

TÍTULO

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MADRES ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ
FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN, HUACHO 2020**

Dra. Charito Emperatriz Becerra Vera

ASESORA

MIEMBROS DEL JURADO

M(a). Eudosia Adela Camarena Lino

PRESIDENTE

Dra. Haydee del Rosario Ramos Pacheco

SECRETARIO

M(a). Angélica Castañeda Chinga

VOCAL

DEDICATORIA

A mi familia y mis queridos hijos a quienes les agradezco por todas las alegrías y fuerzas que me dan a diario para persistir y lograr las metas.

Shirley Yamely Jaimes Chunga

AGRADECIMIENTO

Agradezco a nuestro Divino Creador, por su protección constante, porque a pesar de las dificultades, nunca me sentí sola y siempre inspirada a seguir adelante. Gracias por la salud inquebrantable que he mantenido hasta el presente.

A mis padres, por confiar en mí y darme su apoyo desinteresado y cariño inmenso en cada segundo de mi vida.

A mi esposo y mis hijos por ser quienes están a mi lado todos los días, compartiendo mis triunfos y comprendiendo las horas dedicadas al estudio.

Shirley Yamely Jaimes Chunga

ÍNDICE

TÍTULO	ii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE.....	vi
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I.....	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1 Descripción de la realidad problemática	15
1.2 Formulación del problema.....	17
1.2.1 Problema general.....	17
1.2.2 Problemas específicos	17
1.3 Objetivos de la investigación.....	17
1.3.1 Objetivo general	17
1.3.2 Objetivos específicos	18
1.4 Justificación de la investigación	18
1.5 Delimitaciones del estudio	19
1.6 Viabilidad del estudio.....	19
Capítulo II.....	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1 Antecedentes de la investigación.....	20
2.1.1 Investigaciones internacionales.....	20
2.1.2 Investigaciones nacionales	22
2.2 Bases teóricas.....	23

	vii
2.2.1 Estrategias de afrontamiento	24
2.3 Bases filosóficas	36
2.4 Definición de términos básicos	37
2.5 Operacionalización de variables	41
Capítulo III.....	43
METODOLOGÍA.....	43
3.1 Diseño metodológico	43
3.1.1. Tipo de investigación	43
3.1.2. Nivel de investigación	43
3.1.3. Diseño de investigación	44
3.1.4. Enfoque de investigación	44
3.2 Población y muestra.....	44
3.2.1 Población	44
3.2.2 Muestra.....	45
3.3 Técnicas de recolección de datos	45
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información	46
CAPÍTULO IV	47
RESULTADOS	47
4.1 Análisis de resultados	47
CAPÍTULO V.....	51
DISCUSIÓN.....	51
5.1 Discusión de resultados.....	51
CAPÍTULO VI.....	52
CONCLUSIONES.....	52
6.1 Conclusiones.....	52
6.2 Recomendaciones	52
REFERENCIAS	54

	viii
7.1 Fuentes documentales	54
7.2 Fuentes bibliográficas	54
7.3 Fuentes hemerográficas	54
7.4 Fuentes electrónicas	56
ANEXOS	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Niveles de estrategias de afrontamiento</i>	47
Tabla 2. <i>Niveles de estrategias centradas en el problema</i>	48
Tabla 3. <i>Nivel de estrategias centradas en la emoción</i>	49
Tabla 4. <i>Nivel de estrategias centradas en la evitación del problema</i>	50

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Gráfico de barras de los niveles de estrategias de afrontamiento.....	47
<i>Figura 2.</i> Gráfico de barras de los niveles de estrategias centradas en el problema.	48
<i>Figura 3.</i> Gráfico de barras de los niveles de estrategias centradas en la emoción	49
<i>Figura 4.</i> Gráfico de barras de los niveles de estrategias centradas en la evitación del problema	50

RESUMEN

La presente investigación intitulada Estrategias de afrontamiento en madres que estudian en la Facultad de Ciencias Sociales UNJFSC, Huacho 2020, fue su propósito identificar la forma de presentarse las estrategias de afrontamiento en las madres que estudian en la Facultad de Ciencias Sociales UNJFSC.

La metodología estuvo basada en el diseño no experimental, descriptivo, y su población la conformó 59 madres que estudian en las tres Escuelas Profesionales de la Facultad de Ciencias Sociales a quienes se les aplicó el Cuestionario Brief COPE.

Las conclusiones a las que se llegó fueron que, el 42% se encuentran en un nivel bajo, 46% nivel medio y solo el 12% en un nivel alto de uso de estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, las estudiantes madres deben mejorar el uso de las estrategias para cumplir el rol de estudiante y madre sin dificultades.

Palabras clave: Estrategias, afrontamiento, madres, estudiantes

ABSTRACT

The present research entitled Coping strategies in mothers who study at the Faculty of Social Sciences UNJFSC, Huacho 2020, was its purpose to identify the way to present the coping strategies in mothers who study at the Faculty of Social Sciences of the UNJFSC.

The methodology was based on a non-experimental, descriptive design, and its population was made up of 59 mothers who study in the three Professional Schools of the Faculty of Social Sciences to whom the Brief COPE Questionnaire was applied.

The conclusions reached were that 42% are at a low level, 46% are at a medium level and only 12% are at a high level of use of coping strategies. Therefore, student mothers must improve the use of strategies to fulfill the role of student and mother without difficulties.

Keywords: Strategies, coping, mothers, students

INTRODUCCIÓN

Las estrategias de afrontamiento en una época como la actual, son un tema relevante de investigar pues cada año, el número de estudiantes que se convierten en madres o que optan por estudiar siendo madres aumenta en todo el mundo.

Sin embargo, en ocasiones esta población se ha sentido discriminada, o desatendida en sus necesidades por parte de la sociedad y de las instituciones, razón por la cual, es necesario reflexionar sobre estos puntos y dar alternativas para mejorar el problema actual.

Es por ello que se decidió investigar acerca de las estrategias de afrontamiento como mecanismos para ser utilizados por las estudiantes madres que le permitan mejorar su desenvolvimiento como tal en todos los aspectos de su vida, permitiéndoles la posibilidad de seguir superándose y que el ser madre no sea más un obstáculo para alcanzar sus metas.

La investigación que se realizó bajo un enfoque no experimental, descriptivo se desarrolló en seis capítulos los mismos que se detallan a continuación.

En el primero se elaboró una descripción de la realidad con los problemas presentes, se plantearon los problemas de investigación y los objetivos de investigación, asimismo se trabajaron la justificación, las delimitaciones y la viabilidad del estudio.

En el segundo se desarrollaron resúmenes de las principales investigaciones anteriores, tanto del contexto internacional como nacional, las bases teóricas planteadas por los principales autores en los cuales se ha basado la presente investigación, las bases filosóficas revisadas, los términos más importantes del trabajo y el análisis de la variable, que sirvió para elaborar el instrumento del estudio y sus principales aspectos.

En el capítulo III se desarrollaron los aspectos más importantes que describen la metodología empleada en la investigación, se explicó el diseño de investigación no experimental, descriptivo, las características de las unidades de análisis, la técnica y el

instrumento de recojo de información y finalmente las técnicas utilizadas para el procesamiento de la información.

Seguidamente, se presentaron los resultados utilizando tablas de frecuencia con el gráfico de barras que permitió obtener resultados de la variable y de cada una de sus dimensiones.

Después se desarrolló la discusión de los resultados, en el cual se explicaron los resultados alcanzados y se realizó la comparación con otras investigaciones que han precedido a la que se está concluyendo con las estudiantes madres de la Facultad de Ciencias Sociales UNJFSC.

Posteriormente se desarrollaron las conclusiones luego de haber obtenidos los resultados relacionados a los objetivos y se redactaron las recomendaciones que servirán para luego de aplicarlas mejoren el problema actual.

Finalmente, el trabajo culmina mostrando la lista de referencias utilizadas para la elaboración del trabajo de investigación, y los anexos que le corroboran la seriedad y veracidad al trabajo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

En la actualidad hay un gran número de mujeres que están experimentando la maternidad desde muy jóvenes, aun cuando no han logrado finalizar sus estudios superiores y se encuentran en la situación que a la vez que deben tomar la decisión de seguir estudiando ante la presencia de la maternidad que en algunos casos llega sin previa planificación. Asumir una maternidad y convertirse en jóvenes madres trae consigo una serie de responsabilidades, obligaciones y deberes que como tal tiene que cumplir y para hacerlo tiene que aprender a convivir con su rol de madre y a la vez decidir cómo afrontar la vida de allí para adelante. Es en esta etapa donde las jóvenes madres afrontan ciertos desafíos para los cuales tiene que prepararse, de lo contrario podría caer en la cifra de tantas jóvenes que han visto trunco sus proyectos de vida pues el desconocimiento en el manejo de estrategias de afrontamiento genera que pospongan y hasta abandonen los estudios, lo que no solo conlleva a que no cumplan con sus metas sino que se genere en ellas sentimientos de frustración y falta de apego a sus hijos pues llegan a culparlos inconscientemente de su realidad.

España es uno de los países donde se ha encontrado estudios respecto a la madre universitaria, en la cual se explica el fundamento de desarrollar la vida estudiantil y familiar a la par atendiendo a las exigencias desde el enfoque de género. En este sentido la autora Alonso-Sanz (2019) aborda esta problemática basada en la situación de discriminación que debería ser superada en la formación superior ya que, si bien es una población minoritaria, sin embargo es un grupo que está creciendo y requiere por lo tanto conciliar la rutina familiar y el desarrollo estudiantil.

En América, estudios en Ciencias Sociales sobre fecundidad realizados en México revelan que las mujeres cuyas edades comprendidas entre 20 a 24 años son las que tienen el más alto porcentaje de embarazos, y además de este grupo de mujeres madres, un buen porcentaje se encuentran realizando estudios a nivel superior. Esta realidad es muy semejante a la que se vive en el Perú por eso y se ha considerado el análisis que se realiza

de la problemática respetando los derechos a la sexualidad y reproducción, además de considerar la perspectiva de género (Huerta , 2015). Es importante la revisión de esta literatura en cuanto a la problemática de madres estudiantes, pues es una forma de visibilizar a este grupo poblacional y demandar políticas institucionales para reconocer su doble rol de madre y estudiante sin ser discriminadas.

