

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

**ALEXITIMIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL
ESTRES EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO, 2024**

PRESENTADO POR:

BR. ADRIELA MARIA FERNANDA SURI FLORES

BR. MEDALID CHUI MARCA

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

ASESORA:

Mg. KAROLA ESPEJO ABARCA

CUSCO – PERÚ

2025



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el **Asesor** KAROLA ESPEJO ABARCA
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: ALEXITIMIA Y ESTRATEGIAS DE
..... AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA
..... UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABADEL DEL
..... CUSCO, 2024

Presentado por: ADRIELA MARIA FERNANDA SURI FLORES DNI N° 76136286
presentado por: MEDALID CHUI MARCA DNI N°: 71086831
Para optar el título Profesional/Grado Académico de LICENCIADA EN
..... PSICOLOGIA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 02 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 8 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	<u>X</u>
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto**
las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 26 de SEPTIEMBRE de 20 25



Firma

Post firma..... KAROLA ESPEJO ABARCA

Nro. de DNI..... 45634597

ORCID del Asesor..... 0000-0002-3004-9919

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: **oid:** 27259:503066953

Tesis Alexitimia y Estrategias de afrontamiento observaciones levantadas.pdf

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::27259:503066953

182 páginas

Fecha de entrega

24 sep 2025, 12:38 p.m. GMT-5

36.979 palabras

Fecha de descarga

24 sep 2025, 12:52 p.m. GMT-5

200.336 caracteres

Nombre del archivo

Tesis Alexitimia y Estrategias de afrontamiento observaciones levantadas.pdf

Tamaño del archivo

9.0 MB

8% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 14 palabras)

Fuentes principales

- 7%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 3%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

A Dios, por ser la guía, fortaleza y la luz que ha iluminado cada paso de este camino. A mis padres, Juan Carlos y María Teresa, por ser mi mayor fuente de inspiración y por su amor incondicional. Ustedes han sido mi roca, el apoyo y motor que me ha permitido seguir adelante, y me ha impulsado a alcanzar mis objetivos. Les dedico este trabajo con todo mi corazón. A la ONG Peruvian Hearts por su apoyo, por creer en mí y darme la oportunidad de crecer tanto personal como profesionalmente a través del gran trabajo que realiza cada uno de los directores y profesionales que integran la ONG.

Adriela Suri

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en este proceso. A mis padres Crispin y Quintina por su apoyo constante y amor incondicional, a mis hermanas Brisayda, Maria y Mariluz por ser mi mayor motivación y en especial a mi hermana Arled, mi ángel en el cielo, que desde ahí me da la fortaleza para continuar, este trabajo es en honor a ti y a tu memoria. A la ONG Peruvian Hearts, por confiar en mí y en mi potencial para ser un agente de cambio en la sociedad por medio de mi educación. Su respaldo ha sido fundamental para llegar hasta aquí.

Medalid Chui

Agradecimientos

A Dios, por darnos fortaleza durante el desarrollo de la tesis. A nuestros familiares y amigos, por su apoyo incondicional y aliento constante. Su presencia, su confianza y su cariño fueron fundamentales para mantenernos firmes y motivadas.

A nuestra casa de estudios, la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, que nos acogió desde el inicio de nuestra formación profesional y nos brindó el acceso necesario para aplicar nuestros instrumentos y desarrollar el presente proyecto de manera exitosa. A los docentes de la Escuela Profesional de Psicología, quienes, con su dedicación y compromiso, contribuyeron a nuestra formación integral.

Agradecemos profundamente a nuestra asesora, la Mgtr. Karola Espejo Abarca, quien con su orientación y seguimiento continuo hizo posible la realización de este trabajo de investigación. Así mismo, extendemos nuestro agradecimiento a los jueces expertos, quienes con su experticia dotaron de solidez y validez a este estudio.

De igual manera, agradecemos a la ONG Peruvian Hearts, por su invaluable apoyo en las distintas áreas de nuestra vida, especialmente en la académica y emocional. La confianza depositada en nosotras nos motivó a seguir creciendo profesionalmente y a no darnos por vencidas.

Tabla de Contenido

Dedicatoria	<i>i</i>
Agradecimientos	<i>ii</i>
Índice de Tablas	<i>v</i>
Índice de Figuras	<i>vii</i>
Índice de Anexos	<i>viii</i>
Resumen	<i>ix</i>
Abstract	<i>x</i>
Introducción	<i>xi</i>
Capítulo I	<i>I</i>
Planteamiento de la Investigación	<i>I</i>
1.1 Descripción del Problema de Investigación	<i>I</i>
1.2. Formulación del Problema	<i>8</i>
1.2.1 Problema General	<i>8</i>
1.2.2 Problemas Específicos	<i>8</i>
1.3 Objetivos	<i>9</i>
1.3.1 Objetivo General	<i>9</i>
1.3.2 Objetivos Específicos.	<i>9</i>
1.4 Justificación de la Investigación	<i>10</i>
1.4.1 Valor Social	<i>10</i>
1.4.2 Valor Teórico	<i>10</i>
1.4.3 Valor Metodológico	<i>10</i>
1.4.4 Valor Aplicativo	<i>11</i>
1.5 Viabilidad de la Investigación	<i>11</i>
Capítulo II	<i>12</i>
Marco Teórico	<i>12</i>
2.1 Antecedentes de Estudio	<i>12</i>
2.1.1 A Nivel Internacional	<i>12</i>
2.1.2 A Nivel Nacional	<i>14</i>
2.1.3 A Nivel Local	<i>17</i>
2.2 Marco Teórico – Conceptual	<i>18</i>
2.2.1 Alexitimia	<i>18</i>
2.2.2 Estrategias de Afrontamiento al Estrés	<i>37</i>
2.3 Definición De Términos Básicos	<i>52</i>
Capítulo III	<i>54</i>

Hipótesis y Variables 54

3.1 Formulación de Hipótesis 54

3.1.1 Hipótesis General 54

3.1.2 Hipótesis Específicas 54

3.2 Especificación de las Variables 55

Capítulo IV 57

Metodología 57

4.1 Enfoque y Tipo de Investigación 57

4.2 Diseño de Investigación 57

4.3 Población y Muestra 58

4.3.1 Criterios de Inclusión y Exclusión 60

4.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos 60

4.4.1 Instrumentos de Recolección de Datos. 62

4.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos 74

4.5.1 Procedimiento de Recolección de Datos 74

4.5.2 Procesamiento y Análisis de Datos 75

4.6 Aspectos Éticos 75

Capítulo V 78

Resultados 78

5.1. Descripción Sociodemográfica de la Investigación 78

5.1.1 Características Sociodemográficas Obtenidas del Estudio 78

5.2 Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio 87

5.3 Estadística Inferencial Aplicada al Estudio 101

Capítulo VI 110

Discusión 110

Capítulo VII 123

Conclusiones y Recomendaciones 123

7.1 Conclusiones 123

7.2 Recomendaciones 125

Capítulo VIII 128

Referencias Bibliográficas 128

Anexos 139

Índice de Tablas

Tabla 1	Operacionalización de variables	56
Tabla 2	Puntaje obtenido según validez de contenido por V de Aiken para la escala de alexitimia de Toronto TAS 20	66
Tabla 3	Estadística de confiabilidad según alfa de Cronbach para la escala de alexitimia de Toronto TAS 20	67
Tabla 4	Puntaje Obtenido según Validez de Contenido por V de Aiken para el cuestionario COPE-28	72
Tabla 5	Estadística de confiabilidad según alfa de Cronbach para el cuestionario COPE-28	73
Tabla 6	Matriz de consistencia	76
Tabla 7	Estadística descriptiva del sexo de los estudiantes	78
Tabla 8	Estadística descriptiva de la edad de los estudiantes	79
Tabla 9	Distribución por facultades	81
Tabla 10	Distribución por semestre de estudio	83
Tabla 11	Distribución de la procedencia de los estudiantes	84
Tabla 12	Descripción del grupo de convivencia de los estudiantes	85
Tabla 13	Descripción de la situación actual de los estudiantes	86
Tabla 14	Niveles de alexitimia en los estudiantes	87
Tabla 15	Tabla cruzada entre los niveles de alexitimia en función del sexo de los estudiantes	88
Tabla 16	Niveles de la dimensión de dificultad en la expresión verbal de las emociones	89
Tabla 17	Niveles de la dimensión de pensamiento orientado hacia detalles externos	90
Tabla 18	Niveles de la dimensión de dificultad en la discriminación de emociones	91
Tabla 19	Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés	92
Tabla 20	Tabla cruzada entre las estrategias de afrontamiento al estrés en función del sexo	93
Tabla 21	Niveles de la estrategia de afrontamiento centrado en el problema	94
Tabla 22	Indicadores de la dimensión de estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema	95
Tabla 23	Niveles de la estrategia de afrontamiento centrado en las emociones	96
Tabla 24	Indicadores de la dimensión de estrategias de afrontamiento centrado en las emociones	97

- Tabla 25** Niveles de las estrategias de afrontamiento evitativas 97
- Tabla 26** Indicadores de la dimensión de estrategias de afrontamiento evitativas 99
- Tabla 27** Uso de las estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes 100
- Tabla 28** Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov 102
- Tabla 29** Relación entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento al estrés 103
- Tabla 30** Relación entre la alexitimia y las estrategias enfocadas en el problema 104
- Tabla 31** Relación entre la alexitimia y las estrategias enfocadas la emoción 105
- Tabla 32** Relación entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento evitativas 106
- Tabla 33** Relación entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y estrategias de afrontamiento al estrés 107
- Tabla 34** Relación entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y estrategias de afrontamiento al estrés 108
- Tabla 35** Relación entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y estrategias de afrontamiento al estrés 109

Índice de Figuras

- Figura 1** Estadística descriptiva del sexo de los estudiantes 79
- Figura 2** Estadística descriptiva de la edad de los estudiantes 80
- Figura 3** Distribución por facultades 82
- Figura 4** Distribución por semestre de estudio 83
- Figura 5** Distribución de la procedencia de los estudiantes 84
- Figura 6** Descripción del grupo de convivencia de los estudiantes 85
- Figura 7** Descripción de la situación actual de los estudiantes 86
- Figura 8** Niveles de alexitimia en los estudiantes 87
- Figura 9** Niveles de la dimensión de dificultad en la expresión verbal de las emociones 89
- Figura 10** Niveles de la dimensión de pensamiento orientado hacia detalles externos 90
- Figura 11** Niveles de la dimensión de dificultad en la discriminación de emociones 91
- Figura 12** Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés 92
- Figura 13** Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés 94
- Figura 14** Niveles de la estrategia de afrontamiento centrado en las emociones 96
- Figura 15** Niveles de las estrategias de afrontamiento evitativas 98
- Figura 16** Uso de las estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes 100
- Figura 17** Diagrama de dispersión entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento al estrés 103
- Figura 18** Diagrama de dispersión entre la alexitimia y las estrategias enfocadas en el problema 104
- Figura 19** Diagrama de dispersión entre la alexitimia y las estrategias enfocadas la emoción 105
- Figura 20** Diagrama de dispersión entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento evitativas 106
- Figura 21** Diagrama de dispersión entre la dificultad en la expresión verbal de las emociones y estrategias de afrontamiento al estrés 107
- Figura 22** Diagrama de dispersión entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y estrategias de afrontamiento al estrés 108
- Figura 23** Diagrama de dispersión entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y estrategias de afrontamiento al estrés 109

Índice de Anexos

- Anexo 1.** Matriculados semestres 2024-1 UNSAAC *139*
- Anexo 2.** Modelo de consentimiento informado *140*
- Anexo 3.** Consentimiento firmado *141*
- Anexo 4.** Solicitudes para aplicación de instrumentos *142*
- Anexo 5.** Escala TAS 20 *147*
- Anexo 6.** Cuestionario de Estrategias de afrontamiento COPE-28 *148*
- Anexo 7.** Ficha Socio demográfica *149*
- Anexo 8.** Google Forms de los instrumentos *150*
- Anexo 9.** Validación de contenido por juicio de expertos TAS 20 *151*
- Anexo 10.** Registro fotográfico de la aplicación de instrumentos *163*
- Anexo 11.** Captura de pantalla de la base de datos *167*
- Anexo 12.** Trámites Administrativos *165*

Resumen

La etapa universitaria representa un periodo crucial para el desarrollo académico, profesional, personal y social de los jóvenes. Durante el cual, los estudiantes se enfrentan a diversas situaciones estresantes que requieren el uso adecuado de habilidades emocionales y cognitivas. En este contexto, la alexitimia, entendida como la dificultad para identificar, diferenciar y expresar emociones, puede influir negativamente en el afrontamiento al estrés de los universitarios, afectando así su bienestar psicológico. En este sentido, la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024. Para ello, se utilizó un enfoque de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y con un alcance correlacional, teniendo una muestra de 584 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Alexitimia de Toronto TAS 20 y Cuestionario de Estrategias de afrontamiento COPE-28. La investigación demostró que los universitarios presentan niveles bajos de alexitimia en un 77.4%, mientras que un 15.9% de estudiantes no presenta rasgos alexitímicos y solo un 6.7% refleja niveles elevados de alexitimia. La estrategia de afrontamiento preponderante es el afrontamiento centrado en el problema, el cual obtuvo un 75,7% de niveles medios. Así mismo, a través del análisis estadístico mediante Rho de Spearman, se evidenció que existe una relación estadísticamente significativa ($p=.005$; $\rho=-.117$) entre alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés. Concluyendo que, a mayor nivel de alexitimia, se incrementa el uso de estrategias de afrontamiento poco efectivas

Palabras clave: Alexitimia, Estrategias de afrontamiento, Estrés, Estudiantes universitarios.

Abstract

The university stage represents a crucial period for the academic, professional, personal, and social development of young individuals. During this time, students face various stressful situations that require the appropriate use of emotional and cognitive skills. In this context, alexithymia—understood as the difficulty in identifying, differentiating, and expressing emotions may negatively influence university students' coping with stress, thereby affecting their psychological well-being. In this regard, the present study aims to determine the relationship between alexithymia and stress coping strategies among students at the National University of San Antonio Abad of Cusco, 2024. A quantitative approach was used, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design, involving a sample of 584 students. The instruments applied were the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and the COPE-28 Coping Strategies Questionnaire. The findings revealed that 77.4% of university students presented low levels of alexithymia, 15.9% showed no alexithymic traits, and only 6.7% exhibited high levels of alexithymia. The predominant coping strategy was problem-focused coping, with 75.7% of students scoring at a medium level. Likewise, Spearman's Rho statistical analysis showed a statistically significant relationship ($p = .005$; $\rho = -.117$) between alexithymia and stress coping strategies. It is concluded that higher levels of alexithymia are associated with an increased use of less effective coping strategies.

Keywords: Alexithymia, Coping strategies, Stress, University students.

Introducción

Hoy en día las personas estamos expuestas de manera constante a situaciones que nos generan estrés, debido el acelerado ritmo de vida, las demandas frecuentes propias del área personal, laboral, académico y social. En algunas ocasiones, estas demandas sobrepasan nuestros recursos de afrontamiento y generan malestar significativo a nivel psicológico y físico.

Es así que cuando se habla de estrés se hace referencia a una reacción fisiológica natural que se presenta cuando una situación es percibida como amenazante para el sujeto. Además, el estrés en niveles adecuados es considerado como un mecanismo de adaptación al medio. Frente a ello, las personas hacemos uso de diferentes acciones que están orientadas a regular el estrés, acciones que son denominadas como estrategias de afrontamiento al estrés.

Para Zárate, Soto, Castro y Quintero (2017), el estrés académico se produce cuando el estudiante percibe de forma negativa, angustiante, agobiante las demandas o requerimientos de su proceso formativo. Estas al representar una dificultad significativa desbordan al estudiante, que despliega estrategias de afrontamiento, que en muchas ocasiones no son las más efectivas, teniendo como consecuencia problemas a nivel físico tales como agotamiento, cansancio, bajo rendimiento, desmotivación, desinterés, dependencia a sustancias psicoactivas, y en algunas ocasiones puede llevarlos hasta la deserción.

Es por ello, que en los últimos años se ha puesto en relevancia el estudio de las competencias emocionales como una estrategia para hacer frente a las situaciones estresantes, sin embargo, en la actualidad existen muchas personas a las que les cuesta describir y manifestar sus emociones, lo cual va generando en la persona conflictos emocionales que afectan su desenvolvimiento en las diferentes áreas, tanto personal, laboral, académica y social.

A esta dificultad se le ha conceptualizado con el término de alexitimia, la cual se describe como la incapacidad para identificar y expresar las emociones y sentimientos, acompañado de una escasa o nula expresión verbal de los mismos. Datos que se observan en la realidad, como el referido por la Sociedad Española de Neurología que señaló que la décima parte de la población en el mundo no se siente capaz de manifestar sus sentimientos. Ahora bien, esto en nuestro país pareciera que se presenta de forma similar ya que según el psiquiatra Marín del hospital Larco Herrera, dicha dificultad se manifiesta en las provincias del norte del país, cuya prevalencia se da más en mujeres, ya que tienen dificultades para identificar sus emociones (Andina, 2019).

En concordancia con lo mencionado, se busca investigar las variables de alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés, y conocer como estas se relacionan. Para lo cual el presente trabajo de investigación está estructurado en 7 capítulos:

En el primer capítulo se presenta el planteamiento de la investigación, en donde se observará la descripción y el planteamiento del problema. Así también se presentan los objetivos, la justificación y la viabilidad de la investigación.

En el segundo capítulo se podrá observar el marco teórico en el que se aborda los antecedentes de la investigación, se reúnen las definiciones y los modelos explicativos de las variables de estudio.

Continuando con el tercer capítulo, aquí se presenta las hipótesis tanto generales como específicas, así como la especificación de las variables.

Para el cuarto capítulo se detalla la metodología que se usará para el análisis, procesamiento e interpretación de los datos, en este capítulo se describirá el tipo y diseño de investigación, la población y muestra. Así también se expone las técnicas de procesamiento y análisis de datos. Y por último se muestra la matriz de consistencia.

En el quinto capítulo se expone los resultados obtenidos de la investigación. Aquí se describe los datos sociodemográficos y los hallazgos tanto a nivel descriptivo e inferencial.

En el sexto capítulo se presenta la discusión en la cual se sustenta y compara los resultados obtenidos en el marco teórico y los antecedentes de la investigación.

Finalmente, en el séptimo y último capítulo se muestran las conclusiones y recomendaciones a las que se llegó en la presente investigación.

Capítulo I

Planteamiento de la Investigación

1.1 Descripción del Problema de Investigación

El ingreso a la universidad representa una experiencia nueva, emocionante, gratificante, pero a la vez estresante para muchos estudiantes, ya que implica el ingreso a un nuevo contexto social el cual se percibe como un espacio académicamente complejo que demanda el despliegue de todas nuestras capacidades cognoscitivas a un nivel superior. En este contexto, se espera que el estudiante pueda adaptarse a este nuevo sistema en el que tendrá que cambiar la forma en la que se enfoque el aprendizaje, es decir, se incrementaran, omitirán o cambiaran estrategias de estudio, en muchas ocasiones el estudiante tendrá que buscar nuevas fuentes de conocimiento, algunas veces será autodidacta, compartirá y debatirá aprendizajes con sus afines, expondrá lo entendido, etc.

Es así que durante este periodo de transición que representa la universidad, en donde se tiene que pasar de la adolescencia a la vida adulta y en donde la necesidad de completar una formación profesional de manera exitosa es la prioridad, no solo se requiere de aptitudes académicas sino también de habilidades sociales y afectivas indispensables para afrontar adecuadamente este proceso de vital importancia.

En el contexto de la interacción entre estudiantes de la universidad, a menudo se observa que frente a situaciones tales como exposiciones, semana de exámenes, final de semestre, entre otros, que pueden ser catalogadas como situaciones estresantes para los estudiantes, muchos de ellos se encuentran muy sensibles a los comentarios, actitudes y comportamientos de otras personas, pudiendo reaccionar de forma más intensa de lo normal o por el contrario no mostrar ningún tipo de reacción emocional.

Al respecto, Cassaretto et al. (2021) realizó un estudio sobre estrés académico en estudiantes universitarios de varios departamentos del Perú, en donde halló que los factores

que generan mayor estrés son la sobrecarga académica, las evaluaciones y el tiempo limitado para realizar sus trabajos.

Estos factores considerados como estresantes para los estudiantes traen como consecuencia la deserción estudiantil y problemas de salud mental. Tal como se refleja a nivel internacional en el caso de España en el año 2016 que registró una tasa de abandono de estudiantes universitarios del 13% siendo el estrés académico uno de los factores para tal deserción. En México Gladys Jadue (Citado por Rodríguez Arce y Morales Fajardo, 2023) en su estudio “Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar” menciona que hasta el 20% de los estudiantes enfrenta episodios de estrés y ansiedad. Tales cifras no son indiferentes en nuestro país ya que, según las declaraciones del rector de la Universidad Mayor de San Marcos, Orestes Canchay en el 2018, la población universitaria de esta casa de estudios tendría hasta más del 30% de estudiantes con alguna afectación mental, esto debido a las altas exigencias de la universidad (RPP, 2018).

Ahondando más en el contexto cusqueño, diversas investigaciones evidencian la presencia significativa de estrés en estudiantes universitarios, tales como la realizada por Silva (2016) que evidenció que el 79.5 % de estudiantes de odontología presentan estrés académico. En la misma línea años más tarde Quispe (2022) puso en evidencia que el 46,75% de estudiantes pertenecientes a esta misma facultad presentan estrés. A estos hallazgos se suma el estudio realizado por Estrada y Sarmiento (2024) quienes reportaron que estudiantes de la UNSAAC pertenecientes al décimo ciclo de educación presentaron niveles moderados de estrés en un 86.44%, niveles severos en un 10.17% y niveles leves en 3.39%. De manera similar Bejar y Condori (2024) hallaron que el 67.1% de estudiantes de enfermería presenta niveles de estrés moderado, el 31.5% niveles severos y el 1.4% niveles leves.

Se corroboró esta información a través de entrevistas con estudiantes de diferentes carreras tales como; Derecho, CS. de la comunicación, Psicología, Química, Arquitectura, Educación e Ingeniería.

Los estudiantes expresaron los factores que afectaban su bienestar, entre ellos, mencionaron conflictos familiares, dificultades en sus relaciones afectivas con sus pares, a quienes no podían dedicarles tiempo suficiente, debido a la carga académica. Además, señalaron problemas económicos, tales como la necesidad de juntar dinero para materiales, alquiler y servicios básicos.

Otro factor relevante fue la preocupación por el futuro, como la dificultad de lograr sus objetivos en el tiempo propuesto y cumplir con las expectativas propias y de sus familiares, etc. La migración también es un tema relevante, ya que algunos estudiantes provienen de provincias y esto dificulta el poder estar cerca de su familia afectando así su red de apoyo.

En muchos casos, al ser parte de una familia numerosa se da prioridad a los hermanos menores y los mayores tienen que buscar su sustento por sí mismos, también, el encontrarse muchas veces en una ciudad que no conocen incrementa su nivel de estrés, esto fue reflejado a través de frases como; “Yo soy el mayor, así que tengo que sostenerme solo, mis papás tienen que concentrarse en mis hermanos pequeños no les puedo dar otra carga” “Los momentos donde siento que hay más presión es cuando tengo que pagar el alquiler, la luz, comprar materiales para mi carrera, hay exámenes que entregar, exposiciones....” “A veces me siento solo, no tengo a nadie que me reciba en casa, ni familiares cercanos aquí, es una ciudad que no conozco bien” “Muchas veces he pensado en dejar de estudiar, cuando no me va bien en los exámenes o trabajos y se me suman las deudas”.

Revelaron también que, las situaciones antes mencionadas incrementaban su nivel de estrés, lo que se manifestaba mediante síntomas tales como la desesperación, bloqueo

mental, dificultad para concentrarse, tensión, llanto, confusión emocional porque no sabían si estaban enojados, frustrados o tristes y les costaba identificar cuáles eran las situaciones que les generaban estas emociones, esto lo mencionaron a través de frases como “Hay ocasiones en las que no sé qué tengo, tengo tanto que hacer que me bloqueo y no entiendo lo que estoy estudiando” “No sé por dónde empezar, me pongo a llorar y no quiero hacer nada” “Me sentía como triste y también como que me faltaba algo”. A raíz de esto, algunos estudiantes optaban por hacer uso de estrategias de afrontamiento que no eran las más adecuadas para afrontar el problema, de esta manera buscaban evadir la situación, postergando así el malestar emocional y manteniéndose bajo la situación abrumadora. Así, por ejemplo, muchos de los estudiantes optaban por distanciarse de sus amistades, algunos preferían ignorar el problema y centrarse en otras actividades como el deporte cada vez que percibían que la situación podía generarles algún malestar o estrés sin lograr resolver nada, sino por el contrario los problemas solo se acumulaban cada vez más. Otros estudiantes buscaban refugiarse en el sueño para evitar pensar en la situación, manifestando lo siguiente; “Cuando estoy en etapa de exámenes y me siento estresado lo combato durmiendo”, “Prefiero hacer actividades de ocio como los deportes para evitar pensar en lo que tengo que hacer y evitar la sensación de enojo y frustración”, “Quería el apoyo de mis amigos, pero a la vez como que los alejaba”. En algunos casos mencionaron que los pensamientos auto críticos negativos incrementaron.

Es ahí que radica la importancia de comprender que el ámbito académico genera múltiples situaciones que pueden ser percibidas como estresantes y que requieren de adecuadas respuestas emocionales y conductuales que los ayuden a resolver, asimilar y superar estas dificultades, tales como las estrategias de afrontamiento que son definidas como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que se utilizan para hacer frente a las demandas internas y externas percibidas como desbordantes. Así mismo, se debe tener en

cuenta que la elección y aplicación de una o varias de estas repercutirá significativamente en el bienestar del individuo, facilitando u obstaculizando la adaptación al entorno.

Al respecto Chaaya et al. (2025) explican que, de acuerdo a perspectivas recientes, las estrategias de afrontamiento se pueden categorizar en adaptativas o desadaptativas. Señalando que, si bien las estrategias de afrontamiento desadaptativas pueden generar un alivio inmediato frente a la situación de estrés, a largo plazo el uso constante de estas estrategias puede predisponer al individuo al desarrollo de problemas psicológicos más graves. Por el contrario, cuando la persona hace uso de estrategias más adaptativas, estas favorecen al bienestar del individuo.

Por otro lado, se suma a ello la experiencia de las investigadoras durante el periodo en el que ellas también fueron estudiantes de esta casa de estudios, ya que al momento de ingreso a la universidad se tenían expectativas muy altas sobre la enseñanza en el ámbito académico. Además de mostrar mucho entusiasmo por involucrarse en diversas actividades y organizaciones de la universidad, que representaba un nuevo mundo del que se tenía que aprovechar todas las oportunidades posibles para una formación profesional óptima. Es ahí, que al irse integrando poco a poco a la vida universitaria se cayó en cuenta sobre la importancia de una organización eficaz ya que por la misma programación de la universidad los exámenes se dan en un tiempo determinado, por lo general una semana en donde se tiene que rendir exámenes de todos los cursos, entregar proyectos de investigación como monografías, ensayos o realizar exposiciones. Inicialmente esto representaba una situación estresante porque no se tenía claro por dónde iniciar, los tiempos no eran suficientes y en la mayoría de ocasiones debían trasnocharse, quedándose hasta tarde frente a la computadora y eso generaba que al día siguiente su estado emocional este desvariado. En ocasiones podían estar irritables, hostiles, desganadas y frustradas sino dieron un buen examen y a veces mostrar conductas poco habituales. Por ejemplo, al terminar un examen se concentraban en

corroborar las respuestas con otros apuntes y durante ese proceso podían ignorar completamente a los demás o si en ese momento alguien no les decía lo que esperaban podían reaccionar de manera hostil. Lo mismo sucedía en casa, durante esa semana se concentraban tanto en lo que venía y como les iba a ir que podían ignorar todo lo que pasaba en su hogar y si tenían dificultades en algún tema de trabajo o examen y no sabían cómo manejarlo reaccionaban mal y de manera poco empática con los miembros de la familia. La situación podía ser tan agobiante que a veces si les preguntaban cuál era la razón de su forma de actuar la respuesta era “no lo sé”, “creo que es todo” o simplemente preferían alejarse para evitar este tipo de cuestionamientos. Se creía que era un problema que solo se presentaba en las investigadoras, pero cuando se socializó sobre este tema con los demás se dieron cuenta que era un problema bastante común e incluso más “pesado” en personas que estudiaban y trabajaban al mismo tiempo ya que la presión era aún mayor. Es por ello que a veces al ya no poder sobreponerse a estas situaciones dejaban el curso o bien desaprobaban. Esta vivencia permitió reconocer la relevancia de esta problemática que fue reportada también en los testimonios de otros estudiantes.

Ahora bien, si se tiene dificultades al identificar que emoción exactamente se está experimentando frente a esas situaciones se hace complicado encontrar una manera de expresarlo, constituyendo así un factor de riesgo para la salud física y mental que puede llevar a tener impactos sociales negativos significativos en la población.

Alonso Fernández 2011 (Citado en Curay Chuquimia, 2023), hace referencia a la Alexitimia como la “Dificultad que tienen las personas para poder reconocer, identificar, describir y expresar sus propias emociones y sentimientos”. A partir de esta definición y las observaciones realizadas pudimos identificar que algunas de estas características podrían estar presentes en los estudiantes universitarios.

En tal sentido se podría entender que los estudiantes no podrían afrontar de forma adecuada las situaciones estresantes, ya que en muchas ocasiones se les dificulta incluso el poder identificar y manejar sus emociones, aquellas emociones que les resultan negativas, agobiantes, sofocantes y desesperantes.

Sobre ello, Pertuz Gonzáles & Sanjuan Castilla (2021) en Colombia investigaron la relación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, encontrando así que el 86% de ellos presentan alexitimia. Así también, en otras investigaciones revisadas, tales como la de Huamancusi (2023) en Ayacucho, halló que el 66,7% de estudiantes de su muestra presentó Alexitimia. Similar resultado tuvo Mendieta y Navarro (2022) en Arequipa que encontraron que el 70,2% de su muestra de estudiantes universitarios presentó algún tipo de alexitimia. Y a nivel local, Huallpa Castro (2022) halló que el 64% de estudiantes perteneciente a la facultad de medicina de la UNSAAC presentan alexitimia., evidenciando así una problemática emocional latente. A esta situación se le suma la escasez de personal en salud mental dentro de la universidad ya que se cuenta con solo 1 profesional destinado a atender a toda la población estudiantil. Todo ello resulta preocupante para las investigadoras, pues refleja la insuficiencia de recursos para abordar adecuadamente las necesidades psicológicas de los estudiantes.

En este contexto, es importante comprender que, aunque existen investigaciones sobre aspectos emocionales, aún faltan estudios para entender mejor como las personas con dificultades para identificar, reconocer y expresar sus emociones afrontan situaciones adversas. Surgiendo de esta manera la interrogante; ¿Cómo se puede regular lo que no se logra reconocer? ¿Se puede afrontar aquello que se desconoce? Explorar la relación entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento permitirá entender como estas variables se entrelazan y afectan la salud mental de los estudiantes universitarios en especial en nuestra región. Así mismo, es fundamental conocer si los estudiantes presentan o no alexitimia y de

ser así, en qué nivel, esto con la finalidad de lograr una mejor comprensión del fenómeno de estudio y no así un diagnóstico. Además, se hace importante identificar la estrategia de afrontamiento que utiliza con mayor frecuencia esta población. Los resultados de esta investigación permitirán proponer alternativas preventivas para abordar esta problemática de manera integral.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

Teniendo en cuenta la problemática expuesta, nuestra investigación busca conocer:

¿Cuál es la relación entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024?

1.2.2 Problemas Específicos

Problema específico 1:

¿Cuáles son los niveles de alexitimia en los estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024?

Problema específico 2:

¿Cuál es la estrategia de afrontamiento más preponderante en los estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024?

Problema específico 3:

¿Existe relación entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024?

Problema específico 4:

¿Existe relación entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024?

Problema específico 5:

¿Existe relación entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General.

Determinar la relación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024.

1.3.2 Objetivos Específicos.

O1: Describir los niveles de Alexitimia en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024.

O2: Describir la estrategia de afrontamiento preponderante en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024.

O3: Establecer la relación entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024.

O4: Establecer la relación entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024.

O5: Establecer la relación entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024.

1.4 Justificación de la Investigación

1.4.1 Valor Social

El presente estudio analiza la relación entre las variables de Alexitimia y Estrategias de afrontamiento en el contexto de la educación universitaria, una etapa caracterizada por altos niveles de presión y estrés debido a las exigencias académicas, sociales y personales. Comprender como la alexitimia influye en la forma en la que los estudiantes afrontan el estrés permitirá proponer estrategias de intervención que mejoren la adaptación universitaria y el rendimiento académico mediante el uso de estrategias de afrontamiento efectivas.

Este estudio permite tener una visión más clara sobre las dificultades emocionales y psicológicas que atraviesan los estudiantes universitarios, dando de esta manera apertura a intervenciones que promueve su bienestar. Así mismo, incrementa la conciencia sobre la importancia de la salud emocional en entornos académicos y fomenta una cultura de apoyo y comprensión entre estudiantes, docentes y personal administrativo.

1.4.2 Valor Teórico

Por otro lado, con la presente investigación se buscó revisar y cotejar si las teorías que respaldan nuestra investigación se aplican y en qué medida a la población estudiada y a nuestro contexto. Para de esta manera contribuir al enriquecimiento de la información existente sobre ambas variables y apoyar a futuras investigaciones que busquen desarrollar de manera más específica y tomando en cuenta aspectos o factores no abordados de forma amplia en la presente investigación.

1.4.3 Valor Metodológico

Para nuestra investigación se hizo uso de instrumentos psicométricos como la escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) y el Cuestionario de estrategias de afrontamiento COPE-28, los cuales fueron ajustados a la población estudiada dejando así un instrumento con una

confiabilidad y validez adecuadas para la medición de variables en estudios posteriores en nuestro contexto.

1.4.4 Valor Aplicativo

En base a los resultados obtenidos de la investigación, se podrán proponer y crear diversos programas, talleres y campañas dentro de la universidad que tengan como objetivo principal proponer acciones preventivas promocionales orientadas a la identificación, regulación y expresión adecuada de las emociones de los estudiantes universitarios. Además, también se podrán plantear estrategias que permitan a los estudiantes hacer un mejor uso de los recursos de afrontamiento disponibles para hacer frente a las diversas situaciones de estrés que se presentan en el contexto académico.

1.5 Viabilidad de la Investigación

La viabilidad del presente trabajo de investigación se dio por medio de la autorización brindada por cada facultad y escuela profesional de la universidad para la aplicación de los cuestionarios a la población de estudio. Contando con el apoyo de los centros federados y secretarías de las escuelas para el acceso a los mismos. Además, los instrumentos fueron administrados de acuerdo a la disponibilidad de tiempo de los estudiantes, de tal manera que no se interrumpiera sus actividades académicas.

Así mismo, se contó con los recursos humanos capacitados necesarios para el desarrollo de la investigación.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1 Antecedentes de Estudio

2.1.1 A Nivel Internacional

Ávila Larrea et al. (2023) investigaron la presencia de alexitimia en los estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca en Ecuador. El grupo de estudio estuvo conformado por 56 personas, 35 de ellos fueron de sexo femenino y 21 de sexo masculino. La investigación tuvo como objetivo conocer si existía alexitimia específicamente en los estudiantes que cursaban el cuarto ciclo de la carrera de Psicología de esta universidad. Los resultados pusieron en evidencia la presencia de alexitimia en esta población en niveles altos con un 82.1%; siendo la dimensión pensamiento orientado hacia los detalles externos (40.3%) el que presento mayor predisposición. En relación al género los varones fueron los que presentaron mayor incidencia con un 61.9%.

Así también, Cevallos Yaguana (2023) buscó establecer la asociación entre la alexitimia y ansiedad social en la población universitaria pertenecientes al primer año de la Facultad de Salud Humana en la universidad Nacional de Loja, Ecuador. Así mismo, también investigó los niveles en los que se presentaban ambas variables. Como parte de la muestra participaron en total 167 estudiantes, sus edades comprendían desde de los 17 años hasta los 23. Los hallazgos señalaron la existencia de una asociación positiva y significativa de ambas variables ($r = 0,31$, $p < 0,05$). Además de ello, se halló que un porcentaje significativo de ellos (68,9%) presentan alexitimia; mientras que una cantidad importante presenta niveles moderados (35,3%) o graves (23,4%) de ansiedad social. Así también se evidenció que el género femenino es el que presenta mayor prevalencia de ambas variables.

Por otro lado, Li et al. (2022) exploraron el rol de la alexitimia y el estrés percibido en las respuestas de salud mental frente al COVID 19 como un proceso condicional en la

ciudad de Finlandia. La muestra representativa estuvo conformada por 659 participantes, entre ellos 520 madres y 139 padres del estudio de Cohorte de nacimientos Finn Brainn, (un estudio de cohorte prospectivo que explora los impactos del estrés prenatal en los primeros años de vida sobre el desarrollo y la salud del cerebro infantil); la edad de los participantes fluctuó entre los 24 a 55 años. Esta investigación tuvo como objetivo indagar los efectos del estrés percibido y la alexitimia sobre los problemas de salud mental de los padres de niños pequeños en el contexto de la pandemia. Según los datos obtenidos se pudo evidenciar que los sujetos que mostraron altos niveles de alexitimia presentaron un incremento en los síntomas depresivos y de ansiedad desde el período prepanémico hasta el panémico por medio del estrés percibido, destacándose así la importancia de los efectos de mediación moderados de la alexitimia y estrés percibido sobre los problemas de salud mental relacionados a la pandemia.

