de la respuesta emocional, determinada por el procesamiento límbico de la información biológica”.(Calvarro, 2016)

“Se trata de un reajuste del organismo para redistribuir energías y recursos, optimizar rendimientos y prepararse para la acción. Por esta razón no se debe confundir la activación biológica como respuesta adaptativa con el estrés como estado biológico de riesgo, que siempre implica un fracaso en la interacción con el entorno y la aparición de emociones desagradables y de alteraciones de la homeostasis orgánica. En definitiva, la activación biológica es vitalizadora y tiende a mejorar los rendimientos, mientras que el estrés nunca es bueno para la salud, aunque se acabe revirtiendo y no deje secuelas inmediatas. La carga excesiva que ocurre en las situaciones de estrés puede dar lugar a un estado en el que pueden ocurrir serios problemas fisiopatológico”.(Calvarro, 2016) y (McEwen y Wingfield, 2003)

Estrategias de Afrontamiento de estrés

“Entendemos por afrontamiento como la capacidad que tiene el individuo para encargarse de regular sus emociones y encontrar una solución a un problema. Freud (1923) comienza a estudiar los mecanismos de defensa, el cual la determina como una técnica para encubrir, negar o escapar de la ansiedad. Estos mecanismos expuestos por Freud son: negación, represión, formación reactiva, regresión, proyección, aislamiento, desplazamiento, racionalización, compensación y sublimación. Estos mecanismos actúan de manera inconsciente, reduce la intensidad y busca proteger el equilibrio emocional”.(Delgado y Núñez, 2019)

“Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos”.(Lazarus y Folkman, 1986)

“Selye (1950) refiere que las investigaciones iniciales orientadas al estrés revelaban que existían estresores universales, y estos adquieren la facultad de absorber la energía y resistencia del individuo. Tiempo después, se observó que, ante un hecho similar, las personas actúan y lo afrontan de manera distinta”.(Delgado y Núñez, 2019)

“Según Labrador y Crespo, 1993, citado por Delgado y Núñez,(2019) donde definen que el estrés pasó de un enfoque fisiológico- universal a una psicológica- idiosincrásica, ya que un hecho se considera estresante según cómo evalúe el individuo”.

“La valoración irracional que ejerce el individuo hacia sus propias capacidades y recursos, y de la situación, porta como un factor importante donde intervienen las técnicas de la Reestructuración Cognitiva de Beck y la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis. Las personas experimentan alarmes disfuncionales a partir de una apreciación poco racional que escapan al contexto aquí y ahora”.(Delgado y Núñez, 2019)

Autores como (Cassaretto et al., 2003),denominan estrés, “que involucra tanto la presencia de eventos externos como activación interna del organismo y la interacción entre estos dos, teniendo en cuenta variables como intensidad, duración, etc”.

De acuerdo a Solís y Vidal (2006), “los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son las que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento. Por su parte, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo las condiciones desencadenantes”.

Folkman y Lazarus (1985) cit. por Gómez et al. (2006) “propusieron dos estilos de afrontamiento: el focalizado en el problema (modificar la situación problemática para hacerla menos estresante) y en la emoción (reducir la tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional). La utilización de uno o el otro no

radica en que uno sea mejor que el otro, sino en qué tan apropiado es para la situación estresante a la que se enfrenta”.

“Los seres humanos se enfrentan a gran cantidad de eventos o situaciones que exigen diferentes tipos de respuestas, y los recursos con los cuales cuenta el individuo, determinarán la efectividad de dichas respuestas para dar solución a las demandas del medio. Estas respuestas son conocidas como estrategias de afrontamiento. El concepto de estrategia de afrontamiento ha sido trabajado por el campo de la salud mental, especialmente relacionado con el estrés, las emociones y la solución de problemas. Con relación al estrés, las estrategias de afrontamiento o coping son consideradas como un conjunto de recursos y esfuerzos, tanto cognitivos como comportamentales, orientados a resolver el problema, a reducir y a eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación. La utilización de una u otra estrategia está determinada por la evaluación cognitiva, el control percibido, las emocionales y la activación fisiológica Lee Bagglely y Preece (2005) citado en” (Gantiva et al., 2010)

“Cabe aclarar que, para abordar el tema de las estrategias de afrontamiento, la presente investigación se sustenta en la conceptualización formulada por Lazarus y Folkman a partir del modelo transaccional desarrollado en el año 1984, debido a que en la mayoría de investigaciones sobre estrategias de afrontamiento es dicho modelo el que ha tenido mayor acogida”.(Piemontesi y Heredia, 2009)

“Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas, como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.”(Casado, 1994)

De igual manera, Schwarzer y Schwarzer (1996), “indicaron que en la conceptualización del afrontamiento se debía tener en cuenta, que se considera afrontamiento el solo hecho de intentar o esforzarse por llevar a cabo una conducta, aunque sea cognitiva, para hacer frente a la situación desbordante y que es prerequisite hacer la valoración cognitiva, antes de intentar afrontar”.

De igual forma, Piemontesi y Heredia (2009) citan a Lazarus y Folkman (1986) y Carver y Scheier (1995), quienes en sus respectivas investigaciones plantearon que existen cuatro fases para hacer frente a las situaciones estresantes ya sean a nivel académico, laboral o personal, estas son:

2.1.2.1. Tipos de Estrategias de Afrontamiento de estrés

Lazarus y Folkman en 1986, destacan dos tipos generales de estrategias:

Estrategia de Resolución de Problemas

“Todas las estrategias referidas a la persona que apuntan a solucionar, manejar o alterar el efecto adversivo y estas a su vez se subdividen en:

- Afrontamiento Activo: acción directa de los esfuerzos personales.
- Afrontamiento Demorado: actuar en el momento preciso y apropiado”.(Delgado & Núñez, 2019)

Estrategias de Regulación Emocional

“La persona utiliza todo su potencial para lograr minimizar el sentimiento negativo que pueda traer la amenaza, generalmente este tipo de afrontamiento está conformado por procesos cognitivos que ayudan a reducir la molestia emocional. Las estrategias son: la evitación, distanciamiento, reevaluación positiva de uno mismo o del entorno. Estas generalmente son utilizadas cuando la situación es poco controlable”.(Lazarus y Folkman, 1986)

“Asimismo, en base al modelo, crearon una escala para medir los modos de afrontamiento al estrés, divididos en: a) escala centrada en el problema, b) escala centrada en la emoción y c) escala centrada en la emoción y el problema, que contiene 67 ítems Casuso, (1996)”, citado por (Delgado y Núñez, 2019)

2.1.2.2. Fases de situaciones estresantes

Fase anticipatoria

Se experimentan emociones amenazantes y desafiantes, en momentos previos a las situaciones problemáticas de su vida. En el contexto universitario los estudiantes suelen preocuparse por la preparación y regulación de emociones asociadas con el problema y los resultados ya sean positivos o negativos. Las estrategias consideradas efectiva en este caso serían las de resolución de problemas.

Fase de confrontación

Considerada como una etapa crítica en la que la persona ya está inmersa en la situación problemática, esta fase ha sido difícil de investigar, sin embargo, se indica que, por ejemplo, durante el proceso de examen la ansiedad (entendida como el principal componente emocional) puede llegar a niveles altos durante los primeros momentos, y se propone el uso de la estrategia de orientación a la tarea y la de búsqueda de apoyo social, para tener éxitos en el proceso evaluativo.

Fase de espera

Es el momento en el que se aguarda por los resultados, las personas pueden sentir un poco de aprehensión en esta fase y se espera que se reduzcan las Estrategias orientadas a la tarea y se incrementen las que están orientadas a la emoción para liberar dicha tensión.

La etapa de resultados

Es la última fase de la situación estresante, en ésta, la incertidumbre se ha eliminado y las personas reevalúan su desempeño en el momento de confrontarse con el problema, ya sea porque hayan obtenido un beneficio o un daño. En 1985, un año después de haber iniciado con la elaboración del modelo transaccional.

2.1.2.3. Tipos de Afrontamiento de estrés

Afrontamiento cognitivo

“Consiste en comprender el problema buscando un significado para afrontarlo mentalmente, y este resulte menos hostil.

- Aceptación: implica tener comprensión del asunto, asumiendo una actitud de asentimiento, respeto y tolerancia.
- Anticipación: poseer la habilidad de prever situaciones adversas o problemas, evitando encontrarse en un estado de preocupación relacionada con la ansiedad.
- Autoanálisis: reflexionar sobre las propias emociones, pensamientos, motivaciones y comportamientos, sin discriminar la responsabilidad del hecho ocurrido. La meditación y relajación son las técnicas que podrían ayudar.