En el Perú, se cuenta ya con estudios y propuestas para atender esta problemática, entre los cuales se cita el Plan Nacional de Fortalecimiento a las Familias 2016-2021 y la Política Nacional de Igualdad de Género. Según el Censo del año 2017, el 16% de mujeres peruanas de 18 a 29 años estudiantes de instituciones de nivel superior tienen por lo menos un hijo (PUCP, 2019). Entonces, ante esta situación es necesario realizar estudios que fundamenten la necesidad de erradicar la discriminación por maternidad y las posibilidades de acceso a la educación y empleo de madres que directamente las beneficien a lograr sus proyectos de vida sino de manera indirecta a la infancia que se constituye en el futuro del país.

En la vida de las estudiantes mujeres de educación superior se presentan una serie de eventos como la maternidad, y cuando ésta no ha sido planificada se convierte en un problema pues repercute de manera negativa en distintos aspectos. La joven desde la etapa de la gestación, se enfrenta a una serie de situaciones estresantes, en primer lugar, a nivel físico, los cambios se experimentan desde las primeras semanas, pues se siente pesadez, sueño, propios de que el cuerpo está experimentando cambios para albergar a un nuevo ser, en segundo lugar, a nivel emocional, si la joven no tenía planificado tener un hijo, entonces es posible que no conviva con su pareja y surge el temor del qué dirán no solo de su familia, sino de su entorno, el juzgar haciéndole sentir que ha cometido un error, la negativa de los padres de aceptar la realidad, los reproches, etc., todo lo que pone en situación de vulnerabilidad a la joven.

En la Facultad al momento de hacer el trabajo, hubieron 59 madres estudiantes, las mismas que en su mayoría tienen entre 19 y 29 años, además que no todas tienen una relación formal con el padre y más de los casos viven en la casa de sus padres, siendo su familia la que le continúa brindando su apoyo económico y emocional para que continúe en el camino a lograr sus metas profesionales, sin embargo, al manifestar su sentir les

resulta difícil compartir las responsabilidades de madre, miembro de una familia, estudiante y en algunos casos trabajadora, pues para hacer frente a su situación tienen la necesidad de trabajar. Todo ello merece especial atención para orientarles a que puedan afrontar su realidad y aprender a convivir con ello sin dejar de disfrutar de cada uno de sus roles y tener la satisfacción de cumplirlos bien.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se presentan las estrategias de afrontamiento en las madres estudiantes de la Facultad de CC.SS. UNJFSC, Huacho 2020?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en las madres estudiantes de la Facultad de CC.SS. UNJFSC, Huacho 2020?

¿Cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en las madres estudiantes de la Facultad de CC.SS. UNJFSC, Huacho 2020?

¿Cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en las madres estudiantes de la Facultad de CC.SS. UNJFSC, Huacho 2020?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Identificar cómo se presentan las estrategias de afrontamiento en las madres estudiantes de la Facultad de CCSS. UNJFSC, Huacho 2020.

1.3.2 Objetivos específicos

Describir cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrados en el problema en las madres estudiantes de la Facultad de CC.SS. UNJFSC, Huacho 2020.

Describir cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrados en la emoción en las madres estudiantes de la Facultad de CC.SS. UNJFSC, Huacho 2020.

Describir cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrados en la evitación del problema en las madres estudiantes de la Facultad de CC.SS. UNJFSC, Huacho 2020.

1.4 Justificación de la investigación

El trabajo es relevante pues brinda información sobre la realidad de las madres que estudian en la Facultad de CCSS, considerando que los problemas que se presentan como consecuencia de convertirse en madres jóvenes es dejar de estudiar, el descuido en las actividades académicas, reprobación de asignaturas, el deficiente desarrollo de competencias profesionales, entre otros. Por eso, es importante realizar este estudio, ya que, como Trabajadoras Sociales, es importante orientar adecuadamente a las madres estudiantes para que mejoren en cuanto al manejo de sus responsabilidades como estudiantes y como madres, y también orientar a todos los jóvenes estudiantes a vivir una sexualidad plena, saludable y sobre todo responsable.

Los resultados que se obtengan permitirán entender mejor la realidad de las estudiantes madres y evitar que el problema cobre mayores dimensiones como consecuencia de no poder continuar con los estudios superiores, entre los cuales los más relevantes son el abandono estudiantil, las posibilidades de tener mejores opciones laborales, la condición de pobreza que esto generaría y que afecta no solo a la joven madre sino a su entorno inmediato que son los hijos.

Finalmente, este estudio es relevante ya que reafirma el derecho fundamental que todo ser humano tiene a elegir libremente sobre su cuerpo, a tomar decisiones con

responsabilidad y desterrar la discriminación de la cual muchas mujeres jóvenes estudiantes han experimentado por parte la sociedad que, en vez de orientarlas, las juzga, cayendo en el delito de maltrato emocional no solo a la madre sino también al niño. En este siglo XXI, el rol de la sociedad debe ser orientador, y desterrar el tradicional modelo discriminador normativo del curso de vida de la sociedad occidental.

1.5 Delimitaciones del estudio

El presente estudio se realizó en la Facultad de CC.SS. UNJFSC en el período académico 2020 - II.

En cuanto a los autores base que se han tomado en cuenta para plantear la investigación son Lazarus y Folkman y Carver y col., quienes han desarrollado las características de las estrategias de afrontamiento que los individuos tienen en cuenta ante situaciones adversas que les toca vivir o cuando su habitualidad se ve afectada por alguna vivencia.

Asimismo, la población investigada se estará conformada por las madres estudiantes que actualmente estudian en la Facultad de CC.SS.

1.6 Viabilidad del estudio

El trabajo fue realizado con el apoyo constante de las estudiantes quienes muestran interés por encontrar en la investigación alternativas de mejora para esta población que, aunque pequeña, es importante ya que son madres de niños a quienes no solo deben prodigarles amor sino también seguridad y estabilidad.

Asimismo, se ha contado con la autorización del Decano de la Facultad a través de la cual se ha podido aplicar el cuestionario que se eligió para y procesar la información.

Capítulo II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Alonso-Sanz (2019) trabajó en las *Actitudes de docentes y discentes ante la otra: la madre universitaria*, cuyo propósito fue analizar las actitudes hacia las madres universitarias por parte de los docentes y de todo el personal en el contexto de la Universidad de Valencia y la percepción que tienen las afectadas en esta situación particular. La metodología utilizada fue el enfoque de investigación mixto, con diseño mixto a través del cual se recogieron narraciones de las experiencias que las madres universitarias enfrentan con la técnica de la entrevista, en las cuales se rescata la esencia de las narraciones de las madres universitarias con respecto a lo que experimentan actualmente en su condición de madres y a la vez estudiantes.

Los resultados a los que se llegó fue que en la mayoría de los casos las madres universitarias expresan una actitud de complacencia con las normas establecidas que en muchos de los casos no les benefician, también es recurrente la resignación o temor ante la falta de conciliación universitaria y la actitud de inferioridad al tener ciertos beneficios frente a las demás estudiantes que en muchos casos se torna como un favor y no como un derecho.

Las conclusiones a las que se ha llegado permitirán replantear los reglamentos, normas y protocolos de atención con la finalidad de atender a esta población que, aunque minoritaria es importante atender por ser una realidad que poco a poco va aumentando no solo en esta universidad sino en todas las universidades del país y de otros países también, por lo tanto, requiere atención. Además, por ser una problemática que cada vez va en aumento pues actualmente las mujeres tienen la motivación de estudiar, tener una profesión, seguir estudios aun cuando ya son casadas y tienen hijos, etc., entonces las políticas públicas y educativas requieren de investigaciones en este campo que les

permitan plantear concretamente la problemática y las alternativas de solución para viabilizar la mejora de condiciones de vida de la población estudiada.

Miller y Arvizu (2016) trabajó en *Ser madre y estudiante. Una exploración de las características de las universitarias con hijos y breves notas para su estudio*. El objetivo de este trabajo fue conocer la relación de ser madres y a la vez estudiante en un estricto respeto de igualdad y género. La metodología aplicó el diseño cuantitativo teniendo como sujetos de estudio a las madres estudiantes, a quienes se les aplicó una batería de preguntas para conocer acerca de los eventos biográficos de cada una y analizar la importancia de la maternidad relacionado con los estudios superiores.

Los resultados obtenidos muestran que es un grupo poblacional caracterizado por haber organizado su vida incluyendo como parte importante el hecho de ser madres, para quienes el ejercicio de la maternidad es importante, pero al igual considerar a continuar los estudios profesionales. Asimismo, han permitido reconocer la importancia de asumir responsabilidades en ocasiones de madre y de estudiante a la vez.

Las conclusiones a las que se ha llegado están relacionadas con las políticas de inclusión implementadas en los últimos años a través de los cuales se está atendiendo las características que diferencian a las universitarias con y sin hijos, las necesidades que tienen ambos grupos poblacionales de acuerdo a sus características específicas, las condiciones que deben cumplir en ambos casos para lograr el éxito en su vida, sin embargo y a pesar que hay avances en la actualidad aún persisten las diferencias y la inequidad a nivel de la institución. Asimismo, se concluye que las madres universitarias tienen trayectorias biográficas y escolares que no se relacionan a las normas establecidas por la institución superior de estudios.

Alonso-Sanz, A. (2016) trabajó en la *Conciliación de la vida estudiantil, familiar y laboral de una madre universitaria*, tuvo como finalidad establecer la relación coherente entre el estudio, la familia y el trabajo basado en el análisis del contexto y dificultades que afrontan las madres que estudian en comparación con aquellas que no tienen esa condición. La metodología utilizada se basó en la investigación autoetnográfica, a través de la cual se logró recopilar las experiencias vividas por las madres universitarias para

entender su sentir y el reconocimiento de la igualdad en razón de género, considerado aun un alumnado no tradicional.

Los resultados obtenidos fueron que se priorizan las falsas creencias de la cultura patriarcal, las mismas que se basan en una normalidad que no es coherente con la realidad actual, debido a que la normalidad no es estudio, trabajo, familia; sino que cada mujer tiene un proyecto de vida distinto y es lo que se ha podido recoger en la información dada por los sujetos que conformaron la muestra de estudio, en este caso las madres estudiantes.

La conclusión es que existe discriminación por razón de género frente a las madres estudiantes porque aún persiste el mito de no se aceptar la condición de que una madre universitaria pueda tener una estadía exitosa en la universidad.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Cassaretto y Chau (2016) trabajó *Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima*, con la finalidad de analizar las propiedades psicométricas del inventario desarrollado por Carver y col. y adaptarlo a estudiantes universitarios peruanos. La metodología utilizada corresponde al enfoque cuantitativo de investigación y al diseño descriptivo de nivel exploratorio, para lo cual se tomó en cuenta a una población de 300 estudiantes de ambos sexos con edades de 16 a 25 años, todos pertenecientes a una universidad privada de la capital del Perú a quienes se les pidió primero la aceptación de trabajar en la investigación y una vez obtenido el mismo se les aplicó el cuestionario COPE adaptado.