Así mismo, Warchol Biedermann et al. (2022) buscaron analizar la asociación entre estrés, alexitimia, procesamiento emocional y afecto positivo/negativo en el personal médico que trabaja en medio de la pandemia de COVID 19 en Poznan, Polonia. Para lo cual el grupo de análisis estuvo conformado por 167 enfermeras, 65 médicos y 53 paramédicos. El análisis comparativo de dos grupos (no alexitimia y alta alexitimia) reveló que los sujetos con alexitimia alta obtuvieron puntajes altos en afecto negativo, estrés y procesamiento emocional con $P < 0,05$. Además, se halló que la relación entre alexitimia y procesamiento emocional fue más fuerte en enfermeras que en médicos con una diferencia $\beta = 0.27$ y $p < 0.05$. De este estudio se concluyó que esta población manifestaba un elevado grado de estrés y se evidenció que frente a situaciones percibidas como amenazantes como lo representaba la pandemia, la respuesta emocional de las personas podría verse alterada por la existencia de la alexitimia y el procesamiento emocional.

Pertuz & Sanjuan, (2021) optaron por investigar la correlación entre la alexitimia y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de ingeniería de la Universidad Popular del Cesar en Colombia, 2019-2. Obteniendo como resultado que el 14% de esta población no presentan alexitimia y en cuanto a las estrategias para hacer frente a situaciones estresantes; la espera presente en más 55% de los estudiantes; muy seguido de la búsqueda de apoyo profesional-social (53%), son las más preponderantes. Concluyendo así que, si hay una relación significativa entre las variables descritas, es decir que cuando el nivel de alexitimia es menor, le será más fácil a la persona hacer uso de estrategias de afrontamiento.

De la misma manera, Suárez (2019) busco conocer cómo se asocian la inteligencia emocional y alexitimia en estudiantes del primer año de bachillerato de la unidad educativa de Ancón, Ecuador; obteniendo una muestra total de 125 miembros. Para la medición de la variable inteligencia emocional se utilizó el instrumento psicológico de Bar-On ICE y para la variable alexitimia, la escala de alexitimia de Toronto (TAS 20). Los hallazgos evidenciaron que los niveles de inteligencia emocional van de promedio alto (70,4%) a promedio bajo (26,4%) mientras que los niveles de alexitimia van de promedio alto (41,6%) a alto (42,4%). Así también se pudo exponer que la inteligencia emocional y la alexitimia se relacionan de manera inversa ($p=0.07$ y $Rho= -0,242$) es decir que cuando los niveles de inteligencia emocional son bajos hay una mayor dificultad para identificar, discriminar y expresar las emociones.

2.1.2 A Nivel Nacional

Curay (2023) realizó una investigación sobre la alexitimia, estrés percibido y estrategias de afrontamiento al estrés en adultos responsables de la canasta familiar durante la pandemia por COVID-19 en Lima, Callao. Con el propósito de establecer la relación entre alexitimia, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en una muestra de 227 personas mayores de 18 años. Para lo que usó la escala de Alexitimia de Toronto (Tas-20),

la escala de estrés percibido (EEP-14) y el cuestionario breve de modos de afrontamiento al estrés (COPE-28). Encontrando una relación significativa entre las variables de estudio, y una relación positiva entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento al estrés pasivas ($p=0,001$). Además, se encontró altos niveles de alexitimia (73,1%) y estrés (61,9%), y que la población emplea en su mayoría la estrategia de afrontamiento centrado en el problema.

Damian y Huaman (2023) realizaron un estudio sobre la relación entre alexitimia y depresión en adolescentes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de Lambayeque en una muestra de 178 estudiantes. Para medir las variables utilizaron la escala de alexitimia de Toronto TAS 20 y el inventario adaptado de depresión de Beck (BDI-IIA). Evidenciando que la alexitimia y la depresión tienen una relación alta, positiva y significativa ($\rho=0.892$; $\text{Sig.}<0,05$) y que el 67.4% de la muestra presenta alexitimia en un nivel medio; mientras que un 77.0% presenta depresión en un nivel severo.

Así también, Huamancusi (2023) realizó una investigación en Ayacucho cuyo objetivo fue determinar la relación entre alexitimia y funcionamiento familiar en estudiantes universitarios que pertenecían a la carrera de psicología. La muestra estuvo integrada por 39 estudiantes entre varones y mujeres, a quienes se les aplicó la escala de alexitimia de Toronto (Tas-20) y la escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar (FACES III). Los resultados indicaron que el 66,7% de estudiantes presenta alexitimia y un 76,9% presenta un funcionamiento familiar de nivel medio, además de que no existe relación entre alexitimia y funcionamiento familiar ($p=0,467>0,05$) en estudiantes de psicología en una universidad privada de Ayacucho.

Mendieta y Navarro (2022), realizaron un estudio en Arequipa para explorar la relación entre las relaciones intrafamiliares y alexitimia en estudiantes universitarios de familias reconstituidas. Para esta investigación se utilizó una muestra de 70 estudiantes a los cuales se les aplicó la escala de evaluación de las relaciones familiares (E.R.I) y la

escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20). Hallando que, existe una relación inversa entre las relaciones intrafamiliares y la alexitimia ($r = -0.306$ con $p < .05$ y $r = -0.288$ con $p < .05$ respectivamente). Además, se encontró que el 50% de la muestra presentó inconvenientes en establecer vínculos cercanos con su familia y el 70.2% presenta algún tipo de alexitimia.

Así también, Lewis (2021) investigó la relación entre la regulación emocional, alexitimia y síntomas depresivos en estudiantes del programa de beca 18 en una universidad privada de Arequipa. Para ello tomo una muestra de 114 estudiantes de ambos sexos y de diferentes escuelas profesionales con edades comprendidas entre los 17 y 22 años. Asimismo, para la medición de variables se utilizó el cuestionario de regulación emocional ERQ, la escala de Alexitimia de Toronto y el cuestionario de autorreporte de síntomas depresivos de Zung. Encontrando que existe una relación estadísticamente significativa entre alexitimia y supresión emocional ($r=0.395$; $p<0.001$), estableciendo que tanto la alexitimia como el uso de la supresión como estrategia de regulación emocional están asociadas con la sintomatología depresiva.

La Torre (2021) estudio el afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo con el objetivo de comparar el nivel de afrontamiento en una muestra de 130 estudiantes de 3° y 5° ciclo. Para lo que utilizó el cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés (CAE). Evidenciando que los alumnos del 3° ciclo presentan un nivel de afrontamiento bajo en un 3,8%, un nivel medio en un 92,4% y un nivel alto en un 3,8% a diferencia de los estudiantes del 5° ciclo que presentan niveles de afrontamiento bajo en un 2%, nivel medio en un 80% y un nivel alto en un 18%. Determinando que, los estudiantes de 5° ciclo poseen mayor capacidad para afrontar al estrés.

Huamani (2021) investigó la relación entre el estrés académico y estrategias en estudiantes de medicina de una universidad de Huancayo. Para lo cual tuvo una muestra de 125 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 18 a 23, del ciclo académico 2021-1. Encontrando que hay correlación estadísticamente significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento ($r=0.404$ y $p<0.01$). Además, los estudiantes presentaron un puntaje promedio de estrés (181.93 ± 22.78). En relación a las estrategias de afrontamiento al estrés la más preponderante es la estrategia de afrontamiento auto focalización negativa, seguida por la expresión emocional abierta, la evitación, la focalizada en la solución del problema y por último la re evaluación positiva.

2.1.3 A Nivel Local

Huallpa Castro (2022) investigó la relación entre nomofobia y el riesgo de alexitimia en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. El estudio fue exploratorio de corte transversal, analítico y utilizó una muestra de 150 estudiantes. Para medir las variables utilizaron el cuestionario de nomofobia (NMP-Q) y la escala de riesgo de Alexitimia de Toronto (TAS-20). El estudio halló una asociación estadísticamente significativa entre nomofobia y alexitimia, además de que el 61,33% padece de nomofobia, el 64% de alexitimia y un 43,33% de nomofobia y alexitimia.

Del Pezo Manyá (2018) realizó una investigación sobre las estrategias de afrontamiento en pacientes esquizofrénicos, atendidos en un hospital de salud mental del Cusco. Esto con el objetivo de conocer las estrategias más usadas por 60 pacientes de ambos sexos. Hallando que las estrategias predominantes en estos pacientes son el pensamiento desiderativo con un 60%, autocrítica con un 15%, y retirada social con un 10%. Además, se observó que los pacientes con esquizofrenia mostraron un uso limitado de estrategias centradas en la resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión

emocional, apoyo social y evitación al problema. Las estrategias de pensamiento desiderativo se presentaron en un nivel medio, mientras que las de autocrítica y retirada social se encontraban en un nivel alto. Con respecto a la comparación por género no se encontraron diferencias significativas en cuanto a la utilización de estrategias de afrontamiento. Concluyendo que la muestra emplea estrategias de afrontamiento desadaptativas.

2.2 Marco Teórico – Conceptual

2.2.1 Alexitimia

El término alexitimia fue descrito de manera inicial por Sifneo en 1972 para describir un conjunto de manifestaciones cognitivas y afectivas observadas en pacientes con alteraciones psicósomáticas. Este término emana del vocablo griego “a” que significa ausencia, “lexis” que es igual a palabra y “thymos” que se traduce como emoción. Es decir, la alexitimia describe la dificultad que tienen los individuos para identificar, discriminar y expresar emociones.

Por otro lado, para Taylor, Badgy y Parker (1997), la alexitimia representa un conjunto de déficits en la capacidad de procesar las emociones que interfiere gravemente en los procesos de reorganización y autoorganización del organismo.

En un principio se pensaba que la alexitimia era un problema que se presentaban solamente en las personas que tenían alteraciones somáticas, pero con el avance de las investigaciones se vio que esta característica está presente en varios otros trastornos psicológicos donde además constituye un factor de riesgo significativo. A partir de estas observaciones y varios estudios posteriores es que se fue consolidando las características descriptivas de dicho constructo las cuales se detallan a continuación:

Dificultad para Expresar Verbalmente las Emociones. Lo cual hace referencia a la incapacidad para verbalizar las emociones debido a la dificultad que se tiene para identificar

y distinguir los estados emocionales. En consecuencia, el cuerpo se convierte en la principal vía para la expresión emocional.

Pensamiento Enfocado en los Aspectos Externos. Referido al pensamiento práctico orientado hacia los detalles externos de las situaciones, en donde no se involucra ni expresa los estados emocionales internos ya sean sentimientos, motivaciones o deseos.

Incapacidad para Discriminar Emociones. Relacionado a la dificultad que tiene la persona para hacer contacto con su realidad psíquica, les es casi imposible diferenciar entre un estado emocional u otro así como también no pueden distinguir entre los sentimientos y las sensaciones corporales causada por la activación emocional.

Toscano (1998) indica que la alexitimia se origina a partir de un mal funcionamiento del aparato psíquico, esto se evidencia primordialmente en la forma en que se comunican estas personas. Su comunicación se caracteriza por un pensamiento simbólico reducido o nulo que impide que las actitudes internas, emociones y deseos puedan ser revelados por el sujeto. Además de que sus pensamientos son lineales, prácticos y orientados a procesos externos. Así mismo, este autor señala que estas personas tienen serios problemas para identificar y exponer sus emociones, sumado a la incapacidad para diferenciar entre sus estados afectivos y sus sensaciones corpóreas. En ocasiones pueden tener reacciones emocionales bruscas, sin embargo, no son capaces de explicar la razón de dicha reacción. A nivel social pueden aparentar un buen ajuste al medio, aunque en el fondo les cuesta contactar con su realidad psíquica. Estas personas tienen un estilo de vida mecánico pegado a las instrucciones y en ocasiones con un aspecto tieso, frío y sin expresiones faciales denotando así su poca capacidad para empatizar.

Por otro lado, cabe aclarar que las personas alexitímicas no fracasan en experimentar las emociones, sino en diferenciarlas, dominarlas y por consiguiente verbalizarlas. (Lewis, 2021)

Así mismo, Fernandez et al. (2003) conceptualizan estas características antes mencionadas en 3 áreas de trastorno:

A Nivel Cognitivo. Abarca la reducción de la capacidad de fantasear y dificultad para el manejo de emociones, además de un marcado patrón de pensamiento literal y orientado por los detalles de los acontecimientos externos. Considerándose a la alexitimia como la incapacidad para asociar imágenes visuales y pensamientos a un estado emocional. A lo que muchos autores denominaron como pensamiento operatorio.

A Nivel Afectivo. Involucra la incapacidad para expresar verbalmente las emociones, sumado a la dificultad para distinguir las sensaciones corporales de los estados emocionales. Las personas que operan a un nivel de desarrollo emocional bajo (es decir, alexitimia alta) experimentan emociones solo como estados agradables o desagradables indiferenciados (por ejemplo, “Me siento malo” o “Me siento bueno”), mientras que las personas que operan a un nivel de desarrollo emocional más alto (es decir, baja alexitimia) experimentan emociones de una manera más matizada y diferenciada (por ejemplo, “Estoy sintiendo enojado, no triste”, o “Me siento emocionado, no divertido”); (Lane & Schwartz, 1987, como se citó en Preece, D. et al, 2018)

A Nivel de las Relaciones Interpersonales. Involucra una interrupción en la capacidad de empatizar, lo que significa que se les dificulta captar las expresiones emocionales faciales de los otros y por ende comprenderlas. Así las personas que son catalogadas como alexitímicas tienden al aislamiento y evitan el contacto con otras personas. Sin embargo, puede suceder que en ocasiones puedan tener reacciones impulsivas y explosivas desmedidas frente a una situación conflictiva. Para (Kristal, 1979 como se citó en Sáez & Tiznado, 2012) señala que los accesos bruscos de descarga emocional que toman la forma de ataques de colera, llanto, rabia acompañada a veces de la descripción detallada de

síntomas físicos deben tomarse como una tentativa del individuo de expresar sentimientos que no pueden elaborar.

Es así que, a partir de lo mencionado, que se considera a la alexitimia como un factor de riesgo explicativo en las alteraciones psicosomáticas, sin embargo; se tiene que tener en cuenta que a nivel de intensidad esta no será la misma en todas las personas; es a raíz de esto que se discute si este podría ser considerado como un rasgo de personalidad el cual todos tenemos en mayor o menor grado o por el contrario es un estado afectivo consecutivo a la depresión y/o ansiedad. En ese sentido se propuso clasificar la alexitimia en alexitimia primaria que estaría relacionado ampliamente con la personalidad como un rasgo más o menos estable, y la alexitimia secundaria como estado emocional transitorio de carácter reactivo.

Así, la alexitimia primaria haría referencia al déficit que se produce al momento de la elaboración de los estados emocionales a un nivel cognitivo, la cual sería causada por un déficit en la conexión interhemisférica o una falla funcional neurológica de las vías que conectan el sistema límbico y el neocórtex produciéndose así una interrupción en la transmisión de impulsos nerviosos y esto a su vez generaría que el individuo no pueda procesar adecuadamente los afectos y las emociones se verían limitadas a ser expresadas a través del lenguaje corporal. Siendo este un problema de carácter hereditario difícil de revertir solo bajo tratamiento psicológico se hace necesario la administración farmacológica.

En cambio, la alexitimia secundaria surgiría como una función defensiva frente a situaciones traumáticas que la persona haya experimentado. Se ha observado este tipo de sintomatología en personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad crónica, sufrieron algún tipo de abuso o han sido expuestas a situaciones límites como guerras, etc. Esta acción defensiva es considerada como un medio de protección que la persona ha

empleado para confrontar dicha experiencia. Siendo este tipo de alexitimia de origen psicológico es más factible realizar un tratamiento psicoterapéutico.

Características de la Alexitimia

Características Esenciales. Denominando así a los rasgos centrales y característicos del trastorno.

-Pensamiento simbólico reducido o ausente; que hace referencia al pensamiento práctico, utilitario que está enfocado en los detalles de las situaciones exteriores en donde no se implica el individuo ni expresa sus estados internos, sentimiento, motivaciones o deseos.

-Limitada capacidad para fantasear; que genera que no puedan tener una representación de sus deseos, tensiones e impulsos antes de actuar. Pareciera que las personas alexitímicas se ven limitados en sus procesos de adaptación al ser la fantasía es un importante recurso a la hora de afrontar situaciones críticas.

-Dificultad para expresar sus propios sentimientos con palabras, debido a que existe una cierta dificultad para registrar y diferenciar los estados emocionales, generando así que sea el cuerpo la vía fundamental de expresión. Se podría decir que este es el rasgo más característico de la alexitimia.

Características Accesorias. Se denomina así a aquellos rasgos que se pueden presentar en personas con alexitimia, pero no en todas:

-Elevado nivel de conformismo social; que se evidencia en un comportamiento rígido y estereotipado en donde la persona se ajusta a las exigencias y normas convencionales de forma drástica.

- Interacciones sociales rígidas; que pueden ir desde una dependencia extrema a hasta una evitación de contacto acompañado de una dificultad para comprender los sentimientos de los otros en sus relaciones interpersonales.

-Personalidad Inmadura, la cual puede estar relacionado con personalidades introvertidas, pasivo- agresivas o pasivo dependientes.

-Resistencia a los tratamientos terapéuticos tradicionales; ya que muestran una marcada dificultad para asociar sus síntomas físicos con sus problemas psicológicos, así como también les es difícil realizar una introspección y esto a su vez genera complicaciones para el avance de las terapias o un fracaso total.

Hipótesis Explicativas de la Alexitimia

Existen diversas teorías que buscan brindar una explicación al origen etiológico de la alexitimia, entre ellos:

El Modelo Neuropsicológico

Dentro de este modelo se manejan 2 propuestas:

Modelo Vertical. Es la propuesta planteada por McLean en donde señala que la alexitimia surge de la deficiencia en la comunicación neuronal entre el neocórtex y el sistema límbico. Esta propuesta fue apoyada inicialmente por Sifneo y Nemiah quienes proponen que la alexitimia es causada por fallas en la conexión entre el lugar donde se encuentran las emociones (sistema límbico) y el neocórtex que es en donde se realizan los procesos del lenguaje generando así que el individuo no pueda llegar a ser consciente de sus emociones. Esto a causa de una anomalía estructural cerebral o por factores hereditarios.

Modelo Transversal. Apela a que la alexitimia se debe a una falla en la transferencia de la información entre los hemisferios derecho e izquierdo o una disminución en el funcionamiento del hemisferio derecho. Recordando que es en el hemisferio izquierdo donde se realizan los razonamientos analíticos y discursivos que están relacionados con las capacidades lógicas, gramaticales y secuenciales. Así mismo también está relacionado con la dirección del lenguaje escrito y hablado, memoria verbal, memoria de corto y largo plazo, entre otras. Mientras que el hemisferio derecho se encarga de las funciones relacionadas a los

sentimientos y estados emocionales, comprensión y expresión de afectos, imaginación, entre otros.

Gil y Portellano (2005) realizaron una investigación en personas con enfermedades oncológicas para ver si los sesgos atencionales y memorísticos interferían en la rapidez de respuesta, y si había diferencias en cuanto a niveles de alexitimia entre este grupo y otro grupo control sin ningún tipo de diagnóstico; para ello hicieron uso de instrumentos como el Droop Emocional y emplearon una tarea de reconocimiento de palabras emocionales mediante una representación bilateral en una tarea de campo dividido con la finalidad de conocer cómo era el procesamiento de información emocional de manera independiente en cada hemisferio y evaluar su aportación en cada proceso (memoria, atención, etc.). Hallando así que no hay una disparidad significativa entre ambos grupos en relación al grado de alexitimia y tampoco en la latencia de respuestas a palabras emocionales y neutras en la prueba de Droop.

Así mismo, se confirma la hipótesis de la mayor eficacia en el reconocimiento y procesamiento de palabras por parte del hemisferio izquierdo independientemente de la carga emocional y se verifica la hipótesis de la ventaja del hemisferio derecho en el procesamiento de palabras emocionales.

Con esta investigación se respalda la afirmación de que el hemisferio derecho sería en gran parte el encargado de realizar el procesamiento de la información emocional y cuando existen lesiones en este hemisferio se ha presentado casos en los que las personas tienen reacciones de indiferencia, anosognosia y furia.

Según Junque y Barroso (1994) existen evidencias experimentales que sugieren una superioridad del hemisferio derecho para reconocer expresiones faciales con una connotación emocional, sonidos dotados de significado emocional, tono emocional, etc.

Además, los estudios sobre asimetría cerebral respaldan la superioridad del hemisferio derecho en el reconocimiento de distintos aspectos de la emoción (reconocimiento y expresión).

Modelo Socio Cultural

Según este modelo la alexitimia estaría estrechamente relacionado con factores socioculturales y los procesos de socialización.

Acorde a lo mencionado por L kirmayer y col. (1987-1993, citado en Sivak y Wiater, 1997) no todas las culturas entienden las emociones relacionándolas a sentimientos y procesos psíquicos, por lo cual plantean que el trastorno podría deberse a una forma de interacción social, enfocando su etiología en procesos que tendrían que ver con lo social y cultural más que con deficiencias o dificultades orgánicas o psíquicas. Es decir, la alexitimia podría ser un fenómeno social.

Así también, cabe resaltar a la familia como un agente de socialización muy importante en el desarrollo de cada individuo. Ya que este podría influir de manera positiva o negativa dependiendo de los estilos de comunicación que se manejen dentro de ella y como se maneje y aborde el tema afectivo. Sin embargo, se debe tener en cuenta que la familia en parte está condicionada por los factores socioculturales del ambiente en el que se desarrolla. Es así, que el sujeto será considerado como un microsistema social en donde la forma en como expresa sus emociones y sentimientos dependerá de las normas culturales y sociales aprendidas del medio en el que interactúa.

Es por ello que diversos autores indican que es incuestionable la influencia que la cultura tiene sobre la vivencia emocional.

R. Prince (1987, citado en Sivak y Wiater, 1997) observó el discurso de individuos que pertenecían a un grupo de personas con bajos recursos económicos encontrando que en su discurso se refleja un tipo de pensamiento más concreto, en donde se utiliza de manera

escasa o nula adjetivos calificativos que representen sentimientos o estados afectivos como en el caso de las personas alexitímicas. Esto podría deberse a que poseen un escaso vocabulario para expresar ciertos afectos. Por otro lado, diversas investigaciones han señalado que existe una correlación positiva entre la pertenencia a un estrato social bajo y la existencia de rasgos de alexitimia, además según expresan otros autores es fundamental tener en cuenta los diferentes factores socioculturales como la clase social, nivel educativo y sofisticación intelectual antes de considerar a la alexitimia como un problema clínico psicopatológico. Por lo tanto, no se puede poner a la alexitimia al mismo nivel que un trastorno psicopatológico ya que las personas etiquetadas como alexitímicas podrían ser simplemente el reflejo de una sociedad industrial y de los procesos de socialización secundaria que esto implica que podría afectar la manera en cómo se expresa un individuo.

Según Fernández et al. (2003) señalan que la alexitimia es dependiente de factores socioculturales y es mayor en aquellas sociedades caracterizadas por el colectivismo, en culturas masculinas en las que existe mayor dureza y por tanto menor expresión y experimentación de emociones, en aquellas en las que existe mayor distancia al poder que hace que se presente una mayor dificultad para expresar verbalmente emociones, mayor respuesta fisiológica y menor nivel de mentalización de las emociones negativas, y también en aquellas culturas con gran sensibilización en el área de las emociones negativas (culturas con alta evitación de la incertidumbre).

Modelo Cognoscitivo

Martin y Pilh (1985) propusieron esta teoría tomando como modelo la teoría cognitiva de las emociones de Lazarus; esta teoría indica que la emoción resulta de una evaluación cognitiva del significado de los sucesos efectuada por el individuo en relación a su bienestar. Aquí funcionarían dos tipos de esquemas; unos simples que operan fuera de la conciencia y que producirían la respuesta fisiológica de la emoción y las complejas que requieren de la

actividad del sistema simbólico y que constituirían los pensamientos, imágenes y comportamientos conscientes.

Tomando en cuenta esto, Martin y Pihl (1985) plantearon hipótesis explicativas para la alexitimia, señalando que la evaluación cognitiva considerada en la teoría de Lazarus en las personas alexitímicas no se desarrolla más que solo a un nivel elemental, iniciándose la actividad fisiológica ligada al estrés, sin llegar a un nivel más complejo. La pobreza de imaginación acompañado de dificultades de simbolización que presentan los alexitímicos llevan a pensar que estos sujetos están desprovistos de los esquemas necesarios para realizar procesos más complejos que implican el procesamiento de la información emocional. Es desde ahí que surgen sus dificultades para hacer consciente sus propios sentimientos y por ende verbalizarlos.

Preece et al. (2018) señalan que la presencia o ausencia de alexitimia en los individuos depende del grado de desarrollo de sus esquemas emocionales, es decir, el desarrollo de esas estructuras cognitivas se utiliza para procesar las emociones. Además, el desarrollo de estas estructuras repercute en la manera en la que las personas manejan sus emociones.

Así mismo, según este modelo las personas alexitímicas manifiestan problemas al momento de evocar sus emociones, es decir si bien pueden recordar y contar hechos pasados no son capaces de informar acerca de lo que han sentido durante el transcurso de los sucesos.

Modelo de Desarrollo del Afecto de Lane y Schwartz (1987)

Estos autores parten de la idea inicial de Lazarus según la cual la emoción surge como resultado de la evaluación cognitiva del entorno y que a su vez conduce la activación emocional. Ellos específicamente se centran en la estructura de la experiencia que surge a consecuencia de la activación de la respuesta emocional a los cuales ellos denominaran como conciencia emocional. Para Lane y Schwartz (1987) lo que se considera como emoción es

consecuencia de un procesamiento cognitivo que surge tras la excitación emocional y que ese mismo proceso cognitivo experimenta cinco niveles de transformación estructural a lo largo de su desarrollo mediante una secuencia cognitiva evolutiva y que a su vez determina la experiencia emocional posterior. Así mismo indican que la experiencia emocional es dependiente del observador de modo que la organización estructural del procesamiento cognitivo es la que determina la estructura de la experiencia de la persona.

En otras palabras, estos autores indican que la experiencia emocional, es decir la forma en la que sentimos y expresamos nuestras emociones no es algo que surge de manera inmediata ni tampoco es un proceso netamente biológico, por el contrario, es producto de un procesamiento cognitivo estructurado el cual se desarrolla a lo largo del tiempo. De esta forma se explica la diferencia que existe entre una persona y otras al momento de diferenciar y verbalizar sus emociones ya que este depende del nivel de desarrollo cognitivo y emocional de cada individuo.

Por otro lado, indican que la activación emocional es un mundo interno del cual tenemos conocimiento, sin embargo, va a ser la organización estructural de este conocimiento lo que va a determinar la manera en cómo se experimentara el mundo interno de la emoción. Además de que esta estructura se ira modificando con el tiempo debido a que se adicionarán nuevos conocimientos que a su vez se irán fusionando con los ya adquiridos generándose así una organización jerárquica del conocimiento emocional. Esta nueva organización estructural se reflejará por medio del lenguaje que emplearan para describir sus experiencias emocionales.

Niveles de Conciencia Emocional

Así mismo ellos proponen 5 niveles de conciencia emocional tomando como paralelismo las etapas del desarrollo cognitivo propuestos por Piaget ya que ellos consideran que a la par que hay un desarrollo cognitivo en el individuo también hay un desarrollo de la

conciencia emocional. Para ello toman los conceptos de asimilación y acomodación de la teoría de Piaget, teniendo en cuenta que la asimilación implica que una persona incorpore nueva información a sus esquemas ya existentes sin que los modifique significativamente. Y por otro lado la acomodación que hace referencia a que se modifican y crean nuevos esquemas para acomodarse a la nueva información que no encajaba con el conocimiento previo. Este proceso se daría de manera similar en el desarrollo de la conciencia emocional ya que en las primeras etapas del desarrollo del individuo la información emocional se transmite directamente al entorno (llanto), por ello es importante la intervención de los cuidadores para que se pueda incrementar nueva información que ayude a modificar la experiencia emocional y el esquema de dicha experiencia, es decir por medio de la interacción con los adultos (padres o cuidadores) los niños reciben nueva información que les ayuda a interpretar organizar sus emociones. Con el paso del tiempo, los esquemas que asimilan la activación emocional se organizan e integran de manera más compleja, lo que permite que se procese más información emocional interna y a su vez el individuo desarrolla nuevas formas de representar dicha experiencia emocional de forma más flexible. Además, gracias a ese proceso el individuo adquiere mayor capacidad para procesar y contener la activación emocional reflejando así una mayor independencia para regular sus emociones. A medida que el individuo va desarrollándose la información emocional contenida de manera interna sobrepasa a la que puede compartir con su entorno y es ahí donde adquiere mayor autonomía y decide qué información compartir y en qué circunstancias. Sin embargo, el nivel de estructuración de la información emocional se refleja en la manera en la que el individuo es capaz de describir verbalmente sus emociones. Por ende, cuando hay una mejor capacidad de autorregulación hay una mejor capacidad de adaptación al medio en el que interactúa.

A partir de lo mencionado es que se describen los cinco niveles:

- a) Nivel reflexivo sensoriomotor: Conocida también como conciencia de las sensaciones corporales debido a que involucra una activación global corpórea y que únicamente se basa en sensaciones corporales. Aquí la activación emocional va acompañada de acciones motores involuntarias donde se involucran cambios tanto a nivel autonómico, neuroendocrino y expresiones faciales automáticas. Si bien en este nivel el individuo puede ser consciente de sus emociones esta será solo de manera muy vaga sin llegar a identificar ni diferenciar de manera clara la emoción que está experimentando. A pesar de que el individuo no puede reportar verbalmente sobre sus sensaciones corporales, un observador externo puede notar cambios en su expresión facial y puede deducir su estado emocional. Además, que en este nivel la persona tiene una percepción muy limitada y no comprende que las demás personas son seres independientes de ellos y que tienen sus propias experiencias emocionales, por el contrario, la conciencia de la experiencia del otro es en sí misma reflexiva, es decir que la persona solo percibe las emociones del otro como un reflejo de las propias. Por ejemplo, cuando un niño llora al escuchar a otro niño llorando no es porque entienda que él puede estar triste y esta sea la razón de su llanto, sino porque el propio sonido de llanto activa su propio estado emocional de manera automática.
- b) Nivel sensoriomotor enactivo: También conocida como conciencia del cuerpo en acción porque en este nivel las emociones se experimentan como sensaciones corporales acompañadas de una tendencia a la acción, pero aún el individuo no tiene conciencia clara sobre sus emociones como tal (No puede diferenciarlas en categorías de alegría, ira, temor, etc.). Por el contrario, las acciones estarán dirigidas en función de la sensación de bienestar o malestar del individuo, es decir si el estímulo genera placer buscara mantenerlo, pero si por el contrario le causa malestar intentara evitarlo o reaccionar impulsivamente. Respecto a la expresión verbal, la persona aun no puede

describir sus emociones de manera precisa. Sin embargo, un observador externo puede deducir la emoción que está experimentando a través de su comportamiento y lenguaje corporal. Además de que aún la persona no llega a comprender que los demás también tienen pensamientos y emociones independientes. Así mismo, puede imitar la conducta emocional de los demás sin entender lo que realmente significa. Es decir, mientras que en el primer nivel un niño empezaba a llorar solo viendo a otro llorar y sin saber porque, en el segundo nivel el niño puede hacer una expresión de tristeza y acercarse al niño que está llorando sin entender que es lo que siente, solo imitando su reacción.

- c) Preoperacional: Denominada también como conciencia de los sentimientos individuales porque aquí aparece por primera vez la representación mental de las emociones, es decir que el individuo ya puede identificar y representar mentalmente sus emociones. Adicionalmente a ello, la emoción ya deja de ser solamente una sensación corporal y se convierte también en una experiencia psicológica. Sin embargo, la persona solo puede experimentar una emoción a la vez, es decir uno está triste o uno está feliz; ya que aún no puede comprender que también puede experimentar otras emociones al mismo tiempo. La capacidad para experimentar emociones más complejas o mixtas aun es limitada además de que las descripciones verbales de dichas emociones son estereotipadas. Respecto a la capacidad de control de emociones aún no está desarrollada ya que ellos solo expresan sus emociones tal y como lo sienten en el momento en el que la sienten, sin ningún tipo de filtro. Por otro lado, la capacidad de diferenciar y clasificar a las personas se basa únicamente en características físicas externas como altura, género, color de piel, edad sin tomar en cuenta que sus características internas (pensamientos, valores y sentimientos). Así mismo, se inicia a comprender que las demás personas también tienen emociones,

pero es de manera superficial porque únicamente se limitan a responder a los aspectos visibles de la emoción que la otra persona expresa sin tener en cuenta que puede haber otros aspectos. Por ejemplo, un niño puede ver que su madre frunce el ceño y creer que esta enojada, pero no se da cuenta de que ese mismo gesto puede ser porque está preocupada o cansada.

- d) Operacional concreto: Representa un nivel mucho más avanzado en donde se llega a comprender que las experiencias emocionales pueden cambiar o complementarse con el tiempo en vez de suplantarse. A este nivel las reacciones emocionales son más complejas ya que se pueden combinar emociones opuestas o muy diferentes a nivel cuantitativo o cualitativo. Es decir, antes podía experimentar solo una emoción a la vez; o estoy feliz o estoy triste (emociones opuestas) pero ahora comprende que estas emociones se pueden y coexistir. Esto se refleja por medio de la capacidad de modular extremos emocionales, en donde es capaz de mantener esperanza en medio de situaciones difíciles o tener una visión equilibrada de las personas y entender que no todos son completamente buenos o malos. A diferencia de las etapas anteriores la persona ya puede expresar sus emociones de manera detallada y diferenciada, además de explicar el porqué de esa emoción. Así mismo ya pueden ejercer un mejor control de sus emociones. También desarrollan la capacidad anticipar las respuestas emocionales de los demás frente a sus acciones. Por otro lado, aunque el individuo ya sepa diferenciar a las personas tanto por sus cualidades externas e internas aun es de manera superficial porque no comprende la profundidad de las experiencias emocionales de los demás en comparación con las propias.
- e) Operacional formal: Es la conciencia de la combinación de sentimientos. Este nivel se caracteriza porque hay un alto grado de diferenciación e integración en la comprensión de las propias emociones y de los demás. Ahora si se logra combinar

emociones de diversas intensidades y cualidades sin la necesidad de que hayan sido descritos por otros con anterioridad. A parte de ello, ya se pueden diferenciar ciertos matices emocionales de acuerdo a la intensidad y significado de la emoción. Esto permite que la persona pueda ser más exacta al momento de describir una emoción, inclusive ya están en la capacidad de utilizar metáforas como una forma creativa y única de expresar sus emociones.

Otra característica de este nivel es que la capacidad de empatizar con los demás esta desarrollada, es decir que pueden percibir las emociones de los demás de manera más objetiva sin que el propio estado emocional interfiera en su interpretación. Esto acompañado de la habilidad para anticipar como se sentirá en el futuro frente a determinadas circunstancias generando así que pueda tomar mejores decisiones en relación a su bienestar emocional. Y finalmente en este nivel la persona logra entender que cada uno es único y que tiene su propia experiencia emocional pero también que hay ciertas características emocionales universales que se comparten entre todos.

Esta teoría fue desarrollada principalmente para explicar la alexitimia ya que los autores señalan que en este contexto la dificultad que tienen estas personas para identificar y expresar sus emociones se va incrementado y fortaleciendo debido a que ellos evitan a toda costa reflexionar sobre sus emociones. La hipótesis que manejan estos autores es que justamente se evita reflexionar sobre las emociones debido a que cuando se presta atención a las experiencias emocionales desagradables estas se manifiestan como un malestar físico intenso y muy abrumador y por ende prefieren ignorarlos. En consecuencia, no se pueden generar una representación simbólica de las emociones ni a nivel mental ni verbal.

Esta afirmación se apoya en lo mencionado por Linville (1985, citado en Lane y Schwartz, 1987) que señala que las personas que manifiestan una mayor complejidad cognitiva

al momento de hacer descripciones de sí mismos son menos propensos a sufrir un desequilibrio emocional en contraste con aquellas personas que manifiestan niveles bajos de complejidad cognitiva que son más vulnerables a este tipo de problemas.

Además de ello indican que este modelo explicativo del desarrollo de la conciencia emocional basado en sus cinco niveles se ajusta perfectamente al concepto de la alexitimia y que puede servir ampliamente para explicar fenómenos relacionados a este trastorno.

Lane y Schwartz llegan a la conclusión de que la limitada capacidad de identificar y describir verbalmente sus emociones que tiene un individuo pone en evidencia la incapacidad de elevar las emociones de un nivel preconceptual de organización a un nivel conceptual de las representaciones mentales. Opinión similar a la de Salovey, Mayer y otros teóricos que abordan el fenómeno emocional que reconocen y coinciden en que los individuos que funcionan en los niveles inferiores del marco conceptual descrito por Lane y Schwartz han sido descritos anteriormente como alexitímicos.

Este postulado es tomado como base por Taylor, Bagby y Parker para fundamentar la creación de su instrumento.

Modelo de Desregulación de Afecto

Tomando como base fundamental la teoría planteada por Lane y Schwartz en 1987, Taylor y Bagby explican la alexitimia desde la perspectiva del afecto. Entendiendo el afecto como un mecanismo que favorece a la autoorganización y al mantenimiento del equilibrio interno del organismo, mediante la interacción e integración del cuerpo y la mente.