- Humor: El sentido del humor ayuda a mejorar situaciones agobiantes.
- Planificación: analiza de fondo el problema buscando planes de solución.
- Preocupación: relacionado con una afectividad negativa al futuro, como la angustia, frustración o estados depresivos.
- Restauración mental: consta de un ambiente favorable, el cual se dirige hacia un contexto positivo de la personalidad”.(Delgado y Núñez, 2019)

Afrontamiento afectivo

El sujeto busca el equilibrio afectivo logrando minimizar el impacto emocional de una situación intensa.(Lazarus y Folkman, 1986)

- “Agresión pasiva: los sentimientos negativos son expresados de manera indirecta, utilizando un lenguaje sarcástico.
- Aislamiento social: se aleja de la interacción social voluntaria o involuntariamente, con la finalidad de encubrir el problema. - Apoyo social: recurre a personas o grupos de ayuda buscando apoyo emocional.
- Autocontrol: control de los propios sentimientos para ocultar las respuestas sociales.
- Catarsis: liberación y descarga emocional para poder afrontar problemas o situaciones difíciles.
- Escape/ evitación: realizar diferentes actividades o distracciones para impedir que el problema no afecte emocionalmente.
- Supresión: evitación de recuerdos, deseos, pensamientos o situaciones desagradables”.(Lazarus & Folkman, 1986)

Afrontamiento conductual

“Consiste en enfrentar un problema o situaciones estresantes de manera directa, mejorando los resultados. También puede ser evitando reaccionar o no utilizando ningún tipo de estrategia.

- Afrontamiento directo o confrontación: confrontar agresivamente o de forma arriesgada.
- Autoafirmación o respuestas asertivas: expresión de sentimientos no agresivos.

- Falta de afrontamiento o desconexión comportamental: se presenta cierta dificultad para lograr enfrentar un problema, ya sea por la falta de conocimiento y/o control de sí mismo provocando cuadros depresivos.
- Postergación: postergar toda actividad hasta que se presente el momento adecuado y actuar sobre el problema teniendo mayor información sobre la situación adversa”.(Delgado y Núñez, 2019)

2.2. Definición de Términos Básicos

Activación biológica:

“Es la respuesta natural del organismo cuando se enfrenta a novedades o demandas de su ecosistema natural y juega un importante papel en la supervivencia del individuo”.(Wingfield, 2003)

Afrontamiento:

“las estrategias de afrontamiento son :“Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos”.Lazarus y Folkman ,1986, citados en (Gómez et al., 2006)

Afrontamiento cognitivo:

“Consiste en comprender el problema buscando un significado para afrontarlo mentalmente, y este resulte menos hostil”.(Núñez, 2019)

Afrontamiento conductual:

“Consiste en enfrentar un problema o situaciones estresantes de manera directa, mejorando los resultados. También puede ser evitando reaccionar o no utilizando ningún tipo de estrategia”.(Delgado, 2019)

Ansiedad:

“La ansiedad es considerada como un mecanismo de defensa, junto con la depresión y la ira. Es una vivencia semejante al miedo, la diferencia entre ambos

es que la ansiedad no tiene un elemento real que provoque dicha emoción, mientras que el miedo se justifica por la presencia real de la situación temida”.(Núñez, 2019)

Covid 19:

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019

Depresión:

“Con frecuencia, ambas suelen ir de la mano cuando están en relieve en la sintomatología del sujeto. En pacientes depresivos, existen grandes dosis de ansiedad e inquietud motriz, sin embargo, el dominio clínico es la depresión. Viceversa, en pacientes con alteraciones de ansiedad, se acompaña el componente depresivo”.(Delgado, 2019)

Distrés:

“La progresión a lo largo del continuum eustrés-distrés es subjetiva, depende de la relación entre el individuo y su medio. El estrés es un fenómeno subjetivo basado en percepciones individuales que da lugar a positivas (eustrés) o negativas (distrés) perspectivas”.(Calvarro, 2016)

Estrés:

“El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda”.(Matamoros, 2016)

Eustrés:

“Es una respuesta psicofisiológica agradable, gratificante, placentera. Se caracteriza porque la estimulación y la activación que se desencadenan permiten alcanzar resultados positivos y como consecuencia satisfacción”.(Calvarro, 2016)

Miedo:

“Se conoce como miedo al estado emocional que surge en respuesta de la consciencia ante una situación de eventual peligro. También, miedo refiere al sentimiento de desconfianza de que pueda ocurrir algo malo”.(Lazarus, 1986)

Pobladores tempranos:

La definición de poblador a una persona o individuo, cada uno de ellos, que se puede constituir o fundar en una determinada población en una vereda, caserío, ciudad, barrio, inspección, provincia, departamento o nación, así mismo el que ocupa, habita, afinca, mora, reside o aposenta.

Sicuani:

Es una ciudad del sureste del Perú. Es la segunda localidad de mayor importancia a nivel poblacional del Departamento del Cusco, contando con una población estimada de 53 672 habitantes para el año 2015.¹ Es la capital de la provincia de Canchis desde el 29 de agosto de 1834. Sicuani se encuentra ubicada en el distrito del mismo nombre, el cual, además de esta ciudad, está formado por 30 comunidades campesinas, en su entorno rural.

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis General

HG: Existe un nivel de relación significativo entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

Ho: No existe un nivel de relación significativo entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG

3.1.2. Hipótesis Específicas

HE1: Existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

Ho: No existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

HE2: Existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

Ho: No existe relación entre relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG

HE3: Existe relación entre la ansiedad y los estilos adicionales de afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020

Ho: No existe relación entre la ansiedad los estilos adicionales de afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020

3.2. Variables de Estudio

Las variables que serán considerados se mencionan a continuación:

- Variable 1: Ansiedad
- Variable 2: Afrontamiento de estrés

3.2.1. Definición conceptual

Variable 1. Ansiedad

“La ansiedad es un sentimiento desagradable de temor, que se percibe como una señal de alerta que advierte de un peligro amenazante, frecuentemente la amenaza es desconocida, lo que la distingue del miedo donde la amenaza es concreta y definida. Cabe aclarar que la ansiedad por sí misma no se considera una enfermedad, ya que, partiendo de su función, ésta se encuentra contemplada en la amplia gama de respuestas emocionales que presenta cualquier persona”.(Montelongo et al., 2005)

Variable 2. Afrontamiento de estrés

“El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud”.(Matamoros y Paquiyaui, 2016)

3.2.2. Definición Operacional

Ansiedad

En esta investigación se determinó la definición operacional se obtuvo a través de la aplicación del instrumento Escala de Autovaloración de Ansiedad de ZUNG., donde se determinó las siguientes dimensiones Ansiedad afectiva, Ansiedad somáticos.

Afrontamiento de estrés

En esta investigación se determinó la definición operacional se obtuvo a través de la aplicación del instrumento Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE., donde se determinó las siguientes dimensiones Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema, Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción, Estilos adicionales de Afrontamiento al estrés

3.2.3. Operacionalización de Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
Variable 1 Ansiedad	Ansiedad afectiva	Ansiedad	1	Test de Zung Escalas de Automedición de la Ansiedad 20 Ítems
		Miedo	2	
		Angustia	3	
		Desintegración mental	4	
		Aprehensión	5	
	Ansiedad somáticos	Temblores	6	
		Molestia y Dolores Corporales	7	
		Tendencia a la Fatiga	8	
		Inquietud	9	
		Palpitaciones	10	
		Vértigo	11	
		Desmayos	12	
		Disnea	13	
		Parestesias	14	
		Náuseas y vómitos	15	
		Micción frecuente	16	
		Sudoración	17	
		Rubor Facial	18	
		Insomnio	19	
		Pesadillas	20	
Variable 2 Afrontamiento de estrés	Afrontamiento al estrés dirigidos al problema	Afrontamiento activo	1, 14	Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) 28 Ítem
		Planificación de actividades	2,15	
		Supresión de actividades competentes	3,16	
		Postergación de afrontamiento	4,17	
		Búsqueda de soporte social	5,18,27	
	Afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción	Búsqueda de soporte emocional.	6,19	
		Reinterpretación positiva de la experiencia	7,20	
		La aceptación	8,21	
		Análisis de las emociones	9,22,28	
		Acudir a la religión	10,23	
	Afrontamiento dirigido al estrés	Negación	11,24	
		Conductas inadecuadas	12,25	
		Distracción	13,26	

3.3. Tipo y Nivel de la Investigación

Tipo de Investigación

El tipo de investigación que se realizó es una investigación básica, Hernández, Fernández y Baptista (2014) menciona que la investigación básica, “También denominada investigación pura, teórica o dogmática. Se caracteriza porque parte de un marco teórico y permanece en él; la finalidad radica en formular nuevas teorías o modificar las existentes, en incrementar los conocimientos científicos o filosóficos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico” (p.189).

Nivel de investigación

El nivel del estudio que se realizó es correlacional, la misma que según (Carrasco, 2005), refiere que este tipo de investigación busca encontrar relación entre las variables o grado de asociación entre la ansiedad y el afrontamiento de estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19.

3.4. Diseño de Investigación

Esta investigación tuvo un diseño no experimental de tipo transeccional o transversal; porque no se manipularon las variables de estudio y se realizó el proceso científico en un determinado periodo de tiempo, conforme lo sostiene”.(Hernández et al., 2014)

3.5. Población de Estudio

3.5.1. Población

La Población con la se trabajó en la presente investigación estuvo conformada por 280 pobladores tempranos en promedio del barrio manzanares de distrito de Sicuani.

