



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
PRESENTES ANTE EL ESTRÉS PERCIBIDO
EN EL ÁMBITO LABORAL EN UNA
COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO
EN LA CIUDAD DE QUITO DURANTE EL
PERIODO DE FEBRERO-JULIO DEL 2023**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Psicología

AUTOR: YUMICEBA MENDEZ GABRIEL
EDUARDO

TUTOR: PADILLA CHIRIBOGA CARLOS
FERNANDO

Quito-Ecuador

2023

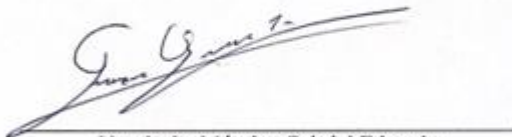
CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Yumiceba Méndez Gabriel Eduardo con documento de identificación N° 1725545287 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 01 de septiembre del año 2023

Atentamente,



Yumiceba Méndez Gabriel Eduardo

1725545287

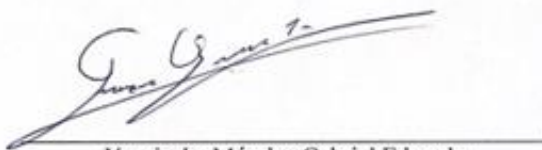
CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Yo, Yumiceba Méndez Gabriel Eduardo con documento de identificación No. 1725545287, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de investigación: Estrategias de afrontamiento presentes ante el estrés percibido En el ámbito laboral en una cooperativa de ahorro y crédito en la ciudad de Quito durante el periodo de febrero-julio del 2023,el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en psicologías, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de septiembre del año 2023

Atentamente,



Yumiceba Méndez Gabriel Eduardo

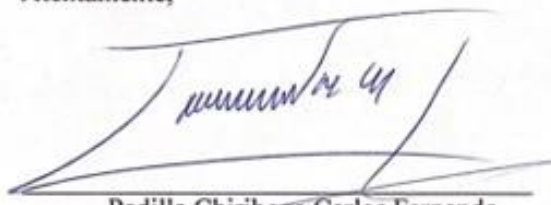
1725545287

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Padilla Chiriboga Carlos Fernando con documento de identificación N° 1704025004, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Estrategias de afrontamiento presentes ante el estrés percibido En el ámbito laboral en una cooperativa de ahorro y crédito en la ciudad de Quito durante el periodo de febrero-julio del 2023, realizado por Yumiceba Méndez Gabriel Eduardo con documento de identificación N° 1725545287, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción trabajo de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de septiembre del año 2023

Atentamente,



Padilla Chiriboga Carlos Fernando

1704025004

Dedicatoria

Este trabajo de investigación se lo dedico a Dios, mi madre, padre, abuelas y abuelo, ya que son el presente motivo de toda mi inspiración de vida personal y académica, de todo sentimiento hablo sin cada uno de los familiares nombrados esto no hubiera sido posible.

Gabriel Yumiceba

Índice de Contenido

I.	Datos informativos del proyecto.....	1
II.	Objetivo.....	1
III.	Eje de la intervención o investigación.....	2
IV.	Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.....	8
V.	Metodología.....	10
VI.	Preguntas clave.....	11
VII.	Organización y procesamiento de la información	12
VIII.	Análisis de la información.....	20
SEGUNDA PARTE		
IX.	Justificación.....	21
X.	Caracterización de los beneficiarios.....	22
XI.	Interpretación.....	23
XII.	Principales logros del aprendizaje.....	28
XIII.	Conclusiones y recomendaciones.....	29
XIV.	Referencias bibliográficas.....	31
XV.	Anexos.....	35

Resumen

La presente investigación llevada a cabo en una cooperativa de ahorro y crédito en la ciudad de Quito en el periodo febrero-julio del 2023, empezó por la cantidad de estrés que se ha reflejado en los trabajos y el cómo el ser humano los va enfrentando, de igual manera en cómo las empresas no brindan mayor importancia a la salud mental, el objetivo principal fue identificar que estrategias de afrontamiento están presentes ante el estrés percibido en el ámbito laboral, aquí veremos que es el estrés percibido y las causas por las cuales nace esta patología y también se repasara todas las dimensiones de las estrategias de afrontamiento, en esta investigación se aplicaron dos test los cuales son el PSS y el COPE-28, para poder realizar una comparación de las dimensiones de las estrategias de afrontamiento que predominan en los trabajadores con altos y bajo porcentajes de estrés percibido dentro de un ambiente laboral.