Los afectos incluyen una dimensión cognitiva, experiencial y conductual que nos permite valorar y apreciar aquellos objetos de los que dependemos y que al ser internalizados aumenten su valor. Desde este punto es que se resalta la importancia de diversos factores que favorecen al adecuado desarrollo de los afectos.

Ahora, desde el punto de vista cognoscitivo la alexitimia es un término utilizado para describir un conjunto de dificultades en el procesamiento de las emociones que interfiere en los procesos de regulación de los afectos, que a su vez constituye un factor de riesgo para diferentes desordenes psicológicos y enfermedades. Definición que es compartida por Taylor quien expone que la alexitimia es una dificultad que se presenta a nivel cognitivo puesto que existe una alteración en la capacidad para normalizar las emociones y por ende en el proceso de comunicación de los mismos.

Por su parte Dodge y Garber (1991) expresaron que la regulación emocional es producto de un proceso integrativo interaccional entre los tres dominios de sistemas de respuesta de la emoción y el ambiente; los procesos neuropsicológicos; motores expresivos y el sistema cognitivo experiencial que comprende la conciencia subjetiva y reporte verbal de estados.

En ese mismo sentido Taylor, Bagby y Parker resaltan la importancia de las relaciones tempranas en el desarrollo de los afectos. El desarrollo de los afectos y los mecanismos de autorregulación se van formando desde la niñez y están ligadas ampliamente con las relaciones padres-hijos. Siendo en la mayoría de casos la figura materna la persona con la que se tiene el primer contacto afectivo. Frente a las demandas afectivas del niño, es la madre la figura encargada de responder a esta necesidad haciendo uso de expresiones emocionales adecuadas para que de esta manera se pueda ayudar a organizar y regular la vida emocional del niño. El hecho de que exista una correspondencia emocional adecuada, así como una validación emocional y en general positiva ejerce una influencia importante en el desarrollo afectivo del niño.

Posteriormente con la aparición de la simbolización y el lenguaje, el nivel de conciencia emocional del niño va incrementando gradualmente ya que conoce una forma más de expresar lo que siente y es a través de la palabra que los padres ayudan a sus hijos a

representar las expresiones emocionales somáticas y corporales. La adquisición del lenguaje es fundamental para la regulación de sus propios afectos tanto a nivel individual como en la relación con sus pares. Además; la capacidad para representar de manera verbal sus experiencias subjetivas y pensar sobre ellas permite al individuo manejar de mejor forma las tensiones internas generando tolerancia afectiva y al mismo tiempo aprende a ser más independiente emocionalmente.

Koop 1989 citado en Taylor et al. (1997) señala que “los niños pueden declarar sus sentimientos a otros, obtener la reacción verbal sobre la propiedad de sus emociones y oír y pensar en modos de manejarlo”; esto siempre y cuando se den los espacios necesarios para la expresión emocional.

Pero si por el contrario existe un cuidado deficiente o negligente en donde el cuidador primario no esté disponible emocionalmente o el niño no obtenga respuestas a sus señales afectivas puede generar que el niño tenga un comportamiento evitativo en el plano emocional y como consecuencia deje de lado el hecho de aprender el sentido y la función de las señales de afecto. Provocando así serias dificultades en la regulación de sus afectos en su momento presente y futuro.

Por otro lado, también se realza la importancia del juego en desarrollo de los afectos ya que según Izard y Kobak (1991, citado en Taylor et al. 1997) indican que el juego tiene un rol fundamental en el desarrollo integral del individuo ya que por medio del juego los niños aprenden a integrar el afecto, la cognición y la conducta. Es decir que gracias al juego los niños pueden establecer conexiones entre sus sentimientos, pensamientos y actividades. Esto debido a que por medio del juego los niños tienen la oportunidad de ensayar respuestas verbales y motoras a sus estados emocionales. Cuando un niño no es capaz de participar en juegos que requieren que hagan uso de su capacidad imaginativa difícilmente logran integrar la cognición con la emoción y a la par hay una alteración de su capacidad de simbolizar

experiencias y una seria dificultad para empatizar con los sentimientos de los demás, generando así una afectación en su desarrollo emocional.

2.2.2 Estrategias de Afrontamiento al Estrés

Estrés

Según la OMS (2023) el estrés puede ser definido como un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación difícil o adversa. Considerada también una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos, por lo que todas las personas presentan cierto grado de estrés, siendo la forma en que reaccionamos ante el estrés lo que afecta nuestro bienestar.

Para poder llegar al concepto antes mencionado, el termino de estrés tuvo que pasar por muchos cambios a lo largo de la historia, siendo en 1956 que Hans Selye introdujo el termino al área de las ciencias de la salud definiéndolo como un estado caracterizado por un síndrome específico que abarca diversos cambios inespecíficos en un sistema biológico, sin una causa particular, siendo una respuesta general del organismo ante cualquier demanda externa. En otras palabras, el autor describe al estrés como un conjunto estructurado de reacciones orgánicas frente a cualquier forma de estímulo dañino, al que denomina síndrome de adaptación general.

Posterior a ello, se realizaron estudios investigativos que señalaron sistemáticamente que las situaciones consideradas estresantes no siempre generan estrés en todas las personas y que su respuesta es individualizada. Así mismo, algunas reacciones, indicadores de activación fisiológica, cognitiva o conductual que pueden considerarse normales pueden también considerarse según este modelo señales de estrés solo por su persistencia a través del tiempo. Como no se contempló otros criterios, resultó difícil asegurar que una reacción sea producto del estrés y no de otra cosa.

Ahora bien, diferentes concepciones teóricas y cómo entienden el término estrés son referidas por autores como Oblitas, 2004 (citado en Naranjo Pereira, 2009), quien explica que los enfoques fisiológicos y bioquímicos definen al estrés como respuestas orgánicas generadas ante una situación percibida como amenazante como lo vimos con Hans Selye. Los enfoques psicosociales por su parte, preponderan los factores externos, estímulos y situaciones que causan el estrés. Se tiene también enfoques con una orientación cognitiva, que postulan que el estrés se da principalmente por una evaluación cognitiva que toma en cuenta aspectos internos como aquellos propios del ambiente. Enfoques más integradores postulan que se debería entender al estrés desde un punto de vista más amplio ya que en este se reúnen e interactúan muchas variables. Justamente con este último enfoque concuerda Navas (citado en Naranjo Pereira, 2009) quien considera que el estrés es una relación dinámica entre la persona y el ambiente, no siendo la persona un agente pasivo del estrés, sino todo lo contrario ya que valora e interpreta los acontecimientos según sus recursos y capacidad para enfrentarlos, determinando así la magnitud de la experiencia de este. Es decir, depende en demasía los pensamientos, sentimientos e imágenes que la persona tenga respecto a una situación el poder crear, aumentar o disminuir una respuesta.

Ahora bien, Lazarus desde el modelo transaccional propuso que el estrés es un proceso de transacción entre una situación interna o externa que posee características específicas y una persona que valora la situación en función de sus propias metas, valores, experiencia, etc. Siendo necesario para que se presente el estrés que la persona perciba un desequilibrio entre las demandas internas y externas y los recursos disponibles para superar las demandas. Según Lazarus, este proceso debe ser evaluado a lo largo del tiempo (Gomez Ortiz, 2005).

Es así que, en 1986 Lazarus junto a Folkman reafirman que el estrés es producto de la interacción entre el individuo y su entorno, el cual puede ser evaluado como amenazante

impactando de forma negativa en su bienestar. Los autores aquí incluyen en su concepto de estrés tanto a los estresores como las respuestas ante ellos, así como la relación entre persona y entorno, los cuales se desarrollan en:

Valoración Primaria. Es la respuesta inicial, que se evalúa en función a 4 modalidades. Estas son: la valoración de las amenazas, ocurre al anticipar un posible daño; la valoración de desafío, que se presenta cuando hay una amenaza acompañada de una posible ganancia; la valoración de pérdida, en la que se evalúa los daños ya ocurridos y la valoración de beneficio, la cual no genera reacciones de estrés. Falcón, 2017 (citado por Curay Chuquimia, 2023). Dentro de la evaluación primaria se distinguen tres tipos que se describen a continuación:

Tipo Irrelevante. Se refiere a situaciones en las que el individuo no tiene interés en las posibles consecuencias. La interacción con su medio no requiere ningún tipo de valoración, necesidad o compromiso, ya que no se pierde ni se gana nada en el proceso. Según los autores, para las personas es de suma importancia adaptativa distinguir entre aquellas señales relevantes e irrelevantes, ya que solamente se producirá una acción o respuesta cuando esas señales representen algo deseable o necesario.

Tipo Benigna-Positiva. Se da cuando las consecuencias de una situación se perciben como positivas, esta percepción genera emociones placenteras tales como alegría, felicidad, tranquilidad, etc. Sin embargo, el autor menciona que es raro tener una evaluación totalmente positiva sin cierto grado de aprensión y pone de ejemplo a aquellas personas que piensan que sentirse bien siempre tiene un precio, lo cual puede hacerlos sentir culpables o ansiosos ante tal evaluación. Lo que sugiere que las valoraciones pueden ser complejas y mixtas en función a los factores individuales y contextuales.

Tipo Estresante. Incluye evaluaciones que implican daño, pérdida, amenaza o desafío. Este tipo de valoración suele ocurrir en su mayoría cuando la persona ha

experimentado previamente algún tipo de daño a nivel físico, psicológico o social, como el haber perdido a un ser querido.

Valoración Secundaria: Valoración en la que se determinan las conductas y habilidades para enfrentar a los estresores y las situaciones. Falcón, 2017 (citado por Curay Chuquimia, 2023). Se determina que se puede hacer. Esta valoración es característica de cada situación estresante, ya que los resultados varían según las acciones que se tomen, lo que se puede lograr y lo que esté en juego. Lazarus, 1986, menciona que la evaluación secundaria no es solo un ejercicio intelectual que busca reconocer los recursos que pueden aplicarse a una situación dada, sino que es un proceso complejo que evalúa las opciones de afrontamiento. Este proceso asegura que una opción determinada sea adecuada para cumplir con lo esperado y que la persona tiene la capacidad de aplicar una estrategia o un grupo de ellas para afrontar la situación de forma efectiva. Bandura en 1982 (citado en Lazarus, 1986) diferencia dos tipos de expectativas, una expectativa de resultados, que hace referencia a la evaluación que hace el individuo de que una determinada conducta logrará ciertos resultados, y la expectativa de eficacia, que es la convicción que se tiene de que se es capaz de llevar a cabo con éxito determinada conducta y con ello lograr los resultados deseados. Así mismo, la valoración secundaria incluye valorar las consecuencias de utilizar determinada estrategia respecto a otras demandas internas o externas que podrían darse de manera simultánea.

Las evaluaciones secundarias y las primarias interactúan entre sí, determinando el grado de estrés, la intensidad y calidad de la respuesta emocional. Esta interacción es compleja debido a que en igualdad de condiciones si una persona se siente incapaz de enfrentarse a una demanda, el estrés que tendrá será mayor, ya que no podrá enfrentar ni superar la amenaza o el daño. Sin embargo, si las consecuencias de esa confrontación son importantes para la persona, la impotencia puede desbordarlo, aun cuando se percibe tener el

control sobre los resultados puede aparecer un estrés considerable ante la mínima duda de que es mucho lo que hay en juego.

Re evaluación: Este proceso es de retroalimentación, se realiza un análisis para corregir las evaluaciones previamente realizadas. Garcia y Mazo, 2011 (citado por Curay Chuquimia, 2023) hace referencia al cambio realizado en una evaluación anterior debido a que se recibió nueva información, ya sea del mismo individuo o del entorno. Lazarus, 1986 menciona también una re evaluación de tipo defensiva que consiste en re interpretar una situación pasada de forma más positiva para de esta manera afrontar los daños y amenazas actuales percibiéndolas de forma menos negativa, se diferencia esta re evaluación de la otra porque esta es auto inducida, derivada de la necesidad interna del individuo más que de las presiones del entorno.

Tipos de Estrés

Según la Asociación Americana de Psicología y la adaptación que hacen de “The stress solution” de los autores Leyle, Miller y Alma. Se tiene tres tipos de estrés, que se describen a continuación:

Estrés Agudo: Forma más frecuente de estrés, causada por las demandas y presiones de eventos recientes y expectativas del futuro cercano. Se menciona que, en “pequeñas cantidades” puede resultar emocionante y estimulante pero que cuando este es demasiado o se intensifica se vuelve agotador y desgastante, pudiendo derivar en agonía emocional, enojo, irritabilidad, etc. Además, puede ocasionar malestares físicos tales como dolores de cabeza, malestares estomacales, presión sanguínea elevada, transpiración, mareos, migrañas, etc.

Estrés Agudo Episódico: Caracterizado por una angustia continua y una sensación de descontrol sobre las exigencias impuestas. Las personas que lo padecen asumen muchas responsabilidades, no pueden organizarse, parecen estar constantemente vinculadas al estrés, se sienten agitadas, irritables, ansiosas, tensas, apuradas, cortantes, hostiles, etc. Los síntomas

presentes son; dolores de cabeza persistentes, migrañas, agitaciones prolongadas, hipertensión, dolores en el pecho, etc. Culpan a otras personas y sucesos externos de sus males.

Estrés Crónico: Se mantiene durante un tiempo prolongado, surge cuando la persona no ve una solución posible para su situación. La persona abandona la búsqueda de soluciones, percibe el mundo como un lugar frecuentemente amenazante, como si los problemas nunca terminaran. Esto provoca un desgaste significativo de los recursos físicos y mentales a lo largo del tiempo, y los síntomas asociados pueden ser difíciles de tratar, requiriendo en algunos casos atención médica.

Además, también tenemos que, para autores como Hans Selye, se divide en dos:

Eutres: También denominado estrés positivo, ocurre ante una situación estresante que supone un reto para el sujeto, y este es capaz de afrontarla con una respuesta adaptativa, en la que experimenta sensaciones agradables a nivel físico como emocional. Se puede decir que es un estrés motivacional o estimulante.

Distrés: También denominado estrés negativo, se da cuando se percibe una situación amenazante y la persona no se siente seguro de enfrentarse a ello. Esta relacionado con la angustia, ansiedad, tensión, problemas físicos, etc. Normalmente la persona siente que no tiene los recursos necesarios para enfrentar la situación, sintiéndose totalmente desbordado (Díaz Ruiz, 2023).

Estrés Académico

Según Barraza Macías (Citado en Ferrer y Franco, 2006), el estrés académico constituye un proceso sistémico, de carácter adaptativo principalmente psicológico que ocurre cuando el estudiante enfrenta demandas dentro del entorno académico que son percibidas como estresantes. Ocasionando un desequilibrio en el sistema, el cual se

manifiesta en diversos síntomas que impulsan al alumno a tomar medidas para restablecer dicho equilibrio.

Estrategias de Afrontamiento

Lazarus y Folkman en 1986 desde una perspectiva cognitiva conductual definen el afrontamiento como “Los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que se desarrollan para gestionar las demandas externas y/o internas que se perciben como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Ahora bien, es importante que tomemos este espacio para diferenciar los conceptos entres estilos y estrategias de afrontamiento para poder hacer una definición más adecuada. Los estilos hacen referencia al enfoque general que una persona adopta para lidiar con el estrés, mientras que las estrategias abarcan las técnicas o acciones específicas utilizadas para enfrentar una situación (Arias y Huamaní, 2017).

Por lo tanto, podemos definir a las estrategias de afrontamiento como aquellas técnicas y actividades cognitivo conductuales utilizadas para afrontar o manejar situaciones externas o internas que son percibidas como desbordantes o estresantes.

Modelos Explicativos

Modelo de Conservación de Recursos (COR)

Desarrollado por Stevan E. Hobfoll en el año de 1989, como una forma de superar las limitaciones de modelos anteriores, tanto los de corte ambientalista como los de enfoque cognitivista, el modelo se centra en la interacción entre el individuo y su entorno, desde la perspectiva de los recursos personales y contextuales. En contraste con las teorías tradicionales del estrés, que se centraban en la percepción de los eventos estresantes, el autor propone un enfoque en el que el mantenimiento y ganancia de recursos se convierte en el eje central. Siendo así que el estrés no se define por la situación en sí, sino por el impacto que tiene sobre los recursos que el individuo valora. Hobfoll menciona que el estrés surge cuando

se experimenta; una amenaza de pérdida de recursos, una pérdida real de recursos y una ganancia insuficiente tras invertir recursos significativos.

Los recursos son definidos como aquellos “*objetos, características personales, condiciones o energías que son valoradas por el individuo o que funcionan como medios para obtener otros recursos deseables*” Hobfoll 1989 citado por Pedrero, 2003.

El autor clasifica los recursos en 4 categorías principales siendo estas:

Recursos Objetales: Comprende a los bienes materiales los cuales son valorados por sus características físicas o por el status que confieren. Por ejemplo, una casa es valorada porque da seguridad y protección, pero aumenta su valor si además indica status.

Condiciones: Hace referencia a situaciones o estados que son socialmente valorados y que las personas buscan mantener o alcanzar, tales como el matrimonio o un empleo estable. Estas condiciones pueden actuar como recursos protectores frente al estrés, pero a la vez pueden convertirse en fuentes de pérdida de recursos si se deterioran, como por ejemplo una relación disfuncional puede desgastar constantemente los recursos personales.

Características personales: Abarcan a los rasgos individuales que ayudan a enfrentar o resistir situaciones adversas tales como la autoestima, autoeficacia, etc. Características que actúan como barreras psicológicas protectoras que permiten movilizar otros recursos disponibles en el entorno.

Energías: Se incluye a recursos que, aunque no son valiosos por sí mismo poseen un alto valor instrumental por su capacidad de facilitar la obtención de otros recursos. Aquí podemos encontrar al tiempo, conocimiento, etc. Son recursos que merman en el proceso de adquisición, conservación o sustitución de otros y cuya disminución puede dejar a la persona en una situación de mayor vulnerabilidad.

Ahora bien, es importante mencionar que a diferencia de otros modelos que consideran el apoyo social como recurso universalmente positivo, para Hobfoll este no

constituye un recurso directo, sino más bien es un facilitador que puede potenciar o deteriorar otros recursos dependiendo de la calidad, oportunidad y la percepción del apoyo recibido. Es decir, el apoyo social no debe entenderse como un constructo unidimensional, debido a que comprende componentes diversos como los vínculos afectivos, percepción de respaldo, asistencia instrumental, entre otros. El impacto puede ser ambivalente, ya que en algunos casos representa fortaleza y contención emocional mientras que en otros puede convertirse en un factor generador de conflictos o expectativas no satisfechas.

Desde el modelo COR, el afrontamiento es entendido como un proceso de inversión de recursos que el individuo realiza para protegerse del impacto del estrés o para restaurar su equilibrio emocional y funcional. Concibiendo así, el afrontamiento como algo complejo que requiere de un análisis de costos y beneficios. El modelo plantea que las personas están motivadas a invertir sus recursos actuales para obtener beneficios a corto o largo plazo, sin embargo, esta inversión no está libre de riesgos. Afrontar el estrés, en sí mismo, implica un gasto adicional de recursos como son el tiempo, la energía, apoyo social, etc. Ahora, si el resultado de esta inversión no es positivo se genera una doble pérdida. De esta manera, el afrontamiento puede fracasar si los recursos invertidos superan a las ganancias obtenidas, provocando así mayor desgaste.

Modelos teóricos de Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman en 1984 (Citado en Viñas, et al. 2015) conceptualizan a las estrategias de afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales que están en permanente cambio, cuya función es la de manejar las demandas internas y externas percibidas y valoradas como desbordantes a los recursos de la persona. Podemos observar que esta definición presenta al afrontamiento como un proceso en lugar de un rasgo, como lo hacían los modelos psicoanalíticos. Debido a que tiene tres aspectos principales; el primero que hace referencia a las valoraciones o percepciones del individuo relacionadas con lo que

realmente piensa o hace en lugar de lo que “generalmente haría” en determinadas condiciones, como planteaban los modelos basados en rasgos. De la misma manera, se entiende como proceso porque las valoraciones que el individuo hace se analizan dentro de un contexto específico, es decir, los pensamientos y acciones están orientados hacia circunstancias particulares. Finalmente, para redondear la definición de procesamiento los autores nos hablan de cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción se va desarrollando.

Así también, la definición hace una diferenciación entre afrontamiento y la conducta adaptativa automatizada, ya que limita al afrontamiento a las demandas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, excluyendo de esta manera a aquellas conductas y pensamientos automatizados que no requieren esfuerzo. Evita confundir al afrontamiento con el resultado obtenido ya que se menciona que el afrontamiento consiste en los esfuerzos para manejar las demandas, lo cual incluye cualquier conducta o pensamiento del individuo, independientemente de los resultados. Los autores diferencian dos tipos de afrontamiento:

Afrontamiento Centrado en el Problema: Cuyo objetivo es la resolución de la situación problemática, buscando controlar o gestionar las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y desequilibraron la relación entre la persona y su entorno. Esto se logra a través de la modificación de las circunstancias problemáticas o proporcionando nuevos recursos que contrarresten los efectos negativos de las condiciones ambientales. El tipo de afrontamiento centrado solamente en el problema necesita un objetivo claro y un proceso de análisis enfocado principalmente en el entorno, mientras que el afrontamiento centrado en la resolución del problema incluirá estrategias tomando en cuenta al sujeto y no solo a su entorno.

Así mismo, las estrategias centradas en el problema se dividen en dos tipos de afrontamiento: Afrontamiento activo, que hace referencia a todas las acciones realizadas para cambiar la situación o disminuir sus efectos; Afrontamiento demorado, que es considerado como una respuesta necesaria y funcional, dirigida a encontrar el momento adecuado para actuar, evitando respuestas impulsivas.

Afrontamiento Centrado en las Emociones: Cuyo objetivo fundamental es la regulación emocional, mediante acciones que busquen mitigar el malestar y gestionar los estados emocionales causados por el evento estresante. Lo cual se puede lograr evitando la situación estresante, re evaluando cognitivamente el suceso amenazante o perturbador, o enfocándose únicamente en los aspectos positivos de sí mismo o del entorno Lazarus y Folkman en 1986 (Citado en Viñas, et al. 2015).

Las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones tienden a aparecer con mayor frecuencia cuando se evalúa el entorno y se observa que no se puede hacer nada para modificar las condiciones desafiantes o dañinas del mismo. Mientras que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema se utilizan cuando las condiciones del entorno son susceptibles a cambio.

Lazarus y Folkman también destacan algunos recursos que utilizan las personas para enfrentar las diversas demandas de la vida, siendo las más importantes las que se detallan a continuación:

Salud y Energía: Papel importante desempeñado por el bienestar físico, que se hace evidente cuando se tiene que afrontar problemas e interacciones estresantes que requieren una movilización importante. Sin embargo, esto no quiere decir que una persona con escasa salud física no pueda afrontar una situación amenazante, sino que resulta más fácil enfrentarla cuando se tiene buena salud. Además, las personas enfermas y/o debilitadas pueden

movilizarse lo suficiente para afrontar una situación cuando algo sumamente importante se está en juego.

Creencias positivas: Percibirse positivamente, considerar que la situación puede ser controlable, que uno posee la fuerza necesaria, y confiar en la efectividad de una persona, programa o tratamiento, fomenta mayor actividad y persistencia en el proceso de afrontamiento. Lazarus en su revisión sobre las expectativas del locus de control interno y externo, actitudes y conductas relacionadas con la salud observo que las personas que creen que los resultados dependen de sus propias conductas tienen más probabilidades de pedir información, cambiar sus hábitos, utilizar estrategias más activas para afrontar la situación que aquellas personas que consideran el resultado como fruto de la casualidad, destino, azar, etc.

Técnicas para la resolución del problema: Aquí se incluye la habilidad para obtener información, analizar situaciones, explorar alternativas y seleccionar un plan de acción adecuado. Aunque estos recursos son abstractos estos pueden expresarse a través de acciones específicas y concretas.

Habilidades sociales: Constituyen un recurso importante de afrontamiento debido a que desempeñan un papel fundamental en la adaptación a través de la interacción social. Estas habilidades facilitan la resolución de problemas en coordinación con otras personas aumentando la cooperación, apoyo y dotando de un control más amplio sobre la interacción con su contexto.

Recursos Materiales: Las personas con recursos financieros y materiales aumentan de forma importante las opciones de afrontamiento ya que proporcionan un acceso más fácil y efectivo a la asistencia médica, legal, financiera, social, etc. Incluso el hecho de contar con estos recursos puede reducir la vulnerabilidad del individuo a la amenaza y facilitar el afrontamiento efectivo.

La aceptación de la respuesta funcional del afrontamiento se da cuando en un primer momento, se acepta la realidad de la situación estresante y afronta la situación o intenta hacerlo de alguna manera.

Ahora bien, estos recursos derivan en estrategias que incluyen varias categorías, como se detallan a continuación:

Apoyo emocional: Consiste en buscar respaldo moral, simpatía y comprensión.

Apoyo en la religión: Visto como una estrategia efectiva para muchas personas, ya que actúa como apoyo emocional facilitando la revalorización positiva de la situación y el uso de estrategias más activas de afrontamiento.

Reinterpretación positiva y crecimiento: Aquí se maneja inicialmente el estrés emocional en lugar del estresor, construyendo así una transacción menos estresante lo que debería llevar a la persona a adoptar posteriormente acciones centradas en resolver el problema.

Concentración y desahogo de emociones: Implica centrarse en aspectos o experiencias negativas y exteriorizar o expresar esos sentimientos. Aunque esto puede resultar adecuado en momentos de mucha tensión, cuando se prolonga por un largo periodo de tiempo impiden la adecuada adaptación o ajuste al entorno, debido a que distrae a la persona de los esfuerzos de afrontamiento activo.

Liberación Cognitiva: Conjunto de actividades destinadas a distraer y evitar pensar en las conductas o comportamientos a desplegar, o en la meta con la cual el estresor interfiere. Generalmente, ocurre antes de la liberación conductual.

Negación: Implica ignorar la presencia del estresor.

Liberación hacia las drogas: Hace referencia al uso de alcohol o drogas para evitar centrarse en la situación estresante.

Ahora bien, Snyder en 1999 (Citado en Viñas, et al. 2015) menciona que las estrategias de afrontamiento son efectivas si contribuyen al bienestar físico, psicológico y social de la persona y que esta efectividad depende de la capacidad para manejar y reducir el malestar inmediato, así como de los efectos a largo plazo en términos de bienestar psicológico y salud general.

Modelo Teórico de Carver

Carver et al., 1989 (citado por Urbano, 2019) define a los estilos de afrontamiento como las respuestas que una persona ofrece ante una situación estresante, la cual varía según la experiencia personal, la auto percepción de las capacidades y motivaciones, que influyen en la adaptación. Refiere que la respuesta de afrontamiento puede ser directa, cuando se logra la eliminación de la fuente de peligro y una respuesta directa atenuante cuando se disminuye la percepción de peligro.

Así mismo, incrementa una estrategia de afrontamiento más a los propuestos por Lazarus y Folkman, el estilo evitativo, el cual consiste en la negación de la situación amenazante, lo que impide tomar una acción directa frente a la demanda.

En su modelo inicial, Carver plantea tres estilos de afrontamiento y trece estrategias para manejar el estrés. Cinco de ellas pertenecientes al estilo de afrontamiento centrado en el problema (afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, postergación del afrontamiento y búsqueda del apoyo social por razones instrumentales), otras cinco al estilo de afrontamiento centrado en la emoción (búsqueda de apoyo social emocional, re interpretación positiva y desarrollo personal, aceptación, acudir a la religión y negación) y las tres restantes se agrupan en otras estrategias de afrontamiento (liberación de emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental) Falcón, 2017.

En 1997, al elaborar el instrumento Brief COPE, Carver modifica su versión original añadiendo nuevas estrategias, agrupando y disminuyendo algunas otras, terminando por

plantear 3 estilos de afrontamiento, estilo de afrontamiento enfocado en el problema, estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, y estilo de afrontamiento evitativo, junto con 14 estrategias de afrontamiento (Viñas, et al. 2015), que incluyen:

Afrontamiento activo: Conlleva realizar acciones directas y aumentar los esfuerzos propios para evitar, eliminar o disminuir al estresor. De esta manera el individuo intenta solucionar el problema de forma sensata.

Planificación: Se piensa acerca de cómo afrontar el estrés, se planifican las estrategias de acción, identificando los pasos que dará y en qué dirección irá.

Apoyo instrumental: Implica solicitar apoyo, consejo o información a personas que tienen el conocimiento, las habilidades y la experiencia en el problema.

Reinterpretación positiva: Se buscan y concentran en los aspectos positivos y favorables del problema.

Aceptación: Se acepta lo que está ocurriendo con los aspectos agradables y desagradables.

Humor: La persona hace bromas sobre las situaciones estresantes

Desconexión conductual: Se reducen los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las que interfiere el estresor.

Desahogo: Tendencia a expresar las emociones, sentimientos que genera la situación estresante.

Apoyo emocional: Se busca empatía, simpatía, comprensión y acompañamiento emocional.

Negación: Se niega la realidad del suceso o situación estresante.

Religión: La persona recurre a la religión en momentos de estrés y dificultad.

Uso de sustancias: Abarca el consumo de cualquier sustancia psicoactiva como alcohol, medicamentos, drogas, etc. Frente a situaciones estresantes.

Culpa: Implica criticarse y culpabilizarse por lo sucedido, incluso si no es a causa suya.

Auto distracción: La persona se concentra en otros proyectos o actividades y no en la situación problemática.

2.3 Definición De Términos Básicos

Alexitimia

Según Martínez Sánchez (1996) define la alexitimia como una marcada dificultad para identificar sentimientos y diferenciarlos de las sensaciones fisiológicas que acompañan a la activación emocional, junto a dificultades para describir sentimientos a los otros, asimismo muestran una limitación en los procesos simbólicos, expresada a través de una reducida capacidad de fantasía, así como un patrón de expectativas y atribuciones orientado a los acontecimientos y detalles externos.

Estrategias de afrontamiento al estrés

Lazarus y Folkman 1986 desde una perspectiva cognitiva conductual definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Estudiantes Universitarios

Según la Ley universitaria N° 30220 el estudiante universitario de pre grado es aquella persona que ha finalizado la educación secundaria, ha aprobado el proceso de admisión, alcanzó una vacante y se encuentra matriculado en la universidad. François Dubet en 2005 relaciona la condición de estudiante universitario a una experiencia propia de la juventud que está condicionado a factores tales como el lugar donde reside, los recursos de los cuales dispone, el tipo de relaciones sociales que establece y las inclinaciones ideológicas y políticas que posee.

Estrés

Lazarus desde el modelo transaccional señala que el estrés es un proceso de transacción entre una situación interna o externa que posee características específicas y una persona que valora la situación en función de sus propias metas, valores, experiencia, etc. Siendo necesario para que se presente el estrés que la persona perciba un desequilibrio entre las demandas internas y externas y los recursos disponibles para superar las demandas. Según Lazarus, este proceso debe ser evaluado a lo largo del tiempo (Gomez Ortiz, 2005).

Capítulo III

Hipótesis y Variables

3.1 Formulación de Hipótesis

3.1.1 Hipótesis General

Hi: Existe relación significativa entre la alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional, Cusco 2024

Ho: No existe relación significativa entre la alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional, Cusco 2024

3.1.2 Hipótesis Específicas

H1: Existe relación significativa entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional, Cusco 2024

H0: No existe relación significativa entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional, Cusco 2024

H2: Existe relación significativa entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional, Cusco 2024

H0: No existe relación significativa entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional, Cusco 2024

H3: Existe relación significativa entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional, Cusco 2024

H0: No existe relación significativa entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional, Cusco 2024.

3.2 Especificación de las Variables

Para la presente investigación se tiene en cuenta las siguientes variables:

Variable 1: Alexitimia

Variable 2: Estrategias de afrontamiento al estrés

Tabla 1*Operacionalización de variables*

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Escala y nivel de medición
Alexitimia	“Dificultad para identificar sentimientos y diferenciarlos de las sensaciones fisiológicas que acompañan a la activación emocional, junto a dificultades para describir sentimientos a los otros, asimismo muestran limitación en los procesos simbólicos, expresada a través de una reducida capacidad de fantasía, así como un patrón de expectativas y atribuciones orientado a los acontecimientos y detalles externos” Martínez Sánchez (1996)	Se define en función a la interrelación de los puntajes obtenidos en sus tres dimensiones el cual es evaluado mediante la escala de alexitimia de Toronto TAS 20.	Dificultad en la discriminación de emociones	1, 3, 6, 7, 9, 13 y 14	Escala Likert (1-5) 1= totalmente en desacuerdo
			Dificultad en la expresión verbal de las emociones	2, 4, 11, 12, y 17	2= modernamente en desacuerdo 3= ni en acuerdo ni en desacuerdo
			Pensamiento orientado hacia los detalles externos	5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 y 20	4= moderadamente de acuerdo 5= totalmente de acuerdo
Estrategias de afrontamiento al estrés	“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” Lazarus y Folkman (1986)	Se define en función a la interrelación de los puntajes obtenidos en sus tres dimensiones el cual es evaluado mediante el cuestionario de Estrategias de Afrontamiento COPE 28.	Afrontamiento centrado en el problema	1, 2, 3, 6, 7, 10, 11, 14, 18, 19, 21, 25, 26 y 28	Escala Likert (0-3) 0= No, en absoluto
			Afrontamiento centrado en las emociones	9, 12, 17 y 23	1= Un poco 2= Bastante
			Estrategias de afrontamiento evitativas	4, 5, 8, 13, 15, 16, 20, 24, 22 y 27	3= Mucho

Capítulo IV

Metodología

4.1 Enfoque y Tipo de Investigación

El enfoque bajo el cual se rige la presente investigación es el enfoque cuantitativo, a razón de que se quiere estimar el nivel de ocurrencia del fenómeno a estudiar. Para lo cual se elaborará hipótesis iniciales, posteriormente se recolectarán y analizarán estadísticamente los datos, los cuales se interpretarán en relación con las hipótesis anteriormente planteadas y los estudios previos. Al finalizar el procedimiento se establecerá una discusión como parte de una explicación de cómo los resultados encajan en el conocimiento existente (Hernandez y Mendoza, 2018).

El tipo de investigación según su propósito es de tipo básica, pura o fundamental. Según Sanchez y Reyes, (2015) este tipo de investigación tiene como finalidad recabar información de la realidad en búsqueda de nuevos conocimientos y campos de investigación para poder desarrollar y enriquecer teorías o modelos teóricos científicos justificados en principios y leyes. El investigador busca comprender y profundizar un tema o problemática por lo que no es necesario la aplicación de prácticas de estos nuevos conocimientos adquiridos de manera inmediata.

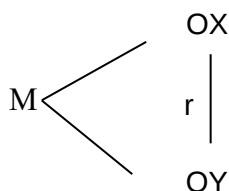
4.2 Diseño de Investigación

El diseño de investigación el cual rige nuestra investigación será no experimental debido a que no se manipularan intencionalmente las variables, pero si se observará, medirá y analizará las variables tal y como se dan en su contexto natural (Hernandez y Mendoza, 2018).

Es de corte transversal ya que la recolección de datos se dará en un solo momento, es decir en un tiempo único.

De igual manera este diseño tiene un alcance de tipo correlacional o causal puesto que el objetivo principal de esta investigación es establecer la relación entre estas dos variables estudiadas. (Hernandez y Mendoza, 2018).

Lo cual se describe en el siguiente gráfico:



Donde:

M: Muestra del estudio

Ox: Alexitimia

Oy: Estrategias de afrontamiento al estrés

r: Relación entre las variables

4.3 Población y Muestra

Población: Según lo descrito por Torres y Accostupa (2013) es una colección finita o infinita de individuos o elementos que tienen una característica de interés para el estudio.

Para la presente investigación la población la constituyen estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco que estén matriculados en el semestre 2024-1

$$N= 18418$$

Muestra: Definida como un subconjunto representativo de la población, esta puede ser probabilística o no probabilística.

Para la selección de la muestra se utilizará el muestreo probabilístico por racimos, esto debido a que en este muestreo se reducen los costos, tiempo, energía y distancia geográficas que toma acceder a la muestra para evaluarla. Este muestreo implica

diferenciar entre la unidad de análisis, que la constituyen los participantes a quienes aplicaremos los instrumentos y la unidad muestral, el racimo por el que se logra el acceso a la unidad de análisis, que en este caso se realizará según facultades.

Así mismo, el tipo de muestreo por conglomerados es el bietápico debido a que se obtuvo la muestra de los elementos como resultados de dos etapas de muestreo; siendo la primera en la que se agrupan las unidades primarias de muestreo que serían las facultades y en la segunda etapa se tomaron las segundas unidades siendo estas las escuelas profesionales.

Para calcular el tamaño de la muestra se hizo uso de la siguiente fórmula para poblaciones finitas:

$$n = \frac{Nz^2pq}{(N - 1)e^2 + z^2pq}$$

Donde:

n = muestra

z = nivel de confianza

p = probabilidad de éxito

q = probabilidad de fracaso

N = Tamaño de la población

e = nivel de error

Reemplazando los datos para hallar la muestra se obtiene la siguiente muestra:

n = muestra

z = 95% = 1.96

p = 50%

q = 50%

N = 18418

e = 4%

$$n = \frac{18418 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{(18418 - 1) * 0.04^2 + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 582$$

El presente estudio obtuvo una muestra de 582 estudiantes, sin embargo, al calcular la muestra por facultades y escuelas estas dieron resultados con decimales, por lo cual se decidió redondear al alza. Teniendo así una muestra de 584 estudiantes.