La población según Hernández (2014), es un conjunto de todos los casos que tienen características similares y deben situarse claramente en lugar y tiempo. (Hernandez Sampieri, 2014)

$$\frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q} = \frac{280(1.96)^2}{(0.05)^2(280) + (1.96)^2 \cdot 0.05 \cdot 0.95} = 162 = n$$

Dónde:

n= Tamaño de la muestra o número de encuestas

p y q= variabilidad de los datos: p=0.05 y q= 1-p

e= Margen de error = 0.05 = 5%

Z= Nivel de significación o confianza (95% = 1.96)

N = Población = 280

3.5.2. Muestra

La muestra es de 162 pobladores tempranos del barrio de Manzanares del distrito de Sicuani, el cual se obtuvo a través de la aplicación de la fórmula para poblaciones finitas.

Según Hernández (2014), la muestra es un subgrupo de la población de interés, sobre el cual se recolectan datos; y, debe ser estadísticamente representativa. (Hernandez Sampieri, 2014)

3.5.3. Muestreo

Para la presente investigación se realizó con un muestreo probabilístico, de tipo aleatorio simple.

Según Gómez (2012) el muestreo probabilístico se refiere al aleatorio; el muestreo aleatorio simple (al azar) es lo más común para obtener una muestra representativa en la cual cualquier individuo de la población puede ser elegido. (Gomez Bastar, 2012)

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

3.6.1. Técnica de recolección de datos

Las principales técnicas que se utilizó en la investigación son:

- **Observación**

Para la observación se define como el proceso sistemático de obtención, recopilación y registro de datos empíricos de un objeto, un suceso, un

acontecimiento o conducta humana con el propósito de procesarlo y convertirlo en información. (Carrasco Díaz, 2005)

- **Encuesta**

La encuesta es una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos por excelencia debido a su utilidad, versatilidad, sencillez y objetividad de los datos, mediante preguntas formuladas directa e indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis del estudio investigativo. (Carrasco Díaz, 2005)

- **Técnicas psicométricas**

El test psicométrico es un procedimiento estandarizado compuesto por ítems seleccionados, organizados, concebidos para provocar en el individuo ciertas reacciones registrables; reacciones de toda naturaleza en cuanto a su complejidad, duración, forma, expresión y significado (Aliaga Tovar, 2006)

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Los principales instrumentos de la investigación fueron:

- Los instrumentos que se emplearán en la presenta investigación serán: TEST DE ZUNG
- Escalas de Automedición de la Ansiedad y Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).

TEST DE ZUNG (Escalas de Automedición de la Ansiedad)

Ficha técnica Test de ZUNG:

- Nombre: Escalas de Automedición de la Ansiedad
- Autores: W. ZUNG –Año:1971
- Procedencia: Berlín
- Aspectos de Evaluación: Intensidad de la ansiedad
- Adaptación: Grudi (2017), aplicado en la atención de usuarios en la atención de emergencia en un establecimiento de salud.
- Rango de aplicación: de 18 a más años
- Materiales: cuestionario con 20 ítems y plantillas de corrección
- Calificación: de 1 a 4 puntos por cada respuesta
- Validez: la validez de puntuación entre cada ítem es entre 0.34 y 0.65.

Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Ficha técnica del COPE:

- Nombre: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)
- Autores: Carver; et. al - Año: 1989.
- Procedencia: EE.UU.
- Estilos: Enfocado en el problema, la emoción y en otros estilos de afrontamiento.
- Adaptación: Casuso (1998; en Chau, 1998 en una población universitaria de Lima).
- Traducción al español: Salazar C. Víctor (1992) Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH)
- Rango de aplicación: de 16 años a más.
- Materiales: cuestionario con 28 ítems y plantillas de corrección.
- Calificación: de 1 a 4 puntos por cada respuesta.
- Validez: índice de 0.42
- Confiabilidad: Alfa de Cronbach con índice de 0.55
- Interpretación: estadística. 57

El instrumento fue validado por dos expertos que a continuación se detalla: Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada y Dra. Rosa Esther Chirinos Susano, finalmente se ha logrado la confiabilidad del instrumento mediante el alfa Cronbach siendo los resultados para el test de Zung (0,923) y para COPE (0,936).

3.7. Métodos de análisis de datos

En el presente trabajo de investigación para el procesamiento de los datos, se utilizó el software estadístico SPSS versión 25.0 para Windows, generándose una base de datos para el almacenamiento de los datos del proyecto

Se realizó el siguiente procedimiento:

- Revisión de datos de los instrumentos a fin de hacer las correcciones pertinentes.
- Codificación de datos transformando los datos en códigos numéricos.

- Clasificación de datos según codificación, escala, nivel de medición e indicadores.
- Se utilizará los criterios de la estadística descriptiva e inferencial.

Se organizó y presento los resultados en Tablas y gráficos, donde se obtuvo el grado de correlación, el cual se comentó y analizo los valores considerados en las tablas. Se obtuvo la correlación a través del coeficiente de Spearman..

3.8. Aspectos éticos

Para la presente investigación se tuvo en cuenta los principios que están establecidos en el Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano, como son la responsabilidad, las normas legales y morales, la confidencialidad. Se observa lo especificado en el capítulo IV del referido código, donde establece los parámetros de la actividad de investigación, resaltando el de salvaguardar los derechos humanos de los participantes, las practicas éticas de toda investigación que deben observar; así mismo se considera el Código de Ética de la UPT, en la cual recomienda propiciar las buenas prácticas científicas y la responsabilidad ética en la investigación, la confidencialidad y la propiedad intelectual en cuanto a las políticas de anti plagio Magister by Compilatio. Net y el uso de asentimiento y Consentimiento informado al realizar la investigación. La presente investigación se rigió en los valores éticos de honestidad, veracidad, y la confidencialidad de información de los participantes y por otro lado la transparencia en la presentación y exposición de información y resultados.

IV.RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivos

Tabla 1

Sexo de los pobladores tempranos el barrio de Manzanares

Sexo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	74	45,7	45,7	45,7
Femenino	88	54,3	54,3	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

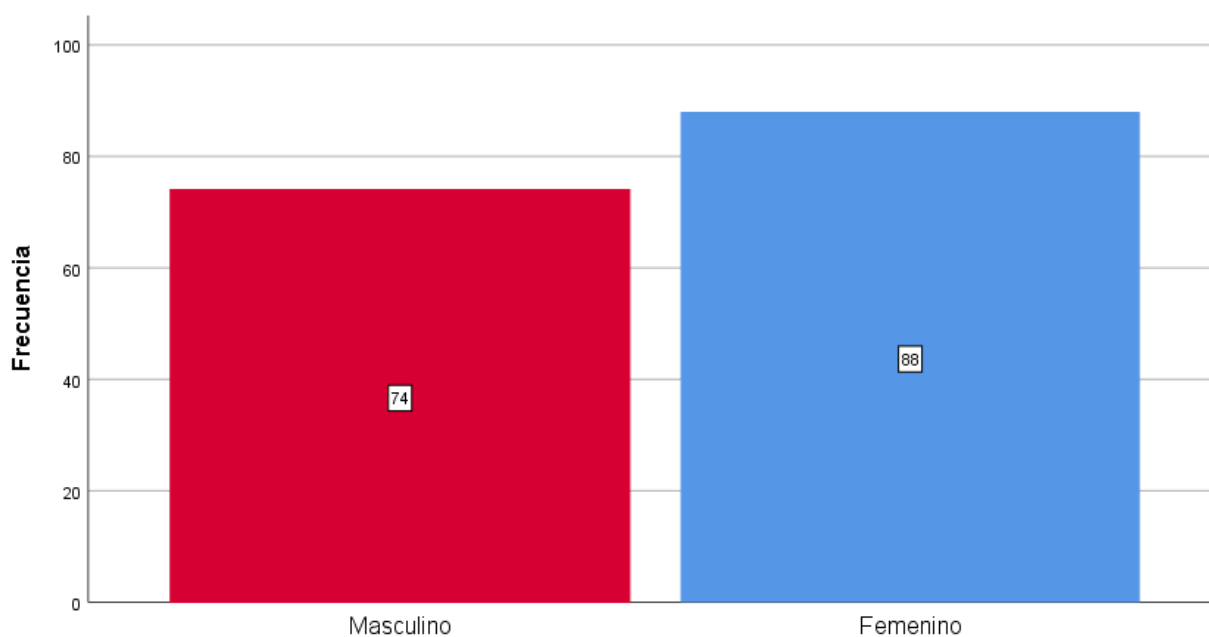


Figura 1. Sexo de los pobladores tempranos el barrio de Manzanares

Fuente: Propia

4.1.1. Análisis descriptivo según sexo

Según los datos analizados mencionamos los resultados de los datos sociodemográficos, en la tabla 1 y figura 1, se muestra del total de la población el 54.3% fueron de sexo femenino y un 45.7% fueron de sexo masculino.