Los resultados obtenidos permitieron realizar el análisis de resultados, en el cual las escalas de afrontamiento activo, la planificación, el soporte social por motivo instrumental y por motivo emocional y la evitación son los más relevantes. Además, hace hincapié en este último pues se refleja la evitación de los estudiantes a ciertos aspectos basado en actitudes de desentendimiento mental, desentendimiento conductual y negación.

Matalinares et al. (2017) trabajó en el *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*, y su propósito fue relacionar las formas de afrontar el estrés y lograr el bienestar de los estudiantes de dos ciudades del Perú. Respecto a la metodología utilizada, el presente estudio fue de tipo sustantivo y descriptivo, y de diseño no experimental correlacional y comparativo. La muestra de estudio la conformaron 934 estudiantes de 16 a 25 años, a quienes se les invitó a participar en la investigación a través de un documento escrito y contestado a través del consentimiento informado para mayores de 18 y el asentimiento y consentimiento para menores de edad, los mismos a quienes se les aplicó el Cuestionario COPE, diseñada por Carver y col. en el año 1989 y adaptada al contexto de nuestro país. Asimismo, se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico o sus siglas en inglés SPWB, desarrollada por Carol Ryff y adaptada de la misma forma que la anterior a la realidad del país.

Los resultados obtenidos permitieron evidenciar que afrontar el estrés y sus dimensiones no están supeditadas a rangos de edad, sí mantienen una gran diferencia entre Lima y Huancayo, en la cual los estudiantes huancaínos afrontan mejor las dificultades y entre los varones y mujeres, son las mujeres las que mejor afrontan las dificultades. En relación al bienestar psicológico son los estudiantes de Lima los que se encuentran en mejores condiciones en cuanto a la edad son los adultos jóvenes los que están mejor. Se concluyó que hay la forma de afrontar el estrés centrado en el problema y la emoción, y el bienestar psicológico, y los otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa indirecta con el bienestar psicológico.

2.2 Bases teóricas

Para el desarrollo del tema se ha tomado como referente a Carver y col. (1989), quien a su vez recopila los aportes teóricos del afrontamiento de autores como Lázarus y otros mencionados a continuación:

2.2.1 Estrategias de afrontamiento

Definición de Afrontamiento.

Es importante que ante todo se refuerce el término afrontamiento, para lo cual es pertinente citar a los autores Zeidner & Hammer (1990) quienes definen el afrontamiento como la forma efectiva de actuar que le permite a la persona desafiar las experiencias de vida que le generan estrés, y que estos eventos tengan menos consecuencias negativas y por lo tanto ser más fácil recuperar el funcionamiento normal de su vida.

Morán y col. (2009) lo definen como el elemento que permite mantener el equilibrio ante una situación desestabilizante, tomando en cuenta dos elementos, ser conscientes de la situación y de sus consecuencias y sobre este conocimiento adecuarse a las situaciones nuevas que no se pueden evitar. Por lo tanto, afrontar es el esfuerzo físico y mental que la persona conscientemente realiza en aras de mejorar su situación actual que ha generado estrés y desestabilidad para encauzar su vida y continuar en la consecución de metas.

En conclusión, se considera que el afrontamiento es un mecanismo de defensa que busca el equilibrio y distribución de la carga generada por el estrés, esta capacidad se encuentra relacionada con el manejo de emociones, contenido de pensamientos y comportamientos que, al ser empleado por las personas en escenarios emergentes será determinante para el control de aquellos riesgos que impidan el goce de una vida plena. Todo riesgo puede ser concebido como amenaza o no en función de las creencias, recursos personales, familiares y sociales, pero sobre todo del compromiso que se tenga con la situación.

Definición de estrategias de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986) en su teoría del afrontamiento del estrés definen al afrontamiento como los esfuerzos a nivel cognitivo y de conducta que los individuos realizan para tener un adecuado manejo de las situaciones externas e internas que experimentan en su vida y que les genera desequilibrio en algún momento porque supera

Los recursos que durante su vida ha desarrollado para afrontar situaciones adversas o inesperadas que generan desestabilidad y requieren atención inmediata para superarlas.

Asimismo Fernández Abascal y col. (1997), las definen como los procedimientos que el individuo realiza en cada acontecimiento nuevo según el contexto que envuelva y que así se experimenten eventos semejantes en la vida, cada uno de ellos implica un contexto distinto y por lo tanto las condiciones que desencadenan en cada uno son distintas debiendo atenderse a la peculiaridad, haciendo adecuaciones al uso de los recursos de afrontamiento.

Sandín (2003) por su parte considera que son acciones concretas que cada individuo realiza con la finalidad de modificar el impacto negativo que tiene la situación que ha generado el desequilibrio y a la vez que controla el desbordamiento a consecuencias inesperadas manteniendo la posibilidad de manejar la situación en todo momento.

Según Frydenberg & Lewis (1993) son el conjunto de destrezas cognitivas que se ponen en práctica con la finalidad de devolverse a sí mismos la estabilidad en lo afectivo y fisiológico y que pueda superarse los episodios perturbadores que generaron la desestabilización permitiéndose continuar con su vida en forma pacífica.

Como primera conclusión y en base a las definiciones de los autores citados, los episodios de estrés se van a presentar a lo largo de la vida de cualquier individuo, lo que le va generar desequilibrios en diferente grado, y si la persona no está preparada para saber afrontarlos, entonces las consecuencias por lo general son negativas. Aún más si se trata de mujeres jóvenes que están estudiando y que a su vez son madres o que en este transcurso surge un embarazo, entonces deben compartir su rol de estudiante con sus deberes como madre, sin que esto genere desestabilidad en ellas, pues la maternidad no es un evento negativo, al contrario, es un don que solo las mujeres experimentan y que contribuye a su realización plena como mujeres. Sin embargo, el problema surge cuando no manejan las estrategias adecuadas para hacer frente a las responsabilidades del estudio y de la maternidad, o cuando por atender a una descuidan la otra, lo que trae como consecuencia inestabilidad y en ocasiones las lleva a desertar de los estudios, aplazar sus proyectos profesionales de vida. Y a esto sumarle los prejuicios, señalamientos y rechazo

del entorno social que aún persisten como parte de la discriminación que tienen que tolerar en pleno siglo XXI.

Finalmente se cita a Carver et al. (1989) quienes se refieren a las estrategias de afrontamiento como las cualidades que ha desarrollado el individuo en el transcurso de su vida y que le permiten afrontar episodios estresantes que producen desgaste físico y emocional, pero que es revertido gracias a que cuenta con mecanismos que le permiten superar la situación y continuar con su vida feliz.

Asimismo realizaron un contribución al campo científico para atender la necesidad del afrontamiento de situaciones de estrés en base a los estudios realizados por Lazarus y Folkman y a la propuesta de instrumento que estos autores desarrollaron para evaluar a los individuos en relación las diversas formas en que los individuos reaccionan frente a situaciones de estrés denominado Cuestionario COPE el mismo que en relación al realizado por los anteriores autores mencionado incluyen algunas áreas que consideran relevantes.

En la actualidad, este instrumento está considerado como una de las principales contribuciones que permiten medir las estrategias utilizadas por las personas ante situaciones de la vida que le generan estrés y a su vez permite identificar los estilos de afrontamiento que más se adecúan a las características de personalidad de los individuos y a la vivencia de estrés que deben afrontar.

Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE.

Cabe resaltar lo importante que es hacer una breve reseña de la creación de este inventario y para ello se ha tomado en cuenta la explicación que Morán et al. (2009) realizaron en España al respecto.

La versión original apareció en el año 1980, su denominación fue Ways of Coping Checklist (WOC) y sus creadores fueron Folkman y Lazarus , compuesta por 68 ítems, los mismos que abordaron las estrategias de afrontamiento divididas en cognitivas y conductuales y de respuesta dicotómica (Sí/No), posteriormente los mismos autores en el

año 1984 realizaron una revisión a la primera versión y el cuestionario se redujo a 66 ítems, los mismos que evaluaban 8 dimensiones y finalmente en 1988 se redujo a 50 ítems.

En el año 1989 y en base al modelo teórico del afrontamiento del estrés de Lazarus Carver y col. Crearon el instrumento denominado COPE, el mismo que a diferencia del Ways of Coping amplió el número de áreas a evaluar siendo éste un cuestionario de 60 ítems y 15 escalas para evaluar. En el año 1997 el mismo autor presenta una versión abreviada en relación al anterior trabajo y lo denomina “Brief COPE”, el mismo que contiene 14 subescalas con dos ítems en cada una de ellas. El motivo por el cual trabajó en simplificar aún más la versión original de su trabajo sin obviar el contenido completo del afrontamiento fue para reducir la sobrecarga y esfuerzo que los individuos a quienes se les aplicaba el instrumento desplegaban en el momento de su aplicación.

A continuación, se pasa a explicar las subescalas del Brief COPE:

a) Afrontamiento activo.

Son las acciones directas que los individuos realizan con la finalidad de reducir los efectos negativos provocados por el agente estresor, en este caso el individuo no solo hace uso de sus propios esfuerzos, sino que busca apoyo externo en caso sea necesario.

b) Planificación.

Es el conjunto de acciones contenidas en un plan de acción, y que parte del ordenamiento de ideas de los individuos para afrontar la situación que les genera estrés. En este caso lo ideal no es actuar de manera inmediata, sino elegir las mejores estrategias y plantear los pasos a seguir para lograr el objetivo que es resolver o mitigar el evento estresor.

c) Apoyo instrumental.

Es el soporte que el individuo busca al recurrir a personas de confianza o profesionales competentes de los cuales tiene la seguridad que recibirá orientación, ayuda, consejo o información para mejorar o solucionar la situación problema.

d) Apoyo emocional.

Considerado uno de los factores más relevantes porque el individuo cuando tiene un episodio que le genera estrés en su vida, para que lo pueda resolver requiere de la seguridad y confianza y estos sentimientos no se generan por sí solos, sino que se van formando en relación al trato que se tienen con las personas de su entorno. Por eso la seguridad de una persona aparte de lo bien que pueda conocer o hacer las cosas, depende también de la aceptación que experimenta al formar parte de un grupo social.

e) Reencuadre positivo.