4.3.1 Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión

- Estudiantes matriculados en el semestre 2024-1 de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del cusco.
- Estudiantes de la UNSAAC de 17 años en adelante.
- Estudiantes de la UNSAAC que cursan el segundo semestre en adelante.
- Estudiantes de la UNSAAC que accedan voluntariamente a participar de la investigación.
- Estudiantes que estén matriculados en ciclos regulares (cursos teóricos).
- Estudiantes que hayan llenado adecuadamente los instrumentos de medición.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes de la UNSAAC que estén cursando primer semestre académico.
- Estudiantes que no estén matriculadas en el semestre 2024-1.
- Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes que no hayan llenado los instrumentos de manera adecuada.

4.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Las técnicas utilizadas en la presente investigación son las siguientes:

Observación: Método de recolección de datos que se emplea en investigaciones sociales, psicológicas, antropológicas y en otras disciplinas; que permite a los investigadores estudiar comportamientos, actitudes y eventos en un entorno natural o controlado. La cual se

realiza de manera sistemática, válida y confiable, a través de un conjunto de categorías y subcategorías Hernández, Fernández y Baptista (2010), citado en Salas Ocampo (2020).

Entrevista: Técnica de investigación que implica la interacción directa entre el entrevistador y entrevistado, con el objetivo de recopilar información y opinión sobre un tema en específico. Explora actitudes, comportamientos, motivaciones y experiencias individuales (Kerlinger, 1975; Kerlinger y Lee, 2001) citado en Medina et al., (2023).

Métodos psicométricos: La psicometría en consonancia con una conducta ética respetuosa de la condición humana, tiene como objetivo medir y evaluar atributos psicológicos, por medio de la aplicación de instrumentos (Ramos,2018). Dentro de ello se utilizó escalas y cuestionarios que se definen a continuación:

- Escala: Es un conjunto de afirmaciones frente a las cuales una persona muestra su grado de conformidad o disconformidad. Las escalas pueden tener expresiones de intensidad o dificultad (nada, poco, mucho) o de frecuencia (nunca, a veces, siempre). Estas afirmaciones se presentan de manera ordenada bajo la lógica de una escala tipo Likert (Bolaños y Gonzales, 2012).

- Cuestionario: Instrumento estandarizado utilizado para la recolección de datos durante el trabajo de campo en investigaciones cuantitativas. En decir, es una herramienta que permite al investigador formular una serie de preguntas con el fin de obtener información estructurada de una muestra de individuos (Meneses, 2016).

4.4.1 Instrumentos de Recolección de Datos.

4.4.1.1 Escala de Alexitimia de Toronto TAS 20

Ficha Técnica

Nombre de la Escala: Escala de Alexitimia de Toronto TAS 20

Autores: Bagby, Parker y Taylor

Año: 1994

Adaptación al español: Martinez Sanchez 1996

Adaptación al contexto peruano: Kendall y Rodriguez (2003)

Nº de ítems: 20

Aplicación: Individual o colectiva

Duración: 10 - 15 minutos

Objetivo: Evaluar el nivel de Alexitimia

Calificación: Escala tipo Likert de 5 puntuaciones que van desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo.

Así mismo, cuenta con 3 dimensiones (Dificultad en la discriminación de emociones, dificultad en la expresión de las emociones, pensamiento orientado hacia los detalles externos)

Descripción del Instrumento

La Toronto Alexithymia Scale, nombre original en inglés o simplemente conocido como TAS 20 fue construido originalmente por Bagby, Taylor y Parker en 1994 con la finalidad de medir los niveles de Alexitimia. Años después la escala fue adaptada al español por Martinez Sanchez en 1996. Este instrumento consta de 20 ítems que están agrupados en 3 dimensiones, las cuales son dificultad en la discriminación de emociones (Conformada por los ítems 1, 3, 6, 7, 9, 13 y 14), dificultad en la expresión de las emociones (Conformada por

los ítems 2, 4, 11, 12, y 17), pensamiento orientado hacia los detalles externos (Conformado por los ítems 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 y 20).

Así mismo, cuenta con 5 niveles de puntuación que van desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo y se puntúan de 1 a 5, lo cual permite al evaluado mostrar su grado de identificación con cada uno de los ítems planteados. Por otro lado, se debe tener en cuenta que los ítems 4, 5, 10, 18 y 19 se puntúan de manera inversa.

Calificación

Para la corrección de los datos obtenidos, se verificó que los ítems estén contestados en su totalidad y de manera adecuada. Posteriormente a ello solo se tomó en cuenta aquellas pruebas consideradas como válidas.

A continuación, se realizó la sumatoria total de los puntajes de los ítems, considerando que había ítems que se puntúan de manera inversa. Después de obtenido el puntaje directo por cada evaluado, se buscó ubicar dichas puntuaciones dentro del baremo general.

Baremos y Puntos de Corte: Los puntos de corte son los siguientes:

- No alexitímicos [20 - 47]
- Alexitimia baja [47 - 74]
- Alexitimia alta [74 - 100]

Donde:

No alexitimia: Indica que la persona tiene una adecuada capacidad para identificar, comprender y expresar sus emociones es decir tienen un funcionamiento emocional adecuado.

Alexitimia Baja: La persona tiene ciertas dificultades en la identificación y expresión de sus emociones, pero esta no es de manera frecuente ni intensa.

Alexitimia Alta: La persona presenta una marcada dificultad para identificar, discriminar y expresar sus emociones con una tendencia marcada de centrarse en los detalles externos de las situaciones.

Propiedades Psicométricas del Instrumento

Las propiedades psicométricas de la escala de Alexitimia de Toronto TAS 20 en su versión original obtuvo valores de confiabilidad mediante el alfa de Cronbach en un 0.81. Mientras que en la versión adaptada al español realizada por Martinez Sanchez (1996), el coeficiente de confiabilidad alfa fue de 0,78.

Por otro lado, la adaptación al contexto peruano fue realizada por Kendall y Rodriguez (2003) en muestra de estudiantes universitarios; en donde utilizaron la prueba estadística KMO (Kayser- Meyer- Olkin) en donde se obtuvo un puntaje de 0.813. Posteriormente para corroborar los resultados se utilizó la prueba de Bartlett en donde se encontró que efectivamente existía una alta significancia del instrumento, lo cual permitía afirmar que el constructo era válido. Para hallar la consistencia interna se utilizó el alfa de Cronbach obteniendo un 78% lo que significa que hay un índice alto de confiabilidad, con lo que se concluyó que es un instrumento válido y confiable.

Ajuste del Instrumento de Medición de Alexitimia TAS 20 a la Población

Validez de Contenido

Para poder realizar el ajuste del instrumento a la población de estudio, se halló la validez de contenido mediante el criterio de evaluación por 5 jueces expertos los cuales evaluaron los criterios de pertinencia (el ítem pertenece al concepto teórico), relevancia (el ítem es apropiado para representar a la dimensión del constructo) y claridad (el ítem es entendible sin ninguna dificultad, es conciso, exacto y directo).

A partir de la calificación obtenida de los 5 jueces expertos, se estimó el coeficiente de V de Aiken, obteniendo un puntaje de 0.99 como valor promedio general para la Escala de

Alexitimia de Toronto TAS 20, a partir de lo cual se concluye que el instrumento tiene una validez y concordancia excelente y que puede ser aplicado a la población de estudio.

Así también a nivel de dimensiones se obtuvo una validez y concordancia excelentes siendo para la dimensión dificultad en la discriminación de emociones un valor de 0,99; para la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones un valor de 1 y para la dimensión pensamiento orientado hacia los detalles externos un valor 0.98.

En la siguiente tabla se puede observar los puntajes obtenidos según la V de Aiken.

Tabla 2

Puntaje obtenido según validez de contenido por V de Aiken para la escala de alexitimia de Toronto TAS 20

Dimensión	Ítems	JUEZ 01	JUEZ 02	JUEZ 03	JUEZ 04	JUEZ 05	CVCtc
Dificultad en la discriminación de emociones	1	3	3	3	3	3	0.99968
	3	3	3	2	3	3	0.93301
	6	3	3	3	3	3	0.99968
	7	3	3	3	3	3	0.99968
	9	3	3	3	3	3	0.99968
	13	3	3	3	3	3	0.99968
	14	3	3	3	3	3	0.99968
Dificultad en la expresión verbal de las emociones	2	3	3	3	3	3	0.99968
	4	3	3	3	3	3	0.99968
	11	3	3	3	3	3	0.99968
	12	3	3	3	3	3	0.99968
	17	3	3	3	3	3	0.99968
Pensamiento orientado hacia los detalles externos	5	2	3	3	3	3	0.93301
	8	3	3	3	3	3	0.99968
	10	3	3	3	3	3	0.99968
	15	3	3	3	3	3	0.99968
	16	3	3	3	3	3	0.99968
	18	3	3	3	3	3	0.99968
	19	2	3	3	3	3	0.93301
	20	3	3	3	3	3	0.99968
TOTAL							0.99

Nota. 0.99 representa el puntaje promedio para la escala, es decir tiene una validez y concordancia excelente.

Confiabilidad por a alfa de Cronbach

Tomando en cuenta lo mencionado por De La Torre y Accostupa (2013) para hallar la confiabilidad del instrumento se recomienda aplicar el instrumento a 14 y 30 personas

aproximadamente que no pertenezcan a la muestra seleccionada pero que tengan características similares a la población de estudio.

Es así que la confiabilidad se obtuvo mediante la aplicación de la prueba piloto a 50 sujetos, obteniendo un coeficiente de Alfa de Cronbach general de 0.844, lo cual indica que la confiabilidad del instrumento es buena y puede ser aplicado a la población de estudio.

En la tabla 3 se puede apreciar los puntajes obtenidos según el alfa de Cronbach.

Tabla 3

Estadística de confiabilidad según alfa de Cronbach para la escala de alexitimia de Toronto TAS 20

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,844	20

Nota. Datos obtenidos del programa estadístico SPSS 25.

4.4.1.2 Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento COPE 28

Ficha Técnica.

Nombre del instrumento original: Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (COPE)

Autores: Carver, Sheier y Weintraub

Año de publicación de la versión original: 1989

Nombre versión adaptada: Cuestionario de Estrategias de afrontamiento COPE-28

Adaptación de la prueba: Moran, Landero y Gonzáles (2010)

Adaptación al contexto peruano: Quispe Vela (2013)

Objetivo: Evaluar las estrategias de afrontamiento ante el estrés

Tiempo de aplicación: 10 minutos

Calificación: Escala tipo Likert de 4 niveles

Número de ítems y subescalas: El instrumento está compuesto por 28 ítems agrupados en 14 sub escalas

Descripción del Instrumento

El cuestionario de estrategias de afrontamiento COPE 28 es un inventario multidimensional desarrollado para evaluar las diferentes estrategias y formas de respuesta ante el estrés. Fue creada por Carver en 1997 y esta es una adaptación de su mismo cuestionario creado con Scheir y Weintraub en 1989, el cual tiene 60 ítems. El Brief - COPE 28 consta de 28 ítems los cuales están dados en forma de afirmación, se responde mediante una escala de tipo Likert, la cual tiene cuatro alternativas siendo su valoración de 0 (No acostumbro a hacerlo), 1 (Un poco, a veces lo hago), 2 (Es frecuente que lo haga) y 3 (Si, así lo hago). Así mismo, el presente instrumento está conformado por 14 estrategias de afrontamiento, las cuales se agrupan en tres estilos:

Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, en las que se encuentran el afrontamiento activo (ítem 2 y 10), planificación (ítem 6 y 26), Apoyo instrumental (ítem 1 y 28), Reinterpretación positiva (ítem 14 y 18), Aceptación (ítem 3 y 21), Humor (ítem 7 y 19) y desconexión conductual (ítem 11 y 25).

Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción, que contienen a las estrategias tales como el desahogo (ítem 12 y 23) y Apoyo emocional (ítem 9 y 17).

Estrategias de afrontamiento evitativas, en la que se encuentran las estrategias de Negación (ítem 5 y 13), Religión (ítem 16 y 20), Uso de sustancias (ítem 15 y 24), Auto implicación (ítem 8 y 27) y Auto distracción (ítem 4 y 22), teniendo un total de 28 ítems, que otorgan una evaluación significativa sobre las estrategias de afrontamiento que las personas utilizan ante una situación estresante.

Calificación del Instrumento

Los puntajes del instrumento se determinan a través de una escala Likert de cuatro opciones de respuesta, yendo estas desde “No acostumbro a hacerlo” con un puntaje de “0”, “Un poco, a veces lo hago” recibiendo un puntaje de “1”, “Es frecuente que lo haga” con un puntaje de 2 y “Si, así lo hago” con una puntuación de 3. Una vez que el evaluado ha completado el cuestionario, se verifica que todos los ítems estén adecuadamente respondidos. Solo se consideran las pruebas válidas y se realiza una sumatoria total de los puntajes.

Obteniendo así, el puntaje directo, el cual se clasifica dentro de un baremo general y por dimensiones.

Baremos y puntos de corte: Los puntos de corte son los siguientes:

- Bajo [0 - 28]
- Medio [28 - 56]
- Alto [56 - 85]

Propiedades Psicométricas del Instrumento

El cuestionario original, fue redactado en inglés y su muestra estuvo conformada por una población de 168 participantes, teniendo un 66% de participantes femeninos y un 34% de participantes masculinos, quienes provenían de diferentes etnias de Estados Unidos. La escala presentó una consistencia interna de $\alpha = 0.60$ y una confiabilidad test-re test en un intervalo de seis meses.

Posterior a esto, Carver en 1997 citado por Torres (2018) creó una versión abreviada de 14 escalas con dos ítems cada una, para esta nueva versión eliminó dos escalas del cuestionario original. Ahora bien, Moran, et al. (2009) investigaron en España la validez del “Brief COPE” creando así una versión en español, la investigación tuvo una población de 260 personas de entre 21 y 61 años y obtuvo un alfa de Cronbach que iba desde $\alpha = 0.58$ a

$\alpha=0.93$, además la correlación entre los ítems de cada subescala dio resultados positivos y significativos, llegando a la conclusión de que la validez no era concluyente.

Ahora bien, en la ciudad de Lima, Quispe (2013) investigó la sobrecarga del cuidador y los modos de afrontamiento al estrés en 140 madres con hijos. Analizó la confiabilidad del cuestionario según el alfa de Cronbach, teniendo un resultado de $\alpha = 0.75$, lo que significa una confiabilidad alta. Con respecto a la correlación, ningún ítem tuvo una correlación menor a $\alpha = 0.30$, siendo esto significativo.

De la misma manera, Torres en 2018 realizó una investigación en Lima los Olivos, con 370 padres de familia de hijos con habilidades diferentes, utilizando el COPE 28 halló una confiabilidad alta $\alpha = 0.92$ en la primera dimensión, estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, en cuanto a la estrategia de afrontamiento centrada en la emoción obtuvo $\alpha = 0.36$ y en la estrategia de afrontamiento evitativa obtuvo un $\alpha = 0.69$.

Así también, Chuqimia (2023) realizó un estudio en 227 adultos responsables de la canasta familiar durante la pandemia por COVID - 19, en el distrito del Callao, en el que se revisó la validez y confiabilidad del cuestionario COPE 28 teniendo resultados tales como que en las estrategias activas de afrontamiento se obtuvo un coeficiente alfa de $\alpha = 0.864$ y en cuanto a las estrategias pasiva obtuvo un coeficiente alfa de $\alpha = 0.883$, lo cual indica una buena consistencia interna. Con respecto al análisis de la validez ítem-test obtuvo valores con un $r > 0.200$, lo que significan que los ítems que corresponden apuntan a medir la dimensiones.

Ajuste del Instrumento de Medición COPE - 28 a la Población

Validez de Contenido

Para ajustar el instrumento a la población de estudio, se evaluó la validez de contenido a través del coeficiente V de Aiken. Para ello, se contó con el criterio de cinco

jueces expertos, quienes evaluaron los instrumentos ítem por ítem a través de una valoración dicotómica en tres áreas, las cuales se describen a continuación:

Pertinencia, el ítem pertenece al concepto teórico formulado

Relevancia, el ítem es apropiado para representar a la dimensión del constructo

Claridad, el ítem es entendible sin dificultad alguna, es conciso, exacto y directo.

Con base en las calificaciones dadas por los jueces, se calculó el coeficiente, que arrojó un puntaje promedio general de 0.93 para el Cuestionario de Modos de Afrontamiento COPE 28. Este resultado indica que el instrumento posee una validez y concordancia excelentes, lo que lo hace apto para su aplicación en la población de estudio.

En cuanto a las dimensiones del instrumento, se obtuvo validez y concordancia igualmente destacadas. Específicamente para la dimensión Estrategias de Afrontamiento enfocadas en el problema se tuvo un valor de 0.90, para la dimensión Estrategias de Afrontamiento enfocadas en la emoción, se tuvo un valor de 0.95, y para la dimensión de Estrategias de Afrontamiento Evitativas se obtuvo un valor de 0.95.

En la tabla “4” se observan los puntajes obtenidos según la V de Aiken para el cuestionario COPE-28.

Tabla 4

Puntaje Obtenido según Validez de Contenido por V de Aiken para el cuestionario COPE-28

Dimensión	Ítems	JUEZ	JUEZ	JUEZ	JUEZ	JUEZ	SX1	CVCtc
		01	02	03	04	05		
Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema	2	3	3	3	3	3	15	0,9997
	10	2	3	2	3	3	13	0,8663
	6	2	3	3	3	2	13	0,8663
	26	3	3	3	3	3	15	0,9997
	1	3	3	3	3	3	15	0,9997
	28	3	3	3	3	3	15	0,9997
	14	2	2	2	3	3	12	0,7997
	18	3	3	3	3	3	15	0,9997
	3	3	3	3	3	3	15	0,9997
	21	2	2	2	2	3	11	0,7330
	7	3	2	2	2	2	11	0,7330
	19	3	3	3	3	3	15	0,9997
	11	3	2	2	2	2	11	0,7330
	25	2	3	3	3	3	14	0,9330
Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción	12	3	3	2	3	2	13	0,8663
	23	3	2	3	3	3	14	0,9330
	9	3	3	3	3	3	15	0,9997
	17	3	3	3	3	3	15	0,9997
Estrategias de afrontamiento evitativas	5	3	3	3	3	3	15	0,9997
	13	3	3	3	3	3	15	0,9997
	16	3	3	3	3	3	15	0,9997
	20	3	3	3	3	3	15	0,9997
	15	2	3	3	3	2	13	0,8663
	24	2	3	2	3	2	12	0,7997
	8	3	3	3	3	3	15	0,9997
	27	3	3	3	3	3	15	0,9997
	4	3	3	3	3	3	15	0,9997
	22	3	2	3	2	3	13	0,8663
Total								0,93

Nota. 0.93 representa el puntaje promedio para el cuestionario, es decir tiene una validez y concordancia excelente.

Confiabilidad por Alpha de Cronbach

Según lo mencionado por De La Torre y Acostupa (2013) para hallar la confiabilidad del instrumento se recomienda aplicar el instrumento a 14 y 30 personas aproximadamente que no pertenezcan a la muestra seleccionada pero que tengan características similares a la población de estudio.

Tomando en cuenta ello, la confiabilidad se evaluó a través de una prueba piloto aplicada a 50 personas, resultando un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.802. Este valor indica que la confiabilidad del instrumento es buena, lo que permite su aplicación en la población de estudio.

En la tabla “5” se observan los puntajes obtenidos según el alfa de Cronbach para el cuestionario COPE-28.

Tabla 5

Estadística de confiabilidad según alfa de Cronbach para el cuestionario COPE-28

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,802	28

Nota. Datos obtenidos del programa estadístico SPSS 25

4.4.1.3 Ficha Sociodemográfica

Para la obtención de los datos sociodemográficos se elaboró una breve encuesta, la cual fue revisada previamente por la asesora. La información recopilada tuvo como objetivo describir a la población de estudio y proporcionar características a nivel sociodemográfico.

Los datos consignados se describen a continuación:

- Edad.
- Sexo, agrupados en dos grupos: Masculino y Femenino.

- Semestre al que pertenecen: El cual debía ser expresado en números cardinales por ejemplo 1ero, 2do, 3ro, etc.
- Lugar de procedencia, agrupados en dos grupos: Cusco y Provincia, en caso marcaran la opción de provincia tenían que especificar a qué provincia pertenecen.
- Con quienes vive, agrupados en 6 grupos: Solo, Familia Nuclear, Solo mamá, Solo papá, Solo Hermanos y otros.
- Situación actual, agrupados en dos categorías: solo estudio, trabajo y estudio.

Con estos datos se brindan resultados tanto descriptivos como inferenciales sobre las características sociodemográficas de la población.

4.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

4.5.1 Procedimiento de Recolección de Datos

La recolección de datos inició con la solicitud de permisos para aplicar los instrumentos en cada facultad. Esta gestión se realizó de manera presencial en algunas facultades y en otras de forma virtual a través del sistema de trámite documentario PLADDES. Una vez obtenido el permiso, se contó con la colaboración de los presidentes de centros federados y las secretarías de las escuelas profesionales para identificar cursos que incluyeran estudiantes de diferentes semestres. Se solicitó a los docentes un espacio de 15 minutos al inicio o al final de sus clases para aplicar los instrumentos. Además, se contactó a estudiantes durante los cambios de hora y en los pasillos, asegurando así una muestra diversificada. Durante la aplicación, se explicó detalladamente el objetivo del estudio y se presentó el consentimiento informado, enfatizando la confidencialidad y la naturaleza voluntaria de la participación.

Así mismo, se proporcionaron instrucciones claras sobre cómo completar la ficha sociodemográfica y los cuestionarios, y se ofreció apoyo para resolver dudas desde el inicio hasta la finalización de la aplicación. Finalmente, se revisaron y eliminaron las pruebas según los criterios de inclusión y exclusión, y se procedió a codificar los datos válidos.

4.5.2 Procesamiento y Análisis de Datos

Análisis estadístico: Procedimiento por el cual se consigue el almacenamiento, procesamiento e interpretación de los datos, con base a una serie de estrategias para la tabulación, resumen, análisis y contraste de los datos. (Sulbarán, 2009)

Para la elección adecuada de la prueba o coeficiente de correlación depende del nivel de medición de las variables a asociar. (Hernandez y Mendoza, 2018)

Una vez obtenidos los 584 datos válidos, se procedió a construir y organizar los datos mediante el programa de Microsoft Excel, en el cual se le asignó un valor cuantitativo a cada una de las respuestas de los participantes. Para la estadística descriptiva se realizó la tabulación de datos haciendo uso de tablas de frecuencia y porcentajes en donde se describió a la población en base a los resultados de los instrumentos psicológicos y datos sociodemográficos.

Posterior a ello, para el procesamiento y obtención de la estadística inferencial se exportó los datos al programa estadístico SPSS 25 en donde se utilizó la prueba de distribución de normalidad de Kolmogorov - Smirnov para conocer el tipo de distribución de los datos, es decir si la muestra sigue una distribución paramétrica o no paramétrica. Obteniendo, así como resultado que los datos no tienen una distribución normal y por lo cual se decidió utilizar el coeficiente de correlación de rho de Spearman para llevar a cabo la prueba de hipótesis.

4.6 Aspectos Éticos

Para cumplir con los aspectos éticos del estudio, se proporcionó el consentimiento informado (ver anexo 2), en el cual se detalla el título de la investigación y su objetivo. Se enfatiza que la participación es voluntaria, se garantiza el tratamiento confidencial de los datos, y se aclara que la participación no conlleva ningún costo ni ofrece beneficios económicos para los participantes.

4.7 Matriz de Consistencia

Tabla 6

Matriz de consistencia

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la relación entre la Alexitimia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024?	OBJETIVO GENERAL Determinar la relación entre Alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024.	HIPÓTESIS GENERAL Hi: Existe relación significativa entre la alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024. Ho: No existe relación significativa entre la alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024	VARIABLE 1 Alexitimia <i>Instrumento:</i> Escala de Alexitimia de Toronto TAS 20 Confiabilidad: Coeficiente alfa de 0.81 Validez: Los tres factores se explican el 78% de la varianza total Dimensiones: - Dificultad en la Expresión verbal de las emociones - Pensamiento orientado hacia detalles externos - Dificultad en la discriminación de emociones	Enfoque: Cuantitativo Según su alcance: Correlacional Según su propósito: Básica	POBLACIÓN: La población está conformada por estudiantes universitarios de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, matriculados en el semestre 2024-1 N= 18418 MUESTRA: n= 584
Problema específico 1: ¿Cuáles son los niveles de alexitimia en los estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024?	Objetivo Específico 1: Describir los niveles de Alexitimia en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024	Hipótesis específica 1: H1: Existe relación significativa entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024. H0: No existe relación significativa entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024.	VARIABLE 2: Estrategias de afrontamiento al estrés <i>Instrumento:</i> Cuestionario de estrategias de afrontamiento COPE-28 Versión en español Confiabilidad: Alfa de Cronbach de 0.5845 a 0.93. Dimensiones: E.A. centradas en el problema E.A. centrado en las emociones E.A. evitativas		
Problema específico 2: ¿Cuál es la estrategia de afrontamiento más preponderante en los estudiantes de la	Objetivo Específico 2: Describir la estrategia de afrontamiento preponderante en estudiantes de la	Hipótesis específica 2: H2: Existe relación significativa entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y Estrategias de afrontamiento al			

Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024?	Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024.	estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024. H0: No existe relación significativa entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024.	Indicadores: - Afrontamiento activo - Planificación - Apoyo instrumental - Uso de apoyo emocional - Auto -distracción - Desahogo - Desconexión conductual - Reinterpretación positiva - Negación - Aceptación - Religión - Uso de sustancias - autoinculpación - Humor
Problema específico 3: ¿Existe relación entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024?	Objetivo específico 3: Establecer la relación entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024	Hipótesis específica 3: H3: Existe relación significativa entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024. H0: No existe relación significativa entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024.	
Problema específico 4: ¿Existe relación entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024?	Objetivo específico 4: Establecer la relación entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024.		
Problema específico 5: ¿Existe relación entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024?	Objetivo específico 5: Establecer la relación entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, 2024.		

Capítulo V

Resultados

5.1. Descripción Sociodemográfica de la Investigación

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos durante la investigación, comenzando con una descripción sociodemográfica de la muestra, continuando con el análisis descriptivo y culminando con el análisis inferencial, basado en las variables de Alexitimia y Estrategias de Afrontamiento. Los resultados descriptivos se dividen en tres niveles; para la variable alexitimia en “No alexitimia”, “Alexitimia baja” y “Alexitimia alta” y para la variable estrategias de afrontamiento al estrés en “bajo”, “medio” y “alto”. Así mismo estos resultados se presentan en tablas de frecuencia, porcentaje y gráficos de barra. También se incluyen los niveles de las dimensiones correspondientes a cada variable.

En cuanto al análisis inferencial, se evalúan las hipótesis planteadas en la investigación. Primero, se analiza la distribución de los datos, y luego se presentan las correlaciones entre Alexitimia y Estrategias de Afrontamiento, y sus dimensiones.

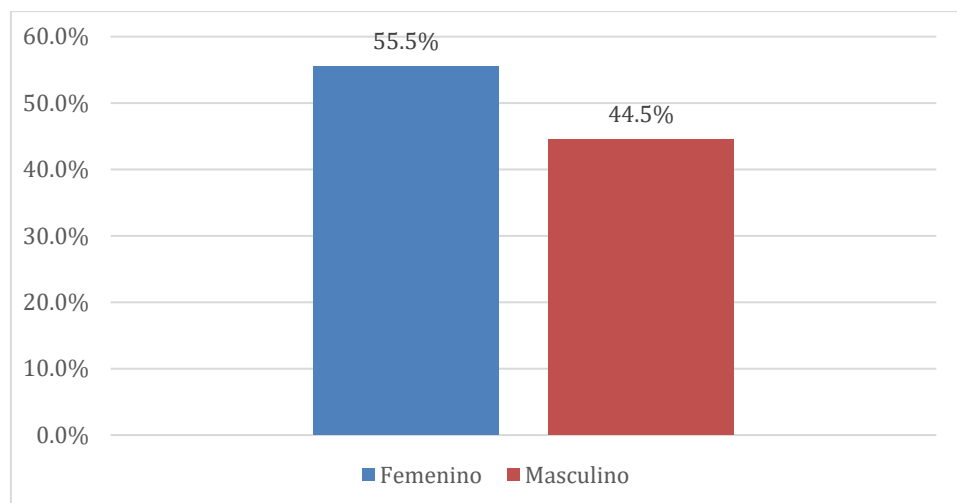
5.1.1 Características Sociodemográficas Obtenidas del Estudio

A nivel sociodemográfico se obtuvieron las siguientes características de la población de estudio.

Tabla 7

Estadística descriptiva del sexo de los estudiantes

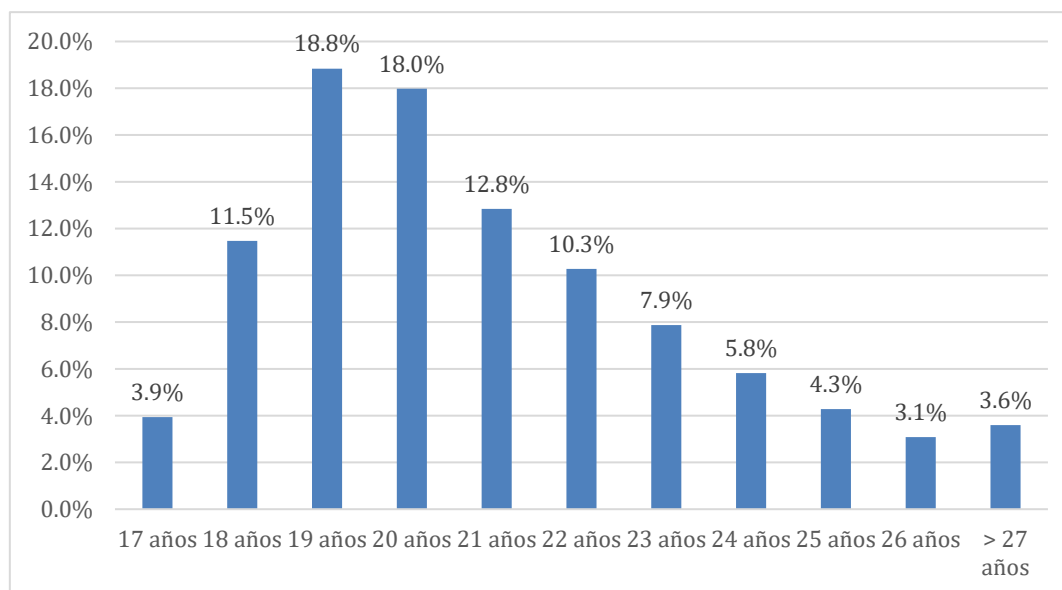
Sexo	<i>f</i>	%
Femenino	324	55.5%
Masculino	260	44.5%
Total	584	100%

Figura 1*Estadística descriptiva del sexo de los estudiantes*

La distribución del sexo de los estudiantes muestra que el 55.5% son mujeres (324), mientras que el 44.5% son hombres (260). Esto indica que la mayoría son del sexo femenino.

Tabla 8*Estadística descriptiva de la edad de los estudiantes*

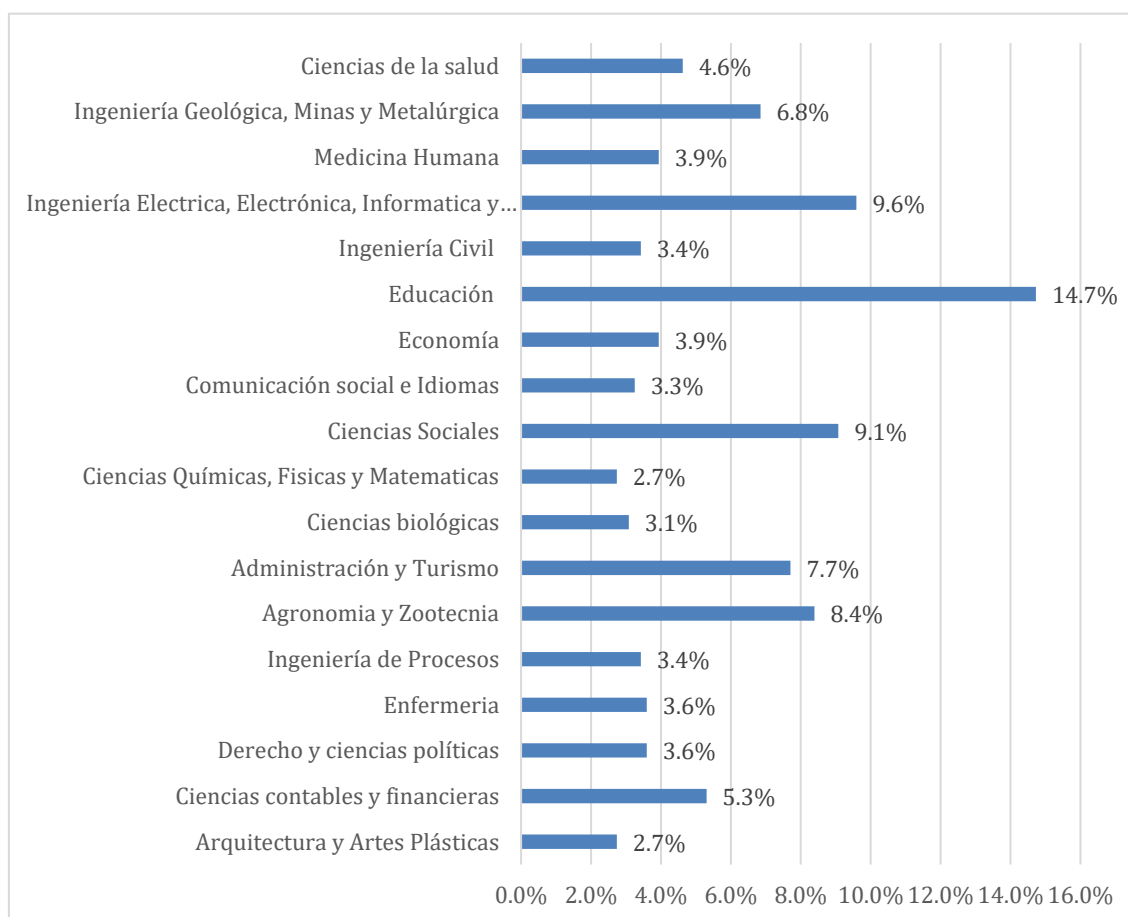
Edad	<i>f</i>	%
17 años	23	3.9%
18 años	67	11.5%
19 años	110	18.8%
20 años	105	18.0%
21 años	75	12.8%
22 años	60	10.3%
23 años	46	7.9%
24 años	34	5.8%
25 años	25	4.3%
26 años	18	3.1%
> 27 años	21	3.6%
Total	584	100%

Figura 2*Estadística descriptiva de la edad de los estudiantes*

La distribución de la edad de los estudiantes muestra que la mayoría tienen entre 19 y 20 años, representando el 36.8% del total. Las edades restantes están distribuidas de manera más dispersa, con porcentajes que varían entre el 3.1% y el 12.8%, siendo menos comunes las edades mayores de 26 años, que solo representan el 3.6%.

Tabla 9*Distribución por facultades*

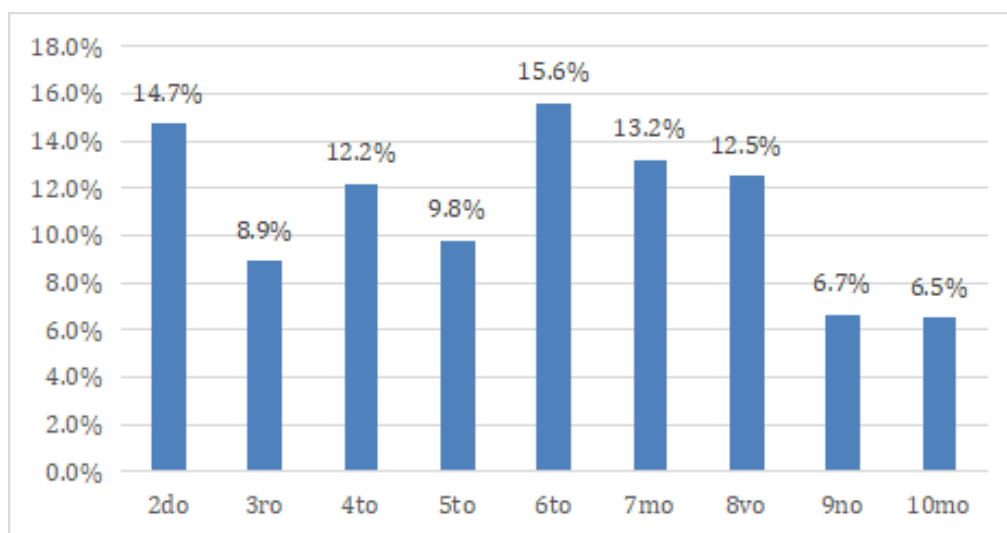
Facultades	<i>f</i>	%
Arquitectura y Artes Plásticas	16	2.7%
Ciencias contables y financieras	31	5.3%
Derecho y ciencias políticas	21	3.6%
Enfermería	21	3.6%
Ingeniería de Procesos	20	3.4%
Agronomía y Zootecnia	49	8.4%
Administración y Turismo	45	7.7%
Ciencias biológicas	18	3.1%
Ciencias Químicas, Físicas y Matemáticas	16	2.7%
Ciencias Sociales	53	9.1%
Comunicación social e Idiomas	19	3.3%
Economía	23	3.9%
Educación	86	14.7%
Ingeniería Civil	20	3.4%
Ingeniería Eléctrica, Electrónica, Informática Y Mecánica	56	9.6%
Medicina Humana	23	3.9%
Ingeniería Geológica, Minas y Metalúrgica	40	6.8%
Ciencias de la salud	27	4.6%
Total	584	100.0%

Figura 3*Distribución por facultades*

La distribución por facultades muestra que la mayor representación de estudiantes corresponde a la facultad de Educación, al 14.7% (86), seguida por Ingeniería Eléctrica, Electrónica, Informática y Mecánica, al 9.6% (56), y Ciencias Sociales, al 9.1% (53). Otras facultades con una presencia significativa son Agronomía y Zootecnia, al 8.4% (49), y Administración y Turismo, al 7.7% (45). El resto de las facultades presentan porcentajes menores.