Abstract

The present investigation carried out in a savings and credit cooperative in the city of Quito in the period February-July 2023, began due to the amount of stress that has been reflected in the work and how the human being is facing them, Similarly, in how companies do not give greater importance to mental health, the main objective was to identify which coping strategies are present in the face of perceived stress in the workplace, here we will see what perceived stress is and the causes for which it is born this pathology and all the dimensions of the coping strategies will also be reviewed, in this investigation two tests were applied which are the PSS and the COPE-28, in order to make a comparison of the dimensions of the coping strategies that predominate in the workers with high and low percentages of perceived stress within a work environment.

I. Datos informativos del proyecto

- Título del trabajo de titulación: Estrategias de afrontamiento presentes ante el estrés percibido en el ámbito laboral en una cooperativa de ahorro y crédito en la ciudad de Quito durante el periodo de febrero-julio del 2023.
- Nombre del proyecto, Estrategias de afrontamiento presentes ante el estrés percibido en el ámbito laboral en una cooperativa de ahorro y crédito en la ciudad de Quito durante el periodo de febrero-julio del 2023.
- Delimitación del tema. Estrategias de afrontamiento presentes ante el estrés percibido en el ámbito laboral en la matriz de una cooperativa de ahorro y crédito en la ciudad de Quito durante el periodo de febrero-julio del 2023.

II. Objetivo

Objetivo general: Identificar que estrategias de afrontamiento están presentes ante el estrés percibido en el ámbito laboral de una cooperativa de ahorro y crédito en la ciudad de Quito durante el periodo de febrero-julio del 2023.

Objetivos específicos:

- Medir el estrés percibido por medio de la escala Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor, para precisar que trabajadores tienen un alto y bajo porcentaje de estrés.
- Determinar las diferentes dimensiones de las estrategias de afrontamiento presentes en los trabajadores de la cooperativa.
- Realizar una comparación entre las dimensiones de las estrategias de afrontamiento de los trabajadores con un alto y bajo porcentaje de estrés.

III. Eje de la intervención o investigación

Presenta una visión general del estrés percibido en el ambiente laboral y el impacto en la salud conjuntamente al bienestar de los empleados. Destaca la importancia de comprender las estrategias de afrontamiento como una manera de hacer frente a dicho estrés.

El estrés es una enfermedad psicológica que el ser humano ha adquirido por varias causas, en este caso nos centramos en el estrés percibido en un ambiente laboral una de las mayores causas por las cuales se da esta patología.

“En el medio ecuatoriano se ha detectado un incremento de dicha alteración, donde el 30% de las enfermedades ocupacionales son causadas por el estrés. (Enríquez, 2016)” (Ramos, Pantoja, Tejera & González, 2019, p. 8)

Podemos observar cómo el país ecuatoriano tiene un porcentaje alto de estrés laboral y el cómo las empresas no dan mayor importancia al tratamiento de esta enfermedad, “los síntomas fisiológicos del estrés si repercuten en el desempeño laboral de los trabajadores” (López, 2015, p. 88). El estrés laboral es algo que las empresas deben tomar muy en cuenta tanto para beneficio de la empresa o institución y de igual manera la salud de sus trabajadores.

Explorar diferentes teorías y modelos relacionados con el estrés laboral, como la teoría del desgaste laboral (burnout), la teoría del estrés organizacional y la teoría del conflicto trabajo-familia. Examina cómo estas teorías explican los mecanismos de defensa en el contexto laboral.

El estrés laboral aparece cuando la persona no tiene las herramientas para poder superar ciertas situaciones que se le aparecen en su espacio de trabajo como

puede ser; la sobrecarga laboral, el ambiente laboral, clima, estructura organizacional, clima del trabajo en casa, etc.

Para López, Campos (2002)

Una evaluación del máximo de factores vinculados con el nivel de estrés, entre los cuales se encontrarían de acuerdo con estos autores, las siguientes cinco variables:

a) Estrés Percibido; b) Percepción de Apoyo Social Familiar; c) Percepción de Apoyo Social de las Amistades; d) Nivel de Sintomatología y e) Nivel de Estrés generado por la Preocupación u Ocurrencia de Sucesos de Vida.

Estas son variables con las cuales se puede localizar si la persona padece de estrés y es algo que se debería aplicar dentro de las empresas para que puedan prevenir o a su vez actuar a tiempo si es que su empleador o empleadores ya padecen de estrés laboral. Estas variables muy importantes definir las para poder reconocerlas uno mismo cuando se las padece y no ignorarlas. En esta instancia únicamente nos centraremos en el estrés percibido basándonos en el contexto principal del tema que es el ámbito laboral

Estrés percibido

Es como el trabajador percibe y organiza la información, como el trabajador enfrenta la situación de estrés por la que está pasando y si es él o ella mismo capaz de superar cierta situación, esto tendrá mucho que ver con las herramientas que posee el trabajador para sobrellevar los problemas.