Es la forma en que los individuos asumen las diferentes situaciones de vida según los contextos y tiempos. El individuo es el único ser capaz de elegir tomar las adversidades desde un enfoque positivo o negativo. Por eso es importante estimular la mentalidad positiva en las personas, ya que los momentos difíciles de su vida los tomará como una oportunidad para conocer qué tan fuerte e inteligente es, para crecer como persona a partir del afrontamiento de esos problemas o por el contrario, tomar la decisión de desanimarse y sentirse abrumado por los problemas.

f) Aceptación.

Consiste en admitir los sucesos por más difíciles que estos sean, pues la realidad es algo que no se puede evitar y lo que se debe fomentar es que los individuos a partir de la aceptación se esfuercen para mejorar o revertir la situación dependiendo de qué tan difícil o irreversible sea el problema. Sin embargo, en los casos extremos, se puede aprender a tolerar la situación y que esto genere menos desestabilidad.

g) Religión.

Actitudes de fe de las personas y que se considera como un espacio de refugio, descarga de tensiones, liberación de problemas y salida a los problemas relacionadas con la fuerza de voluntad de las personas a través de la fe en que hay un ser supremo que alivia sus cargas y acompaña en los momentos difíciles.

h) Desconexión conductual.

Es el proceso mental a través del cual el individuo se aparta del problema real y deja de esforzarse para lograr mejorar o solucionarlo. Lo abandona y se enfoca en otros asuntos

tratando en lo posible de no darle importancia al problema. Sin embargo, es necesario que no se abandone totalmente el problema pues no tomarlo en cuenta podría recrudecer la situación negativa.

i) Ventilación.

Es el proceso mental a través del cual el individuo deja sus preocupaciones a un lado y actúa como si ya el problema se hubiera solucionado. El cerebro deja de pensar en el problema y se queda libre para refrescar sus ideas. Sin embargo, al igual que el anterior si se mantiene en este estado y al desentenderse del problema, con el pasar del tiempo el problema puede crecer y producir más estrés del que produjo al inicio aumentando el malestar emocional.

j) Uso de sustancias (alcohol, fármacos).

Es un mecanismo de evasión de los problemas que agobian a los individuos. Cuando un problema es demasiado estresante, el uso de sustancias como fármacos o el alcohol momentáneamente en el primer caso tranquiliza a la persona, y en el segundo caso mientras el alcohol está en el organismo de la persona hace efecto en el cerebro y lo adormece dándole cierta sensación de tranquilidad que al pasar el efecto regresa el problema y más agudo pues el tiempo que se evadió se perdió para hacer algún esfuerzo en solucionarlo.

k) Humor.

Es el modo en que los individuos aligeran el malestar producido por el evento estresor y lo toman en consideración para hacer bromas sobre el problema. Es un tipo de catarsis o medicina mental que hace más soportable la existencia de los problemas.

l) Autodistracción.

Es realizar otras actividades que nada tengan que ver con el problema para despejarse y liberarse de la tensión producida por el agente estresor. Es importante que sin descuidar el afrontamiento de la realidad, a la vez no se concentre todo el tiempo en querer mejorar el problema, sino que el dedicarse a otras actividades permite que el cerebro se repotencie y cuando se vuelve al problema se le tome con energía, y con ideas nuevas que pueden apoyar a la solución que si se estuviera todo el tiempo solo abocado al problema, lo que

a las finales no ayuda a resolver el problema porque solo se consigue el desgaste cerebral y anímico de las personas.

m) Negación.

Es el proceso mental a través del cual los individuos se rehúsan a aceptar los problemas de la realidad, no aceptan los problemas como tal, sin embargo, esta postura adoptada no ayuda a mirar el problema porque esto es real y requiere de atención. No va desaparecer el problema por el solo hecho que la persona no lo quiera reconocer.

m) Autoinculpación.

Es el proceso mental a través del cual el individuo se echa la culpa de lo sucedido, generando sentimientos adversos en su consciente e inconsciente, situación que no ayuda a resolver el problema, sino que adicional a este surge uno nuevo, que consiste en la adopción de sentimientos negativos como la depresión, ansiedad, estrés, etc., cuadros mentales degenerativos que si no se atienden a tiempo podrían desencadenar en problemas mentales graves y somatizarse en enfermedades fisiológicas.

Estilos de afrontamiento.

Estudios realizados por Sandín (2003) refiere que en relación al afrontamiento de situaciones estresantes se han podido establecer tres estilos que a su vez constituye n dimensiones del afrontamiento y permiten una evaluación más ordenada del mismo.

a) Estilos de afrontamientos centrados en el problema.

Este estilo fue propuesto por Lazarus y Folkman (1986) y su objetivo es resolver el problema y para lograrlo hace uso de factores internos y externos con los cuales pretende controlar la situación y enfrentar las posibles amenazas mejorando la descompensación que el individuo ha experimentado producto de la invasión del factor estresor. En este estilo cabe diferenciar el afrontamiento activo y el afrontamiento demorado.

El primero consiste en el ordenamiento que hace el individuo de los pasos que va ejecutar para aminorar los efectos o solucionar en el mejor de los casos los efectos

negativos del problema. Tiene que ver con las acciones directas que se toman en cuenta y los esfuerzos que el individuo hace para mejorar cuanto antes.

Por otro lado, el afrontamiento demorado es aquel que no actúa de inmediato, sino que se toma su tiempo para analizar la situación y busca la oportunidad apropiada para actuar en busca de la solución del problema. Se considera que, este estilo es el más adaptativo y el que mejor resultado da; su pretensión es que la persona acepte y busque soluciones a su problema desde un pensamiento racional, de modo que, le permita identificar el problema, buscar alternativas de acción, tomar decisiones y finalmente centrarse en la solución del problema; asimismo es de vital importancia tener en claro que no siempre podrán resolverlos solos y que es necesario la búsqueda de apoyo familiar o social.

Por otra parte, es preciso recalcar que la autoeficacia (confianza en la capacidad de lograr los resultados pretendidos), la autoestima y la autoconfianza son puntos claves en la solución del problema.

b) Estilos de afrontamientos centrados a la emoción.

Estos estilos tienen la finalidad de regular las emociones para que se recupere la estabilidad y el malestar o los efectos negativos que causa el elemento estresor se aminore o desaparezca.

Dentro de esta clasificación de afrontamientos, los estilos centrados en la emoción son los que se toman en cuenta cuando el problema es de difícil solución y como no va desaparecer entonces es necesario que el individuo trabaje en el manejo de sus emociones de tal manera que el problema no sea un elemento perturbador que va alterar su vida por completo de forma negativa.

Este estilo de afrontamiento trabaja en el control de las emociones ya que estas influyen en la forma de pensar y actuar de las personas; Tener un buen control de las emociones permitirá tomar decisiones correctas, superar situaciones desagradables,

afrontar etapas de cambio en la vida y sobre todo reducir el impacto producido por las situaciones demandantes.

c) Estilos de afrontamientos centrados en la evitación del problema.

Se caracteriza por la distancia que el individuo toma en relación al problema real que está presente en su vida. Sin embargo, las personas en estos casos al no saber qué hacer para mejorar, optan por negar que el problema es real, para ellos no existe problema así este afectándolos en todas las áreas de su vida. Sin embargo y a pesar de los problemas las personas no lo consideran y siguen su vida como si nada pasara.

Ahora que ya se conocen los estilos de afrontamiento, es importante tener presente las recomendaciones de Snyder (1999) quien manifiesta que las estrategias de afrontamiento resultarán eficaces siempre que logren el bienestar fisiológico, psicológico y social de las personas. Si las personas luego de la aplicación de estas estrategias que se han descrito hasta el momento sienten una mejoría en su vida y ha dejado de ser tan perturbador el problema, entonces ella evidencia que se han aplicado eficazmente y por eso se ha logrado el objetivo.

Además, Lazarus y Folkman (1986) advierten que se tiene que tener en cuenta el tipo de suceso que desencadenó en el problema, las posibilidades de modificación o resolución del problema, los niveles de intensidad y gravedad del problema, entre otros para elegir la estrategia ideal, pues no todas funcionan en los diferentes contextos, sino que en algunos casos al no utilizar la estrategia correcta se empeora la situación.

Madres estudiantes.

Definición.

Es la población femenina que combina sus actividades y responsabilidades de estudio con la que demanda el ser madre. Quienes son madres estudiantes saben la responsabilidad compartida que deben realizar para cumplir con los roles asignados en cada uno de los contextos. Todos los contextos de la vida de un ser humano son

importantes y hay que saber actuar en cada uno de ellos, para que no interfiera negativamente entre ellos.

Al respecto estudios realizados por Marina Elías (2008) en España plantea respecto a la vida universitaria de las madres estudiantes que, aunque es una minoría, resulta significativo su abordaje y además porque cada año va en aumento.

Asimismo, Amparo Alonso-Sanz (2016) de la Universidad de Valencia, es quien ha desarrollado este tema en base a la realidad de las mujeres en el mundo es que en ellas recaen muchas de las responsabilidades de la familia, como es la maternidad, las cargas familiares en el caso de las madres solteras, el cuidado de familiares dependientes y que por lo general son atendidos por las mujeres de la familia e inclusive incluye en su investigación a mujeres que son abuelas y que comparten sus estudios con el cuidado de sus nietos. Es por eso que estas investigadoras proponen abordar la problemática de desigualdad desde una perspectiva de género, partiendo de que la gestación, parto puerperio y posparto es una realidad que solo la experimentan las mujeres, y por lo tanto la maternidad no puede ser un asunto que genere desigualdad en nuestra sociedad.

Con esta perspectiva las investigadoras no están animando a ser madres a edades tempranas, pero si defienden el derecho a ser madres y proponen adaptaciones pedagógicas, recursos, servicios y leyes que amparen a las mujeres y eviten el sobreesfuerzo que con el tiempo podría generarles problemas de estrés o ansiedad y permitirles que puedan ejercer sus dos roles.

Características.

a) Introyección.

Esta es una característica que Estupiñán y Rodríguez (2009) han explicado y se refieren a ésta como el conjunto de creencias que se han arraigado en diferentes culturas y se toman como una generalización. La introyección se hereda de generación en generación y se han establecido en las formas de actuar y pensar. Dentro de este aspecto podemos encontrar a los roles maternos y los roles de los estudiantes.

Por estas creencias muchas de las madres estudiantes soportan prejuicios y estigmatizaciones por parte de la sociedad, marcando como error su maternidad, están expuestas a discriminación genérica, porque se mantiene la creencia que es la mujer la que debe asumir ciertos roles que desde un enfoque de género no le corresponden solo a la madre, como es la crianza de los hijos, o la atención de los quehaceres del hogar. Y lo más perjudicial es que las mujeres estudiantes están propensas a abandonar los estudios superiores porque asumen que no pueden cumplir con estas responsabilidades de ser madre y estudiante a la vez pues sobrepasa la carga generando deterioro de la salud física y psicológica.

b) Fenómeno de Suelo pegajoso.