Tabla 10*Distribución por semestre de estudio*

Semestre	<i>f</i>	%
2do	86	14.7%
3ro	52	8.9%
4to	71	12.2%
5to	57	9.8%
6to	91	15.6%
7mo	77	13.2%
8vo	73	12.5%
9no	39	6.7%
10mo	38	6.5%
Total	584	100.0%

Figura 4*Distribución por semestre de estudio*

La distribución por semestre de estudio refleja que el sexto semestre tiene la mayor proporción de estudiantes con un 15.6%, seguido del segundo semestre con un 14.7%. El séptimo y octavo semestre representan el 13.2% y 12.5%, respectivamente, mientras que el cuarto semestre alcanza el 12.2%. Los porcentajes disminuyen en el tercer y quinto semestre, con 8.9% y 9.8%. Los semestres noveno y décimo tienen las cifras más bajas, con 6.7% y 6.5%.

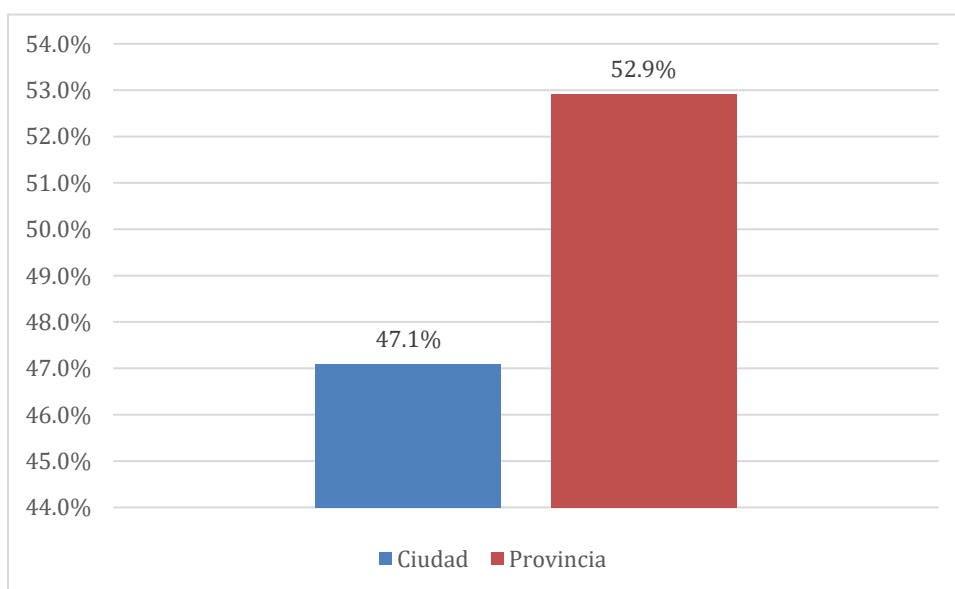
Tabla 11

Distribución de la procedencia de los estudiantes

Procedencia	<i>f</i>	%
Ciudad	275	47.1%
Provincia	309	52.9%
Total	584	100.0%

Figura 5

Distribución de la procedencia de los estudiantes



La distribución de la procedencia de los estudiantes muestra que el 52.9% proviene de provincias (309), mientras que el 47.1% es de la ciudad (275). Esto indica que la mayoría de los estudiantes son de procedencia provincial.

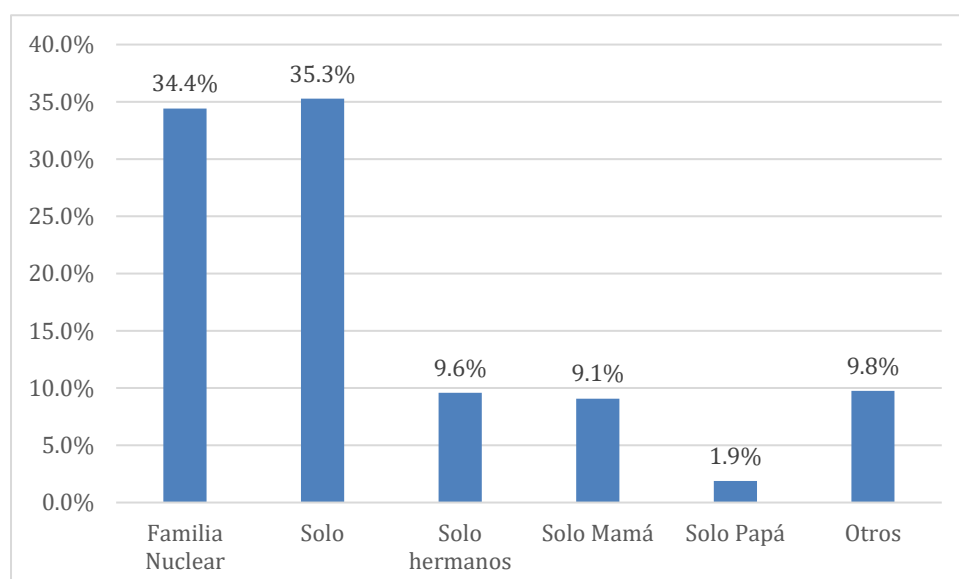
Tabla 12

Descripción del grupo de convivencia de los estudiantes

Convivencia	<i>f</i>	%
Familia Nuclear	201	34.4%
Solo	206	35.3%
Solo hermanos	56	9.6%
Solo Mamá	53	9.1%
Solo Papá	11	1.9%
Otros	57	9.8%
Total	584	100.0%

Figura 6

Descripción del grupo de convivencia de los estudiantes



La descripción del grupo de convivencia de los estudiantes muestra que el 35.3% de ellos vive solo, lo que representa el grupo más numeroso, seguido de aquellos que conviven con su familia nuclear (34.4%). Un 9.6% de los estudiantes vive solo con sus hermanos, mientras que el 9.1% vive únicamente con su mamá y el 1.9% solo con su papá. Además, un 9.8% pertenece a otros tipos de convivencia. Esto indica que, aunque la mayoría de los estudiantes vive de manera independiente, una proporción similar reside con su familia nuclear.

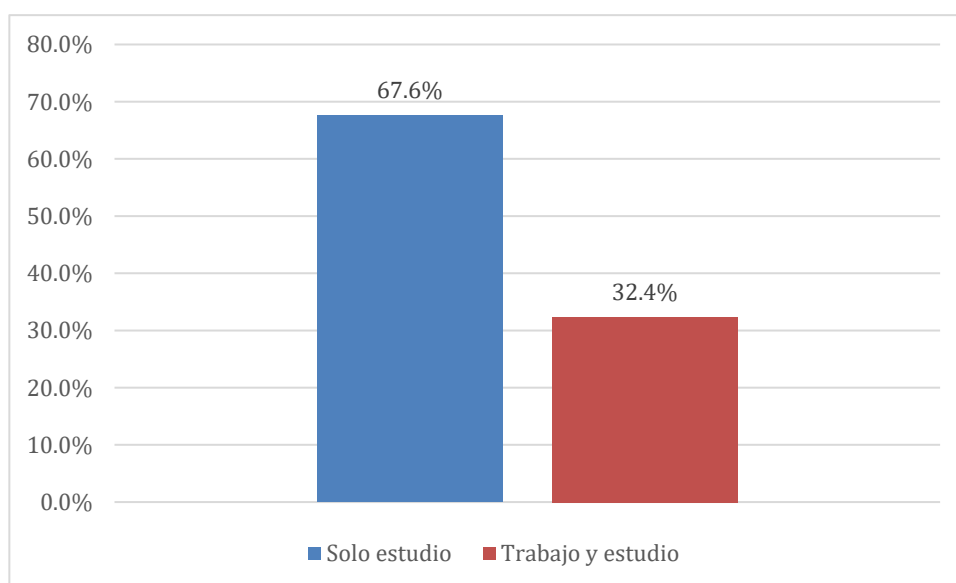
Tabla 13

Descripción de la situación actual de los estudiantes

Situación	<i>f</i>	%
Solo estudio	395	67.6%
Trabajo y estudio	189	32.4%
Total	584	100.0%

Figura 7

Descripción de la situación actual de los estudiantes



La descripción de la situación actual de los estudiantes muestra que la mayoría, un 67.6% (395 estudiantes), se dedica exclusivamente a estudiar, mientras que el 32.4% (189 estudiantes) combina trabajo y estudio. Esto indica que la mayoría de los estudiantes se concentra únicamente en sus estudios.

5.2 Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio

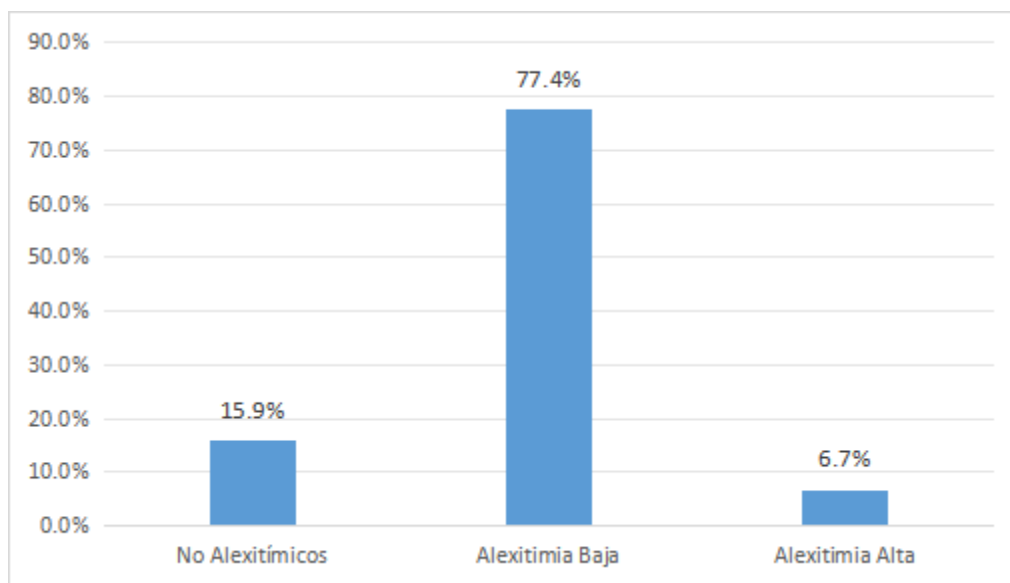
Tabla 14

Niveles de alexitimia en los estudiantes

Alexitimia	<i>f</i>	%
No Alexitímicos	93	15.9%
Alexitimia Baja	452	77.4%
Alexitimia Alta	39	6.7%
Total	584	100.0%

Figura 8

Niveles de alexitimia en los estudiantes



Se observa que la mayoría de estudiantes con el 77.4% presentan un nivel bajo de alexitimia, lo cual indica que tienen ciertas dificultades para identificar y expresar emociones, aunque no en un grado severo. Por otro lado, el 15.9% de los estudiantes no

son alexitímicos, reflejando una mayor habilidad para gestionar sus emociones de manera adecuada. Finalmente, un 6.7% de los estudiantes muestra un nivel alto de alexitimia, lo que sugiere que enfrentan mayores dificultades emocionales.

Tabla 15

Tabla cruzada entre los niveles de alexitimia en función del sexo de los estudiantes

			Sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Alexitimia	No Alexitímicos	f	52	41	93
		%	8,9%	7,0%	15,9%
	Alexitimia Baja	f	198	254	452
		%	33,9%	43,5%	77,4%
	Alexitimia Alta	f	10	29	39
		%	1,7%	5,0%	6,7%
Total		f	260	324	584
		%	44,5%	55,5%	100,0%

En la tabla se observa que tanto en hombres como en mujeres predomina el nivel de alexitimia baja, con 33.9% en hombres y 43.5% en mujeres. Esto indica que la mayoría de los estudiantes tiene ciertas dificultades para expresar e identificar emociones, siendo más frecuente en mujeres. En cuanto a la alexitimia alta, es menos común en ambos sexos, aunque más presente en mujeres (5.0%) que en hombres (1.7%), sugiriendo que un pequeño porcentaje de estudiantes, mayormente femenino, enfrenta dificultades emocionales significativas. Por otro lado, un 8.9% de los hombres y un 7.0% de las mujeres no presentan rasgos de alexitimia, lo que implica que mantienen una buena capacidad para identificar y expresar sus emociones.

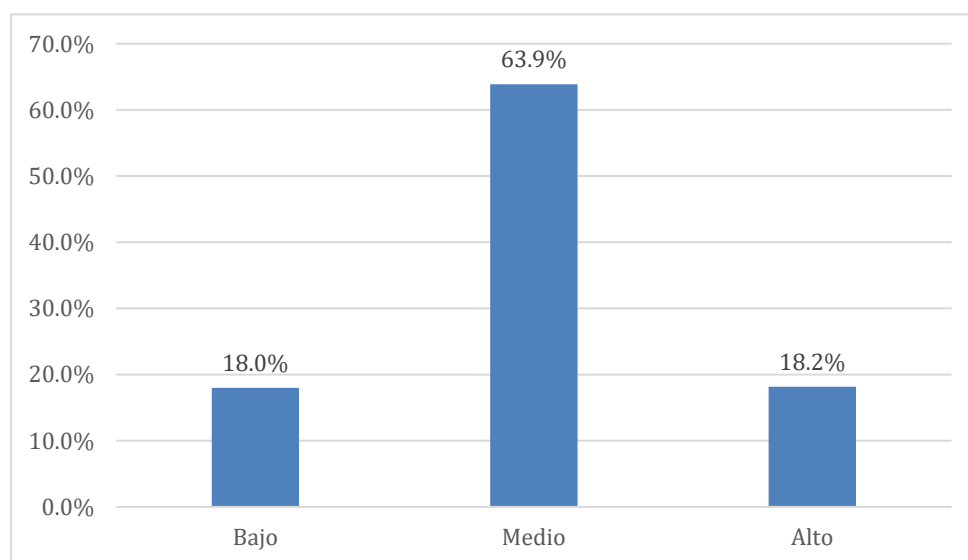
Tabla 16

Niveles de la dimensión de dificultad en la expresión verbal de las emociones

Expresión de emociones	<i>f</i>	%
Bajo	105	18.0%
Medio	373	63.9%
Alto	106	18.2%
Total	584	100.0%

Figura 9

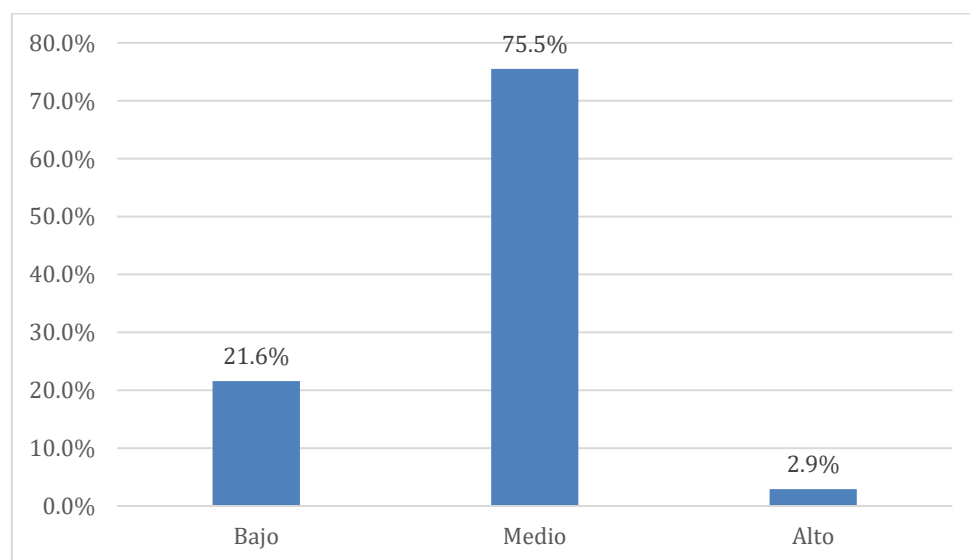
Niveles de la dimensión de dificultad en la expresión verbal de las emociones



El análisis de los niveles en la dimensión de dificultad en la expresión verbal de las emociones revela que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel medio, con un 63.9% (373). Un 18.0% (105) de los estudiantes presenta un nivel bajo, mientras que un 18.2% (106) muestra un nivel alto de dificultad. Esto indica que más de la mitad de los estudiantes tiene una dificultad moderada para expresar sus emociones verbalmente.

Tabla 17*Niveles de la dimensión de pensamiento orientado hacia detalles externos*

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	126	21.6%
Medio	441	75.5%
Alto	17	2.9%
Total	584	100.0%

Figura 10*Niveles de la dimensión de pensamiento orientado hacia detalles externos*

El análisis de los niveles en la dimensión de Pensamiento orientado hacia detalles externos revela que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel medio, con un 75.5% (441). Un 21.6% (126) de los estudiantes presenta un nivel bajo, lo que indica una menor tendencia a enfocarse en detalles externos. En contraste, solo un 2.9% (17) muestra un nivel alto en esta dimensión, lo que sugiere que pocos estudiantes centran su pensamiento predominantemente en detalles externos. En conclusión, el análisis muestra

que la mayoría de estudiantes tiene una tendencia moderada a centrarse en los detalles externos de las situaciones más que enfocarse en las emociones que provocan las mismas.

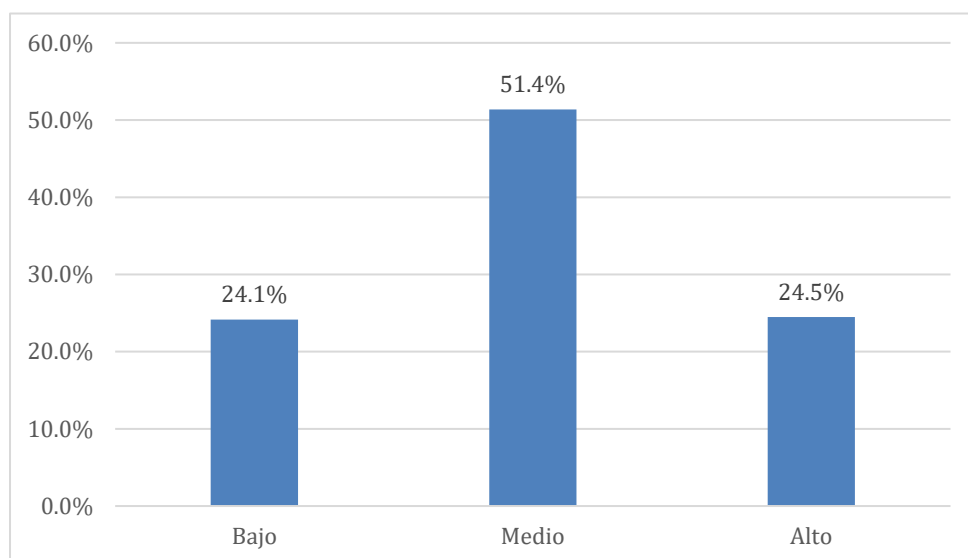
Tabla 18

Niveles de la dimensión de dificultad en la discriminación de emociones

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	141	24.1%
Medio	300	51.4%
Alto	143	24.5%
Total	584	100.0%

Figura 11

Niveles de la dimensión de dificultad en la discriminación de emociones



El análisis de los niveles en la dimensión de Dificultad en la discriminación de emociones revela que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel medio, con un 51.4% (300) evidenciando que gran porcentaje de los estudiantes presenta dificultades al diferenciar emociones complejas como vergüenza, frustración, etc. Un 24.1% (141) de los estudiantes presenta un nivel bajo, lo que indica una menor dificultad para diferenciar entre

emociones. En contraste, un 24.5% (143) muestra un nivel alto de dificultad en esta dimensión, lo cual sugiere que una cantidad significativa de estudiantes enfrenta retos importantes para discriminar sus emociones.

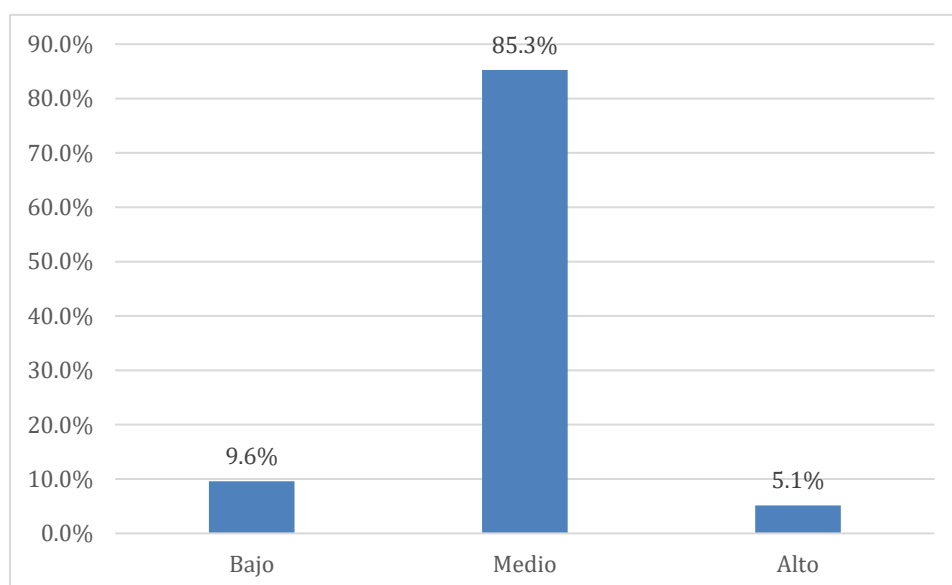
Tabla 19

Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	56	9.6%
Medio	498	85.3%
Alto	30	5.1%
Total	584	100.0%

Figura 12

Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés



El análisis de los niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes revela que la mayoría se encuentra en un nivel medio, con un 85.3% (498). Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes emplea estrategias de afrontamiento efectivas frente

a algunas situaciones, sin embargo, en otras circunstancias los estudiantes pueden sentirse más vulnerables a sus reacciones emocionales y desconfiar de su capacidad para resolver problemas pudiendo recurrir así a métodos menos efectivos. Un 9.6% (56) de los estudiantes muestra un nivel bajo, indicando una menor habilidad para enfrentar el estrés de manera efectiva. En contraste, solo un 5.1% (30) alcanza un nivel alto de afrontamiento al estrés, reflejando una capacidad más desarrollada en esta área.

Tabla 20

Tabla cruzada entre las estrategias de afrontamiento al estrés en función del sexo

			Sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Estrategias de afrontamiento al estrés	Bajo	f	32	24	56
		%	5,5%	4,1%	9,6%
	Medio	f	214	284	498
		%	36,6%	48,6%	85,3%
	Alto	f	14	16	30
		%	2,4%	2,7%	5,1%
Total	f	260	324	584	
	%	44,5%	55,5%	100,0%	

La tabla cruzada de Estrategias de afrontamiento al estrés en función del sexo muestra que la mayoría de los estudiantes, tanto hombres como mujeres, emplean estrategias de afrontamiento en un nivel medio, con 36.6% de los hombres y 48.6% de las mujeres, sumando un total de 85.3% (498) de la muestra. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes tiene una capacidad moderada para afrontar el estrés. El 5.5% de los hombres y 4.1% de las mujeres utilizan estrategias de afrontamiento en niveles bajos lo que indica que estas personas no cuentan con herramientas suficientes para afrontar situaciones estresantes,

representando en conjunto el 9.6% (56) del total. En el nivel alto, las diferencias entre sexos son pequeñas, con un 2.4% de hombres y un 2.7% de mujeres, que en total representan un 5.1% (30) de los estudiantes, quienes muestran una mayor capacidad para afrontar el estrés. Es importante resaltar que tanto a nivel medio y alto las mujeres presentan un mayor porcentaje en comparación con los hombres.

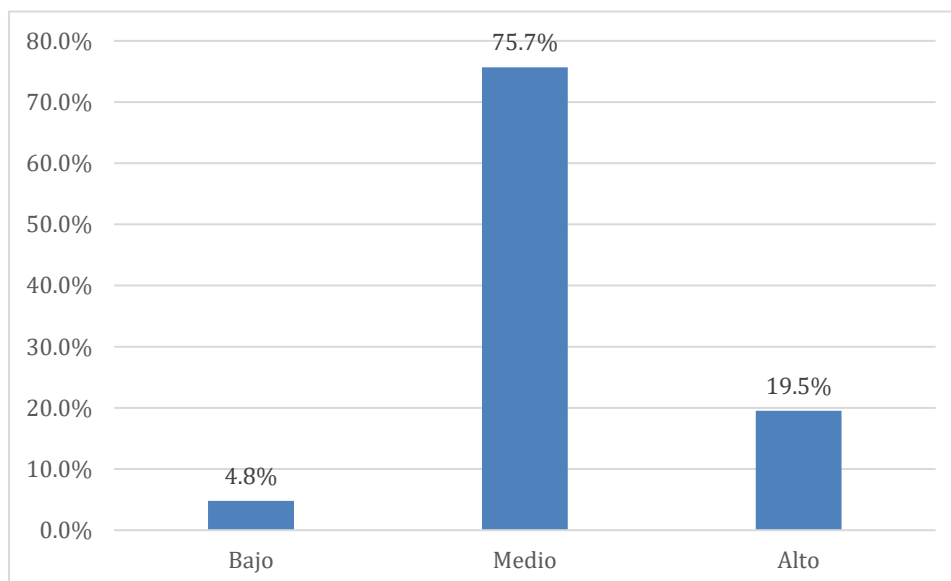
Tabla 21

Niveles de la estrategia de afrontamiento centrado en el problema

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	28	4.8%
Medio	442	75.7%
Alto	114	19.5%
Total	584	100.0%

Figura 13

Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés



El análisis de los niveles de la estrategia de afrontamiento centrado en el problema muestra que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel medio, con un 75.7%

(442). Un 19.5% (114) presenta un nivel alto de uso de esta estrategia, mientras que solo un 4.8% (28) se encuentra en un nivel bajo. Lo que significa que la mayoría de estudiantes suelen utilizar estrategias que se centran en modificar y controlar las demandas internas o ambientales de la situación problemática como tal.

Tabla 22

Indicadores de la dimensión de estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema

Indicadores	Bajo		Medio		Alto		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Afrontamiento activo	92	15.8%	305	52.2%	187	32.0%	584	100%
Planificación	109	18.7%	278	47.6%	197	33.7%	584	100%
Apoyo instrumental	309	52.9%	210	36.0%	65	11.1%	584	100%
Reinterpretación positiva	151	25.9%	284	48.6%	149	25.5%	584	100%
Aceptación	65	11.1%	279	47.8%	240	41.1%	584	100%
Humor	203	34.8%	205	35.1%	176	30.1%	584	100%
Desconexión conductual	391	67.0%	165	28.3%	28	4.8%	584	100%

El análisis de los indicadores de estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema muestra que la mayoría de los estudiantes utiliza el afrontamiento activo (52.2%), es decir realiza acciones directas para evitar, disminuir o eliminar la fuente de estrés. Seguido de la planificación (47.6%) y la aceptación (47.8%) de manera moderada. Sin embargo, un porcentaje considerable tiene niveles bajos en la búsqueda de apoyo instrumental (52.9%), lo que implica pedir ayuda o consejo a otras personas que tengan el conocimiento y habilidades necesarias, y en el uso de humor (34.8%). Además, la desconexión conductual es

predominantemente baja, con un 67.0% de los estudiantes en este nivel, mostrando así que los estudiantes no reducen los esfuerzos para tratar con el estresor.

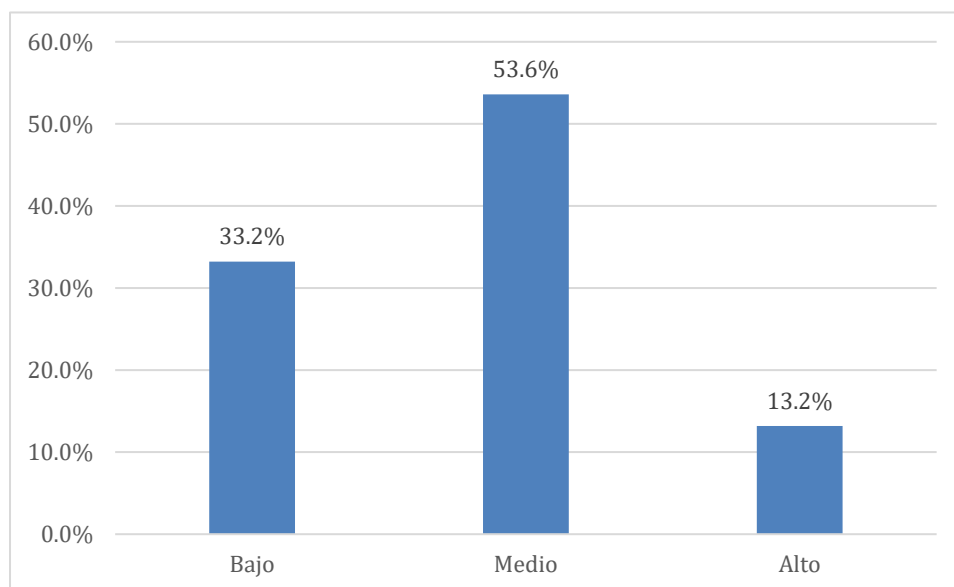
Tabla 23

Niveles de la estrategia de afrontamiento centrado en las emociones

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	194	33.2%
Medio	313	53.6%
Alto	77	13.2%
Total	584	100.0%

Figura 14

Niveles de la estrategia de afrontamiento centrado en las emociones



El análisis de los niveles de la estrategia de afrontamiento centrado en las emociones revela que el 33.2% (194) de los estudiantes utiliza esta estrategia en un nivel bajo, mientras que un 53.6% (313) lo hace en un nivel medio. Solo un 13.2% (77) de los estudiantes presenta un nivel alto de afrontamiento emocional. Esto indica que, aunque la mayoría de los

estudiantes se encuentra en un nivel medio de afrontamiento emocional, es decir realizan acciones para manejar los estados emocionales que causa la situación estresante; hay una proporción significativa (33.2%) que utiliza esta estrategia de afrontamiento en niveles bajos.

Tabla 24

Indicadores de la dimensión de estrategias de afrontamiento centrado en las emociones

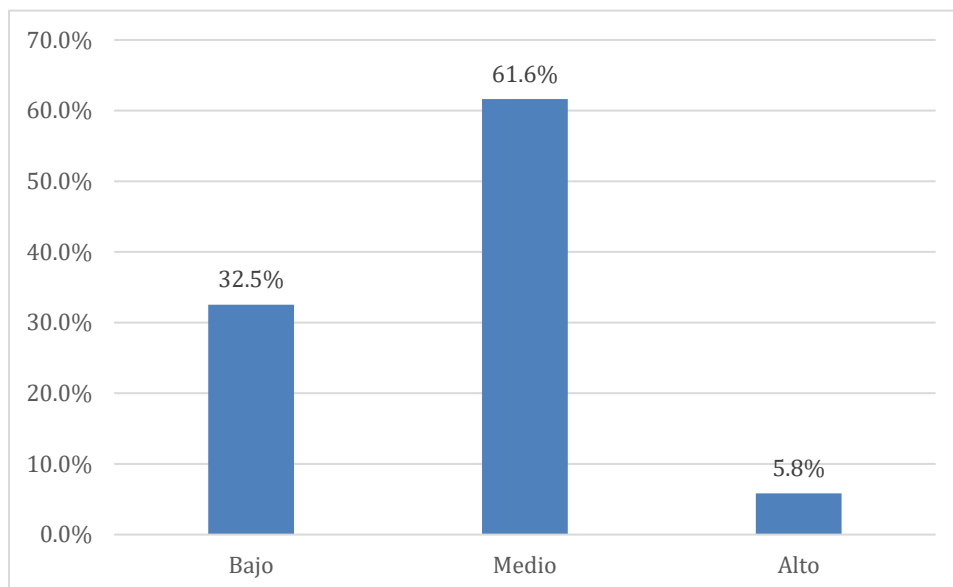
Indicadores	Bajo		Medio		Alto		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Desahogo	348	59.6%	187	32.0%	49	8.4%	584	100%
Apoyo emocional	327	56.0%	200	34.2%	57	9.8%	584	100%

El análisis de los indicadores de la dimensión de estrategias de afrontamiento centrado en las emociones muestra que la mayoría de los estudiantes utiliza el desahogo (59.6%) y el apoyo emocional (56.0%) en un nivel bajo. Un número considerable de estudiantes emplea estas estrategias de manera moderada, con el desahogo alcanzando un 32.0% y el apoyo emocional un 34.2%. Solo un pequeño porcentaje recurre a estas estrategias en un nivel alto: 8.4% para el desahogo y 9.8% para el apoyo emocional.

Tabla 25

Niveles de las estrategias de afrontamiento evitativas

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	190	32.5%
Medio	360	61.6%
Alto	34	5.8%
Total	584	100.0%

Figura 15*Niveles de las estrategias de afrontamiento evitativas*

El análisis de los niveles de las estrategias de afrontamiento evitativas indica que el 32.5% (190) de los estudiantes utiliza estas estrategias en un nivel bajo, mientras que una mayoría del 61.6% (360) se encuentra en un nivel medio. Solo un 5.8% (34) de los estudiantes presenta un nivel alto de afrontamiento evitativo. Esto sugiere que, aunque la mayoría de los estudiantes opta por un enfoque medio hacia el afrontamiento evitativo, una proporción significativa recurre a estrategias de afrontamiento evitativas en niveles bajos. Evidenciando así que los estudiantes en algunas situaciones estresantes prefieren negar la situación anulando una posible acción.

Tabla 26*Indicadores de la dimensión de estrategias de afrontamiento evitativas*

Indicadores	Bajo		Medio		Alto		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Negación	387	66.3%	148	25.3%	49	8.4%	584	100%
Religión	376	64.4%	141	24.1%	67	11.5%	584	100%
Uso de sustancias	505	86.5%	52	8.9%	27	4.6%	584	100%
Auto implicación	250	42.8%	203	34.8%	131	22.4%	584	100%
Auto distracción	116	19.9%	253	43.3%	215	36.8%	584	100%

El análisis de los indicadores de la dimensión de estrategias de afrontamiento evitativas muestra que la negación (66.3%) y la religión (64.4%) se utilizan predominantemente en un nivel bajo, mientras que solo un pequeño porcentaje de estudiantes las emplea en un nivel alto (8.4% y 11.5%, respectivamente). El uso de sustancias destaca por tener un porcentaje muy alto en el nivel bajo (86.5%), con una mínima proporción en niveles medio (8.9%) y alto (4.6%). Por otro lado, la auto implicación presenta una distribución más equilibrada, con un 42.8% en nivel bajo, 34.8% en nivel medio y 22.4% en nivel alto. Finalmente, la auto distracción se utiliza con mayor frecuencia en niveles medios y altos, con un 43.3% y 36.8%, respectivamente, y solo un 19.9% en nivel bajo.

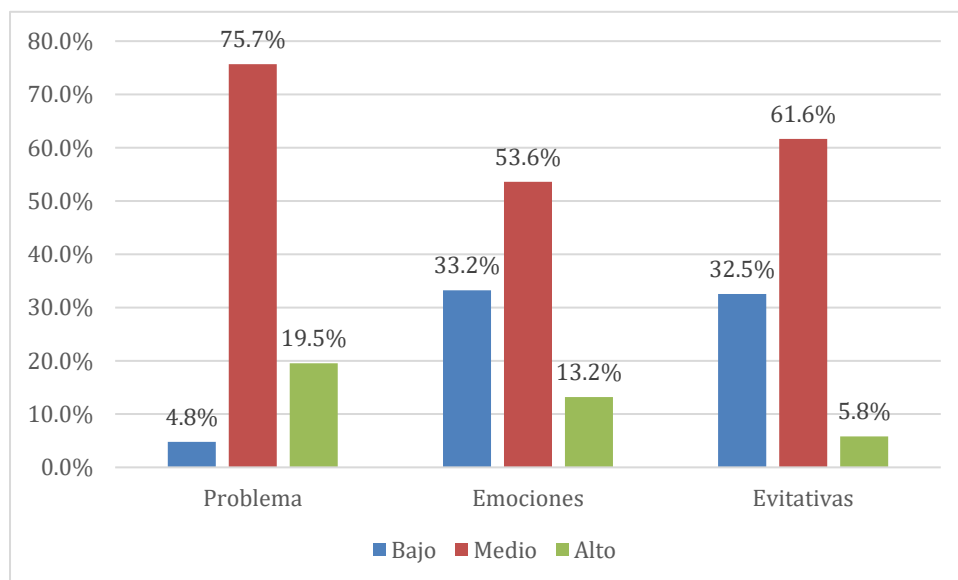
Tabla 27

Uso de las estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes

	E. A. C. en el Problema		E. A. C. en las emociones		E. A. Evitativas	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	28	4.8%	194	33.2%	190	32.5%
Medio	442	75.7%	313	53.6%	360	61.6%
Alto	114	19.5%	77	13.2%	34	5.8%
Total	584	100.0%	584	100.0%	584	100.0%

Figura 16

Uso de las estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes



El análisis de las estrategias de afrontamiento más utilizadas muestra que las estrategias centradas en el problema son las más empleadas, con un 75.7% de los estudiantes utilizándolas en un nivel medio y un 19.5% en un nivel alto, mientras que solo un 4.8% las emplea en un nivel bajo. Lo que demuestra que los estudiantes tienen una tendencia a

enfrentar las situaciones problemáticas de manera activa y directa. Las estrategias centradas en las emociones también son comúnmente utilizadas en un nivel medio (53.6%), pero presentan un uso más alto en el nivel bajo (33.2%) y solo un 13.2% en el nivel alto. Las estrategias evitativas, por su parte, se emplean predominantemente en un nivel medio (61.6%), aunque también tienen una presencia significativa en el nivel bajo (32.5%) y son las menos usadas en un nivel alto, con apenas un 5.8%.