Tabla 2

Edad de los pobladores tempranos el barrio de Manzanares

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
18-22	42	25,9	25,9	25,9
23-27	54	33,3	33,3	59,3
28-32	37	22,8	22,8	82,1
33-37	29	17,9	17,9	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

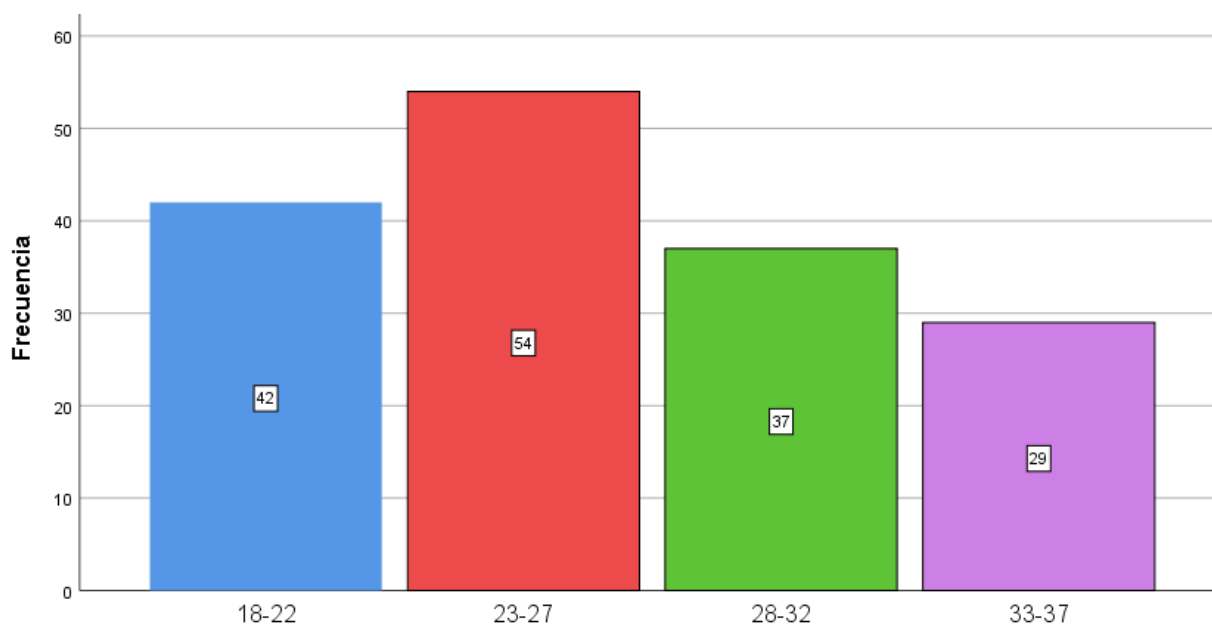


Figura 2. Edad de los pobladores tempranos el barrio de Manzanares

Fuente: Propia

4.1.2. Análisis descriptivo según edad

Por otro lado, en la tabla 2 y figura 2, se observa que el 33.3% de los encuestados tuvieron entre 23-27 años de edad, seguido de un 25,9% entre 18-22 años de edad, el 22,8% entre 28-32 años de edad, y por último el 17.9% entre 33-37 años de edad

Tabla 3

Estado Civil de los pobladores tempranos del barrio de Manzanares

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Soltero/a	119	73,5	73,5	73,5
Casado/a	22	13,6	13,6	87,0
Viudo/a	8	4,9	4,9	92,0
Separado/a	13	8,0	8,0	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

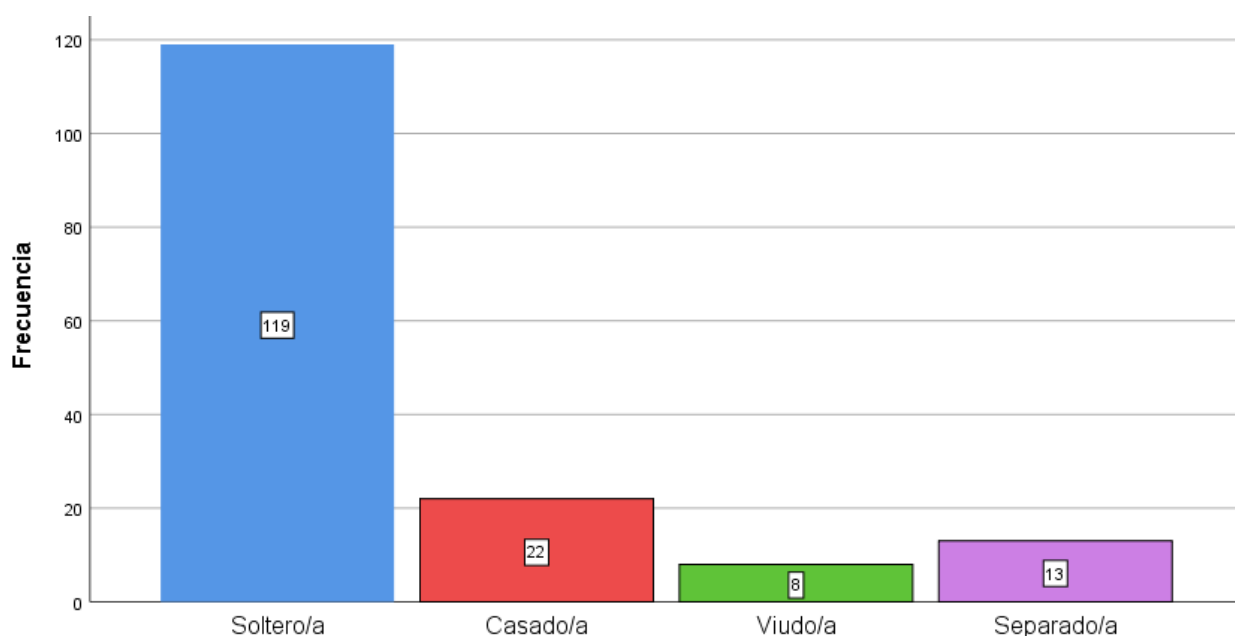


Figura 3. Estado Civil de los pobladores tempranos del barrio de Manzanares

Fuente: Propia

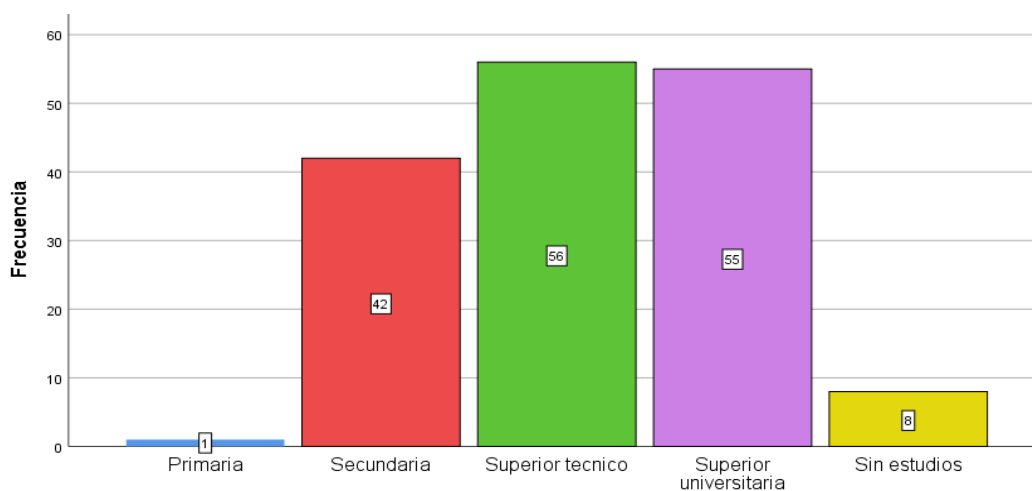
4.1.3. Análisis descriptivo según estado civil

Por otro lado, en la tabla 3 y figura 3, los pobladores tempranos del barrio de Manzanares del distrito de Sicuani respondieron que su estado civil es el siguiente: el 73.5% son solteros/as, el 13,6% son casados/as, el 8% separados/as y el 4.9% viudo.

Tabla 4*Grado de Instrucción de los pobladores tempranos del barrio de Manzanares*

grado de instrucción	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Primaria	1	,6	,6	,6
Secundaria	42	25,9	25,9	26,5
Superior técnico	56	34,6	34,6	61,1
Superior universitaria	55	34,0	34,0	95,1
Sin estudios	8	4,9	4,9	100,0
Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

*Figura 4. Grado de Instrucción de los pobladores tempranos del barrio de Manzanares*

Fuente: Propia

4.1.4. Análisis descriptivo según el grado de instrucción

También debemos de mencionar que en la tabla 4 y figura 4, se observa que 34.6% tienen el grado de instrucción de superior técnico, seguido de un 34% de superior universitaria, 25.9% secundaria, 4,9 sin estudios y por ultimo 0.6% con primaria.