Fenómeno psicológico definido por Mabel Burin (2008) y consiste en el sentimiento que se genera cuando las madres estudiantes tienen que asumir sus dos roles y esto les genera repercusiones psicológicas negativas, pues perciben que su estado de ánimo ha decaído por el clima considerado “adverso” en el cual desarrollan sus actividades diarias (hogar-estudio), en relación a como se sentían antes de ejercer la maternidad y el estudio a la vez y aún más si es que son del grupo de las que han aplazado los estudios por la maternidad y reingresan, este fenómeno es más recurrente.

c) Fenómeno de Techo de cristal.

Fenómeno psicológico también desarrollado por Burin (2008) y consiste en el malestar que la madre estudiante percibe porque al compartir responsabilidades siente que podría detenerse su carrera en el mundo laboral y esto podría degenerar en cuadros severos de depresión.

En este contexto limitadas sus posibilidades de desarrollo profesional porque la maternidad les impide en muchos casos a tener una asistencia recurrente a clases, asistir a eventos académico-científicos, realiza actividades extracurriculares que moldean el perfil profesional. Todo ello es limitado en el caso que no cuenten con las redes de apoyo

necesarias y sus efectos también degeneran en el abandono de los proyectos de vida unido a cuadros de depresión.

Clasificación de las madres estudiantes.

Para tener una percepción global de las características de las madres estudiantes se ha tomado en cuenta la clasificación realizada por Miller y Arvizu (2016).

a) Estudiantes que fueron madres antes de ingresar a la educación superior.

En este tipo se ubican aquellas mujeres que, al nacer su primer hijo o hijos, pasó un lapso de tiempo o se dedicaron a trabajar y luego recién se animaron a seguir estudios superiores y lograron terminarlos.

En la mayoría de los casos tiene que ver con el estado civil, pues a diferencia de generaciones anteriores, hay estudiantes madres que prefieren la soltería, el divorcio en el caso que en algún momento se casaron o la unión libre. Ellas manifiestan que el rompimiento de la relación con la pareja se relaciona con la decisión de estudiar pues mientras se estaba en una relación la oposición para optar por estudios superiores les impedía hacerlo. Esto trae a reflexión que aun los patrones tradicionales conyugales persisten en países latinoamericanos.

Este grupo resulta de interés para conocer el despliegue de recursos familiares, personales, económicos, sociales e institucionales utilizados para continuar con sus estudios sin interrupción una vez iniciados.

b) Estudiantes que llegaron a ser madres siguiendo estudios superiores.

En este tipo se ubican aquellas que habiendo ingresado a la educación superior y estando estudiando se han convertido en madres, y al nacer el bebé en algunos casos se han visto obligadas a trabajar para solventar los gastos. Aun así, han concluido los estudios de educación superior.

Es interesante reflexionar sobre las rutinas de vida de este grupo de madres estudiantes pues tuvieron que afrontar las responsabilidades de estudio y las domésticas, cambiando totalmente su estilo de vida al que estaban acostumbradas, situación que en muchos casos influye de manera negativa en el rendimiento escolar, en otros casos el estrés de dejar a sus hijos en manos de otras personas mientras estudian no les permite tener una concentración ideal en las clases.

Otro asunto importante, es que, con el nacimiento del primer hijo, muchas de estas mujeres deben buscar trabajo y emplearse para sustentar los gastos teniendo que compartir tiempo entre el estudio, el trabajo y la crianza de los hijos.

De este grupo interesa conocer la forma como han ordenado su vida de tal manera que cumplen con sus responsabilidades familiares y sus estudios, y además la fuerza de voluntad que les da el hecho de ser madres para continuar en pos de alcanzar sus metas.

2.3 Bases filosóficas

Las estrategias de afrontamiento tienen fundamento filosófico de carácter positivista, basado en el análisis científico y en lo objetivo y observable, por eso en relación a como el individuo afronta y supera obstáculos diferentes posiciones hay que van desde la de carácter eminentemente fisiológico, psicológico y social que explican con claridad cómo el individuo un ser racional es capaz de mejorar su relación con su entorno a través del uso de estrategias y como se desarrollan.

Teoría de la supervivencia de Charles Darwin.

Desde la perspectiva biológica, la teoría de Darwin plantea con respecto a la supervivencia del animal menciona que este desarrolla la habilidad para descubrir, predecir o controlar su medio que les permita escapar, vencer o evitar los agentes que son dañinos y que están a su alrededor (Mayordomo, 2013). Este modelo de afrontamiento propio de animales es considerado simple y pobre de contenido, sin embargo, considerado complejo en lo cognitivo-emocional. Pues va depender del grado de activación fisiológica y psicológica de cada individuo frente a un agente nocivo, si presenta una activación

adecuada, entonces se tiene un rendimiento óptimo, pero si se presenta sobre-activado o sub-activado, entonces su rendimiento será bajo. Y esta explicación al trasladarla a las estrategias del afrontamiento, centran su atención en las diferentes formas como las personas afrontan las dificultades y se cumple la teoría desde la teoría de la fisiología y la psicología.

Teoría psicoanalítica de la psicología del ego.

Esta teoría denomina el afrontar como los pensamientos y acciones que los individuos ejecutan con la intención de solucionar sus problemas, llegando a la manipulación del entorno para mantener la relación estable con el mismo. Sin embargo, los autores Haan (1977), Meninger (1963) y Vaillant (1977) citados por Mayordomo (2013) explican que las personas con dificultades para la adaptación pueden formar conductas neuróticas de adaptación y en casos extremos experimentan procesos de fragmentación o fracasos de delegación, que les conllevan a conductas regresivas o psicóticas.

Teoría de afrontamiento de Lazarus y Folkman.

Es la teoría que ha guiado la presente investigación y desarrolla tres fundamentos claros de afrontamiento (1986), la que se enfoca en la valoración del suceso para que este afecte menos de lo que ya afecta, tornando la realidad menos desagradable, luego se enfoca en el problema para reconocerlo en su magnitud y escoger la mejor forma de afrontarlo manejando sus consecuencias y finalmente se enfoca en la emoción para cuidar que el equilibrio afectivo no se vea dañado de manera tal que no se pueda revertir.

2.4 Definición de términos básicos.

Estrategias de afrontamiento.

Esfuerzos de la mente y de la conducta que los individuos utilizan para manejar situaciones problema que influyen de manera negativa en el normal desarrollo de la vida y que les permite tomar decisiones adecuadas y mejorar o resolver la situación que desencadenó el desequilibrio. (Lazarus & Folkman , 1986)

Afrontamiento activo

Acciones que las personas realizan de manera inmediata para enfrentar el problema y mitigar sus consecuencias negativas con la finalidad de mejorar o solucionar el problema. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Planificación

Es el procedimiento que se plantea antes de enfrentar una situación y contiene los pasos a seguir de manera ordenada y sistemática para mejorar o solucionar un problema. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Uso de soporte instrumental

Es el conjunto de ayudas a las cuales recurre el individuo para encontrar soporte a las acciones que vaya a desarrollar para mejorar la situación, estas ayudas pueden ser otras personas o instituciones. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Uso de apoyo emocional

Es el conjunto de apoyo que recibe la persona del entorno inmediato en el cual desarrolla su vida personal. Se relaciona con la aceptación y confianza que tiene de las demás personas quienes creen en él o ella para mejorar o solucionar el problema. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Reencuadre positivo

Es la actitud positiva que el individuo adopta ante situaciones que desequilibra el normal desenvolvimiento de las acciones de la vida diaria. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Aceptación

Es el asentimiento del problema como realidad en la vida de las personas, por más difícil que este sea el individuo lo afronta y lo acepta con todas sus consecuencias y a partir de la aceptación inicia el proceso de mejora del problema. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Religión

Son acciones de fe de las personas que le generan cierto alivio cuando hay un problema en su vida porque se regocija en su fe para buscar una salida a sus problemas. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Desconexión conductual

Consiste en el alejamiento del individuo y de los esfuerzos que podría haber hecho para darle solución o mejorar el problema. Por el contrario, prefiere no hacer mayores esfuerzos por afrontar la situación sin importar que pudiera empeorarse la situación. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Ventilación

Es la actitud que toma en cuenta el individuo para no centrarse solo en el problema y originar desgaste, sino por el contrario sin evitar afrontar el problema, sin embargo, lo comparte con otras actividades para tener espacios de liberación del estrés que genera el problema. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Uso de sustancias

Es el consumo que tienen efectos colaterales dependiendo de la situación. Cuando se tiene problemas hay individuos que recurren al consumo de las mismas con la finalidad de sentirse bien momentáneamente y hacer tolerable la situación. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Humor

Es el estado de ánimo caracterizado por el sentido de humor que utiliza el individuo para hacer menos dolorosa y más soportable la situación que le genera estrés. Para que sea adecuado el uso de este elemento se tiene que utilizar con medida y considerarlo de acuerdo a la situación específica que se viva. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Autodistracción

Acciones que realiza la persona para desestresarse de aquello que le ha generado la inestabilidad, permitiendo liberar la tensión producida para que no siga afectando en otros contextos al individuo. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Negación

Actitud de rechazo a la situación problema por considerarla sumamente abrumadora y el individuo se siente incapaz de afrontarla. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Autoinculpación

Acción que consiste en asumir la culpa de acontecimientos desagradables que tienen como consecuencia la situación estresante en la vida de los individuos. (Morán, Landero, & Gonzáles, 2009)

Estilos de afrontamiento

Actitudes que adopta la persona en situaciones donde se presentan problemas en su vida con la finalidad que no repercutan más de la cuenta en sus diferentes contextos. (Sandín, 2003)

Estilo de afrontamiento centrado en el problema

Actitudes que el individuo adopta para afrontar la situación y que es directa para mejorarla y evitar que degenera en otras situaciones. (Lazarus & Folkman, Estrés y procesos cognitivos., 1986)

Estilo de afrontamiento centrado en la emoción

Actitudes que el individuo adopta para mejorar la emocionalidad resquebrajada por la tensión del contexto demandante. Cuando hay un elemento estresor lo primero que afecta es la parte emocional del individuo y si no se toma en cuenta entonces el individuo podría sufrir de problemas de depresión, ansiedad, estrés, entre otros; lo que degeneraría hasta en procesos fisiológicos. (Lazarus & Folkman, Estrés y procesos cognitivos, 1986)

Estilo de afrontamiento centrado en la evitación del problema

Son las actitudes de negación del problema que el individuo adopta porque aceptar la situación sería insostenible. Evita el problema, negándolo aun cuando lo tiene presente, o lo evade porque el temor a enfrentarlo se le hace difícil soportarlo. (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)

Madre y estudiante

Individuo que comparte las responsabilidades de madre y estudiante al mismo tiempo. Es un término generacional dado que solo corresponde al sexo femenino dado que solo las mujeres experimentan el proceso de la maternidad.