5.3 Estadística Inferencial Aplicada al Estudio

El tamaño muestral de la presente investigación es mayor a 50, por ende, la prueba estadística a utilizar es la de Kolmogorov – Smirnov. (Romero, 2016)

Hipótesis:

H₀: Los datos tienen una distribución normal

H_a: Los datos no tienen una distribución normal

Nivel de Significancia:

- Confianza: 95%
- Significancia (ALFA): 5% (0.05) – Margen de error

Decisión:

1. Si p valor es menor o igual que el ALFA se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , es decir, los datos no tienen una distribución normal por lo tanto se empleará pruebas no paramétricas.
2. Si p valor es mayor que el ALFA se acepta H_0 y se rechaza H_a , es decir, los datos tienen una distribución normal, por lo tanto, se empleara pruebas paramétricas.

Tabla 28*Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov*

Variables	K-S	N	P
Alexitimia	,042	584	,015
Dificultad en la expresión de emociones	,066	584	,000
Pensamiento orientado hacia detalles externos	,063	584	,000
Dificultad en la discriminación de emociones	,045	584	,008
Estrategias de afrontamiento al estrés	,041	584	,019
E. de A. Enfocadas en el Problema	,066	584	,000
E. de A. Enfocadas en la Emoción	,103	584	,000
E. de A. Evitativas	,061	584	,000

La prueba de Kolmogorov-Smirnov indica que ninguna de las variables sigue una distribución normal, ya que todas presentan valores de p menores a 0.05. En el caso de Alexitimia, el valor de p es 0.015; para Dificultad en la expresión de emociones, 0.000; Pensamiento orientado hacia detalles externos, 0.000; y Dificultad en la discriminación de emociones, 0.008. Asimismo, las variables relacionadas con las estrategias de afrontamiento al estrés muestran resultados similares: Estrategias de afrontamiento al estrés tiene un valor de p de 0.019, mientras que las estrategias enfocadas en el problema, la emoción y las evitativas presentan valores de p de 0.000. Esto evidencia que los datos no cumplen con la suposición de normalidad, por lo que se optará por emplear el coeficiente de Rho de Spearman para llevar a cabo las pruebas de hipótesis.

Criterio de Decisión de las Hipótesis Correlacionales

Se realiza en función a la significancia (sig.) a un 95%. Para aceptar o rechazar las hipótesis correlacionales se establece la siguiente condición:

- Se acepta la H_a si, sig. <0.05
- Se rechaza la H_a si, sig. >0.05 y se acepta la H_o

Tabla 29

Relación entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento al estrés

		Estrategias de afrontamiento al estrés	
Rho de Spearman	Alexitimia	Coefficiente de correlación	,117**
		Sig. (bilateral)	,005
		N	584

El análisis de correlación de Spearman muestra una relación positiva y significativa entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento al estrés, con un coeficiente de correlación de 0.117 y un valor de significancia de $p = 0.005$. Esto indica que, a mayor nivel de alexitimia, hay un leve incremento en el uso de estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes, y esta relación es estadísticamente significativa ($p < 0.05$).

Figura 17

Diagrama de dispersión entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento al estrés

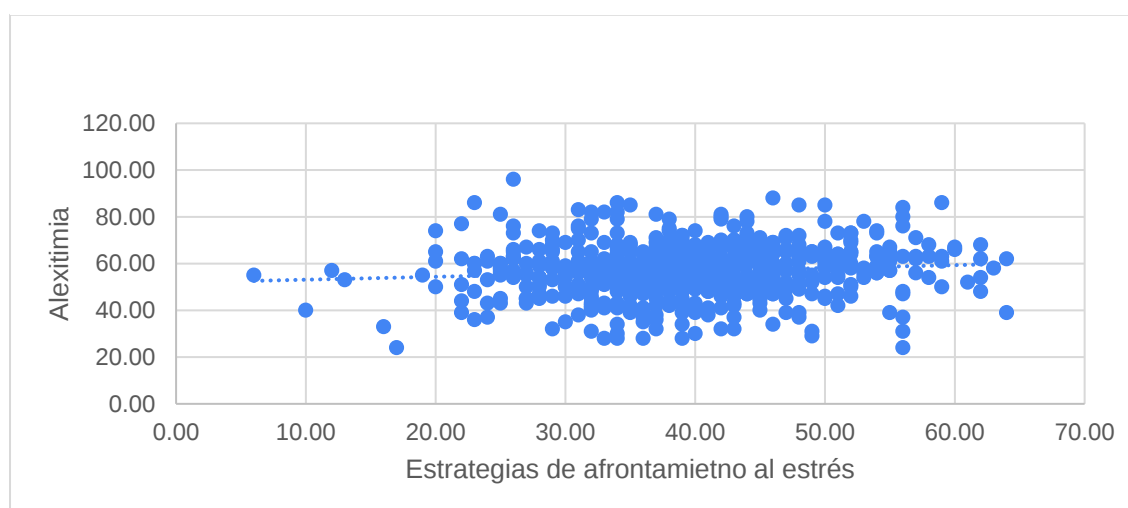


Tabla 30

Relación entre la alexitimia y las estrategias enfocadas en el problema

		Estrategias enfocadas en el problema	
Rho de Spearman	Alexitimia	Coefficiente de correlación	-,097*
		Sig. (bilateral)	,019
		N	584

La correlación de Spearman revela una relación negativa y significativa entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, con un coeficiente de -0.097 y un valor de significancia de $p = 0.019$. Esto sugiere que, a mayor nivel de alexitimia, menor es la tendencia a utilizar estrategias enfocadas en el problema, y esta relación es baja, pero es estadísticamente significativa ($\rho = -0.097$; $p < 0.05$). Esto significa que los estudiantes que tienen mayor dificultad en la identificación, discriminación y expresión de sus emociones tienden a evitar el uso de estrategias que estén orientadas a afrontar la situación problemática de forma directa y activa.

Figura 18

Diagrama de dispersión entre la alexitimia y las estrategias enfocadas en el problema

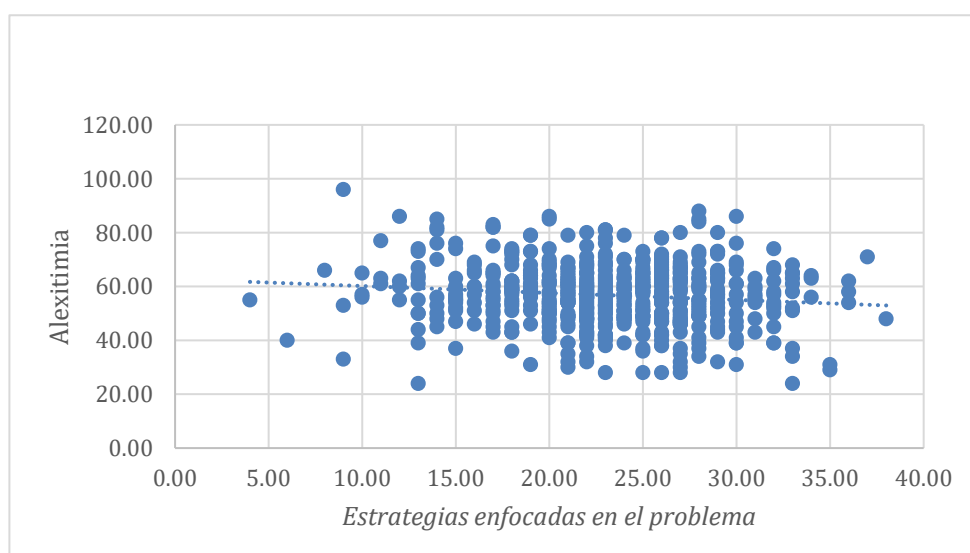


Tabla 31

Relación entre la alexitimia y las estrategias enfocadas la emoción

		Estrategias enfocadas la emoción	
Rho de Spearman	Alexitimia	Coefficiente de correlación	,035
		Sig. (bilateral)	,400
		N	584

La correlación de Spearman muestra una relación positiva pero no significativa entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción, con un coeficiente de 0.035 y un valor de significancia de $p = 0.400$. Esto indica que no existe una asociación estadísticamente significativa entre estas variables, sugiriendo que el nivel de alexitimia no influye de manera relevante en el uso de estrategias enfocadas en la emoción ($\rho = 0.035$; $p > 0.05$).

Figura 19

Diagrama de dispersión entre la alexitimia y las estrategias enfocadas la emoción

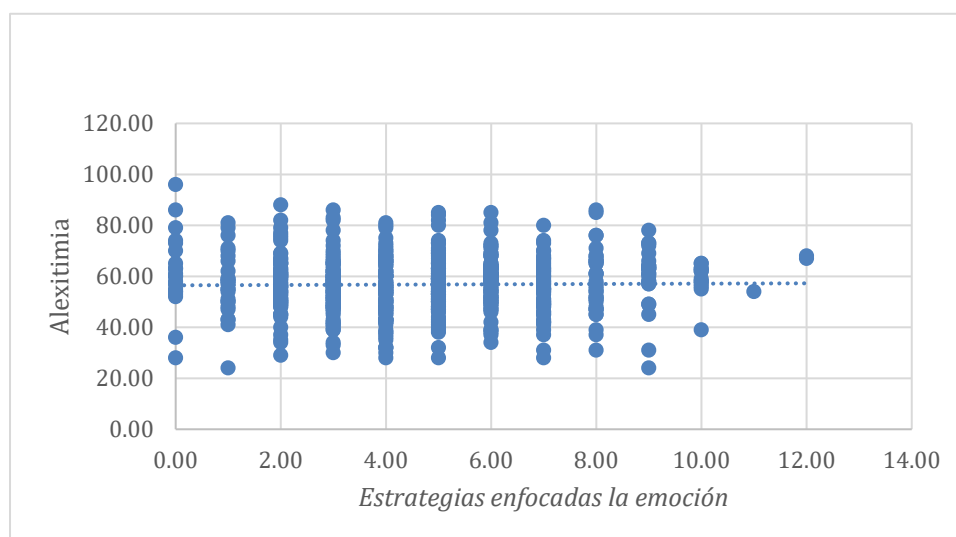


Tabla 32

Relación entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento evitativas

		Estrategias de afrontamiento evitativas	
Rho de Spearman	Alexitimia	Coefficiente de correlación	,346**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	584

El análisis de correlación de Spearman muestra una relación positiva y significativa entre alexitimia y estrategias de afrontamiento evitativas, con un coeficiente de 0.346 y un valor de significancia de $p = 0.000$. Esto indica que, a mayor nivel de alexitimia, más frecuente es el uso de estrategias evitativas, con una relación baja y estadísticamente significativa ($\rho=0,346$; $p<0.05$). Evidenciando que cuando los estudiantes tienen mayor dificultad en la identificación, discriminación y expresión de sus emociones tienden a negar la situación estresante y por ende anular posibles acciones para enfrentarla.

Figura 20

Diagrama de dispersión entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento evitativas

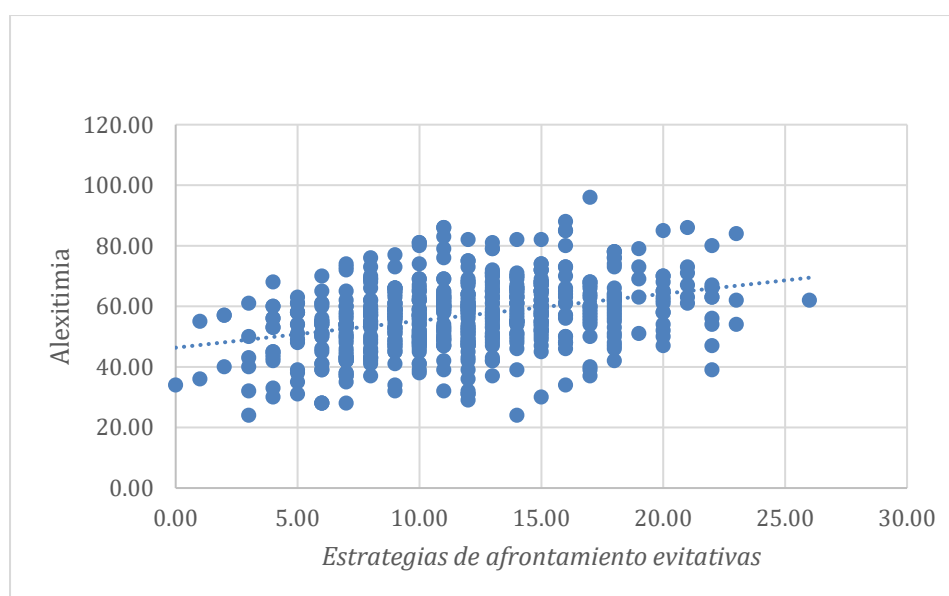


Tabla 33

Relación entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y estrategias de afrontamiento al estrés

Rho de Spearman	Dificultad en la expresión verbal de las emociones	Estrategias de afrontamiento al estrés	
		Coefficiente de correlación	,093*
		Sig. (bilateral)	,024
		N	584

La correlación de Spearman muestra una relación positiva y significativa entre la dimensión de dificultad en la expresión verbal de las emociones y las estrategias de afrontamiento al estrés, con un coeficiente de 0.093 y un valor de significancia de $p = 0.024$. Esto sugiere que a medida que aumenta la dificultad para expresar emociones verbalmente, también aumenta ligeramente el uso de estrategias de afrontamiento al estrés. Aunque la relación es baja, es estadísticamente significativa ($\rho = 0.093$; $p < 0.05$).

Figura 21

Diagrama de dispersión entre la dificultad en la expresión verbal de las emociones y estrategias de afrontamiento al estrés

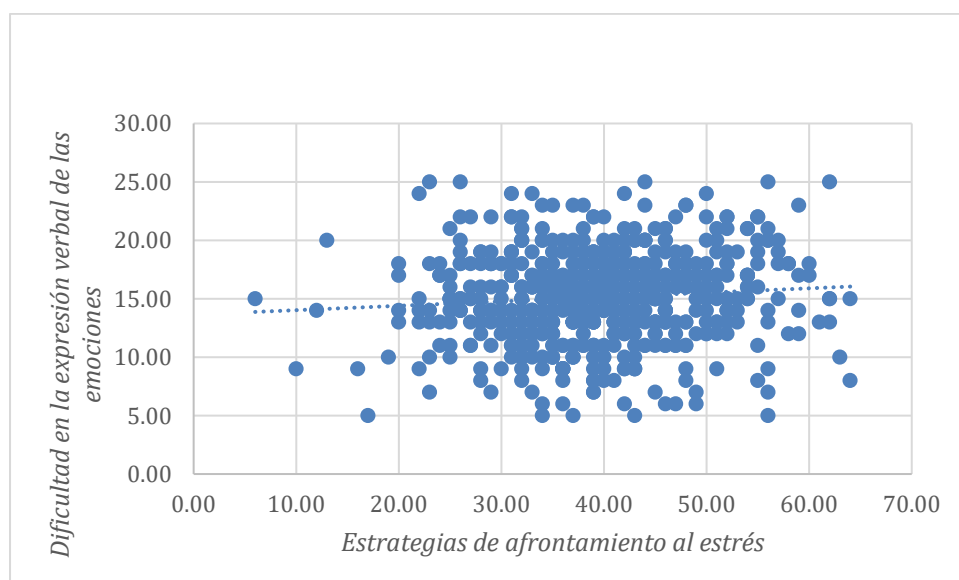


Tabla 34

Relación entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y estrategias de afrontamiento al estrés

Rho de Spearman	Pensamiento orientado hacia detalles externos	Estrategias de afrontamiento al estrés	
		Coefficiente de correlación	,006
		Sig. (bilateral)	,876
		N	584

La correlación de Spearman muestra una relación prácticamente nula y no significativa entre la dimensión de pensamiento orientado hacia detalles externos y las estrategias de afrontamiento al estrés, con un coeficiente de 0.006 y un valor de significancia de $p = 0.876$. Esto indica que no existe una asociación estadísticamente significativa entre estas variables, sugiriendo que el pensamiento orientado hacia detalles externos no tiene un impacto relevante en el uso de estrategias de afrontamiento al estrés ($\rho = 0.006$; $p > 0.05$).

Figura 22

Diagrama de dispersión entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y estrategias de afrontamiento al estrés

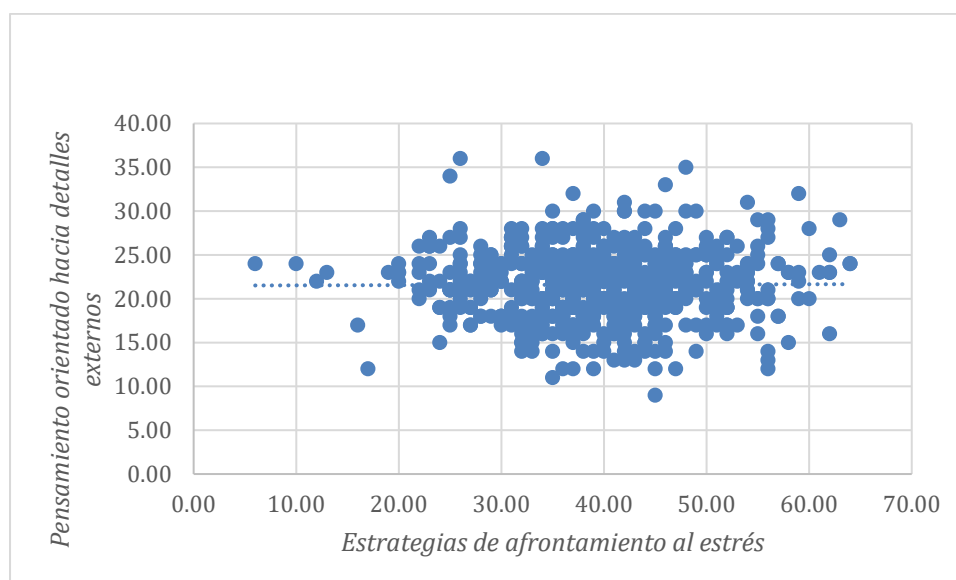


Tabla 35

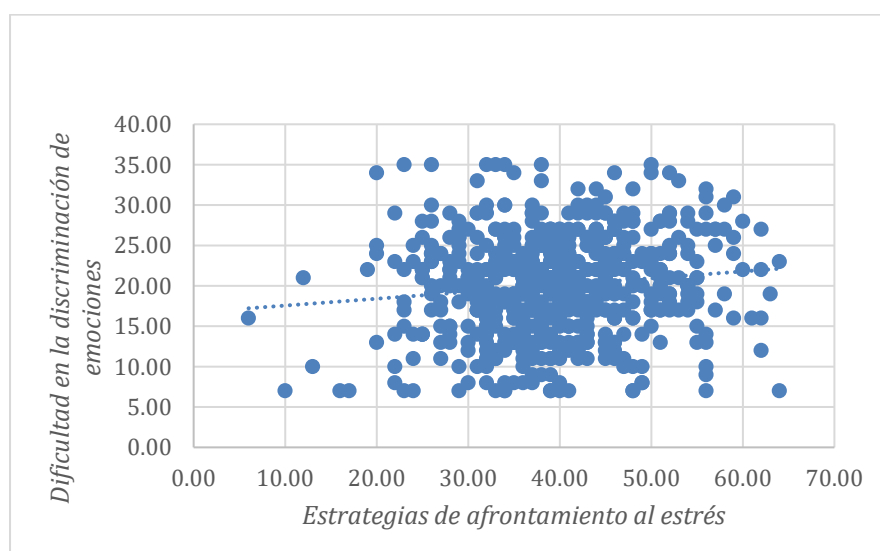
Relación entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y estrategias de afrontamiento al estrés

		Estrategias de afrontamiento al estrés	
Rho de Spearman	Discriminación de emociones	Coeficiente de correlación	,123**
		Sig. (bilateral)	,003
		N	584

La correlación de Spearman muestra una relación positiva y significativa entre la dimensión de dificultad en la discriminación de emociones y las estrategias de afrontamiento al estrés, con un coeficiente de 0.123 y un valor de significancia de $p = 0.003$. Esto sugiere que a medida que aumenta la dificultad para discriminar emociones, hay un ligero incremento en el uso de estrategias de afrontamiento al estrés, y esta relación es estadísticamente significativa ($\rho = 0.123$; $p < 0.05$).

Figura 23

Diagrama de dispersión entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y estrategias de afrontamiento al estrés



Capítulo VI

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; en la cual se encontró que hay una correlación positiva y significativa entre las variables, contando con un coeficiente de correlación de 0,117 y un valor de significancia de $p = 0.005$. Indicando que, a mayor nivel de alexitimia, hay un leve incremento en el uso de estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes. Así también, es importante especificar para el presente apartado los resultados obtenidos en la correlación de alexitimia y las dimensiones de estrategias de afrontamiento, debido a que no se encontraron investigaciones previas que respalden los resultados de manera directa de ambas variables en nuestra investigación. Detallar estas correlaciones contribuirían significativamente a una mejor comprensión de los resultados y su contexto. En cuanto a la correlación entre alexitimia y las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema se obtuvo una relación negativa y significativa, teniendo un coeficiente de correlación de -0,097 y un valor de significancia de $p=0.019$. Evidenciando así que, a mayor nivel de alexitimia, menor es el uso de estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema. Respecto a la relación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción, se observó que existe una relación positiva pero no significativa, teniendo un coeficiente de 0.035 y un valor de significancia de $p = 0.400$. Lo que sugiere que el nivel de alexitimia no influye de manera relevante en el uso de estrategias enfocadas en la emoción.

Específicamente en la correlación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento evitativas se halló una relación positiva y significativa, con un coeficiente de 0.346 y un valor de significancia de $p = 0.000$. Lo que indica que, a mayor nivel de alexitimia, más frecuente es el uso de estrategias de afrontamiento evitativas. Estos resultados nos llevan a la

conclusión de que a mayores niveles de alexitimia los estudiantes utilizan en menor medida las estrategias enfocadas en el problema, mientras que recurren con mayor frecuencia a las estrategias de afrontamiento evitativas y centradas en la emoción, aunque con esta última la alexitimia no tendría un valor predictivo relevante.

Resultados que guardan relación con la investigación realizada por Curay Chuquimia (2023) que investigó la relación entre alexitimia, estrés percibido y estrategias de afrontamiento al estrés en la ciudad de Lima en adultos responsables de la canasta familiar durante la pandemia por COVID-19. Sus hallazgos revelaron una relación directa y significativa entre la alexitimia y las estrategias de afrontamiento pasivas que hacen referencia a las estrategias enfocadas en la emoción y evitación.

En concordancia con lo expuesto, los resultados se explican con lo propuesto por Folkman (2004), que postula que el proceso de afrontamiento surge como respuesta a una evaluación de daño, pérdida o amenaza, las cuales se caracterizan por emociones negativas que en su mayoría se presentan de forma intensa. El autor menciona que, el afrontamiento está fuertemente asociado con la regulación emocional debido a que las respuestas de afrontamiento se dan inicialmente en un contexto emocional y que una de sus primeras tareas es disminuir las emociones negativas que son estresantes en sí mismas e interfieren con las formas instrumentales del afrontamiento. Refiere que el afrontamiento es un proceso complejo y multidimensional que está estrechamente relacionado con el entorno, sus demandas y recursos, y con las disposiciones de la personalidad que inciden en la evaluación del estrés y los recursos para afrontarlo.

Así mismo, menciona que algunas estrategias de afrontamiento escapistas se asocian con ciertos problemas de salud mental. A su vez, Lazarus y Folkman (1986) mencionan que el nivel de amenaza que percibe una persona, junto con los recursos y factores condicionantes, es crucial en la forma en que enfrenta la situación. Cuando la amenaza es excesiva perturba el

funcionamiento cognitivo y la capacidad de procesar la información por lo que interfiere con la forma de afrontamiento. Este postulado es mencionado también en el modelo de conflicto propuesto por Janis y Mann citado en Lazarus y Folkman (1986) en el que refiere que la amenaza extrema genera una acumulación de información que no es efectiva y por ende lleva a una evaluación incorrecta.

Ahora bien, para Martin y Phil la alexitimia es entendida como un déficit a nivel cognitivo de los procesos afectivos ya que las personas con alexitimia presentan dificultades en la integración de los componentes afectivos y en su evaluación cognitiva impidiendo así que la persona tenga la información necesaria para activar los procesos de ajuste y adaptación tales como las estrategias de afrontamiento, dificultando la auto regulación eficaz.

Es así, que al entender que el afrontamiento depende en gran medida de la valoración cognitiva de las emociones y de las demandas que plantea una situación; y que las personas con alexitimia suelen tener dificultades para evaluar con precisión tanto sus emociones como sus necesidades emocionales. Puede llevarlas a percibir situaciones de estrés como abrumadoras o incluso imposibles de manejar adecuadamente. Como resultado, tienden a recurrir a estrategias de afrontamiento menos efectivas que no abordan directamente el problema, como la distracción o la negación. Explicando así una relación positiva entre la alexitimia y estrategias de afrontamiento poco efectivas que no resuelven directamente la causa del estrés.

Lo mencionado es respaldado por Besharat (2010) quien menciona que las personas que tienen alexitimia tienen menos probabilidad de buscar apoyo en otros, y de regular sus sentimientos a través de actividades mentales imaginativas debido a su dificultad al momento de identificar, comprender y expresar sus emociones. En consecuencia, las personas con alexitimia podrían presentar dificultades al afrontar situaciones estresantes.

Estos planteamientos pueden ser apoyados por investigaciones tales como la de Cevallos Yaguana (2023) que tuvo como objetivo determinar la relación entre alexitimia y ansiedad social en estudiantes de primer año de la Facultad de Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja. Se halló que existe una correlación positiva y significativa entre alexitimia y ansiedad social. Warchol-Biederman, et al. (2022) analizó la relación entre el estrés, alexitimia, el procesamiento emocional y el afecto negativo/positivo en los trabajadores del sector salud en el contexto de la pandemia de la COVID 19 en Polonia. Aquí se demostró que la respuesta emocional frente a situaciones amenazantes como una pandemia puede verse afectada por la presencia de la alexitimia y por el procesamiento emocional.

De la misma manera, Li, et al. (2022) exploró el papel moderador de la alexitimia y los efectos moderados de mediación del estrés percibido en la salud mental frente al contexto de la pandemia en Finlandia. Encontrando que los participantes que presentaron altos niveles de alexitimia tuvieron un incremento en síntomas depresivos y de ansiedad desde el periodo pre pandémico hasta el pandémico por medio del estrés percibido. Destacando así la importancia de los efectos de mediación moderados de la alexitimia y estrés percibido sobre los problemas de salud mental relacionados a la pandemia.

Tomando en cuenta las 3 investigaciones mencionadas podemos inferir que la alexitimia afecta la manera en que afrontamos las situaciones estresantes. Cuando los niveles son altos, las formas de afrontamiento usadas pueden ser poco adaptativas, lo que podría predisponer a la persona al desarrollo de problemas psicológicos, tales como ansiedad, depresión, etc.

Es importante mencionar que, también existen investigaciones que difieren con los resultados presentados en esta investigación. Tales como el de Pertuz y Sanjuan (2021) quienes investigaron la relación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento en estudiantes de ingeniería de la Universidad Popular del Cesar, Colombia durante el periodo 2019 I-II.

Teniendo como resultado que existe una correlación significativa entre ambas variables y que a menor alexitimia mayor facilidad de emplear estrategias de afrontamiento. Así mismo, de que la búsqueda de apoyo profesional (similar al apoyo instrumental correspondiente a estrategias de afrontamiento centrada en el problema) tuvo correlaciones significativas positivas y bajas con la alexitimia y que el apoyo social (similar a apoyo emocional correspondiente a estrategias centradas en la emoción y la solución de problemas (Estrategias centradas en el problema) no tuvieron ninguna asociación con la misma. Resultados que difieren con los nuestros, ya que se halló una relación negativa con las estrategias de afrontamiento centrada en el problema y una relación positiva pero no significativa con las estrategias de afrontamiento centrada en las emociones. Diferencias que se pondrían explicar por el uso de otro instrumento de medición en estrategias de afrontamiento, por la ubicación geográfica y contexto sociocultural, y porque su población fue únicamente del área de ingeniería, contrario a la nuestra que se abarcó diferentes carreras de diferentes áreas.

En relación al objetivo específico 1 que es describir los niveles de Alexitimia en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024. Se observó que la mayoría de estudiantes con el 77.4% presentan un nivel bajo de alexitimia, lo cual indica que tienen ciertas dificultades para identificar y expresar emociones, aunque no en un grado severo. Por otro lado, el 15.9% de los estudiantes no son alexitímicos, reflejando una mayor habilidad para gestionar sus emociones de manera adecuada. Finalmente, un 6.7% de los estudiantes muestra un nivel alto de alexitimia, lo que sugiere que enfrentan mayores dificultades emocionales. Esto indica que la mayoría de los estudiantes no presentan dificultades significativas para identificar, discriminar y expresar emociones. Resultados similares a los encontrados por Damian y Huaman (2023) quienes realizaron una investigación para determinar la relación entre alexitimia y depresión en adolescentes de tercer grado de secundaria en una institución educativa de Lambayeque. Encontrando que

67.4% de adolescentes presenta niveles medios, seguidos de un 28,1% que presenta un nivel alto y un 4,5% que presenta niveles bajos. Así también, tenemos a Huallpa Castro (2022) que realizó un estudio para conocer la relación entre nomofobia y el riesgo de alexitimia en 150 estudiantes de medicina de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco.

Encontrando que el 64% padece de alexitimia. Mendieta y Navarro (2022) en Arequipa investigaron la relación entre las relaciones intrafamiliares y la alexitimia en estudiantes universitarios de ambos sexos procedentes de familias reconstituidas. Identificando que el 70,2% presenta algún tipo de alexitimia. Huamancusi Arango (2023) en Ayacucho analizó la relación entre alexitimia y el funcionamiento familiar en estudiantes de psicología.

Encontrando que el 66,7% de estudiantes presenta alexitimia. Ávila Larrea, et al. (2023) investigo la existencia de la alexitimia en estudiantes universitarios de Cuenca, Ecuador.

Determinando que los estudiantes universitarios presentan altos niveles de alexitimia.

Finalmente, tenemos a Suarez Suarez (2019) quien investigó la relación entre inteligencia emocional y alexitimia en una muestra conformada por 125 estudiantes de bachillerato, pertenecientes a la unidad educativa de Ancon, Ecuador. Identificando que en relación a la variable alexitimia, la prevalencia en la distribución de sus niveles fue de promedio alto hacia alto (41,6% y 42,4%), lo cual también se replica en cada una de sus dimensiones.

La existencia de la Alexitimia, aunque en niveles bajos en nuestra investigación, y los niveles moderados a altos en estudiantes universitarios encontrados en las investigaciones antes mencionadas se pueden explicar por la teoría sociocultural que señala que la alexitimia estaría estrechamente relacionada con factores socioculturales y los procesos de socialización. Para Fernandez, Sanchez Crespo (2003) la alexitimia depende ampliamente de factores socioculturales y se presenta mayormente en aquellas sociedades colectivistas, en culturas machistas en las que promueve la dureza y competitividad y en menor proporción la vivencia y expresión de emociones. También se presenta en aquellas culturas en donde existe

mayor distancia al poder, así como una tendencia a emitir respuestas fisiológicas más que verbales y una menor mentalización de emociones negativas y en aquellas que evitan la incertidumbre.

Fernández, Zubieta y Páez (2000) citado por Fernandez, Sanchez y Crespo (2003) hicieron un estudio comparativo entre continentes, llegando a la conclusión de que en Europa Occidental y Estados Unidos las personas se caracterizan por tener una mayor expresión de sus emociones negativas y una subjetivación de las mismas. Situación que es contraria en Latinoamérica, ya que las personas tienden a no expresar sus emociones negativas. Apoyando ello según Infocop, 2024 en algunas culturas latinoamericanas, los problemas de salud mental a menudo se asocian con una debilidad personal o una falta de fuerza de voluntad. Esta forma de ver las cosas puede estigmatizar a las personas con problemas de salud mental y desalentarlas en la búsqueda de atención que necesitan.

Como hemos podido observar las investigaciones mencionadas y la presente investigación han sido desarrolladas en un contexto latinoamericano, en el que aún hoy en día persiste la idea de que aquella persona con carácter fuerte es quien no expresa sus emociones abiertamente, quien hace todo sin pedir ayuda, etc. Lo que explicaría la presencia de alexitimia en gran parte de la población de estudio.

Cabe resaltar que, se encontraron diferencias con la investigación de Lewis Paredes en el año 2021, este estudio buscó conocer la relación entre la regulación emocional, alexitimia y los síntomas depresivos teniendo como poblaciones estudiantes de diferentes escuelas profesionales del programa de Beca 18 de una universidad privada de Arequipa. Encontrando que el 59,6% de la muestra no presenta alexitimia mientras que el 40,4% si la presenta. Los resultados podrían diferir de nuestra investigación debido a que la población de estudio la constituyen estudiantes del programa beca 18. Y según las revisiones que se hicieron, los becarios obtienen apoyo integral de la oficina de bienestar del Beneficiario

(OBBE) del Pronabec; en aspectos académicos, socioemocionales y de bienestar desde el inicio de sus estudios. Esto a través de distintas estrategias, que buscan proporcionar a los becarios herramientas necesarias para que terminen de forma exitosa su carrera y se integren al mercado laboral. Lo cual podría explicar la diferencia en los resultados, ya que la población de la investigación de Lewis peralta es una población que recibe apoyo y soporte psicológico, mientras que en la nuestra este apoyo si bien se ofrece a todos los estudiantes, la cantidad de profesionales no es suficiente para cubrir la demanda de todos los universitarios, dificultando así un acompañamiento adecuado y constante. Así mismo, muchos de los universitarios se muestran renuentes a acudir al área de psicología debido a algunos prejuicios sobre la salud mental.

En cuanto al objetivo específico 2, describir la estrategia de afrontamiento preponderante en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Se halló que las estrategias centradas en los problemas son las más empleadas, con un 75.7% de los estudiantes utilizándolas en un nivel medio y un 19.5% en un nivel alto, mientras que solo un 4.8% las emplea en un nivel bajo. Las estrategias centradas en las emociones también son comúnmente utilizadas en un nivel medio (53.6%), pero presentan un uso más alto en el nivel bajo (33.2%) y solo un 13.2% en el nivel alto. Las estrategias evitativas, por su parte, se emplean predominantemente en un nivel medio (61.6%), aunque también tienen una presencia significativa en el nivel bajo (32.5%) y son las menos usadas en un nivel alto, con apenas un 5.8%. Lo que demuestra que la mayoría de estudiantes tienen una tendencia a enfrentar las situaciones problemáticas de manera activa y directa, es decir hacen uso en su mayoría de estrategias enfocadas en el problema. Resultados que guardan relación con la investigación realizada por Curay Chuquimia en el 2023, quien estudió la alexitimia, el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento al estrés en adultos responsables de la canasta familiar durante el contexto de la pandemia por COVID-19. Encontrando que la población

hace mayoritariamente uso del afrontamiento al estrés centrado en el problema. Este resultado podría ser explicado por la teoría de Lazarus (1993) en la que menciona que el afrontamiento depende en demasía de la evaluación cognitiva, si en esta se evalúa que se puede hacer algo para cambiar la situación predomina el afrontamiento centrado en el problema. En este caso los estudiantes evaluarían las situaciones estresantes como susceptibles de cambio por lo que elegirían las estrategias de acción directa y activa sobre el problema, es decir las enfocadas en el problema. Además, en nuestra población de estudio, en los primeros semestres se realizan cursos generales que brindan a los estudiantes herramientas clave para afrontar los trabajos académicos. Estos cursos abarcan temas tales como estrategias de aprendizaje y el uso de TICs, que permiten desarrollar habilidades para estructurar monografías, ensayos, entre otros trabajos académicos de forma más efectiva. Así mismo, gracias a que aprenden o refuerzan el conocimiento que tienen sobre el uso de plataformas digitales y nuevas tecnologías de la información, los universitarios pueden realizar estos trabajos de forma más rápida y eficiente. Lo que ayudaría en la percepción de que la carga académica puede ser manejable.

Así mismo, se infiere también que el uso frecuente de estrategias de afrontamiento centradas en el problema se debe a que al orientar acciones directas a la fuente de estrés se reduce la ansiedad provocada por la misma ya que hace que la persona sienta que tiene control sobre la situación. Afirmación que es respalda en el estudio de Showing y Castro en el 2022 que investigaron la relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en adultos en situación de pandemia COVID 19, llegando a la conclusión de que la ansiedad disminuye cuando se hace uso de estrategias centradas en el problema, pero incrementa cuando se hace uso de estrategias evitativas.