Tabla 5*Medidas de Tendencia Central*

	N	Media	Desv. Desviación	Varianza
Ansiedad Afectiva	162	10,9259	3,74755	14,044
Ansiedad Somático	162	31,0679	8,76904	76,896
Estilos dirigidos al problema	162	25,4877	5,62077	31,593
Estilos dirigidos a la emoción	162	21,6790	5,91414	34,977
Estilos adicionales	162	18,0432	4,19753	17,619

Fuente: elaboración propia

4.1.5. Análisis descriptivo según las medidas de tendencia central

Considerando las medidas de tendencia central, se muestra la información sobre la frecuencia, la media, desviación y varianza de las variables correspondientes a Ansiedad Afectiva y Ansiedad Somático. Tal como se muestra en la tabla 5, en la cual la media de la Ansiedad Afectiva es de 10,9259, mientras que para la Ansiedad Somático es de 31,0679, la Desviación Estándar para Ansiedad Afectiva es 3,74755 y para la Ansiedad Somático es de 8,76904. Por otro lado, también tenemos la varianza para Ansiedad Afectiva es 14,044, para Ansiedad Somático es 76,896. En cuanto a los Estilos de Afrontamiento de estrés: el estilo de afrontamiento centrado en el problema tiene una media de 25,4877; centrado en la emoción de 21,6790 y los estilos adicionales de 18,0432. Asimismo, la desviación estándar del estilo de afrontamiento centrado en el problema es de 5,62077; centrado en la emoción de 5,91414, mientras que los estilos adicionales son de 4,19753. Finalmente tenemos la varianza del estilo de afrontamiento centrado en el problema es de 31,593; centrado en la emoción de 34,977, mientras que los estilos adicionales son de 17,619.

Tabla 6*Comparación de nivel de ansiedad por sexo*

		Estadísticos descriptivos				Desv.
Ansiedad		N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Nivel	Masculino		1	2	1,50	,503
Bajo	N válido	74				
Nivel	Femenino		1	2	1,58	,496
Medio	N válido	88				

En la tabla 6, podemos observar que la comparación de nivel de ansiedad por sexo en donde podemos apreciar que el sexo femenino tuvo un nivel de ansiedad media, y el sexo masculino masculino un nivel bajo. Por ello se afirma que las mujeres tuvieron mayor ansiedad que los varones.

Tabla 7

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para los datos correspondientes a los índices de Ansiedad Afectiva y Somática (ZUNG) y los Estilos de Afrontamiento de estrés (COPE)

	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad Afectiva	,233	162	,000
Ansiedad Somático	,205	162	,000
afrontamiento			
dirigidos al			
problema	,185	162	,000
afrontamiento			
dirigidos a la			
emoción	,212	162	,000
Estilos adicionales			
de afrontamiento	,194	162	,000

Fuente: Propia

En la tabla 7, los índices de Kolmogorov-Smirnov de la Ansiedad Afectiva y Ansiedad Somático, y de igual manera los Estilos de Afrontamiento de estrés dirigido al problema, dirigido a la emoción y los estilos adicionales tienen un índice Kolmogorov- Smirnov no significativo, lo que quiere decir que no presenta una distribución normal de datos.

Tabla 8

Prueba de Correlación de Spearman entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés

			Ansiedad	Afrontamiento de estrés
Rho de Spearman	Ansiedad	Coeficiente de correlación	1,000	,768**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Afrontamiento de estrés	N	162	162
		Coeficiente de correlación	,768**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	162	162

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

Fuente: propia

Considerando la hipótesis planteada en la investigación en la tabla 8 se da a conocer la relación entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020, tras describir y analizar los resultados de los instrumentos Escalas de Automedición de la Ansiedad (test de ZUNG) y Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), se concluye que existe correlación positiva alta con un 0,768, para lo cual aceptamos la hipótesis general.

Tabla 9

Prueba de Correlación de Spearman entre la Ansiedad y los Estilos de Afrontamiento de Estrés Dirigido al Problema, Dirigido a la Emoción y los Estilos Adicionales

		Estilos de Afrontamiento de estrés		
		Dirigidos al problema	Dirigido a la Emoción	Estilos adicionales
Rho de Spearman	Ansiedad	,463**	,814**	,830**
		(bilateral)	,000.	,000.
		N	162	162

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

Fuente: elaboración propia

En la tabla 9, al analizar la relación de ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema es significativo en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020, donde se observó que existe una correlación positiva moderada con (0,463). Por lo cual se acepta la hipótesis específica de la investigación que es El nivel de relación de ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema es significativo en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

Por otro lado, también se analizó la relación de ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigido a la emoción, donde se observó que existe una correlación positiva alta con (0,814). El cual se acepta la hipótesis específica de la investigación, el nivel de relación es significativo entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

4.2. Prueba de hipótesis

Prueba de Hipótesis General

HG: Existe un nivel de relación significativo entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

Ho: No existe un nivel de relación significativo entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG

Tabla 10

Prueba de Hipótesis General

			Ansiedad	Afrontamiento de estrés
Rho de Spearman	Ansiedad	Coeficiente de correlación	1,000	,768**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	162	162
	Afrontamiento de estrés	Coeficiente de correlación	,768**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	162	162

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

Fuente: Propia

Según la tabla 10, considerando la hipótesis planteada en la investigación, tras describir y analizar los resultados de los instrumentos, se concluye que existe correlación positiva alta con un 0,768, para lo cual aceptamos la hipótesis general.

Prueba de Hipótesis Específica 1

HE1: Existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

Ho: No existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

Tabla 11

Prueba de Hipótesis Específica 1

		Afrontamiento de estrés Dirigidos al problema	
		Coefficiente de correlación	,463**
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral) N	,000. 162

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

Fuente: Propia

En la tabla 11, al analizar la relación de ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema es significativo en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020, donde se observó que existe una correlación positiva moderada con (0,463). Por lo cual se acepta la hipótesis específica de la investigación que es El nivel de relación de ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema es significativo en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

Prueba de Hipótesis Específica 2

HE2: Existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

Ho: No existe relación entre relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG

Tabla 12

Prueba de Hipótesis Específica 2

		Afrontamiento de estrés Dirigido a la Emoción	
		Coefficiente de correlación	,814**
Rho de	Ansiedad	Sig. (bilateral)	,000
Spearman		N	162

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

Fuente: Propia

En la tabla 12, se muestra la relación de ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigido a la emoción, donde se observó que existe una correlación positiva alta con (0,814). El cual se acepta la hipótesis específica de la investigación, el nivel de relación es significativo entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020 al aplicar y analizar los resultados de los instrumentos COPE y el test de ZUNG.

Prueba de Hipótesis Específica 3

HE3: Existe relación entre la ansiedad y los estilos adicionales de afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020

Ho: No existe relación entre la ansiedad los estilos adicionales de afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020

Tabla 13

Prueba de Hipótesis Específica 3

		Estilos adicionales Afrontamiento de estrés	
		Coeficiente de correlación	,830**
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	,000
		N	162

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

Fuente: propia

En la tabla 13, se aprecia el análisis de relación de ansiedad y los estilos adicionales de afrontamiento al estrés, donde se halló el coeficiente de correlación positiva alta con ($,830$). Por ello se acepta la hipótesis específica el nivel de relación es significativo entre la ansiedad y los estilos adicionales de afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020.

Confiabilidad de los instrumentos

Tabla 14

Análisis de confiabilidad de instrumentos test de ZUNG

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,923	24

Fuente: Datos obtenidos del estadístico SPSS versión 25.

Según la tabla 14, se observa los resultados obtenidos con el estadístico de SPSS 25 mediante el Alfa de Cronbach nos muestra aproximadamente un valor de **0,964** con un coeficiente de fiabilidad de **Excelente**; lo cual decimos que los instrumentos utilizados para la investigación son fiables.

Tabla 15

Análisis de confiabilidad de instrumentos test de COPE

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,936	28

Fuente: Datos obtenidos del estadístico SPSS versión 25

Como criterio general, George y Mallery (2003, p. 231). Sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach:

- Coeficiente alfa >0.9 es excelente
- Coeficiente alfa >0.8 es bueno
- Coeficiente alfa >0.7 es aceptable
- Coeficiente alfa >0.6 es cuestionable
- Coeficiente alfa >0.5 es pobre
- Coeficiente alfa <0.5 es inaceptable

V.DISCUSIÓN

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo general establecer la relación entre la ansiedad y el afrontamiento de estrés en pobladores tempranos del Barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020, en los resultados encontrados se confirma la hipótesis general planteada, se establece que existe una relación significativa entre las variables: Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés. Por otra parte, encontramos algunas investigaciones que tienen resultados diferentes al presente trabajo, como por ejemplo la tesis de Delgado y Núñez (2019), que tiene como título Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, donde se encuentra que no existe correlación significativa entre la ansiedad rasgo y el estilo de afrontamiento centrado en la negación, no existe correlación significativa entre la ansiedad estado y los estilos de afrontamiento, no existe correlación significativa entre la ansiedad rasgo y los estilos de afrontamiento.