2.5 Operacionalización de variables

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de calificación	Niveles y Rangos
Esfuerzos mentales y de conducta que los individuos utilizan para manejar situaciones problema que influyen de manera negativa en el normal desarrollo de la vida y que les permite tomar decisiones adecuadas y mejorar o resolver la situación que desencadenó el desequilibrio. (Lazarus & Folkman , 1986)	Se ha tomado en cuenta las dimensiones del cuestionario que mide las estrategias de Afrontamiento. (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)	Centrado en el problema	Afrontamiento active	2, 7	(3) Siempre (2) Casi siempre (1) Algunas veces (0) Nunca	Alto (57 – 84) Medio (29 – 56) Bajo (0 – 28)
			Planificación	14, 25		
			Uso de soporte Instrumental	10, 23		
		Centrado en la emoción	Uso de apoyo emocional	5, 15		
			Reencuadre positive	12, 17		
			Aceptación	20, 24		
			Religión	22, 27		
		Centrado en la evitación del problema	Desconexión conductual	6, 16		
			Ventilación	9, 21		
			Uso de sustancias	4, 11		
			Humor	18, 28		
			Auto-distracción	1, 19		
			Negación	3, 8		
Autoinculpación	13, 26					

Capítulo III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de investigación

El presente trabajo es de tipo básico, desarrollado en base a las teorías existentes durante las últimas décadas respecto a las estrategias de afrontamiento, así como en base a la literatura de investigaciones realizadas en países europeos, de América y Perú teniendo como referente a estudiantes universitarios en general y a madres universitarias

Carrasco (2006) define a este tipo de investigación como aquella que tiene como finalidad acrecentar el bagaje en cuanto a conocimiento de la variable investigada, para que el investigador pueda generar proceso de reflexión en base a ello.

3.1.2. Nivel de investigación

El nivel es descriptivo, pues a lo largo del trabajo la investigadora especifica las características principales de la variable estrategias de afrontamiento, cita autores en forma cronológica que han aportado al entendimiento y relevancia de esta variable y le permite reconocer las características fundamentales respecto a estrategias de afrontamiento.

Según Hernández et al. (2014) este nivel de investigación busca especificar las características, propiedades y procesos más relevantes de aquello que se analice. En este nivel el investigador recoge la información pertinente sobre la variable de estudio que le permite describirla en su totalidad sin dejar pasar ningún detalle importante para su entendimiento.

3.1.3. Diseño de investigación

En relación a la investigación realizada el diseño es no experimental descriptivo.

Tal como lo define Hernández et al. (2014) son los estudios realizados a los fenómenos o variables a partir de la teoría existente desde el enfoque de autores que el investigador ha tomado en cuenta. A partir de allí se analiza la problemática existente dependiendo del contexto en cuanto a tiempo y espacio.

3.1.4. Enfoque de investigación

Es de enfoque cuantitativo, por las características que tiene ya que los datos que se obtengan una vez aplicado los instrumentos de recolección de datos estos se pueden cuantificar y procesar a través del análisis estadístico.

Otra característica importante de este enfoque se relaciona con el planteamiento de hipótesis al inicio de la investigación basada en la teoría científica existente.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

Estuvo conformada por 59 madres estudiantes que actualmente vienen cursando estudios en las tres Escuelas Profesionales de la Facultad de CCSS de la UNJFSC durante el año 2020, divididas de la siguiente manera:

Escuela Profesional	Cantidad de madres estudiantes
Trabajo Social	22
Sociología	20
Ciencias de la Comunicación	17
TOTAL	59 madres estudiantes

3.2.2 Muestra

Por la cantidad de madres estudiantes en la Facultad de CCSS, se ha tomado en cuenta al 100% de madres estudiantes para recoger la información que permitirá analizar la situación actual de esta población de estudiantes y la manera cómo están utilizando las estrategias de afrontamiento en relación a su rol de madre y estudiante.

3.3 Técnicas de recolección de datos

La técnica para esta investigación fue la encuesta (Carrasco, 2006) porque es la técnica que mejor se adecúa al propósito que tiene la investigación a través de la cual se pretende recoger información de la población de estudio de forma directa a través de la aplicación de su instrumento que en este caso es un Cuestionario.

El instrumento que se utilizó en esta oportunidad es el Cuestionario Brief COPE, el mismo que permitirá recopilar la información requerida y que por el tamaño de la población se ajusta a los requerimientos y necesidades presentes y dar respuesta a los problemas, así como alcanzar los objetivos de investigación.

Ficha técnica de instrumento de medición

Nombre original	Brief COPE - Cuestionario que mide las Estrategias de Afrontamiento
Autores de la versión original	Carver, Scheier, & Weintraub
Autor de la versión adaptada	Carver, C. S.
Año de publicación	1989
Tipo de instrumento	Cuestionario
Objetivo	Evaluar estrategias de afrontamiento antes el estrés
Población objetivo	Madres estudiantes universitarias
Tiempo estimado de aplicación	10 minutos
Descripción	El instrumento está compuesto por 28 ítems agrupados en 14 subescalas.

Dimensiones	Centrado en el problema Centrado en la emoción Centrado en la evitación del problema
Escala	Escala de Likert: 3 = Siempre hago esto 2 = Casi siempre hago esto 1 = Algunas veces hago esto 0 = Nunca hago esto
Confiabilidad	Alfa de Cronbach: 0,755.

Baremo del cuestionario de clima organizacional

Nivel	Escala	Sub – escala		
		Centrado en el problema	Centrado en la emoción	Centrado en la evitación del problema
Alto	57-84	13-18	17-24	29-42
Medio	29-56	7-12	9-16	15-28
Bajo	0-28	0-6	0-8	0-14

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

Este procedimiento se realizó según el siguiente procedimiento: Revisión y tabulación de la información luego de haberla recogido con el Cuestionario elaborado para tal fin, elaboración de una base de datos con las respuestas obtenidas de cada una de las participantes, uso de la estadística descriptiva, para calcular frecuencias y porcentajes, a través del programa SPSS y elaboración de tablas y figuras con su respectivo análisis e interpretación.

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

Tabla 1. Niveles de estrategias de afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	25	42%	42%	42%
Medio	27	46%	46%	88%
Alto	7	12%	12%	100%
Total	59	100%	100%	

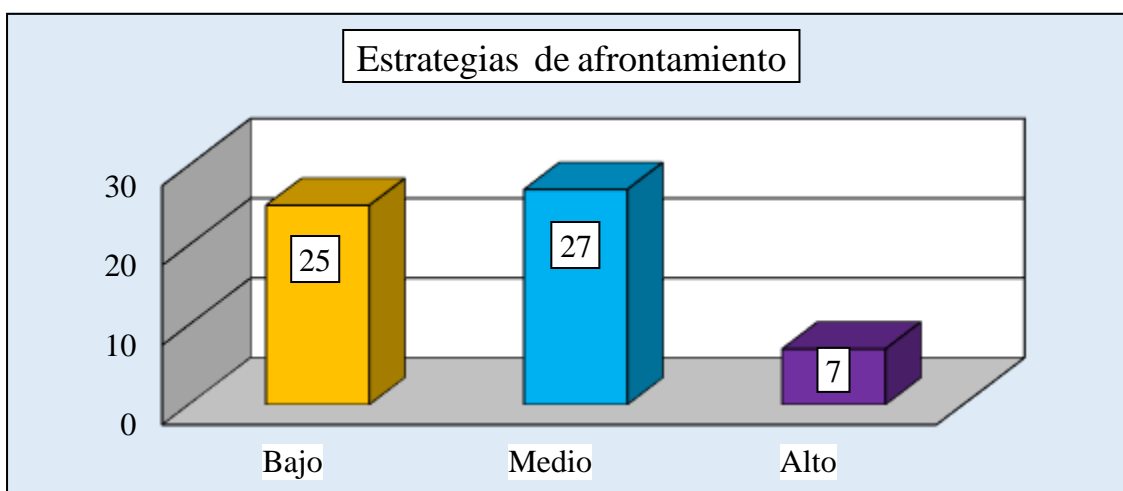


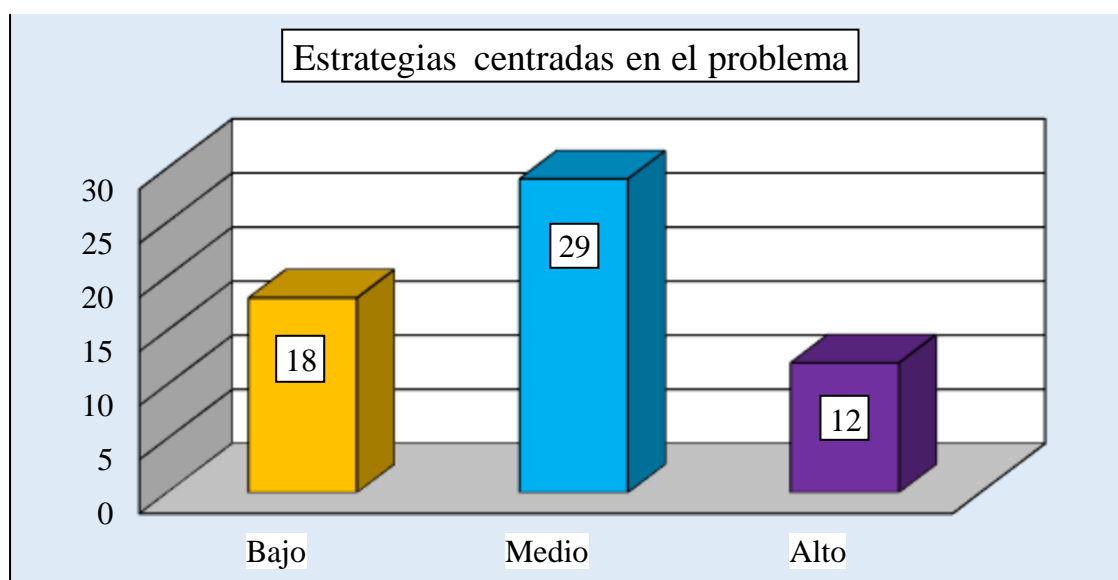
Figura 1. Gráfico de barras de los niveles de estrategias de afrontamiento.