El estrés percibido en el ámbito laboral se puede aparecer en varias instancias como con:

1- Estrés relacionado con la carga de trabajo:

- " Una elevada carga de trabajo puede causar estrés en el centro laboral" (Sucapuca Quispe, E, Yapu L, Mamani-Benito, O & Turpo Chaparro, J, 2022, p. 75)

La sobrecarga de trabajo es una de las principales causas por las cuales puede dar inicio de estrés laboral, llevando esto a una fatiga mental y corporal constante, esto causara a corto plazo fallas poco comunes en el trabajo y a largo plazo afectando la vida personal y laboral del trabajador,

2- Estrés interpersonal en el trabajo:

- "Las interacciones negativas con colegas, superiores o clientes pueden generar estrés laboral significativo" (Lazarus & Folkman, 1984, p. 43).

Un correcto clima laboral es fundamental para el crecimiento y estabilidad de cualquier empresa, ya que si no existe un correcto clima laboral afectara en el resultado laboral, dando así un mal funcionamiento e imagen a los clientes sobre la empresa.

El estrés percibido en un trabajador no solo afectara el funcionamiento de la empresa de igual manera afecta al personal y su clima laboral, puesto que si los colaboradores no se encuentran cómodos en la empresa por un mal clima laboral esto dará como consecuencia afecciones de salud y personales de los colaboradores

3- Estrés derivado de la falta de control:

- " Debido a que el individuo puede experimentar una falta de control del nuevo ambiente potencialmente generador de estrés, lo cual afecta su comportamiento y desenvolvimiento en la sociedad. " (Aragón, Navas & Aragón, 2022, p.90)

En estos casos lo podemos asociar como un nuevo ambiente puede ser un potenciador para generar una situación de estrés , la adaptabilidad al cambio es una característica que varias empresas solicitan, puedan controlar sus emociones, y a su vez puedan adaptarse al cambio de cultura laboral, puesto que no saber cómo adaptarse y controlar las emociones propias conjuntamente con el cambio de ambiente laboral deriva a un estrés crónico e incontrolable, ya que no algo que se pueda reconocer fácilmente por uno mismo.

4- Estrés relacionado con el desequilibrio entre trabajo y vida personal:

- " El estrés laboral es un desequilibrio entre las demandas laborales y las condiciones de trabajo o entre el esfuerzo laboral realizado y la recompensa que obtienen por ellas de parte de sus superiores" (Paima, Luján, Chambergo, Patiño, Runzer, Reyna & Echegaray, 2019, p. 836)

Este tipo de estrés es una acumulación de sobre carga laboral junto a la falta de control de las emociones propias donde tus problemas laborales, los llevas a tu vida personal y viceversa, podemos darnos cuenta como la combinación de la sobre carga laboral y la falta de control de las emociones afecta a todos los aspectos de vida de las personas y como posiblemente te sientas incomodo en tu trabajo cuando son problemas personales o te sientas incomodo con tu trabajo y piensas que algo se encuentra mal con la vida de uno mismo.

Por consiguiente, se explicará la definición de afrontamiento, estrategias de afrontamiento y la clasificación de las estrategias de afrontamiento presentan pueden presentar ante situaciones de estrés.

El afrontamiento, es una conducta que se da a conocer cuando la persona en cuestión se siente en una situación desconocida o que le causa bastante malestar

psicológico, “Se define el afrontamiento como los esfuerzos cognoscitivos y conductuales, constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Hernández, Cerezo, López, Guadalupe, 2007, p. 162). El afrontamiento dependerá mucho de las herramientas psicológicas que tiene el ser humano, el cómo sobre llevar estas situaciones estresantes, las personas no siempre mostraran síntomas de depresión de intensidad clínica al momento de afrontar ciertas situaciones, de igual manera casi siempre las personas no aceptaran estas situaciones como justas o reales, especialmente en ocasiones repentinas en las cuales se sientan inconformes o causen un malestar psicológico.

Una vez mencionada la definición de afrontamiento, nos enfocaremos en lo que son las estrategias de afrontamiento y cuales son.

Las estrategias de afrontamiento son acciones que el individuo realiza para evitar o realizar tareas que se le dificultan por la situación de estrés que le causa cierta/s tarea/s,

“las estrategias de afrontamiento serían acciones y comportamientos más específicos de la situación” (Castaño & Del Barco, 2010, p. 246).