Es importante mencionar que también se encontraron resultados que discrepan con los nuestros, tales como el de Huamaní Quispe, (2021) que investigó la relación entre el estrés

académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de medicina. Encontrando una correlación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, además, en relación a las correlaciones entre estrés y las estrategias de afrontamiento la más preponderante es la estrategia de afrontamiento auto focalización negativa (similar a la auto implicación correspondiente a estrategias de afrontamiento evitativas), seguida por la expresión emocional abierta (similar al desahogo correspondiente a estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción), la evitación, la focalizada en la solución del problemas y por último la re evaluación positiva (similar a la re interpretación positiva correspondiente a estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema). Como podemos observar dentro de las estrategias preponderantes en su investigación se encuentran las evitativas y enfocadas en la emoción, contrario a lo hallado en nuestra investigación en la que se halló una preponderancia en las estrategias centradas en el problema. De igual manera, Pertuz & Sanjuan, (2021) optaron por investigar la relación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento en estudiantes de ingeniería de la Universidad Popular del Cesar, Colombia durante el periodo 2019 I-II, evidenciando que las estrategias de afrontamiento más predominantes son la espera, apoyo profesional social, religión, reacción agresiva junto con dificultades para solucionar problemas. Las diferencias con estas dos investigaciones se explicarían por el uso de un instrumento diferente al nuestro y por la población de estudio que fue únicamente del área de Medicina en el estudio de Huamani y del área de ingeniería en el estudio de Pertuz y Sanjuan, contrario a la nuestra que abarcó diferentes carreras de diferentes áreas.

Con respecto al objetivo específico 3, establecer la relación entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Se encontró que existe una relación positiva y significativa entre la dimensión de dificultad en la expresión verbal de

las emociones y las estrategias de afrontamiento al estrés, con un coeficiente de 0.093 y un valor de significancia de $p = 0.024$. Esto sugiere que a medida que aumenta la dificultad para expresar emociones verbalmente, también aumenta ligeramente el uso de estrategias de afrontamiento al estrés. Aunque la relación es baja, es estadísticamente significativa.

Así también, es importante especificar para la presente discusión los resultados obtenidos en la correlación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento evitativas, en la que se halló una relación positiva y significativa, con un coeficiente de 0.346 y un valor de significancia de $p = 0.000$. Lo que indica que, a mayor nivel de alexitimia, más frecuente es el uso de estrategias de afrontamiento evitativas. Como se sabe una de las características principales de la alexitimia es la dificultad en la expresión verbal, mímica o gestual de sus emociones, lo cual, según Fernández (2011) es un obstáculo para una adecuada interacción social. Esto debido a que las personas con alexitimia al no poder expresar sus emociones se pueden mostrar como personas frías y poco empáticas, pudiendo sufrir de descargas emocionales fuertes que los puede llevar a actuar de manera impulsiva. Todo esto interfiere de manera negativa en el éxito de su vida social. Por lo tanto, cuando estas personas afrontan situaciones de estrés será menos probable que busquen apoyo en otras personas y optaran por el uso de estrategias de afrontamiento evitativas.

Este enunciado es respaldado por lo descubierto por Tominaga et al, (2013) en donde indica que las personas que tienen dificultad en la expresión de sus emociones podrían experimentar dificultades en la búsqueda de apoyo social, ya que tendrían complicaciones al expresar sus problemas a los demás, teniendo como consecuencia un menor funcionamiento social.

Continuando con el objetivo específico 4, establecer la relación entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Se halló que existe

una relación prácticamente nula y no significativa entre la dimensión de pensamiento orientado hacia detalles externos y las estrategias de afrontamiento al estrés, con un coeficiente de 0.006 y un valor de significancia de $p = 0.876$. Esto indica que no existe una asociación estadísticamente significativa entre estas variables, ello quiere decir que en muy pocas situaciones cuando incrementa el pensamiento orientado hacia detalles externos incrementa las estrategias de afrontamiento al estrés. Para poder desarrollar este apartado es necesario recordar que el pensamiento orientado hacia detalles externos se define como un patrón cognitivo en el que la persona se centra en aspectos concretos, tangibles y superficiales de una situación, sin involucrar aspectos más abstractos emocionales o internos.

Ahora bien, Lazarus y Folkman atribuyen una relevancia importante al proceso de evaluación para afrontar una situación estresante. Según su teoría, este proceso evaluativo es fundamental para determinar cómo se enfrentará una situación de estrés. En el caso de las personas con pensamiento orientado hacia detalles externos, se tiene una tendencia a centrarse en elementos concretos y tangibles del entorno, lo que les permitiría enfocarse en la resolución de problemas concretos. De esta forma, harían uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema, ya que se centran en la gestión de aspectos prácticos de la situación.

Sin embargo, también se ha señalado que la personas con este tipo de pensamiento se enfocan en aspectos superficiales, lo que puede desviar su atención de la verdadera fuente de estrés. Teniendo como resultado que, aunque puedan utilizar estrategias de afrontamiento centradas en el problema estas no sean del todo efectivas, ya que no abordarían como tal la fuente de estrés. Esto se ve respaldado por Tominaga et al, (2013). quien menciona que las personas con un puntaje alto en EOT tienen dificultades para discernir la fuente de estrés debido a que se enfocan más en los detalles externos de la situación estresante, y tienden a ignorar los componentes afectivos implicados, lo que los lleva a emplear estrategias de

afrontamiento de confrontación (estrategias de afrontamiento enfocada en el problema) deficiente.

Además, al no evaluar la situación como estresante, estas personas evitarían algunas veces desplegar sus estrategias de afrontamiento. Esta situación fluctuante explicaría la baja asociación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos

Finalmente tenemos el Objetivo 5, establecer la relación entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Teniendo como resultado que, existe una relación positiva y significativa entre la dimensión de dificultad en la discriminación de emociones y las estrategias de afrontamiento al estrés, con un coeficiente de 0.123 y un valor de significancia de $p = 0.003$. Esto sugiere que a medida que aumenta la dificultad para discriminar emociones, hay un ligero incremento en el uso de estrategias de afrontamiento al estrés, y esta relación es estadísticamente significativa.

Resultados que guardan relación con lo encontrado por Tominaga et al, (2013) quien en su investigación demostró una asociación positiva entre la dificultad en la discriminación de emociones (DIF) y la estrategia de afrontamiento de evitación. Señalando que el uso frecuente de estrategias de afrontamiento evasivas puede ser consecuencia de la confusión con respecto al incremento de los sentimientos incómodos e indiferenciados que se dan durante situaciones estresantes.

Capítulo VII

Conclusiones y Recomendaciones

7.1 Conclusiones

Primera, se acepta la hipótesis general alterna, la cual confirma la existencia de una relación estadísticamente significativa ($p=.005$; $\rho=-.117$) entre alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024. Siendo esta relación positiva, indica que, a mayor nivel de alexitimia, se incrementa el uso de estrategias de afrontamiento poco efectivas.

Segunda, se demostró que los estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024, en su mayoría presentan niveles bajos de alexitimia en un 77.4%, mientras que un 15.9% de estudiantes no presenta rasgos alexitímicos y solo un 6.7% refleja niveles elevados de alexitimia. Lo que sugiere que, en general los estudiantes no presentan dificultades significativas para identificar, discriminar y expresar emociones de forma adecuada.

Tercera, se evidenció que la estrategia de afrontamiento preponderante entre los estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024, es el afrontamiento centrado en el problema, el cual obtuvo un 75,7% de niveles medios. Lo que implica que, los estudiantes tienden a enfrentar las situaciones abrumadoras de manera activa, resultando ser un enfoque más adaptativo para manejar el estrés.

Cuarta, se sostiene la primera hipótesis específica alterna, que evidencia que, existe una asociación significativa ($p=.024$) y positiva ($\rho=0.093$) entre la dimensión dificultad en la expresión verbal de las emociones y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024. Esto señala que, a medida que aumenta la dificultad para expresar emociones verbalmente, también aumenta el uso de estrategias de afrontamiento al estrés poco efectivas.

Quinta, se rechaza la segunda hipótesis específica alterna y se acepta la hipótesis específica nula correspondiente, la cual evidencia que, no hay una asociación estadísticamente significativa ($p=.876$) entre la dimensión pensamiento orientado hacia detalles externos y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024. Según el coeficiente de correlación de Spearman ($\rho=0.006$) esta relación es positiva pero muy baja, prácticamente nula. Lo cual indica que, el pensamiento orientado hacia detalles externos no influye de manera relevante en la elección o efectividad de las estrategias de afrontamiento al estrés.

Sexta, se acepta la tercera hipótesis específica alterna, la cual demuestra que, existe una relación significativa ($p=.049$) entre la dimensión dificultad en la discriminación de emociones y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024. Esta relación según el coeficiente de correlación de spearman ($\rho=-0.082$) es positiva. Lo que indica que, a medida que aumenta la dificultad para discriminar emociones, los estudiantes tienden a recurrir con mayor frecuencia a estrategias de afrontamiento al estrés poco efectivas.

7.2 Recomendaciones

Tomando en cuenta los objetivos y resultados hallados se sugieren las siguientes recomendaciones que serán en beneficio de la población de estudio, la población cusqueña y la comunidad científica en general.

A Nivel Social

Primera: Al obtener una asociación significativa entre alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés, instamos a las autoridades pertinentes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco a que puedan contar con más personal especializado y capacitado en psicología que pueda satisfacer las demandas individuales de los estudiantes en el ámbito de la salud mental, especialmente cuando la problemática presentada sea en temas de conciencia emocional, estrés, y estrategias de afrontamiento efectivas ante situaciones problemáticas. Esto con el objetivo de que se pueda prevenir futuros problemas psicológicos más graves que puedan poner en riesgo la integridad física, psicológica y social de los estudiantes.

Segunda: Al área de responsabilidad social de la escuela profesional de psicología a que pueda hacer llegar los resultados de esta investigación a los organismos correspondientes de la UNSAAC, para que se pueda considerar la reincorporación de aquellos cursos orientados al desarrollo de habilidades sociales, estrategias de aprendizaje en toda la universidad, ya que como se pudo observar, estos espacios ayudarían de sobremanera a que los estudiantes tomen conciencia de la importancia de hacer un uso adecuado de las estrategias de afrontamiento existentes y así tener éxito al hacer frente a las situaciones estresantes propias del ámbito académico.

Tercera: A los diferentes organismos estudiantiles de la universidad, la FUC, el centro universitario de salud, los centros federados de cada escuela profesional, entre otros a trabajar de manera coordinada para realizar talleres y campañas masivas de manera periódica

en toda la universidad o en su defecto en cada facultad, incluyendo a las filiales sobre la importancia de identificar y diferenciar y expresar de forma saludable los estados emocionales con el objetivo de que los estudiantes universitarios aprendan y fortalezcan sus habilidades emocionales contribuyendo así en la reducción de los niveles de alexitimia.

Cuarta: A la carrera de psicología, para que sea pionera en la organización e implementación de talleres en los que se aborde temas como el estrés, sus consecuencias y estrategias de afrontamiento más efectivas. Con la finalidad de que los universitarios puedan comprender la importancia de como la elección de una estrategia u otra puede influir en la resolución del problema de manera positiva o negativa.

Quinta: A la población estudiantil universitaria en general a no restar importancia a los problemas emocionales, por el contrario, normalizar el hecho de hablar sobre esta temática. Así como recurrir a los profesionales de salud mental cuando se tenga la necesidad de recibir apoyo y orientación en temas de estrés, dificultad en la resolución de conflictos que desbordan sus capacidades, o relacionados a este, entre otros.

Sexta: Dado que un 6,7% de estudiantes presenta niveles altos de alexitimia, se sugiere a las distintas facultades y escuelas profesionales implementar programas de intervención focalizada para este sector vulnerable. De tal manera que se puedan desarrollar talleres específicos y terapias grupales con el objetivo de fortalecer las habilidades de reconocimiento y expresión emocional, previniendo así el deterioro de la salud psicológica y los impactos negativos en la vida académica.

A Nivel Metodológico

Séptima: A los futuros investigadores se sugiere continuar con la investigación de ambas variables en una población diferente ya que los factores culturales y socioeconómicos podrían influir en el resultado. Así mismo, se sugiere que se pueda tomar en cuenta los

resultados hallados en esta investigación como un antecedente que de paso a investigaciones más profundas relacionadas a la problemática abordada.

Octava: Por otro lado, también se sugiere ampliar el estudio de la alexitimia y estrategias de afrontamiento debido a que es un tema poco abordado en nuestro contexto cusqueño, investigando la relación con otras variables para tener un panorama más amplio de la problemática.

Capítulo VIII

Referencias Bibliográficas

- Alexitimia: concepto, medición e implicaciones para el tratamiento. (1984). American Journal of Psiquiatría, 141(6), 725–732. <https://doi.org/10.1176/ajp.141.6.725>
- Alfaro, L. C. (2016). Relación entre Alexitimia y estrategias de afrontamiento al estrés académico [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Comillas. Madrid]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/13491>
- Alonso-Fernández, F. (2011). La alexitimia y su trascendencia clínica y social. Revista salud mental, 34 (6), 481-490. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v34n6/v34n6a2.pdf>.
- American Psychological Association. (2010). Los distintos tipos de estrés. Apa.org. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Andina. (28 de Febrero de 2019). Alexitimia, un trastorno emocional que más afecta a mujeres.
- Arias Gallegos, W., Huamani Cahua, J., (2017). Escala de afrontamiento para adolescentes de frydenberg y Lewis aplicada a escolares de nivel secundario de la ciudad de Arequipa (Perú). Catedra Villareal Psicología, 2(2), 387-406.
- Ávila Larrea, J. A., Heras Jimenez, C. B., Morales Rodríguez, F. G., Guzhñay Guzhñay, S. S., Mejia Perez, M. P., & Santander Medina, N. L. (2023). <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6943/10555>
- Alexitimia en Estudiantes Universitarios de Cuenca –Ecuador. Ecuador: Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(4), 1140-1154.

- Bejar Pando, M. y Condori Mamani, R. (2024). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Enfermería de la UNSAAC, Cusco - 2023 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería, Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. <http://hdl.handle.net/20.500.12918/8788>
- Besharat, M. A. (2010). Relationship of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 5, 614–618.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.152>
- Bolaños-Medina, A. & González-Ruiz, V. (2012). Deconstructing the Translation of Psychological Tests. *Meta*, 57(3), 715–739. <https://doi.org/10.7202/1017088ar>
- Cassaretto-, Mónica, Vilela-, Patty, & Gamarra-, Lorena. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. Epub 06 de septiembre de 2021. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Cevallos Yaguana, K. D. (2023). Alexitimia y ansiedad social en estudiantes de primer año de la Facultad de Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja. Ecuador.
- Curay C, R. (2023) Alexitimia, Estrés Percibido y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Adultos Responsables de la Canasta Familiar Durante el Contexto de la Pandemia por Covid-19 [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica, Universidad Nacional Federico Villarreal].
Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Federico Villarreal
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/6891>
- Chaaya, R., Sfeir, M., Khoury, S.E. *et al.* Adaptive versus maladaptive coping strategies: insight from Lebanese young adults navigating multiple crises. *BMC Public Health* **25**, 1464 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22608-4>

- Damian, B. W. A. y Huaman, C. K. A. (2023). Alexitimia y Depresión en Adolescentes de Tercer Grado de Secundaria de una Institución Educativa de Lambayeque, 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán, Perú]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/12821>
- De la Torre, C., y Accostupa, Y. (2013). Estadística Inferencial para la Investigación de la Salud (Primera edición).
- Del Pezo Manya, S., (2019). Estrategias de afrontamiento en pacientes esquizofrénicos, atendidos en un Hospital de Salud Mental del Cusco, 2018 [Tesis para optar el Título Profesional de Psicóloga, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio Institucional de la Universidad Andina del Cusco. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/2557>
- Dodge, K., y Garber, J., (1991). Domains of emotion regulation. In J. Garber y K. Dodge (EDS), The development of emotion regulation and dysregulation, pp. 3 – 11. Cambridge: Cambridge University Press.
- Estrada Quintana, A. y Sarmiento Sarmiento, T. (2024). Estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes de décimo semestre de la escuela profesional de Educación de la Universidad Nacional De San Antonio Abad del Cusco 2023 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en educación secundaria: Especialidad ciencias sociales, Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. <http://hdl.handle.net/20.500.12918/8599>
- Falcón, M. (2017). Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y rasgos de personalidad en padres de niños con trastorno del espectro autista (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/1437>

- Fernandez Rivas, S., Sánchez Cabaco, A., & Crespo, A. (2003). Alexitimia: aproximaciones teóricas e influencias familiares y socioculturales. FAM 27, 11-28.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141449>
- Gil, M., Portellano, J. A. (2005). Evaluación neuropsicológica de la alexitimia y del procesamiento emocional en pacientes oncológicos. Psicooncología: investigación y clínica biopsicosocial en oncología, ISSN 1696-7240, N°. 1, 2005, pags. 33-49. 2.
- Gómez Ortiz, V., (2005). RICHARD STANLEY LAZARUS (1922-2002). Revista Latinoamericana de Psicología, 37(1), 207-209.
- Hernández, S.R. y Mendoza, T. C.P. (2018). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-HILL Interamericana Editores. <https://docs.google.com/document/d/1GQ-i8VYfRzXShNdtxcf8Lz11A4qqIbo2/edit?usp=drivesdk&ouid=100365481144960582773&rtpof=true&sd=true>
- Huallpa Castro, S., (2022). Nomofobia y el riesgo de Alexitimia en estudiantes de medicina de la Universidad San Antonio Abad del Cusco, 2022 [Tesis para optar el título profesional de médico cirujano, Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. <http://hdl.handle.net/20.500.12918/6802>
- Huamancusi Arango, R., (2023). Alexitimia y funcionamiento familiar en estudiantes universitarios, Ayacucho, 2020 [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Católica los Ángeles de Ayacucho]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/31861>

- Huamani Quispe, R., (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina 2021 [Tesis para optar el título profesional de médico cirujano, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana los Andes. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/4251>
- Infocop. (2024, marzo 26). Es clave conocer el estigma en salud mental en diversos contextos culturales. Infocop. <https://www.infocop.es/es-clave-conocer-el-estigma-en-salud-mental-en-diversos-contextos-culturales/>
- J. Graeme, T., & R. Michael , B. (2021). Examinando los Cambios Propuestos a la Conceptualización de la Construcción de Alexitimia: El Camino Adelante se Inclina al Pasado . Psychother Psychosom, 90:145–155.
- Junque C, Barroso J. Neuropsicología.Madrid: Síntesis;1994.
https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25742w/Manual_neuropsicologia.pdf
- Lane, R. D. and Schwartz, G. (1987) Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. American Journal of Psychiatry, 144, 133-143.
- La Torre M, M., Afrontamiento Al Estrés en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Huancayo- 2020. [Tesis para optar el título profesional de psicólogo, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana los Andes. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2325>
- Lazarus, R. (1993). Del Estrés Psicológico a las Emociones: Una Historia de cambio de Perspectivas. Annual Review of Psychology, 44, 1-22.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress and cognitive processes. Advances in Experimental Social Psychology.

- Lewis Paredes, J., (2021). Relación entre regulación emocional, alexitimia y síntomas depresivos en estudiantes del programa de beca 18 de una universidad privada de Arequipa [Tesis para optar el grado académico de Maestro en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de la Familia, Universidad Católica de Santa María] Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Santa María.
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/6fe6e8e3-6d9f-4776-93f9-cd398371a360>
- Li, R., Kajanoja, J., Lindblom, J., Korja, R., Karlsson, L., Karlsson, H., . . . Karukivi, M. (2022). The role of alexithymia and perceived stress in mental health responses to COVID-19: A conditional process model. *Journal of Affective Disorders*, 306, 9-18.
- Martin, J.B., Pihl, R. O. (1985): "The stress alexithymia hypothesis: theoretical and empirical considerations"; *Psychotherapy and psychosomatic*; 43; 169-176.
- Martínez-Sánchez, F. (1996). *Adaptación española de la escala de alexitimia de toronto (TAS-20)*. Clinical and health journal of empirical research in psychology. Colegio oficial de psicología de Madrid.
<https://journals.copmadrid.org/clysa/art/8d5e957f297893487bd98fa830fa6413>
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.
<https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Mendieta Apaza, U. y Navarro Palomino, N., (2022). "Relaciones intrafamiliares y alexitimia en estudiantes universitarios de familias reconstituidas- Arequipa 2022" [Tesis Para optar el Título Profesional de: Psicólogos, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa] Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/15673>

Meneses, J. (2016). *El cuestionario*. Universitat Oberta de Catalunya.

<https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>

Ministerio de educación. (2022, octubre 1). ¿Qué es Beca 18 y cuáles son los beneficios que ofrece?. <https://www.gob.pe/institucion/pronabec/noticias/656342-que-es-beca-18-y-cuales-son-los-beneficios-que-ofrece>

Morán, C., Landero, R. y Gonzales, M. (2009). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2) 543-552.

[https://www.researchgate.net/publication/332165548_COPE-](https://www.researchgate.net/publication/332165548_COPE-28_un_analisis_psicometrico_de_la_version_en_espanol_del_brief_COPE)

[28_un_analisis_psicometrico_de_la_version_en_espanol_del_brief_COPE](https://www.researchgate.net/publication/332165548_COPE-28_un_analisis_psicometrico_de_la_version_en_espanol_del_brief_COPE)

Naranjo Pereira, M. L., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.

Organización Mundial de la Salud (febrero de 2023). Estrés. Recuperado el 1 de mayo de

2024 de [https://www.who.int/es/news-room/questions-and-](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw88yxBhBWEiwA7cm6pVOq7WgA_-D2z18f8l29QvzafxOsZlwGZQGhTLQL6KnKVYGx3K05ZhoCW6kQAvD_BwE)

[answers/item/stress?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw88yxBhBWEiwA7cm6pVOq7WgA_-](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw88yxBhBWEiwA7cm6pVOq7WgA_-D2z18f8l29QvzafxOsZlwGZQGhTLQL6KnKVYGx3K05ZhoCW6kQAvD_BwE)

[D2z18f8l29QvzafxOsZlwGZQGhTLQL6KnKVYGx3K05ZhoCW6kQAvD_BwE](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw88yxBhBWEiwA7cm6pVOq7WgA_-D2z18f8l29QvzafxOsZlwGZQGhTLQL6KnKVYGx3K05ZhoCW6kQAvD_BwE)

Pedrero-Pérez, E. J. (2003). Modelo de conservación de los recursos de Hobfoll y su potencial aplicación al tratamiento de drogodependencias. *Psicologia.com*, 7(2).

https://www.researchgate.net/publication/265166210_Modelo_de_conservacion_de_los_recursos_de_Hobfoll_y_su_potencial_aplicacion_al_tratamiento_de_drogodependencias

Pérez Molina, M., Rodríguez Chinchilla, N., (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(45-46), 17-33.

- Pertuz, G. M. A., & Sanjuan, C. C. S. (2021). Alexitimia y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de ingeniería de la universidad popular del cesar. Colombia.
- Preece, D., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, D., Allan, A., The psychometric assessment of alexithymia: Development and validation of the Perth Alexithymia Questionnaire, *Personality and Individual Differences*, Volume 132, 2018, Pages 32-44, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.011>.
- Quispe, H. (2013). *Sobrecarga del cuidador y modos de afrontamiento al estrés en madres de hijos con discapacidad severa, pertenecientes a CEBEs de diversos distritos de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo. Lima, Perú.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/128363>
- Quispe, H. G. Y. (2022). Nivel de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología del VIII al X semestre – UNSAAC como consecuencia de la pandemia Covid – 19, Cusco 2022. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú]. Repositorio Institucional. UN.
<https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/8364>
- Radio Programas del Perú. (2018). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre impactos en su salud mental por presión académica. Recuperado el 2 de abril de 2024 de <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266?ref=rpp>
- Ramos Vega, Z. (2018) *Psicometría Básica. Área Andina* (Fundación Universitaria del área Andina) <https://core.ac.uk/download/pdf/326425381.pdf>
- Rodrigo Arce, J & Morales Fajardo, H. (2023). Ansiedad y estrés: los enemigos invisibles de los estudiantes. Ciencia UNAM. <https://ciencia.unam.mx/leer/1444/ansiedad-y-estres-los-enemigos-invisibles-de-los-estudiantes>

Ruiz, M. D. (2023). Diferencias entre el eustrés y el distrés. Metacontratas.

<https://www.metacontratas.com/diferencias-entre-el-eustres-y-el-distres/>

Saéz Vilches, C. A. y Tiznado Cerda, G. D. (2012). Validación de la escala de alexitimia de Toronto versión española. (TAS-20) [Tesis de grado, Universidad de Bío Bío]. Repositorio institucional.

http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1556/1/S%C3%A1ez%20Vilches_Claudio%20Alexis.pdf

Salas, O.D. (2020) La observación en la investigación cuantitativa.

Investigalia. <https://investigaliacr.com/investigacion/la-observacion-en-la-investigacion-cuantitativa/>

Saldaña, R. M. (2016). Metodología de la investigación, pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista enfermería del trabajo*, 105-114.

<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/5633043>

Sánchez, H., Reyes, C. (2015). Metodología y diseños de la investigación científica. Business Support Aneth.

Santos, M. L. (2010). Alexitimia y esquemas cognitivos (Tesina de grado). Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología. <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/332>

Silva, M. E. (2016). Niveles de estrés académico en los alumnos de escuela profesional de Odontología, UNSAAC, enero – julio 2016. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú]. Repositorio Institucional UN.

<https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/1951>

Sivak, R., Wiater, A., Lolas, F. (1997). Alexitimia, la dificultad para verbalizar afectos: teoría y clínica. Argentina: Paidós.

Showing N., Castro M., (2022). Estrategias de Afrontamiento y Ansiedad en Adultos en Situación de Pandemia Covid 19 [Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el

- Título Profesional de Licenciado en Psicología]. Repositorio Insitucional de la Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/15801>
- Suaréz, S. E. J. (2019). Inteligencia emocional y alexitimia en estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa de Ancón – Ecuador [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional UN. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/44522>
- Sulbarán.D.(2009) Conceptos fundamentales del análisis estadístico de datos.pdf <https://estadisticaucv.files.wordpress.com/2010/10/conceptos-fundamentales-de-estadistica-aplicada-a-las-ciencias-sociales.pdf>
- Taylor,G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). Affect dysregulation and alexithymia. In *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. Cambridge University Press.
- Taylor G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie, 45(2), 134–142. <https://doi.org/10.1177/070674370004500203>
- Tominaga, T., Choi, H., Nagoshi, Y., Wada, Y., & Fukui, K. (2013). Relationship between alexithymia and coping strategies in patients with somatoform disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 55-64. <https://doi.org/10.2147/ndt.s55956>
- Toribio Ferrer, C. y Franco Barcenas, S., (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- Toscano S. (1998). Alexitimia: Características E Implicaciones Terapéuticas. Informe de un caso clínico. *Revista Sanidad Militar Mexicana*, 52(4) 216-219
- Urbano Reaño, E., (2019). Estilos de Afrontamiento al Estres y Bienestar Psicológico en Adolescentes de la Escuela de Lideres Escolares de Lima Norte - 2017 [Tesis para

optar el grado de maestro en psicología clínica con mención en terapia infantil y del adolescente]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

<https://hdl.handle.net/20.500.12866/6441>

Viñas Poch, Ferran, González Carrasco, Mónica, García Moreno, Yolanda, Malo Cerrato, Sara, & Casas Aznar, Ferran. (2015). Estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31 (1), 226-233. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>

Warchoń-Biedermann, K., Bugajski, P., Budzicz, Ł., Ziarko, M., Jasielska, A., Samborski, W., Mojs, E. (2022). Relationship between Stress and Alexithymia, Emotional Processing and Negative/Positive Affect in Medical Staff Working amid the COVID-19 Pandemic. *Journal Investig Med* 70, 428-435. https://www.researchgate.net/publication/356487244_Relationship_between_stress_and_alexithymia_emotional_processing_and_negativepositive_affect_in_medical_staff_working_amid_the_COVID-19_pandemic#pf6

Anexos

1. Matriculados Semestres 2024-1 UNSAAC

CUADRO N°
ALUMNOS MATRICULADOS POR ESCUELAS PROFESIONALES Y GENERO,
SEMESTRE 2024-1

N°	ESCUELAS PROFESIONALES	G E N E R O			Porcentaje
		F	M	T	
1	AGRONOMIA	140	231	371	1.96
2	ANTROPOLOGIA	177	174	351	1.85
3	ARQUEOLOGIA	136	154	290	1.51
4	ARQUITECTURA	210	307	517	2.72
5	BIOLOGIA	317	282	599	3.16
6	CIENCIAS ADMINISTRATIVAS	504	371	875	4.61
7	CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN	378	252	631	3.33
8	CONTABILIDAD	590	410	1,000	5.27
9	DERECHO	371	310	681	3.59
10	ECONOMIA	340	407	747	3.94
11	EDUCACIÓN CUSCO:	937	748	1,685	8.88
	EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD MATEMÁTICA Y FÍSICA	80	139	219	1.15
	EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES	151	78	229	1.21
	EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD LENGUA Y LITERATURA	182	145	327	1.72
	EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES	158	140	298	1.57
	EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA	80	204	284	1.50
	EDUCACIÓN PRIMARIA	286	42	328	1.73
12	ENFERMERÍA	563	112	675	3.55
13	FARMACIA Y BIOQUÍMICA	216	161	397	2.09
14	FILOSOFÍA	56	75	131	0.69
15	FÍSICA	76	118	194	0.76
16	HISTORIA	283	206	489	2.58
17	INGENIERÍA CIVIL	87	570	657	3.46
18	INGENIERÍA DE MINAS	45	471	516	2.72
19	INGENIERÍA ELÉCTRICA	57	435	492	2.56
20	INGENIERÍA ELECTRÓNICA	36	395	431	2.27
21	INGENIERÍA GEOLÓGICA	210	290	500	2.63
22	INGENIERÍA INFORMÁTICA Y DE SISTEMAS	65	406	471	2.50
23	INGENIERÍA MECÁNICA	15	403	418	2.20
24	INGENIERÍA METALÚRGICA	74	317	391	2.06
25	INGENIERÍA QUÍMICA	155	259	414	2.18
26	INGENIERÍA PETROQUÍMICA	18	51	69	0.36
27	MATEMÁTICA	45	155	200	1.05
28	MEDICINA HUMANA	235	281	516	2.72
29	ODONTOLOGÍA	220	92	312	1.63
30	PSICOLOGÍA	324	146	470	2.48
31	QUÍMICA	64	83	147	0.77
32	TURISMO	325	276	601	3.17
33	ZOOTECNIA	125	155	280	1.48
	SUB TOTAL:	7,171	9,103	16,274	85.77
34	EDUCACIÓN Canas:	453	142	595	3.13
	EDUCACIÓN INICIAL	284	26	310	1.63
	EDUCACIÓN PRIMARIA	169	116	285	1.50
35	EDUCACIÓN Espinar:	316	202	518	2.73
	EDUCACIÓN PRIMARIA	161	52	213	1.12
	CIENCIAS NATURALES	94	56	150	0.79
	MATEMÁTICA Y FÍSICA	61	94	155	0.82
36	MEDICINA VETERINARIA - Espinar	104	91	195	1.03
37	INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL - Sicuani	66	89	155	0.82
38	MEDICINA VETERINARIA - Sicuani	141	112	253	1.33
39	INGENIERÍA AGROPECUARIA - Santo Tomas	74	124	198	1.04
40	INGENIERÍA AGROPECUARIA - Andahuaylas	63	88	151	0.80
41	OBSTETRICIA - Andahuaylas	457	26	483	2.55
42	INGENIERÍA FORESTAL - Puerto Maldonado	64	88	152	0.80
	TOTAL:	8,909	10,065	18,974	100.00
	Porcentaje %	46.96	53.04	100	

FUENTE: CENTRO DE COMPUTO.- ELABORACION UNIDAD DE ESTADISTICA.-



Anexo 2. Modelo de Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, identificado(a) con DNI número _____, acepto participar en la aplicación de instrumentos psicológicos para la tesis titulada: "Alexitimia y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco". Comunico que se me informó sobre el objetivo de la aplicación, siendo este: Determinar la relación entre Alexitimia y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes de la UNSAAC. Tengo claridad en cuanto a que todo el proceso estará bajo la supervisión de Adriela Maria Fernanda Suri Flores y Medali Chai Marca (investigadoras) a quienes puedo dirigirme ante cualquier duda o sugerencia que tenga. A su vez, declaro lo siguiente:

- A. Comprendo que la participación en el proceso tiene un carácter **voluntario**.
- B. Me comunicaron la finalidad de este proyecto
- C. Soy consciente de que la participación en este proceso no implicará ningún gasto de mi parte, así como tampoco me representará algún tipo de remuneración económica.
- D. Me indicaron que mis datos personales se manejarán con base en el principio de confidencialidad y, por ende, no serán utilizados para ningún otro fin y bajo ninguna circunstancia. Me fue explicado que el proceso se basa en las consideraciones éticas y que nunca se vulnerará mi derecho a la confidencialidad.
- E. Tengo claro que puedo retirarme libremente, y en cualquier momento, sin que esto me genere algún tipo de consecuencia o perjuicio.

Conforme a lo anterior, declaro que entendí y estoy de acuerdo.

Firma

Anexo 3. Consentimiento Firmado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, identificado(a) con DNI número 81112122, acepto participar en la aplicación de instrumentos psicológicos para la tesis titulada: "Alexitimia y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco". Comunico que se me informó sobre el objetivo de la aplicación, siendo este: Determinar la relación entre Alexitimia y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes de la UNSAAC. Tengo claridad en cuanto a que todo el proceso estará bajo la supervisión de Adriela Maria Fernanda Suri Flores y Medalid Chui Marca (investigadoras) a quienes puedo dirigirme ante cualquier duda o sugerencia que tenga. A su vez, declaro lo siguiente:

- A. Comprendo que la participación en el proceso tiene un carácter **voluntario**.
- B. Me comunicaron la finalidad de este proyecto
- C. Soy consciente de que la participación en este proceso no implicará ningún gasto de mi parte, así como tampoco me representará algún tipo de remuneración económica.
- D. Me indicaron que mis datos personales se manejarán con base en el principio de confidencialidad y, por ende, no serán utilizados para ningún otro fin y bajo ninguna circunstancia. Me fue explicado que el proceso se basa en las consideraciones éticas y que nunca se vulnerará mi derecho a la confidencialidad.
- E. Tengo claro que puedo retirarme libremente, y en cualquier momento, sin que esto me genere algún tipo de consecuencia o perjuicio.

Conforme a lo anterior, declaro que entendí y estoy de acuerdo.


Firma

Anexo 4. Solicitudes para Aplicación de Instrumentos

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

**SOLICITO: Permiso para Aplicación
de Instrumentos Psicológicos para
Tesis de Pre grado**

Dr. Adolfo Antonio Saloma Gonzales

Decano de la Facultad de Arquitectura y Artes plásticas

Cusco. -

De nuestra consideración:

Adriela Maria Fernanda Suri Flores y Meda lid Chui Marca identificadas con DNI N° 76136286 Y 71086831 respectivamente, bachilleres de la escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. .

Nos dirigimos a Ud. Con el debido respeto, en la oportunidad de solicitar permiso para la aplicación de test psicológicos a los estudiantes universitarios, siendo necesario para el desarrollo de la Tesis de Pre grado en Psicología titulada "Alexitimia y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco".

Los instrumentos que solicitamos aplicar son; la escala de alexitimia de Toronto – TAS 20 y el cuestionario de estrategias de afrontamiento COPE 28, es de notar que los instrumentos mencionados miden los niveles de Alexitimia y el tipo de afrontamiento que los estudiantes presentan frente a situaciones de estrés.

Agradecidas por su gentil atención por las facilidades que el caso amerita, nos suscribimos de usted reiterándole nuestro saludo y estima personal.

Sin otro particular, quedamos a la espera de su colaboración.

Atentamente,

Cusco, 22 de Julio de 2024

Adriela Maria Fernanda Suri Flores

Meda lid Chui Marca

Mg. Karola Espejo Abauca

Anexo 5. Solicitudes Aceptadas



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Cusco, 22 de Julio del 2024

Oficio Virtual Nro. 708-2024-FCS-UNSAAC

Señores

**DOCENTES DE LAS DIFERENTES UNIDADES ACADÉMICAS DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS SOCIALES**

PRESENTE. -

REF. : EXP. NRO. 645424 Y 645425

**ASUNTO: AUTORIZAR LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE TESIS A LOS SEÑORES
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES PARA TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN DE LA E.P. DE PSICOLOGÍA**

=====

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a Usted, con la finalidad de comunicarle que ha sido de conocimiento el expediente de la referencia presentado por las bachilleres de Psicología: SURI FLORES ADRIELA MARIA FERNANDA Y CHUI MARCA MEDALID, quienes aplicaran instrumentos de investigación de tesis a los alumnos matriculados en el semestre 2024-I de la Facultad de Ciencias Sociales para realizar la recolección de datos que se necesita para la investigación, en nombre de las pruebas psicológicas son: Escala de Alexitimia de Toronto TAS 20 y el Cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés COPE 28 para la Tesis intitulada "ALEXITIMIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO, 2024".

Con este fin esta Decanatura autoriza a las señoritas bachilleres antes indicadas, para que puedan aplicar los instrumentos de tesis; a los estudiantes de las Escuelas Profesionales de **Antropología, Arqueología, Historia, Filosofía y Psicología** a fin de que puedan obtener dichas encuestas para culminar con su trabajo de investigación.

Así mismo, agradezco a cada uno de los señores docentes, brindar las facilidades del caso, para que puedan aplicar dichos instrumentos.