Interpretación:

Según la tabla 1 y figura 1, de las 59 madres estudiantes encuestadas, 25 manifestaron encontrarse en un nivel bajo de uso de estrategias de afrontamiento para mejorar los problemas que tienen actualmente por haberse convertido en madres, 27 manifestaron encontrarse en el nivel medio y solo 7 manifestaron encontrarse en un nivel alto. La mayoría de madres estudiantes no maneja como debe ser las estrategias para afrontar las dificultades que atraviesan actualmente y esta situación está afectando negativamente su vida estudiantil.

Tabla 2. Niveles de estrategias centradas en el problema.

Estrategias centradas en el problema				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	18	31%	31%	31%
Medio	29	49%	49%	80%
Alto	12	20%	20%	100%
Total	59	100%	100%	

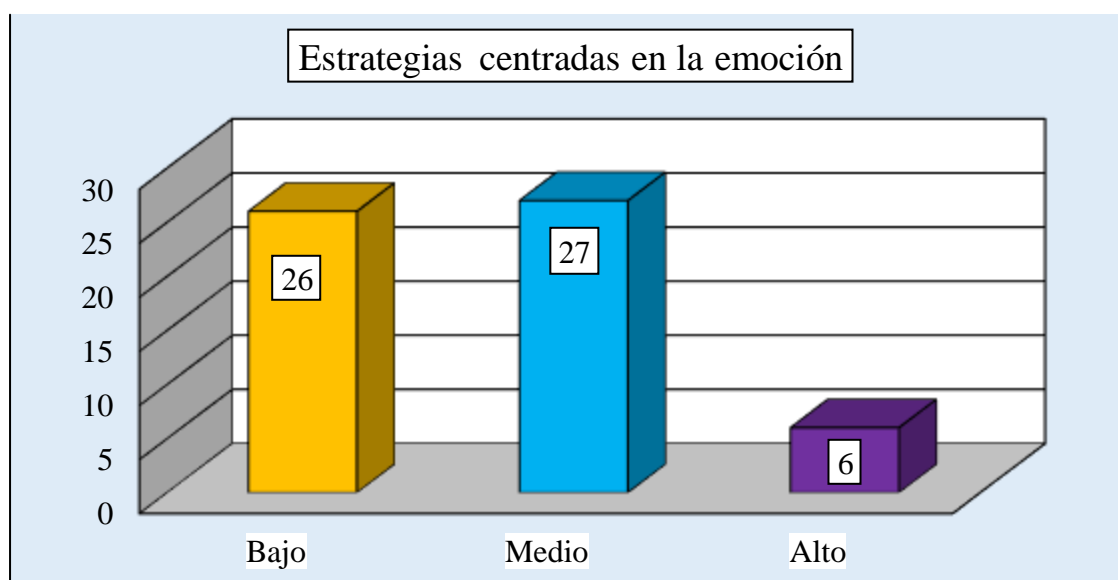
**Figura 2.** Gráfico de barras de los niveles de estrategias centradas en el problema.

Interpretación:

Según la tabla 2 y figura 2, de las 59 madres estudiantes encuestadas, 18 manifiestan encontrarse en un nivel bajo de uso de estrategias centradas en el problema, 29 manifiestan estar en un nivel medio de uso de estrategias centradas en el problema y 12 manifiestan encontrarse en un nivel alto del uso de este tipo de estrategias. Estos resultados indican que la mayoría de madres estudiantes tienen dificultades para entender el problema que les aqueja y partir del mismo con la intención de mejorar.

Tabla 3. Nivel de estrategias centradas en la emoción.

Estrategias centradas en la emoción				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	26	44%	44%	44%
Medio	27	46%	46%	90%
Alto	6	10%	10%	100%
Total	59	100%	100%	

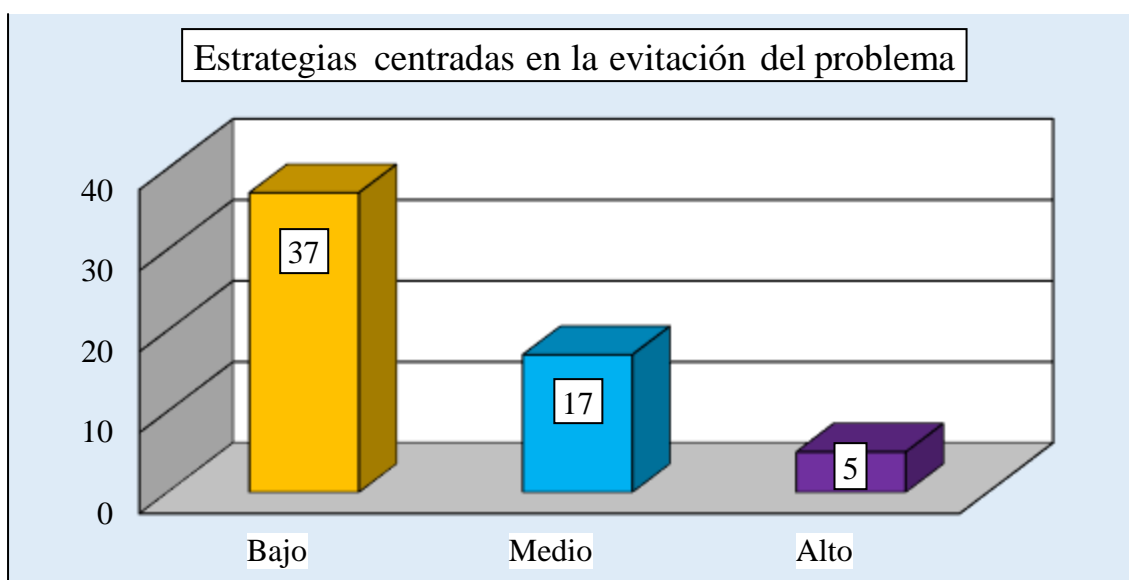
**Figura 3.** Gráfico de barras de los niveles de estrategias centradas en la emoción.

Interpretación:

Según la tabla 3 y figura 3, de las 59 estudiantes madres encuestadas, 26 manifiestan encontrarse en un nivel bajo de uso de estrategias centradas en la emoción, mientras que 27 manifestaron encontrarse en un nivel medio y 6 en un nivel alto de uso de estrategias centradas en la emoción. Estos datos permiten evidenciar que la mayoría de estudiantes madres no conocen el manejo de sus emociones para afrontar las dificultades que tienen en su rol de madres.

Tabla 4. Nivel de estrategias centradas en la evitación del problema.

Estrategias centradas en la evitación del problema				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	37	63%	63%	63%
Medio	17	29%	29%	92%
Alto	5	8%	8%	100%
Total	59	100%	100%	

**Figura 4.** Gráfico de barras de los niveles de estrategias centradas en la evitación del problema.**Interpretación:**

Según la tabla 4 y figura 4, de las 59 madres estudiantes encuestadas, 37 manifiestan encontrarse en un nivel bajo de uso de estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema, 17 manifiestan encontrarse en un nivel medio de uso de estrategias centradas en la evitación del problema y 5 se encuentran en un nivel alto. Estos resultados significan que la mayoría de madres estudiantes no maneja las estrategias centradas en la evitación de sus problemas, porque seguramente se les hace difícil aceptar el problema que atraviesan.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

Finalmente, las madres estudiantes en su mayoría no saben utilizar estrategias de afrontamiento para mejorar las vicisitudes que se les ha presentado en su vida desde que se convirtieron en madres aun cuando se encontraban en la etapa de estudios superiores., el porcentaje es de 42%, mientras que un 46% ha iniciado en su uso pero lo hace a medias, lo que tampoco está trayendo mayores beneficios a este grupo poblacional de estudiantes, y solo el 12% hace un buen uso de las estrategias de afrontamiento y puede percibir un cambio en su vida que le permite cumplir con responsabilidad sus funciones de estudiantes y de madre a la vez y hacerlo sin que esto le genere mayores problemas, al contrario han aprendido a alternar ambas responsabilidades. Pero el porcentaje de quienes han logrado este equilibrio sigue siendo mínimo.

A nivel internacional se han hallado investigaciones acerca de madres universitarias, por ejemplo, la investigación realizada en España por Alonso-Sanz en el 2019 coincide con la presente investigación, pues permite reflexionar que este grupo de madres que estudian cada vez aumentan más ya que hay madres que quieren seguir estudio, en otros casos hay mujeres que desean ser madres a temprana edad y otras que no lo tenía planificado pero que se han convertido en madres en medio de sus estudios superiores, y ese es el motivo por el cual se tiene que investigar para entender mejor la situación y replantear las normas y reglamentos que ya existen en la actualidad, pero que sin embargo aún no logran satisfacer al conglomerado de mujeres con estas características, de ser madres y a la vez estudiantes.

En el Perú no se han hallado investigaciones de estrategias de afrontamiento en madres universitarias específicamente, pero si en universitarios en general, a quienes se le investigó respecto al afrontamiento del estrés que le genera el estudio a nivel universitarios y lo que tienen en común con la presente investigación es que la teoría se ha basado en los mismos autores pues se considera que para evaluar las estrategias de afrontamiento se tienen que considerar los tres estilos tomados en cuenta.

CAPÍTULO VI CONCLUSIONES

6.1 Conclusiones

Primera: Las estrategias de afrontamiento se presentan de la siguiente forma, 42% en un nivel bajo, 46% en un nivel medio y solo el 12% en un nivel alto. Por lo tanto, las estudiantes madres deben mejorar el uso de las estrategias para cumplir el rol de estudiante y madre sin dificultades.

Segunda: Las estrategias centradas en el problema se presentan de la siguiente forma, 31% en un nivel bajo, 49% en un nivel medio y el 20% en un nivel alto. Por lo tanto, se evidencia que las estudiantes madres tienen que desarrollar la habilidad de generar mecanismos para que el problema de tener doble responsabilidad les genere menos impacto negativo en sus vidas.

Tercera: Las estrategias centradas en la emoción se presentan de la siguiente forma, 44% en un nivel bajo, 46% en un nivel medio y solo el 10% en un nivel alto. Por lo tanto, se evidencia que las estudiantes madres deben mejorar el control de sus emociones para que influyan positivamente en su conducta dañada por las situaciones demandantes.

Cuarta: Las estrategias centradas en la evitación del problema se presentan de la siguiente forma, 63% en un nivel bajo, 29% en un nivel medio y solo el 8% en un nivel alto. Por lo tanto, se evidencia que las estudiantes madres deben trabajar en desarrollar actitudes que nieguen que hay situaciones demandantes.