La conducta que la persona lleve a cabo para poder realizar su tarea en cuestión será específica según la situación en la que se encuentre el individuo, esta conducta será específica por sus subescalas que definen una acción que predominara en la estrategia de afrontamiento.

Es importante enumerar y realizar una pequeña definición de cuáles son las dimensiones de las estrategias de afrontamiento:

Según Carver (1997):

- 1- Afrontamiento activo: Iniciar acciones directas, incrementar los propios esfuerzos eliminar o reducir al estresor.
- 2- Planificación: Pensar acerca de cómo afrontar al estresor. Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.
- 3- Apoyo instrumental: Procurar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer.
- 4- Uso de apoyo emocional: Conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión.
- 5- Auto-distracción: Concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor.
- 6- Desahogo: Aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.
- 7- Desconexión conductual: Reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor.
- 8- Reinterpretación positiva: Buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.
- 9- Negación: Negar la realidad del suceso estresante.
- 10- Aceptación: Aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real.
- 11- Religión: La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas.
- 12- Uso de sustancias (alcohol, medicamentos): Significa tomar alcohol u otras sustancias con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor.
- 13- Humor: Hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma.

14- Auto-inculpación: Criticarse y culpabilizarse por lo sucedido.

Estas son las dimensiones del afrontamiento que podemos observar y analizar, estas conductas ayudan a las personas a poder realizar las tareas que causan estrés o malestar, estas estrategias se centran en diferentes puntos como es:

En el problema (afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades distractoras, refrenar el afrontamiento, búsqueda de apoyo social instrumental), centrado en la emoción (búsqueda de apoyo social emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, volver a la religión) y para finalizar las menos utilizadas (deshago emocional, desconexión emocional, desconexión mental) (posteriormente se añadieron uso de drogas y alcohol y humor). (Carver, 1991).

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.

El estrés percibido en el ámbito laboral es importante estudiarlo porque se puede observar el cómo genera efectos en los trabajadores que podrían padecer de ello y tendrán un menor rendimiento laboral, llegando afectar también su vida personal estas afecciones pueden darse inmediatamente o a su vez con el pasar del tiempo, todo dependerá de las herramientas psíquicas que posea la persona.

Existen varios estresores que pueden lograr una detonación psíquica en el trabajador y eso hace que se quiebre y pueda reaccionar de diferente manera por diferentes motivos, esto provocara en el individuo una afección en su zona de confort la cual afectara a corto o largo plazo a la empresa donde se encuentre trabajando.

Al igual que es muy importante analizar y conocer las estrategias de afrontamiento que posee el ser humano, las estrategias de afrontamiento son herramientas que dispone la persona para afrontar una situación de estrés, ya que esto nos podrá brindar un previo conocimiento al porque las reacciones de los individuos y de qué forma se puede dar un buen uso a sus estrategias de afrontamiento para combatir el manejo de su estrés.

“El afrontamiento generalmente se refiere a los esfuerzos que realiza una persona para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones para alterar una situación que es evaluada como estresante.” (Elena, Sandra, & Guadalupe. 2007, p.162)

Con estos dos conocimientos previos estudiados y comprendidos, se analizará, las estrategias de afrontamiento que se identifiquen en trabajadores con un porcentaje alto y bajo de estrés en el ámbito laboral, esto será importante de identificar porque ayudara a mejorar a los colaboradores de la empresa en el ámbito laboral y personal.

Con la identificación de las estrategias de afrontamiento que se percibirán en colaboradores con un porcentaje alto de estrés, se localizara cuáles son las estrategias de afrontamiento que mayormente emplean, de igual manera se realizara una comparación con las estrategias de afrontamiento de los trabajadores que padecen de un porcentaje bajo de estrés y se podrá realizar esta comparación, sobre cuáles son las estrategias de afrontamiento que poseen los colaboradores que se encuentran dentro de un mismo ambiente laboral y así poder brindar recomendaciones que ayuden a tener un bajo porcentaje de estrés y poder hacer consciente en las estrategias de afrontamiento que se tiene.

El objetivo principal de esta investigación será determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento que se encuentran presentes en empleados que

padecen de un porcentaje alto y bajo de estrés, en una cooperativa de la ciudad de Quito durante el periodo 2022-2023

Esta investigación nos permitirá responder a la siguiente pregunta ¿Que estrategias de afrontamiento se encuentran presentes en empleados que padecen de un porcentaje alto y bajo de estrés, en una cooperativa de la ciudad de Quito durante el periodo 2022-2023?

V. Metodología

La presente investigación es de tipo cuantitativo con diseño no experimental y alcance descriptivo.