En cuanto al primer objetivo específico: Identificar la relación entre ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020, se encontró, según la tabla 8, una correlación altamente significativa (0,463) entre ambas variables (ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema). En comparación con el resultado se cita la investigación de Delgado y Núñez (2019), donde se observa que existe diferencia, quien midiendo las variables (ansiedad rasgo y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema) encontró que existe correlación negativa no significativa (-.030). En consecuencia, concuerda con lo estipulado por Lazarus y Folkman en 1986, ya que mencionan que la persona cuando tiene más información sobre el problema, tendrá mejores estrategias para afrontarlas, por lo tanto, la situación deja de ser amenazante y la intensidad de la Ansiedad como consecuencia será mínima.

Referente al segundo objetivo específico: Precisar la relación entre ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020; según la tabla 8, se encontró una correlación altamente significativa entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción ($P= 0.00$), con una fuerza

de relación alta ($Rho = ,814$) entre dichas variables. Comparamos con otros resultados como el de Delgado y Núñez (2019), donde se puede observar que hay diferencia entre ambas investigaciones, quien halló existe correlación inversamente proporcional no significativa ($-.034$) entre la Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento centrado en la Emoción.

Finalmente, tenemos el tercer objetivo: Identificar la relación entre ansiedad y Estilos adicionales de Afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020, en la tabla 8, encontró una correlación altamente significativa entre la ansiedad y adicionales de Afrontamiento al estrés ($P = 0.00$), con una fuerza de relación alta ($Rho = ,830$) entre dichas variables, al realizar la comparación con otras investigaciones como el de Delgado y Núñez (2019), donde se observa que existe diferencias, quien halló que existe correlación inversamente proporcional no significativa ($-.034$) entre la Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento centrado en la Emoción. Así mismo, (Lazarus y Folkman, 1986) definen afrontamiento como los esfuerzos que la persona realiza para responder al hecho estresante. Es decir, que la estrategia de afrontamiento aplicada será la respuesta al evento. Desde esta concepción teórica se entiende que el estrés y otras reacciones emocionales están mediatizadas por el proceso de cómo la persona entiende la situación. Desde esta perspectiva la persona ejecuta una valoración primaria del evento, posteriormente define si es una amenaza o desafío, finalizando con la valoración de los recursos que posee para evitar progresivamente las consecuencias negativas de dicha situación

VI.CONCLUSIONES

Según los datos analizados en la investigación se concluye:

Primero: Afirmamos que hay una correlación positiva alta con un (0,768) entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020.

Segunda: Afirmamos que hay una correlación positiva moderada de (0,463) entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020.

Tercera: Afirmamos que hay una correlación positiva alta de (0,814) entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigido a la emoción en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020.

Cuarta: Finalmente, Afirmamos que hay una correlación positiva alta de (0,830) entre ansiedad y los estilos adicionales de afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Al Gobierno Central tomar en cuenta la ansiedad y los estilos de afrontamiento de estrés en pobladores tempranos de los diversos barrios, pueblos, universidades, institutos en el ámbito del territorio nacional, fomentando estrategias y programas de intervención para analizar y controlar la ansiedad mediante la aplicación adecuado de los diversos estilos de afrontamiento de estrés. Debido a que se ha determinado que existe relación positiva entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020.

Segunda: Al Gobierno Regional de Cusco, considerar esta investigación y realizar otros estudios relacionados a la ansiedad y el Afrontamiento de Estrés pobladores tempranos de la Región, para realizar una contrastación con la realidad sobre el manejo y efectos de la ansiedad y el afrontamiento de estrés en tiempos del Covid.19.

Tercera: Al gobierno local de Canchis, tomar de referencia esta investigación acerca de la ansiedad y el afrontamiento de estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020. Con el fin de realizar investigaciones similares, pero en periodos de tiempos diferentes para poder determinar el comportamiento de las variables en diferentes poblaciones de estudio. Por otro lado, plantear diversos programas de intervención con el fin de minimizar los efectos de la ansiedad y mejorar los estilos de afrontamiento de estrés en distintas poblaciones de estudios.

Cuarta: Para las futuras investigaciones, desarrollar de manera minuciosa las estrategias de afrontamiento que se pueden utilizar para compensar los efectos interferentes de la preocupación y explorar si las dimensiones de la ansiedad (emocionalidad y preocupación) respecto a situaciones, si estas pueden relacionarse a diferentes estrategias de afrontamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amoretti, T. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa El Salvador*. 123. [http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/364/1/AMORETTI TRUJILLO%20 TALIA MARGARITA.pdf](http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/364/1/AMORETTI%20TRUJILLO%20TALIA%20MARGARITA.pdf)
- Calvarro, A. L. (2016). *Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes* [Universidad de Salamanca]. https://moam.info/tesis-doctoral-estres-percibido-estrategias-de-afrontamiento-y-_59d487fa1723dd4473dbd181.html
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de investigación científica* (Editorial San Marcos (ed.)).
- Casado, I. (1994). *Ansiedad, estres y trastornos psicofisiologicos* [Universidad Computense de Madrid]. <http://biblioteca.ucm.es/tesis/19911996/S/4/S4005801.pdf>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de La PUCP*, 21(2), 363–392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Castellanos, M., Guarnizo, C., & Salamanca, Y. (2017). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50–57. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299022819007%0ACómo>
- Caycho, Y. D. C., & Olivera, K. S. (2019). *Estres y percepcion del clima escolar en alumnos del 4to al 6to grado de primaria de una institucion educativa particular* [Universidad Ricardo Palma]. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1944>
- Contreras, F., Espinosa, J. C., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A., & Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas*, 1(2), 183. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2005.0002.06>
- Delgado, N., & Núñez, O. (2019). *Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Universidad Ricardo Palma]. [http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2854/Ansiedad y Afrontamiento.pdf?isAllowed=y&sequence=1](http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2854/Ansiedad%20y%20Afrontamiento.pdf?isAllowed=y&sequence=1)
- Fajardo, L., Hoyos, J., & Betancur, A. (2019). *Niveles de ansiedad y estrategias de*

- afrentamiento en los estudiantes de Psicología de los dos últimos semestres en una institución de educación superior privada, en el Valle de Aburra* (Vol. 53, Issue 9) [Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Falcón, M. M. (2017). *Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y rasgos de personalidad en padres de niños con trastorno del espectro autista* [Universidad Peruana Cayetano Heredia]. http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1437/Relacion_FalconBorido_Medalith.pdf
- Freud, S. (1998). Freud y el Psicoanálisis. *Departamento de Orientación Psicología*. [http://almez.pntic.mec.es/~erug0000/orientacion/psicologia/Documentos/Freud y el Psicoanálisis.pdf](http://almez.pntic.mec.es/~erug0000/orientacion/psicologia/Documentos/Freud_y_el_Psicoanalisis.pdf)
- Gantiva, C. A., Luna, A., Dávila, A. M., & Salgado, M. J. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia Avances de La Disciplina*, 4(1), 63–72. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224086006.pdf>
- Gómez, J. A., Luengo, Á., Romero, E., Villar, P., & Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581–597. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337/33760305>
- Grundi, S. (2017). *Grado de ansiedad del usuario en la atención de emergencia en un establecimiento de salud, durante el año 2017* [Universidad Científica del Perú]. <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/306/GRUNDI-1-Trabajo-Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Mc Graw Hill Education (ed.); Sexta Edic).
- Horney, K. (2010). *Karen Horney: Una doctora que revolucionó el mundo de la psiquiatría durante la primera mitad del siglo xx*. 15(17), 111–135. <file:///C:/Users/hp/Downloads/Dialnet-KarenHorneyUnaDoctoraQueRevolucionoElMundoDeLaPsiqu-3548416.pdf>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (Martínez Roca (ed.)). <https://www.worldcat.org/title/estres-y-procesos-cognitivos/oclc/503284055>

- Lévano, J. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del hospital militar central del Perú “Crl. Luis Arias Schreiber”* [Universidad Nacional Federico Villareal]. [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO LOZA JESUS IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO_LOZA_JESUS_IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Matamoros, E., & Paquiyaui, R. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la facultad de Enfermería, uuniversidad nacional de Huancavelica_ 2016* [Universidad nacional de Huancavelica]. <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1378/TP - UNH. ENF. 0101.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- McEwen, B. S., & Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. In *Hormones and Behavior* (Vol. 43, Issue 1, pp. 2–15). Academic Press Inc. [https://doi.org/10.1016/S0018-506X\(02\)00024-7](https://doi.org/10.1016/S0018-506X(02)00024-7)
- Montelongo, R., Lara, A., Morales, G., & Villaseñor, S. (2005, November). Los trastornos de ansiedad. *Revista Digital Universitaria*, 8. http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov_art109.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (OPS)-Peru. (2020). *Cuidado y autocuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19*. https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=4546:cuidado-y-autocuidado-de-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19&Itemid=1062
- Ospina, A. (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo [Universidad Católica de Colombia]. In *Repositorio universidad Católica de Colombia*. [https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/tesis de maestría Andrés Ospina Stepanian.pdf](https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/tesis%20de%20maestría%20Andrés%20Ospina%20Stepanian.pdf)
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., & Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4), 1–10. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Piemontesi, S. E., & Heredia, D. E. (2009). *Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición*.