6.2 Recomendaciones

Primera: Implementar talleres desde la tutoría grupal para desarrollar en las madres estudiantes las estrategias de afrontamiento que se requiere de tal forma que estén en condiciones de asumir responsablemente su rol de madres y estudiantes.

Segunda: Desarrollar tutorías personalizadas con el objetivo de determinar en cada madre estudiante el problema que están atravesando para que tomando en cuenta el problema puedan dar alternativas de solución.

Tercera: Implementar medidas para atender las necesidades de las madres estudiantes, mejorando de esa forma la parte emocional de las mismas, lo que redundará en un mejor desempeño en ambas facetas de su vida.

Cuarta: Coordinar con las Direcciones de Escuela, Departamento de Tutoría de la Facultad de Ciencias Sociales, Unidad de Servicios de Salud y Servicio de Psicopedagogía de la Universidad para impulsar el desarrollo de habilidades en las estudiantes madres que le haga más llevadero los problemas que tienen en la actualidad.

REFERENCIAS

7.1 Fuentes documentales

- Huerta , R. (2015). *Joven, mamá y estudiante: Identidad materna universitaria de 'la madre soltera'*. Tesis, El Colegio de San Luis, A.C., San Luis de Potosí.
Obtenido de <https://biblio.colsan.edu.mx/tesis/HuertaMataRosaMaria.pdf>
- Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, Resiliencia y Bienestar a lo largo del Ciclo Vital*. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia, Programa de Doctorado en Psicogerontología, Vanelcia, España. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/71013352.pdf>

7.2 Fuentes bibliográficas

- Carrasco, S. (2006). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima, Perú: San Marcos.
- Fernández-Abascal, E., Palermo, F., Chóliz, M., & Martínez , F. (1997). *Cuadernos de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid, España: Ediciones Pirámide S.A. .
- Hernández, R., Fernández, L., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta Edición ed.). México D.F., México: McGraw-Hill.
- Lazarus, R., & Folkman , S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Snyder, C. (1999). *Coping. The psychology of what works.* . New York: Oxford University Press.

7.3 Fuentes hemerográficas

- Alonso-Sanz, A. (2016). *Revista de Antropología Experimental*(16), 223-233. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.17561/rae.v0i16.2516>
- Alonso-Sanz, A. (2016). Conciliación de la vida estudiantil, familiar y laboral de una madre universitaria. (Á. d.-U. Jaén, Ed.) *Revista de Antropología Experimental*(16), 223-233. Obtenido de <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae>

- Alonso-Sanz, A. (2019). Actitudes de docentes y discentes ante la otra: la madre universitaria. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 12(1), 1-14. Obtenido de <http://doi.org/10.1344/reire2019.12.121055>
- Alonso-Sanz, A. (2019). Actitudes de docentes y discentes ante la otra: la madre universitaria. *REIRE Revista de Innovación e Investigación en Educación*, 12(1), 1-14. doi:<http://doi.org/10.1344/reire2019.12.121055>
- Burin, M. (2008). Las "fronteras de cristal" en la carrera laboral de las mujeres. Género, subjetividad y globalización. *Anuario de psicología*(39), 75-86. Obtenido de <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718->
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Evaluación de estrategias de afrontamiento un enfoque basado en la teoría. (A. P. Association, Ed.) *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283.
- Cassaretto, M., & Chau, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. (A. I. (AIDEP-AIDAP), Ed.) *RIDEP Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(42), 95-109. doi:DOI: 10.21865/RIDEP42_95
- Elías-Andreu, M. (2008). Los abandonos universitarios: Retos ante el espacio Europeo de Educación Superior. *ESE. Estudios sobre educación*(15), 101-121.
- Estupiñan, M., & Rodríguez, L. (2009). Aspectos psicosociales en universitarias embarazadas. *Revista de salud pública*(11), 988-998. Obtenido de <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v11n6/v11n6a15.pdf>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). los niños practican deporte y las niñas recurren a otros: la edad, el género y la etnia como factores determinantes del afrontamiento. *Journal of adolescence*, 253-266.
- Matalinares, M. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación en Psicología*. Obtenido de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894>
- Miller, D., & Arvizu, V. (enero-marzo de 2016). Ser madre y estudiante. Una exploración de las características de las universitarias con hijos y breves notas para su estudio. *Revista de la Educación Superior del Distrito Federal de México.*, XLV(1), 17-42. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=60445151002>

- Miller, D., & Arvizu, V. (enero-marzo de 2016). Ser madre y estudiante. Una exploración de las características de las universitarias con hijos y breves notas para su estudio. (A. N. Superior, Ed.) *Revista de la Educación Superior*, XLV(177), 17-42. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/604/60445151002.pdf>
- Morán, C., Landero, R., & Gonzáles, M. (2009). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. (P. U. Javeriana, Ed.) *Universitas Psychologica*, 9(2). Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.
- Zeidner, M., & Hammer, A. (1990). Acontecimientos vitales y recursos de afrontamiento como predictores de síntomas de estrés en adolescentes. (Elsevier, Ed.) *Personality and Individual Differences*, 693-703.

7.4 Fuentes electrónicas

- PUCP. (13 de junio de 2019). *Vicerrectorado Académico*. Obtenido de <https://vicerrectorado.pucp.edu.pe/academico/noticias/padres-madres-estudian/>

ANEXOS

Anexo 01. Matriz de consistencia

Problema general	Objetivo general	Variable	Población y muestra	Metodología
¿Cómo se presentan las estrategias de afrontamiento en las madres estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales UNJFSC, Huacho 2020?	Identificar cómo se presentan las estrategias de afrontamiento en las madres estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales UNJFSC, Huacho 2020?	Variable: Estrategias de afrontamiento Dimensiones: - Centrado en el problema - Centrado en la emoción	Población: 59 madres estudiantes de las tres Escuelas Profesionales de la Facultad de Ciencias Sociales (Trabajo Social, Sociología y Ciencias de la Comunicación). Muestra: Muestreo censal por lo tanto la muestra es igual a la población de estudio.	Diseño: No experimental, transversal, descriptivo. Técnica: Encuesta. Instrumento: Brief COPE - Cuestionario que mide las Estrategias de Afrontamiento.
Problemas específicos	Objetivos específicos	- Centrado en la emoción - Centrado en la evitación del problema		
¿Cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrado en el problema en las madres estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales UNJFSC, Huacho 2020?	Describir cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrados en el problema en las madres estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales UNJFSC, Huacho 2020.			
¿Cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en las	Describir cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrados en			

<p>madres estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales UNJFSC, Huacho 2020?</p>	<p>la emoción en las madres estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNJFSC, Huacho 2020.</p>			
<p>¿Cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en las madres estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales UNJFSC, Huacho 2020?</p>	<p>Describir cómo se presentan las estrategias de afrontamiento centrados en la evitación del problema en las madres estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales UNJFSC, Huacho 2020.</p>			

Anexo 02. Instrumentos de recolección de datos**Instrumento de recolección de datos****Brief COPE - Cuestionario que mide las Estrategias de Afrontamiento**

(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)

Finalidad:

El presente cuestionario es parte de una investigación denominada “Estrategias de Afrontamiento en madres estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2020”, con la finalidad de obtener el Título de Licenciada en Trabajo Social, por lo cual agradeceré marcar la respuesta que usted crea conveniente.

Instrucciones:

A continuación, encontrará una lista de ítems. Léalos y señala tu respuesta marcando con una X en uno de los casilleros que se ubica en la columna de la derecha, utilizando los siguientes criterios:

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca
3	2	1	0

Recuerda que tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas y una sola opción por ítem.

N°	ÍTEMS	Calificación			
		3	2	1	0
01	He estado recurriendo al trabajo u otras actividades para distraerme de las cosas.				
02	He estado concentrando mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que me encuentro.				
03	Me he estado diciendo a mí mismo "esto no es real".				
04	He estado usando alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
05	He estado recibiendo apoyo emocional de otros.				

06	He renunciado a tratar de lidiar con eso.				
07	He estado tomando medidas para tratar de mejorar la situación.				
08	Me he negado a creer que ha sucedido.				
09	He estado diciendo cosas para dejar escapar mis sentimientos desagradables.				
10	He estado recibiendo ayuda y consejos de otras personas.				
11	He estado usando alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
12	He estado tratando de verlo bajo una luz diferente, para que parezca más positivo.				
13	Me he estado criticando a mí mismo.				
14	He estado tratando de idear una estrategia sobre qué hacer.				
15	He estado recibiendo consuelo y comprensión de alguien.				
16	He estado renunciando al intento de hacer frente.				
17	He estado buscando algo bueno en lo que está sucediendo.				
18	He estado haciendo bromas al respecto.				
19	He estado haciendo algo para pensarlo menos, como ir al cine, mirar televisión, leer, soñar despierto, dormir o ir de compras.				
20	He estado aceptando la realidad del hecho de que ha sucedido.				
21	He estado expresando mis sentimientos negativos.				
22	He estado tratando de encontrar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
23	He estado tratando de obtener consejos o ayuda de otras personas sobre qué hacer.				
24	He estado aprendiendo a vivir con eso.				
25	He estado pensando mucho sobre los pasos a seguir.				
26	Me he estado culpando por las cosas que sucedieron.				
27	He estado rezando o meditando.				
28	Me he estado burlando de la situación.				

Anexo 03. Base de datos.

Base de datos de la variable Estrategias de afrontamiento

	Dimensión 1						Dimensión 2							Dimensión 3															
	i2	i7	i14	i25	i10	i23	i5	i15	i12	i17	i20	i242	i22	i27	i6	i16	i9	i21	i4	i11	i18	i28	i1	i19	i3	i8	i13	i26	
1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2
4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3
5	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	
6	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
7	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
9	1	1	2	2	2	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
11	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
12	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	0

13	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
14	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
15	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
16	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1
17	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1
18	2	2	2	2	1	2	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1
19	2	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1
20	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
21	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
23	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1
26	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
27	2	2	2	2	0	0	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
28	2	2	2	2	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
29	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1

30	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	
31	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	
32	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
33	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	
34	2	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	
35	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
36	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	
37	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	
38	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	
39	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	
40	2	2	2	2	2	1	0	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0
41	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0
42	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	
44	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	
45	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	
46	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2

47	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3
48	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2
49	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
50	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
51	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
52	2	2	2	1	2	2	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
53	2	2	2	2	1	2	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
54	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
55	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1
56	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1
57	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
58	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0
59	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1