Sin otro particular, saludo a usted;

Atentamente,

C.C.:

Archivo

FMM/jff.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
[Firma]
Dr. Francisco Medina Martínez
DECANO

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

**SOLICITO: Permiso para Aplicación
de Instrumentos Psicológicos para
Tesis de Pre grado**

Dr. Luciano Julian Cruz Miranda

Decano de la Facultad de Ciencias Biológicas

Cusco. -

De nuestra consideración:

Adriela Maria Fernanda Suri Flores y Medalid Chui Marca identificadas con DNI N° 76136286 Y 71086831 respectivamente, bachilleres de la escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Nos dirigimos a Ud. Con el debido respeto, en la oportunidad de solicitar permiso para la aplicación de test psicológicos a los estudiantes universitarios, siendo necesario para el desarrollo de la Tesis de Pre grado en Psicología titulada "Alexitimia y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco".

Los instrumentos que solicitamos aplicar son; la escala de alexitimia de Toronto – TAS 20 y el cuestionario de estrategias de afrontamiento COPE 28, es de notar que los instrumentos mencionados miden los niveles de Alexitimia y el tipo de afrontamiento que los estudiantes presentan frente a situaciones de estrés.

Agradecidas por su gentil atención por las facilidades que el caso amerita, nos suscribimos de usted reiterándole nuestro saludo y estima personal.

Sin otro particular, quedamos a la espera de su colaboración.

Atentamente,

Cusco, Julio de 2024

Adriela Maria Fernanda Suri Flores

Medalid Chui Marca

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco
FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE BIOLOGÍA
Dra. Isabel Rodríguez Sánchez
DIRECTORA

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

**SOLICITO: Permiso para Aplicación
de Instrumentos Psicológicos para
Tesis de Pre grado**

Dr. Jorge Polo y La Borda

Director de la Escuela Profesional de Derecho

Cusco. -

De nuestra consideración:

Adriela Maria Fernanda Suri Flores y Medalid Chui Marca identificadas con DNI N° 76136286 Y 71086831 respectivamente, bachilleres de la escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. .

Nos dirigimos a Ud. Con el debido respeto, en la oportunidad de solicitar permiso para la aplicación de test psicológicos a los estudiantes universitarios, siendo necesario para el desarrollo de la Tesis de Pre grado en Psicología titulada "Alexitimia y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco".

Los instrumentos que solicitamos aplicar son; la escala de alexitimia de Toronto – TAS 20 y el cuestionario de estrategias de afrontamiento COPE 28, es de notar que los instrumentos mencionados miden los niveles de Alexitimia y el tipo de afrontamiento que los estudiantes presentan frente a situaciones de estrés.

Agradecidas por su gentil atención por las facilidades que el caso amerita, nos suscribimos de usted reiterándole nuestro saludo y estima personal.

Sin otro particular, quedamos a la espera de su colaboración.

Atentamente,

Cusco, Julio de 2024


Adriela Maria Fernanda Suri Flores


Medalid Chui Marca



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

**SOLICITO: Permiso para Aplicación
de Instrumentos Psicológicos para
Tesis de Pre grado**

Dr. Adolfo Antonio Saloma Gonzales

Decano de la Facultad de Arquitectura y Artes plásticas

Cusco. -

De nuestra consideración:

Adriela Maria Fernanda Suri Flores y Medalid Chui Marca identificadas con DNI N° 76136286 Y 71086831 respectivamente, bachilleres de la escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. .

Nos dirigimos a Ud. Con el debido respeto, en la oportunidad de solicitar permiso para la aplicación de test psicológicos a los estudiantes universitarios, siendo necesario para el desarrollo de la Tesis de Pre grado en Psicología titulada "Alexitimia y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco".

Los instrumentos que solicitamos aplicar son; la escala de alexitimia de Toronto – TAS 20 y el cuestionario de estrategias de afrontamiento COPE 28, es de notar que los instrumentos mencionados miden los niveles de Alexitimia y el tipo de afrontamiento que los estudiantes presentan frente a situaciones de estrés.

Agradecemos por su gentil atención por las facilidades que el caso amerita, nos suscribimos de usted reiterándole nuestro saludo y estima personal.

Sin otro particular, quedamos a la espera de su colaboración.

Atentamente,

Cusco, 22 de Julio de 2024

Adriela Maria Fernanda Suri Flores

Medalid Chui Marca

SE AUTORIZA LA
PRESENTE SOLICITUD
PARA SU ATENCIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABADEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

Dr. Adolfo Antonio Saloma Gonzales
DIRECTOR

Mg. Karola Espejo Abarca

4/07/08/24.

Anexo 5. Escala TAS 20

ESCALA DE ALEXITIMIA DE TORONTO TAS-20

Señale con una X el grado en que estas características se ajustan a su modo de ser habitual. Debe tener en cuenta que no existen respuestas correctas o incorrectas. Se trata de conocer el modo en que usted reacciona y se comporta normalmente. Conteste lo más sinceramente posible, según los siguientes criterios:

	Totalmente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. A menudo me encuentro confundido/a con el tipo de emoción que estoy sintiendo.					
2. Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos.					
3. Tengo sensaciones corporales que ni los médicos las entienden.					
4. Soy capaz de describir mis sentimientos con facilidad.					
5. Prefiero analizar los problemas en lugar de simplemente describirlos.					
6. Cuando me siento mal emocionalmente no sé si estoy triste, asustado/a o enojado/a.					
7. A menudo estoy confundido/a con las sensaciones que noto en mi cuerpo.					
8. Prefiero dejar que pasen las cosas, en vez de analizar por qué han ocurrido de esa manera.					
9. Tengo sentimientos que no puedo identificar del todo.					
10. Es muy importante sentir o experimentar las emociones.					
11. Me es difícil describir lo que siento sobre la gente.					
12. La gente me pide que describa con más detalle cómo me siento.					
13. No sé lo que sucede dentro de mí.					
14. A menudo no sé por qué estoy enojado/a.					
15. Prefiero hablar con la gente acerca de sus actividades diarias en vez de sus sentimientos.					
16. Prefiero ver espectáculos de entretenimiento en lugar de dramas psicológicos.					
17. Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos, incluso a mis amigos/as más íntimos/as.					
18. Puedo sentirme cercano/a alguien, incluso en momentos de silencio.					
19. Me resulta útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.					
20. Buscar significados profundos en películas u obras de teatro no me deja disfrutarlas tanto como el hecho de verlas simplemente.					

Anexo 6. Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento COPE-28

CUESTIONARIO 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, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse al problema o situación que le cause estrés, no ponga lo que se debe hacer, o lo que los demás hacen. Por favor, no deje ninguna pregunta sin responder.

Respuesta			
0. No acostumbro a hacerlo.	1. Un poco, a veces lo hago.	2. Es frecuente que lo haga.	3. Si, así lo hago.

ITEMS	Respuesta
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. Recorro 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 (problema o situación difícil).	
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 (problema o situación difícil).	
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 (problema o situación difícil).	
22. Hago algo para pensar menos en ello ((problema o situación difícil), 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 7. Ficha Socio Demográfica**FICHA SOCIODEMOGRAFICA**

MARQUE CON UNA X SEGÚN CORRESPONDA. LA SIGUIENTE INFORMACIÓN SERVIRÁ PARA MAYOR ESPECIFICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN, LOS DATOS SE MANEJARÁN DE FORMA CONFIDENCIAL.

1. EDAD: _____
2. SEXO:
 - A. MASCULINO
 - B. FEMENINO
3. ESCUELA PROFESIONAL: _____
4. SEMESTRE: _____
5. LUGAR DE PROCEDENCIA:
 - A. CUSCO
 - B. PROVINCIA: _____
6. CON QUIENES VIVE:
 - A. SOLO
 - B. FAMILIA NUCLEAR (PAPÁ, MAMÁ)
 - C. SOLO MAMÁ
 - D. SOLO PAPÁ
 - E. SOLO HERMANOS
 - F. OTROS
7. SITUACIÓN ACTUAL
 - A. SOLO ESTUDIO
 - B. TRABAJO Y ESTUDIO

Anexo 8. Google Forms de los Instrumentos

Alexitimia y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024.

adrlmafer1826@gmail.com Cambiar cuenta

Indica que la pregunta es obligatoria

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar en la aplicación de instrumentos psicológicos para la tesis titulada: "Alexitimia y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco". Comunico que se me informó sobre el objetivo de la aplicación, siendo este: Determinar la relación entre Alexitimia y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes de la UNSAAC. Tengo claro que la investigación está dirigida por Adriela (María Fernanda Suri Flores y Medardo Chul Marco (Investigadoras) a quienes puedo dirigirme ante cualquier duda o sugerencia que tenga. A su vez, declaro lo siguiente:

A. Comprendo que la participación en el proceso tiene un carácter voluntario.

B. Me comunicaron la finalidad de este proyecto.

C. Soy consciente de que la participación en este proceso no implicará ningún gasto de mi parte, así como tampoco me representará algún tipo de remuneración económica.

D. Me indicaron que mis datos personales se manejarán con base en el principio de confidencialidad y, por ende, no serán utilizados para ningún otro fin y bajo ninguna circunstancia. Me fue explicado que el proceso se basa en las consideraciones éticas y que nunca se vulnerará mi derecho a la confidencialidad.

E. Tengo claro que puedo retirarme libremente, y en cualquier momento, sin que esto me genere algún tipo de consecuencia o perjuicio.

Conforme a lo anterior, declaro que entendí y estoy de acuerdo. 

☐ SI

☐ NO

Anexo 9. Validación de Contenido por Juicio de Expertos TAS 20

Juez 1. Antony Franklyn de la Cruz Zapata

MATRIZ DE CONSISTENCIA

N°	DIMENSIONES/Items	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión 1: Dificultad en la expresión verbal de las emociones							
2	Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos.	X		X		X		
4	Soy capaz de describir mis sentimientos con facilidad	X		X		X		
11	Me es difícil describir lo que siento sobre la gente	X		X		X		
12	La gente me pide que describa con más detalle cómo me siento.	X		X		X		
17	Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos, incluso a mis amigos/as más íntimos/as	X		X		X		
	Dimensión 2: Pensamiento orientado hacia los detalles externos	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Prefiero analizar los problemas, en lugar de simplemente describirlos	X		X			X	
8	Prefiero dejar que pasen las cosas, en vez de analizar por qué han ocurrido de esa manera.	X		X		X		
10	Es muy importante sentir o experimentar las emociones	X		X		X		
15	Prefiero hablar con la gente acerca de sus actividades diarias en vez de sus sentimientos.	X		X		X		
16	Prefiero ver espectáculos de entretenimiento en lugar de dramas psicológicos.	X		X		X		
18	Puedo sentirme cercano/a alguien, incluso en momentos de silencio.	X		X		X		
19	Me resulta útil examinar mis sentimientos, para resolver problemas personales.	X		X			X	
20	Buscar significados profundos en películas u obras de teatro no me deja disfrutarlas tanto como el hecho de verlas simplemente.	X		X		X	X	
	Dimensión 3: Dificultad en la discriminación de emociones.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	A menudo me encuentro confundido/a con el tipo de emoción que estoy sintiendo.	X		X		X		
3	Tengo sensaciones corporales que ni los médicos las entienden.	X		X		X		
6	Cuando me siento mal emocionalmente no sé si estoy triste, asustado/a o enojado/a.	X		X		X		
7	A menudo estoy confundido/a con las sensaciones que noto en mi cuerpo.	X		X		X		
9	Tengo sentimientos que no puedo identificar del todo.	X		X		X		
13	No sé lo que sucede dentro de mí.	X		X		X		
14	A menudo no sé por qué estoy enojado/a.	X		X		X		

Observaciones (Precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador. DE LA CRUZ ZAPATA ANTONY FRANKLYN.

DNI: 71977036

Especialidad del validador: Psicólogo clínico y de la salud.

C3 Caserío del Informante

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

5 de junio del 2024

Firma del experto informante

Juez 2. Roxana Masias Figueroa

MATRIZ DE CONSISTENCIA

N°	DIMENSIONES/Items	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión 1: Dificultad en la expresión verbal de las emociones							
2	Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos.	X		X		X		
4	Soy capaz de describir mis sentimientos con facilidad	X		X		X		
11	Me es difícil describir lo que siento sobre la gente	X		X		X		
12	La gente me pide que describa con más detalle cómo me siento.	X		X		X		
17	Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos, incluso a mis amigos/as más íntimos/as	X		X		X		
	Dimensión 2: Pensamiento orientado hacia los detalles externos	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Prefiero analizar los problemas en lugar de simplemente describirlos	X		X		X		
8	Prefiero dejar que pasen las cosas, en vez de analizar por qué han ocurrido de esa manera.	X		X		X		
10	Es muy importante sentir o experimentar las emociones	X		X		X		
15	Prefiero hablar con la gente acerca de sus actividades diarias en vez de sus sentimientos.	X		X		X		
16	Prefiero ver espectáculos de entretenimiento en lugar de dramas psicológicos.	X		X		X		
18	Puedo sentirme cercano/a alguien, incluso en momentos de silencio.	X		X		X		

19	Me resulta útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.	X		X		X		
20	Buscar significados profundos en películas u obras de teatro no me deja disfrutarlas tanto como el hecho de verlas simplemente.	X		X		X		
	Dimensión 3: Dificultad en la discriminación de emociones.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	A menudo me encuentro confundido/a con el tipo de emoción que estoy sintiendo.	X		X		X		
3	Tengo sensaciones corporales que ni los médicos las entienden.	X		X		X		
6	Cuando me siento mal emocionalmente no sé si estoy triste, asustado/a o enojado/a.	X		X		X		
7	A menudo estoy confundido/a con las sensaciones que noto en mi cuerpo.	X		X		X		
9	Tengo sentimientos que no puedo identificar del todo.	X		X		X		
13	No sé lo que sucede dentro de mí.	X		X		X		
14	A menudo no sé por qué estoy enojado/a.	X		X		X		

Observaciones (Precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: Masias Figueroa Roxana

DNI: 24005263

Especialidad del validador: Psicóloga

Escaneado con CamScanner

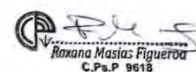
¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³**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

5 de junio del 2024


Roxana Masias Figueroa
C.Ps.P. 9618

Firma del experto informante

Juez 3. Yadira Flora Vera Huacac

MATRIZ DE CONSISTENCIA

N°	DIMENSIONES/Items	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Dimensión 1: Dificultad en la expresión verbal de las emociones							
2	Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos.	X		X		X		
4	Soy capaz de describir mis sentimientos con facilidad.	X		X		X		
11	Me es difícil describir lo que siento sobre la gente.	X		X		X		
12	La gente me pide que describa con más detalle como me siento.	X		X		X		
17	Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos, incluso a mis amigos/as más íntimos/as.	X		X		X		
	Dimensión 2: Pensamiento orientado hacia los detalles externos							
5	Prefiero analizar los problemas en lugar de simplemente describirlos.	X		X		X		
8	Prefiero dejar que pasen las cosas, en vez de analizar por qué han ocurrido de esa manera.	X		X		X		
10	Es muy importante sentir o experimentar las emociones.	X		X		X		
15	Prefiero hablar con la gente acerca de sus actividades diarias en vez de sus sentimientos.	X		X		X		
16	Prefiero ver espectáculos de entretenimiento en lugar de dramas psicológicos.	X		X		X		
18	Puedo sentirme cercano/a alguien, incluso en momentos de silencio.	X		X		X		
19	Me resulta útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.	X		X		X		
20	Buscar significados profundos en películas u obras de teatro no me deja disfrutarlas, tanto como el hecho de verlas simplemente.	X		X		X		
	Dimensión 3: Dificultad en la discriminación de emociones.							
1	A menudo me encuentro confundido/a con el tipo de emoción que estoy sintiendo.	X		X		X		
3	Tengo sensaciones corporales que ni los médicos las entienden.	X		X			X	
6	Cuando me siento mal emocionalmente no sé si estoy triste, asustado/a o enojado/a.	X		X		X		
7	A menudo estoy confundido/a con las sensaciones que noto en mi cuerpo.	X		X		X		
9	Tengo sentimientos que no puedo identificar del todo.	X		X		X		
13	No sé lo que sucede dentro de mí.	X		X		X		
14	A menudo no sé por qué estoy enojado/a.	X		X		X		

Observaciones (Precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador. Yadira Flora Vera Huacac

DNI: 7468897

Especialidad del validador: Clínica - Adulto

CS Encuestado (user) Confidencial

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

5 de junio del 2024



Yadira F. Vera Huacac
PSICÓLOGA
CPEP 2023

Firma del experto informante

CS Encuestado (user) Confidencial

Juez 4. Yashira Carolina Del Pino Quispe

MATRIZ DE CONSISTENCIA

N°	DIMENSIONES/Ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	Dimensión 1: Dificultad en la expresión verbal de las emociones	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos.	X		X		X		
4	Soy capaz de describir mis sentimientos con facilidad	X		X		X		
11	Me es difícil describir lo que siento sobre la gente	X		X		X		
12	La gente me pide que describa con más detalle cómo me siento.	X		X		X		
17	Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos, incluso a mis amigos/as más íntimos/as	X		X		X		
	Dimensión 2: Pensamiento orientado hacia los detalles externos	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Prefiero analizar los problemas en lugar de simplemente describirlos	X		X		X		
8	Prefiero dejar que pasen las cosas, en vez de analizar por qué han ocurrido de esa manera.	X		X		X		
10	Es muy importante sentir o experimentar las emociones	X		X		X		
15	Prefiero hablar con la gente acerca de sus actividades diarias en vez de sus sentimientos.	X		X		X		
16	Prefiero ver espectáculos de entretenimiento en lugar de dramas psicológicos.	X		X		X		
18	Puedo sentirme cercano/a alguien, incluso en momentos de silencio.	X		X		X		
19	Me resulta útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.	X		X		X		
20	Buscar significados profundos en películas u obras de teatro no me deja disfrutarlas tanto como el hecho de verlas simplemente.	X		X		X		
	Dimensión 3: Dificultad en la discriminación de emociones.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	A menudo me encuentro confundido/a con el tipo de emoción que estoy sintiendo.	X		X		X		
3	Tengo sensaciones corporales que ni los médicos las entienden.	X		X		X		
6	Cuando me siento mal emocionalmente no sé si estoy triste, asustado/a o enojado/a.	X		X		X		
7	A menudo estoy confundido/a con las sensaciones que noto en mi cuerpo.	X		X		X		
9	Tengo sentimientos que no puedo identificar del todo.	X		X		X		
13	No sé lo que sucede dentro de mí.	X		X		X		
14	A menudo no sé por qué estoy enojado/a.	X		X		X		

Observaciones (Precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: ☒ Aplicable ☐ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador: Del Pino Quispe Yashira Carolina

DNI: 85010122

Especialidad del validador: Psicología Educativa

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³**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

5 de junio del 2024



Firma del experto informante

Juez 5. Claudia Irene Yabar Diaz

MATRIZ DE CONSISTENCIA

N°	DIMENSIONES/Ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		1	2	3	4	5	6	
	Dimensión 1: Dificultad en la expresión verbal de las emociones	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos.	X		X		X		
4	Soy capaz de describir mis sentimientos con facilidad	X		X		X		
11	Me es difícil describir lo que siento sobre la gente	X		X		X		
12	La gente me pide que describa con más detalle cómo me siento.	X		X		X		
17	Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos, incluso a mis amigos/as más íntimos/as	X		X		X		
	Dimensión 2: Pensamiento orientado hacia los detalles externos	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Prefiero analizar los problemas en lugar de simplemente describirlos	X		X		X		
8	Prefiero dejar que pasen las cosas, en vez de analizar por qué han ocurrido de esa manera.	X		X		X		
10	Es muy importante sentir o experimentar las emociones	X		X		X		
15	Prefiero hablar con la gente acerca de sus actividades diarias en vez de sus sentimientos.	X		X		X		
16	Prefiero ver espectáculos de entretenimiento en lugar de dramas psicológicos.	X		X		X		
18	Puedo sentirme cercano/a a alguien, incluso en momentos de silencio.	X		X		X		

19	Me resulta útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.	X		X		X		
20	Buscar significados profundos en películas u obras de teatro no me deja disfrutarlas tanto como el hecho de verlas simplemente.	X		X		X		
	Dimensión 3: Dificultad en la discriminación de emociones.	Si	No	Si	No	Si	No	
1	A menudo me encuentro confundido/a con el tipo de emoción que estoy sintiendo.	X		X		X		
3	Tengo sensaciones corporales que ni los médicos las entienden.	X		X		X		
6	Cuando me siento mal emocionalmente no sé si estoy triste, asustado/a o enojado/a.	X		X		X		
7	A menudo estoy confundido/a con las sensaciones que noto en mi cuerpo.	X		X		X		
9	Tengo sentimientos que no puedo identificar del todo.	X		X		X		
13	No sé lo que sucede dentro de mí.	X		X		X		
14	A menudo no sé por qué estoy enojado/a.	X		X		X		

Observaciones (Precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador:

Claudia Irene Yabar Diaz

DNI: 42066698

Especialidad del validador: Adicciones

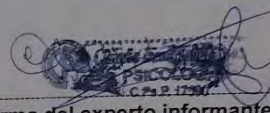
¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³**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

5 de junio del 2024


Firma del experto informante

COPE 28

Juez 1. Antony Franklyn de la Cruz Zapata

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DIMENSIONES / Indicadores/ Items			Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Dimensión 1: Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema									
Indicadores	Items								
Afrontamiento activo	2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	X		X		X		
	10	Tomó medidas para intentar que la situación mejore	X		X		X		Tomó Medidas Para intentar saber que la situación mejore
Planificación	6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	X		X		X		sobre lo que voy hacer
	26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	X		X		X		
Apoyo instrumental	1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	X		X		X		
	28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	X		X		X		
Reinterpretación positiva	14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	X		X		X		
	18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	X		X		X		

Escaneado con CamScanner

Aceptación	3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	X		X		X		
	21	Aprendo a vivir con ello	X		X		X		Siento aprender
Humor	7	Hago bromas sobre ello	X		X		X		
	19	Me río de la situación	X		X		X		
Desconexión conductual	11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	X		X		X		
	25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	X		X		X		de Afrontar el problema
Dimensión 2: Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Desahogo	12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	X		X		X		
	23	Expreso mis sentimientos negativos	X		X		X		
Apoyo Emocional	9	Consigo apoyo emocional de otros	X		X		X		
	17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	X		X		X		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	

Escaneado con CamScanner

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento evitativas								
Negación	5	Me digo a mí mismo "Esto no es real"	X		X		X	
	13	Me niego a creer que haya sucedido	X		X		X	
Religión	16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	X		X		X	
	20	Rezo o medito	X		X		X	
Uso de sustancias	15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor	X		X		X	Sentirme
	24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	X		X		X	lograr
Auto implicación	8	Me critico a mí mismo	X		X		X	
	27	Me hecho la culpa de lo que ha sucedido	X		X		X	
Auto distracción	4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	X		X		X	
	22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	X		X		X	

Escaneado con CamScanner

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

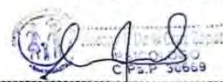
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir ☒ No aplicable []Apellidos y nombres del juez validador. D E LA CRUZ ZAPATA ANTONY FRANKLYN
DNI: 71977636

Especialidad del validador: Psicólogo Clínico y de la Salud.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo³Claridad: 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

05 de Junio de 2024



Firma del Experto Informante.

Juez 2. Roxana Masias Figueroa

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DIMENSIONES / Indicadores/ Items			Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Dimensión 1: Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema									
Indicadores	Items								
Afrontamiento activo	2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	X		X		X		
	10	Tomó medidas para intentar que la situación mejores	X		X		X		
Planificación	6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	X		X		X		
	26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	X		X		X		
Apoyo instrumental	1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	X		X		X		
	28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	X		X		X		
Reinterpretación positiva	14	Intento verlo con otros ojos , para hacer que parezca más positivo.	X		X			X	¿Qué intenta ver?
	18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	X		X		X		

CS Escalas de auto-evaluación

Aceptación	3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	X		X		X		
	21	Aprendo a vivir con ello	X		X		X		¿Con qué? ¿Qué es ello?
Humor	7	Hago bromas sobre ello	X		X		X		¿De qué?
	19	Me río de la situación	X		X		X		
Desconexión conductual	11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	X		X		X		Idem
	25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	X		X		X		
Dimensión 2: Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Desahogo	12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	X		X		X		
	23	Expreso mis sentimientos negativos	X		X		X		los afectos no son ni positivos ni negativos
Apoyo Emocional	9	Consigo apoyo emocional de otros	X		X		X		
	17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	X		X		X		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento evitativas								
Negación	5	Me digo a mí mismo "Esto no es real"	X		X		X	
	13	Me niego a creer que haya sucedido	X		X		X	
Religión	16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	X		X		X	
	20	Rezo o medito	X		X		X	
Uso de sustancias	15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor	X		X		X	
	24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	X		X		X	
Auto implicación	8	Me critico a mi mismo	X		X		X	
	27	Me hecho la culpa de lo que ha sucedido	X		X		X	
Auto distracción	4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	X		X		X	Podrian poner "despejar"
	22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	X		X		X	"ello"

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. Masias Figueroa Roxana
DNI: 24005223

Especialidad del validador: Psicóloga

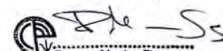
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

05 de Junio de 2024


Roxana Masias Figueroa
C.Ps.P 9618

Firma del Experto Informante.

Juez 3. Yadira Flora Vera Huacac

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DIMENSIONES / Indicadores/ Items			Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
			1	2	3	4	5	6	
Dimensión 1: Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Indicadores	Items								
Afrontamiento activo	2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	X		X		X		
	10	Tomó medidas para intentar que la situación mejores	X		X		X		"Tome medidas para mejorar la situación"
Planificación	6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	X		X		X		
	26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	X		X		X		
Apoyo instrumental	1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	X		X		X		
	28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	X		X		X		
Reinterpretación positiva	14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	X		X		X		"Intento verlo con otros ojos para que parezca positivo"
	18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	X		X		X		

Aceptación	3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	X		X		X		
	21	Aprendo a vivir con ello	X		X		X		Aprendo a vivir con el problema
Humor	7	Hago bromas sobre ello	X		X		X		Sobre el problema
	19	Me río de la situación	X		X		X		
Desconexión conductual	11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	X		X		X		Del problema
	25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	X		X		X		
Dimensión 2: Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Desahogo	12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	X		X		X		Para expresar mis sentimientos
	23	Expreso mis sentimientos negativos	X		X		X		
Apoyo Emocional	9	Consigo apoyo emocional de otros	X		X		X		
	17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	X		X		X		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento evitativas								
Negación	5	Me digo a mí mismo "Esto no es real"	X		X		X	
	13	Me niego a creer que haya sucedido	X		X		X	
Religión	16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	X		X		X	
	20	Rezo o medito	X		X		X	
Uso de sustancias	15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor	X		X		X	
	24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	X		X		X	Para superar el problema
Auto implicación	8	Me critico a mí mismo	X		X		X	
	27	Me hecho la culpa de lo que ha sucedido	X		X		X	
Auto distracción	4	Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	X		X		X	
	22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador. *Yadira Flora Vera Huacac*

DNI: *71468897*

Especialidad del validador: *Clinica - Adulto*

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³**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

05 de Junio de 2024

Yadira F. Vera Huacac
 PSICÓLOGA
 C.P.S.P. 20273
 Firma del Experto Informante.

Juez 4. Yashira Carolina Del Pino Quispe

DIMENSIONES / Indicadores/ Items			Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Dimensión 1: Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema									
Indicadores	Items								
Afrontamiento activo	2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	X		X		X		
	10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore	X		X		X		
Planificación	6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	X		X		X		
	26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	X		X		X		
Apoyo instrumental	1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	X		X		X		
	28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	X		X		X		
Reinterpretación positiva	14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo	X		X		X		
	18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	X		X		X		
Aceptación	3	Acepto la realidad de lo que me ha sucedido	X		X		X		
	21	Aprendo a vivir con ello	X		X			X	
Humor	7	Hago bromas sobre ello	X		X			X	
	19	Me río de la situación	X		X		X		
Desconexión conductual	11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	X		X			X	

	25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	X		X		X		
Dimensión 2: Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Desahogo	12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	X		X		X		
	23	Expreso mis sentimientos negativos	X		X		X		
Apoyo Emocional	9	Consigo apoyo emocional de otros	X		X		X		
	17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	X		X		X		
Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento evitativas			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Negación	5	Me digo a mí mismo "Esto no es real"	X		X		X		
	13	Me niego a creer que haya sucedido	X		X		X		
Religión	16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	X		X		X		
	20	Rezo o medito	X		X		X		
Uso de sustancias	15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor	X		X		X		
	24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo	X		X		X		
Auto implicación	8	Me critico a mí mismo	X		X		X		
	27	Me hecho la culpa de lo que me ha sucedido	X		X		X		

Auto distracción	4	Recuerdo al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	X		X		X		
	22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	X		X			X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** ☒ **Aplicable después de corregir** ☐ **No aplicable** ☐

Apellidos y nombres del juez validador: **Dal Pino Quespe Yanez Carlos**

DNI: 45810122

Especialidad del validador: **Psicología Educativa**

05 de Junio de 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³**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 Experto Informante.

Juez 5. Claudia Irene Yabar Diaz

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DIMENSIONES / Indicadores/ Items			Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Dimensión 1: Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema									
Indicadores	Items								
Afrontamiento activo	2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	✓		✓		✓		
	10	Tomó medidas para intentar que la situación mejores	✓		✓		✓		
Planificación	6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	✓		✓			✓	
	26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	✓		✓		✓		
Apoyo instrumental	1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	✓		✓		✓		
	28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	✓		✓		✓		
Reinterpretación positiva	14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	✓		✓		✓		
	18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	✓		✓		✓		

Aceptación	3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	✓		✓		✓		
	21	Aprendo a vivir con ello	✓		✓		✓		
Humor	7	Hago bromas sobre ello	✓		✓			✓	
	19	Me río de la situación	✓		✓		✓		
Desconexión conductual	11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	✓		✓			✓	
	25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	✓		✓		✓		
Dimensión 2: Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Desahogo	12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	✓		✓			✓	
	23	Expreso mis sentimientos negativos	✓		✓		✓		
Apoyo Emocional	9	Consigo apoyo emocional de otros	✓		✓		✓		
	17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	✓		✓		✓		
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento evitativas									
Negación	5	Me digo a mí mismo "Esto no es real"	✓		X		X		
	13	Me niego a creer que haya sucedido	X		X		X		
Religión	16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	X		X		X		
	20	Rezo o medito	X		X		X		
Uso de sustancias	15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor	X		X			X	
	24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	X		X			X	
Auto implicación	8	Me critico a mí mismo	X		X		X		
	27	Me hecho la culpa de lo que ha sucedido	X		X		X		
Auto distracción	4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	X		X		X		
	22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Apellidos y nombres del juez validador. Claudio Irene Yáñez Díaz
DNI: 42006608

Especialidad del validador: Adicciones

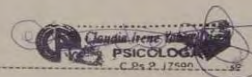
05 de Junio de 2024

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³**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 Experto Informante.

Anexo 10: Registro Fotográfico de la Aplicación de Instrumento



Anexo 11. Captura de Pantalla de la Base de Datos

[illegible]

Anexo 12: Trámites Administrativos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

RESOLUCION Nro. D-1605-2024- FCS-UNSAAC

Cusco, 04 de julio del 2024.

EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.

VISTO, los expedientes con Nros. 645424 y 645425 presentado por las Bachilleres **MEDALID CHUI MARCA Y ADRIELA MARIA FERNANDA SURI FLORES**, con código de matrícula N°183281 Y 183298, solicitando **APROBACIÓN DEL ANTEPROYECTO DE TESIS Y DESIGNACIÓN DE ASESOR(A)**.

CONSIDERANDO:

Que, mediante el **MEMORÁNDUM N°029-UI-FCS-UNSAAC-2024**, con fecha 28 de mayo del 2024, se nombra al **MGT. JUAN SEGISMUNDO DURAND GUZMAN**, como docente **Revisor** del plan de Tesis colectivo intitulado **"ALEXITIMIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL, CUSCO 2024"** Presentado por las Bachilleres **MEDALID CHUI MARCA Y ADRIELA MARIA FERNANDA SURI FLORES**.

Que, en la fecha **14 de junio del 2024**, el docente revisor designado presenta a este decanato el Dictamen favorable para la **APROBACION del Plan de Tesis referido**, Opinando por la modificación del título.

Estando, a las consideraciones señaladas y a las atribuciones conferidas a este Decanato de conformidad a los dispositivos legales vigentes;

RESUELVE:

PRIMERO. - **APROBAR**, el Plan de Trabajo de Tesis colectivo intitulado **"ALEXITIMIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO, 2024"**, presentado por las Bachilleres **MEDALID CHUI MARCA Y ADRIELA MARIA FERNANDA SURI FLORES**, para optar al título Profesional de Licenciadas en Psicología, **DISPONIENDO** su inscripción en el **REGISTRO DE INSCRIPCIÓN DE PLAN DE TESIS N° 205 FOLIOS 130 Y 131** de la Escuela Profesional de Psicología.

SEGUNDO. - **NOMBRAR** a la **MGT. KAROLA ESPEJO ABARCA** como **ASESORA** del Plan de Tesis referido.

TERCERO. - **DEJAR ESTABLECIDO** que el Plan de Tesis aprobado será desarrollado dentro del término de 24 meses, en cumplimiento al Art. 136 del Reglamento Académico de la UNSAAC aprobado por Resolución N° CU-093-2017-UNSAAC de fecha 14 de Febrero del 2017.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE.

T.C.
E.P. Psicología
Asesor
Fm
Intervención
Asesor
Fm



[Firma manuscrita]
DECANO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
Facultad de Ciencias Sociales

RESOLUCIÓN N° D-2626-2024- FCS-UNSAAC.

Cusco, 19 de setiembre del 2024

EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

Visto, el expediente N° 681701, presentado por Doña, **ADRIELA MARIA FERNANDA SURI FLORES** con código Universitario N° 183298 solicitando ser Declarada Apta para optar el Título Profesional de Licenciada En Psicología, en la modalidad de TESIS UNIVERSITARIA;

CONSIDERANDO

Que, la Comisión revisadora de Expedientes de Grados y Títulos de la **Escuela Profesional de Psicología**, integrada por el presidente **MGT. PERCY EDGARD YÁÑEZ MUJICA** y los Integrantes, **MGT. JUAN SEGISMUNDO DURAND GUZMAN**, y la **MGT. LUCIA ROMAN LANTARON**, en la fecha alcanza a este Decanato el **Dictamen N° 089-2024-EPPs-UNSAAC con fecha de 18 de setiembre del 2024** sobre la conformidad del expediente del visto, organizado por la recurrente;

Que, de la revisión de su expediente se puede verificar que la Bachiller en mención aprobó **DOSCIENTOS TREINTA Y CUATRO (234) CRÉDITOS** de los Doscientos treinta y cuatro Créditos exigidos por la Curricula de Estudios 2017, a la cual pertenece;

Estando, a las consideraciones señaladas, y a las atribuciones conferidas a este decanato de conformidad a los dispositivos legales vigentes.

RESUELVE

PRIMERO. - DECLARAR APTA a Doña **ADRIELA MARIA FERNANDA SURI FLORES**, con Código universitario N° 183298 para optar al **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA** en la modalidad de **TESIS UNIVERSITARIA**.

SEGUNDO. - AUTORIZAR a la recurrente, para que pueda proseguir con los demás trámites exigidos por el Reglamento de Grados y Títulos de la **Escuela Profesional de Psicología**

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, ÚNASE A SUS ANTECEDENTES Y ARCHÍVESE.

C.C.:
Comisión Revisora CU,
File,
Interesada,
Archivo.
FMM/rmaf



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

 Dr. Francisco Medirra Martínez
 DECANO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
Facultad de Ciencias Sociales

RESOLUCIÓN N° D-2628-2024- FCS-UNSAAC.

Cusco, 19 de setiembre del 2024

EL DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

Visto, el expediente N° 681691, presentado por Doña, **MEDALID CHUI MARCA** con código Universitario N° 183281 solicitando ser Declarada Apta para optar el Título Profesional de Licenciada En Psicología, en la modalidad de **TESIS UNIVERSITARIA**;

CONSIDERANDO

Que, la Comisión revisadora de Expedientes de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Psicología, integrada por el presidente MGT. PERCY EDGARD YÁÑEZ MUJICA y los integrantes, MGT. JUAN SEGISMUNDO DURAND GUZMAN, y la MGT. LUCIA ROMAN LANTARON, en la fecha alcanza a este Decanato el Dictamen N° 090-2024-EPPs-UNSAAC con fecha de 18 de setiembre del 2024 sobre la conformidad del expediente del visto, organizado por la recurrente;

Que, de la revisión de su expediente se puede verificar que la Bachiller en mención aprobó **DOSCIENTOS TREINTA Y CUATRO (234) CRÉDITOS** de los Doscientos treinta y cuatro Créditos exigidos por la Currícula de Estudios 2017, a la cual pertenece;

Estando, a las consideraciones señaladas, y a las atribuciones conferidas a este decanato de conformidad a los dispositivos legales vigentes.

RESUELVE

PRIMERO. - DECLARAR APTA a Doña **MEDALID CHUI MARCA**, con Código universitario N° 183281 para optar al **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA** en la modalidad de **TESIS UNIVERSITARIA**.

SEGUNDO. - AUTORIZAR a la recurrente, para que pueda proseguir con los demás trámites exigidos por el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Psicología

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, ÚNASE A SUS ANTECEDENTES Y ARCHÍVESE.

c.c.:
Comisión Revisora CU,
File,
Interesada,
Archivo,
FMM/mal