- Anales de Psicología*, 25(1), 102–111.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16711594012>
- Ramos, J., & Cano, A. (2008). *Tratamiento Cognitivo-Conductual de un Caso de Trastorno por Ansiedad Generalizada: El Componente Metacognitivo*. 14(1134–7937), 305–319.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2999072>
- Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007). Niveles de Depresión y Ansiedad en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. *Revista IIPSI*, 10(1560-909X), 91–102. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v10i1.3909>
- Sanchez, J., & Zentner, W. (2017). *Estilos de personalidad y niveles de estrés en familiares cuidadores de pacientes con trastornos psiquiátricos atendidos en el hospital de salud mental “San Juan Pablo II”, Cusco – 2017*. [Universidad Andina del Cusco]. <http://repositorio.uandina.edu.pe/handle/UAC/1023>
- Schwarzer, R., & Schwarzer, C. (1996). A critical survey of coping instruments. In Wiley (Ed.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 107–132). <http://userpage.fu-berlin.de/gesund/publicat/copchap6.htm>
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. 137–138.
- Solís, C., & Vidal, A. (2006). Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33–39.
https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (2015). *Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (TEA)*. TEA Ediciones, S.A.U. <http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/STAI-Manual-Extracto.pdf>
- Viedma, M. (2008). *Mecanismos psicofisiológicos de la ansiedad patológica: implicaciones clínicas*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=71672>
- Virues, R. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Psicología Científica*, 23–8644. <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

ANEXOS

ANEXO N° 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema de investigación	Objetivos	Hipótesis	Variable	METODOLOGIA
Problemas General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable 1	
¿Cómo se relaciona la ansiedad y el afrontamiento de estrés en pobladores tempranos del Barrio Manzanares en tiempos de COVID-19, Sicuani-2020?	Establecer la relación entre la ansiedad y el afrontamiento de estrés en pobladores tempranos del Barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020.	<p>HG: Existe un nivel de relación significativo entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020</p> <p>HO: No existe un nivel de relación significativo entre la Ansiedad y el Afrontamiento de Estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020</p>	. Ansiedad	<p>Tipo de investigación: básica</p> <p>Enfoque: cuantitativa</p> <p>Nivel: correlaciona</p> <p>Diseño: no experimental</p> <p>Población y muestra: La población será conformada por un aproximando de 280 pobladores.</p> <p>Muestra: La muestra correspondiente a 162 pobladores tempranos.</p> <p>Muestreo: Probabilístico, de tipo aleatorio simple.</p> <p>Técnicas e instrumentos: observación Encuestas Técnicas psicométricas</p> <p>Instrumentos: Escala de Automedición de la Ansiedad Test de Zung 20 Ítems Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) 28 Ítem</p> <p>Métodos de análisis de datos: Los análisis estadísticos de los datos que se obtuvieron, fueron procesados en una base de datos y se empleó el programa estadístico SPSS-25, para centralizar la interpretación de los métodos de análisis cuantitativos. Se utilizó los métodos de la estadística descriptiva e inferencial para relacionar la hipótesis y estimar algunos parámetros.</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Especifica	Variable 2	
<p>¿Cuál es la relación entre ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020?</p> <p>¿Cuál la relación entre ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020?</p> <p>¿Cuál es la relación entre ansiedad y Estilos adicionales de Afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020?</p>	<p>Identificar la relación entre ansiedad afectiva y el afrontamiento de estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020.</p> <p>Precisar la relación entre ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020.</p> <p>Identificar la relación entre ansiedad y Estilos adicionales de Afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020</p>	<p>HE1: Existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema es significativo en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020</p> <p>Ho: No existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema no es significativo en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020</p> <p>HE2: Existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020</p> <p>Ho: No existe relación entre relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020</p> <p>HE3: Existe relación entre la ansiedad y los estilos adicionales de afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020</p> <p>Ho: No existe relación entre la ansiedad los estilos adicionales de afrontamiento al estrés en pobladores tempranos del barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020</p>	Afrontamiento de estrés	

ANEXO N° 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
Variable 1 Ansiedad	Ansiedad afectiva	Ansiedad	1	Test de Zung Escalas de Automedición de la Ansiedad 20 Ítems
		Miedo	2	
		Angustia	3	
		Desintegración mental	4	
		Aprehensión	5	
	Ansiedad somáticos	Temblores	6	
		Molestia y Dolores Corporales	7	
		Tendencia a la Fatiga	8	
		Inquietud	9	
		Palpitaciones	10	
		Vértigo	11	
		Desmayos	12	
		Disnea	13	
		Parestesias	14	
		Náuseas y vómitos	15	
		Micción frecuente	16	
		Sudoración	17	
		Rubor Facial	18	
		Insomnio	19	
		Pesadillas	20	
Variable 2 Afrontamiento de estrés	Afrontamiento al estrés dirigidos al problema	Afrontamiento activo	1, 14	Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) 28 Ítem
		Planificación de actividades	2,15	
		Supresión de actividades competentes	3,16	
		Postergación de afrontamiento	4,17	
		Búsqueda de soporte social	5,18,27	
	Afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción	Búsqueda de soporte emocional.	6,19	
		Reinterpretación positiva de la experiencia	7,20	
		La aceptación	8,21	
		Análisis de las emociones	9,22,28	
	Afrontamiento dirigido al estrés	Acudir a la religión	10,23	
		Negación	11,24	
		Conductas inadecuadas	12,25	
		Distracción	13,26	

ANEXO N° 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Usuario: El propósito de esta ficha de consentimiento es hacer de su conocimiento que nos encontramos en proceso de desarrollo de un proyecto de investigación denominado “Ansiedad y afrontamiento de estrés en pobladores tempranos del barrio manzanares en tiempos de covid-19 Sicuani-2020”. El objetivo del estudio es establecer la relación entre la ansiedad y el afrontamiento de estrés en pobladores tempranos del Barrio Manzanares en tiempos de Covid-19, Sicuani-2020. Para poder prevenir con anticipación y salvaguardar la calidad de vida, dicha investigación será conducida por las Bachilleres CHOQUE QUISPE, AYDEE y TUNI PACURI, ELVIRA de la UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP. De aceptar participar en este proyecto, dar su conformidad el haber sido informado de todos los procedimientos, en caso tenga alguna duda a las preguntas efectuadas, solicitará explicación de cada una de ellas. De antemano agradezco su apoyo en contribuir con la presente investigación

Nombre y Apellido del Participante:

Edad:

Sexo:

Estado civil:

Grado de Instrucción:

.....

Firma del Participante

ANEXO N°4: INSTRUMENTOS

TEST DE ZUNG

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

ÍTEMS DE CUESTIONARIO

Edad:

Estado civil:

Sexo:

Grado de Instrucción:

		Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	Puntos
1	Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre	1	2	3	4	
2	Me siento atemorizado sin motivo	1	2	3	4	
3	Me altero o me angustio fácilmente	1	2	3	4	
4	Siento como si me estuviera deshaciendo en pedazos	1	2	3	4	
5	Creo que todo está bien y no va a pasar nada malo	4	3	2	1	
6	Me tiemblan los brazos y las piernas	1	2	3	4	
7	Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda	1	2	3	4	
8	Me siento débil y me canso fácilmente	1	2	3	4	
9	Me siento intranquilo y me es fácil estar tranquilo	4	3	2	1	
10	Siento que el corazón me late a prisa	1	2	3	4	
11	Sufro mareos	1	2	3	4	
12	Me desmayo o siento que voy a desmayarme	1	2	3	4	
13	Puedo respirar fácilmente	4	3	2	1	
14	Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies	1	2	3	4	
15	Sufro dolores de estómago o indigestión	1	2	3	4	
16	Tengo que orinar con mucha frecuencia	1	2	3	4	
17	Generalmente tengo las manos secas y calientes	4	3	2	1	
18	La cara se me pone caliente y roja	1	2	3	4	
19	Me duermo fácilmente y descanso bien por la noche	4	3	2	1	
20	Tengo pesadillas	1	2	3	4	

COPE-28

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

Opciones de respuesta

0 = Nunca lo hago 1 = hago esto un poco 2 = hago esto bastante 3 = siempre lo hago.

Nº	Ítems	Puntaje
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	
4	Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	
5	Me digo a mí mismo "esto no es real"	
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	
7	Hago bromas sobre ello	
8	Me critico a mí mismo	
9	Consigo apoyo emocional de otros	
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore	
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	
13	Me niego a creer que haya sucedido.	
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo	
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor	
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	
19	Me río de la situación	
20	Rezo o medito	
21	Aprendo a vivir con ello	

22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	
23	Expreso mis sentimientos negativos	
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo	
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido	
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	

ANEXO N° 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

ANEXO N° 01

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a):

.....
Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo hacer de su conocimiento que, siendo estudiantes del **TALLER DE TESIS II –PSICOLOGIA**, promoción **2020**, requiero validar los instrumentos con los cuales debo recoger la información necesaria para poder desarrollar la investigación para optar el Título Profesional de **LICENCIADAS EN PSICOLOGIA**.

El título o nombre del proyecto de investigación es: **"ANSIEDAD Y AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN POBLADORES TEMPRANOS DEL BARRIO MANZANARES EN TIEMPOS DE COVID-19 SICUANI-2020"**, y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos, recurrimos y apelamos a su connotada experiencia a efecto que se sirva aprobar el instrumento aludido.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables, dimensiones e indicadores.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Operacionalización de las variables.

Expresándole mi sentimiento de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Firma
Bach. Choque Quispe, Aydee
DNI: 45634737



Firma
Bach. Tuni Pacuri, Elvira
DNI: 40545582

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS
VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

	<u>Dimensiones</u>	Ítems						Sugerencias
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		
		si	no	si	no	si	no	
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	X		X		X		
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	X		X		X		
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	X		X		X		
4	Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	X		X		X		
5	Me digo a mí mismo "esto no es real"	X		X		X		
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	X		X		X		
7	Hago bromas sobre ello	X		X		X		
8	Me crítico a mí mismo	X		X		X		
9	Consigo apoyo emocional de otros	X		X		X		
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore	X		X		X		
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	X		X		X		
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	X		X		X		
13	Me niego a creer que haya sucedido.	X		X		X		
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo	X		X		X		
15	Utilizo alcohol u otras drogas para haceme sentir mejor	X		X		X		
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	X		X		X		
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	X		X		X		
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	X		X		X		
19	Me río de la situación	X		X		X		
20	Rezo o medito	X		X		X		
21	Aprendo a vivir con ello	X		X		X		
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	X		X		X		
23	Expreso mis sentimientos negativos	X		X		X		
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo	X		X		X		
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	X		X		X		
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	X		X		X		
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido	X		X		X		
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ES SUFICIENTE**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. **Dr. Rosa Esther Chirinos**

DNI: 08217185

Especialidad del validador: **Psicólogo Clínico Educativo**

3 de Diciembre del 2020

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Rosa E. Chirinos Susano

C.Ps.P. N°3090

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ANSIEDAD

Dimensiones		Ítems						Sugerencias
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		
		si	no	si	no	si	no	
1	Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre	X		X		X		Intraquilo(a) / Nervioso(a)
2	Me siento atemorizado sin motivo	X		X		X		Atemorizado(a)
3	Me altero o me angustio fácilmente	X		X		X		
4	Siento como si me estuviera deshaciendo en pedazos	X		X		X		
5	Creo que todo está bien y no va a pasar nada malo	X		X		X		
6	Me tiemblan los brazos y las piernas	X		X		X		
7	Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda	X		X		X		
8	Me siento débil y me canso fácilmente	X		X		X		
9	Me siento intranquilo y me es fácil estar tranquilo	X		X			X	Me siento tranquilo(a) y me es fácil estar tranquilo(a)
10	Siento que el corazón me late a prisa	X		X		X		
11	Sufro mareos	X		X		X		
12	Me desmayo o siento que voy a desmayarme	X		X		X		
13	Puedo respirar fácilmente	X		X		X		
14	Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies	X		X		X		
15	Sufro dolores de estómago o indigestión	X		X		X		
16	Tengo que orinar con mucha frecuencia	X		X		X		
17	Generalmente tengo las manos secas y calientes	X		X		X		
18	La cara se me pone caliente y roja	X		X		X		
19	Me duermo fácilmente y descanso bien por la noche	X		X		X		
20	Tengo pesadillas	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ES SUFICIENTE**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. **Dr. Rosa Esther Chirinos**

DNI: 08217185

Especialidad del validador: **Psicólogo Clínico Educativo**

3 de Diciembre del 2020

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Rosa E. Chirinos Susano

C.Ps.P. N°3090

Firma del Experto Informante.

ANEXO N° 63

Test de ZUNG Escala de Automedición de Ansiedad (EAA)

ÍTEMS DE CUESTIONARIO

Edad:
Estado civil:Sexo:
Grado de Instrucción:

		Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	Puntos
1	Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre	1	2	3	4	
2	Me siento atemorizado sin motivo	1	2	3	4	
3	Me altero o me angustio fácilmente	1	2	3	4	
4	Siento como si me estuviera deshaciendo en pedacitos	1	2	3	4	
5	Creo que todo está bien y no va a pasar nada malo	4	3	2	1	
6	Me tiemblan los brazos y las piernas	1	2	3	4	
7	Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda	1	2	3	4	
8	Me siento débil y me canso fácilmente	1	2	3	4	
9	Me siento intranquilo y me es fácil estar tranquilo	4	3	2	1	
10	Siento que el corazón me late a prisas	1	2	3	4	
11	Sufro mareos	1	2	3	4	
12	Me desmayo o siento que voy a desmayarme	1	2	3	4	
13	Puedo respirar fácilmente	4	3	2	1	
14	Se me duermen y me hormigusan los dedos de las manos y de los pies	1	2	3	4	
15	Sufro dolores de estómago o indigestión	1	2	3	4	
16	Tengo que orinar con mucha frecuencia	1	2	3	4	
17	Generalmente tengo las manos secas y calientes	4	3	2	1	
18	La cara se me pone caliente y roja	1	2	3	4	
19	Me duermo fácilmente y despierto bien por la noche	4	3	2	1	
20	Tengo pesadillas	1	2	3	4	

Observaciones (prestar al hay suficiencia): Si hay suficienciaOpinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable Apellidos y nombres del juez validador (Dr.) Mg: CRUZ TELDA YACENO VICENIADNI: 09946516Especialidad del validador: Doctor en Psicología

03 de Noviembre 2020

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del validador

Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) 28

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

Opciones de respuesta

0 = Nunca lo hago 1 = hago esto un poco 2 = hago esto bastante

3 = siempre lo hago.

Nº	Items	Puntaje
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	
4	Recuro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	
5	Me digo a mí mismo "esto no es real"	
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	
7	Hago bromas sobre ello	
8	Me crítico a mí misma	
9	Consejo apoyo emocional de otros	
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore	
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	
13	Me niego a creer que haya sucedido.	
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo	
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor	
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	
17	Consejo el consuelo y la comprensión de alguien	
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	
19	Me río de la situación	
20	Rezo o medito	
21	Aprendo a vivir con ello	
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	
23	Expreso mis sentimientos negativos.	
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo	
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido	
28	Consejo que otras personas me ayuden o aconsejen	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Mg. CRUZ TELADA Y RENELO EUGENIO

DNI: 09946516

Especialidad del validador: Doctor en Psicología

03 de Agosto del 2020

*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

*Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo.

*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.


Firma del validador

Análisis de confiabilidad de instrumentos test de ZUNG

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach

N de elementos

,923

24

Fuente: Datos obtenidos del estadístico SPSS versión 25.

Análisis de confiabilidad de instrumentos test de COPE

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach

N de elementos

,936

28

Fuente: Datos obtenidos del estadístico SPSS versión 25

ANEXO N° 6: MATRIZ DE DATOS

N°	Sexo	Edad	Estado civil	Grado de instruc.	a1	a2	a3	a4	a5	b1	b2	d1	d2	d3	d4	d5	d6	d7	d8	d9
1	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
13	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
16	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
18	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
21	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

23	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
24	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
25	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
27	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
28	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
29	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
30	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
31	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
32	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
33	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
34	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
35	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
36	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
37	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
38	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
39	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
41	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
43	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
44	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
45	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
46	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
47	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
48	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
49	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
50	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2

51	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
52	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
53	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
54	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
55	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
56	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
57	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
58	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
59	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
60	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
61	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
62	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
63	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
64	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
65	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
66	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
67	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
68	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
69	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
70	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
71	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
72	1	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
73	1	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
74	1	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	
75	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2
76	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2
77	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2
78	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2

79	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2
80	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2
81	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2
82	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2
73	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2
84	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2
85	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2
86	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2
87	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2
88	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2
89	2	2	1	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2
90	2	2	1	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2
91	2	2	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
92	2	2	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
93	2	2	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
94	2	2	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
95	2	2	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
96	2	2	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
97	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
98	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
99	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
100	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
101	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
102	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
103	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
104	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
105	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
106	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3

107	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
108	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
109	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3
110	2	3	1	3	3	1	3	1	1	1	3	3	1	3	3	1	1	3	3	3
111	2	3	1	2	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	3	3	3
112	2	3	1	2	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3
113	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3
114	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3
115	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3
116	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3
117	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3
118	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3
119	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
120	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
121	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
122	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
123	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
124	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
125	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
126	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
127	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
128	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
129	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
130	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
131	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
132	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
133	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1
134	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1

135	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	
136	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	
137	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	
138	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	
139	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	
140	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	
141	2	4	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	
142	2	4	5	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	
143	2	4	5	2	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1
144	2	4	5	2	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1
145	2	4	5	2	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	1
146	2	4	5	2	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	1
147	2	4	5	2	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	1
148	2	4	5	2	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	1
149	2	4	5	2	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	1
150	2	4	5	2	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	1
151	2	4	5	5	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4
152	2	4	5	5	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4
153	2	4	5	5	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4
154	2	4	5	5	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
155	2	4	3	5	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
156	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
157	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
158	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
159	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
160	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
161	2	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
162	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4