“La investigación cuantitativa, tiene su origen en las ciencias naturales, ya que el positivismo surge desde las ciencias fácticas naturales y en ellas la medición de variables está sujeto a instrumentos confiables y precisos; los cuales se extendieron por mucho tiempo a la investigación social” (Mousalli, G., 2016, p. 5)

“La investigación no experimental posee un control menos riguroso que la experimental y es más complicado inferir relaciones causales, pero la investigación no experimental es más natural y cercana a la realidad cotidiana” (Agudelo Viana, L. G., & Aigner Aburto, J. M., 2008, p. 42)

“Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. & Baptista-Lucio, P., 2014, p. 92)

En esta investigación se aplicó la escala “Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983),

adaptada por el Dr. Eduardo Remor” a 64 personas que trabajan en la matriz de una cooperativa de ahorro y crédito ubicada en Quito, este formulario fue enviado a los correos empresariales de los trabajadores de la cooperativa. Posteriormente se aplicó la escala “COPE-28”, para medir las dimensiones de estrategias de afrontamiento de los 64 participantes.

Se obtuvo las puntuaciones de estrés percibido de los 64 participantes, donde se encontró la media y desviación estándar que permitió referenciar al grupo. A través de esto se categorizó a los participantes en alto o bajo estrés percibido primero solo con respecto a la media (quienes estaban por encima o por debajo de la media), y después con respecto a la desviación estándar quienes se mostraban significativamente altos o bajos.

Para la calificación del COPE-28, se obtuvo las medias de cada una de las 14 dimensiones. Para realizar la comparación con respecto al estrés laboral, se obtuvo las medias de las 14 dimensiones para cada una de las subcategorías en base a los resultados del PSS, y se comparó las diferencias de estrategias de afrontamiento entre estos grupos.

La información de los participantes es de carácter anónimo y se mantendrá la confidencialidad.

VI. Preguntas clave

¿Qué porcentaje y secuencia de trabajadores tienen un alto y bajo nivel de estrés percibido?

¿Cuáles son dimensiones de las estrategias de afrontamiento que predominan en los trabajadores con un alto y bajo nivel de estrés percibido?

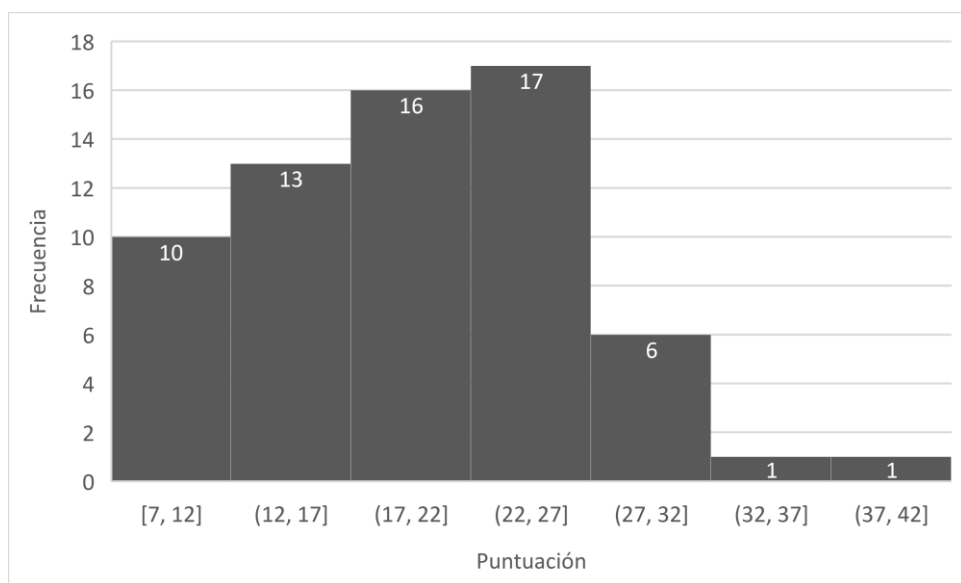
¿Cuál es la diferencia de las dimensiones de las estrategias de afrontamiento entre trabajadores con un alto y bajo nivel de estrés?

VII. Organización y procesamiento de la información

- **Resultados PSS-14**

Figura 1

Puntuaciones obtenidas en el PSS-14



Nota. La figura muestra las puntuaciones agrupadas obtenidas por los 64 participantes en el PSS-14.

Tabla 1

Media y Desviación estándar del total de respuestas en el PSS-14

Estrés Percibido	
Media	20,27
N. Respuestas	64
Desv. estándar	6,72

Nota. La tabla muestra la puntuación promedio de estrés percibido obtenido en el PSS-14, junto con el número de respuestas registradas y su desviación estándar.

Tabla 2

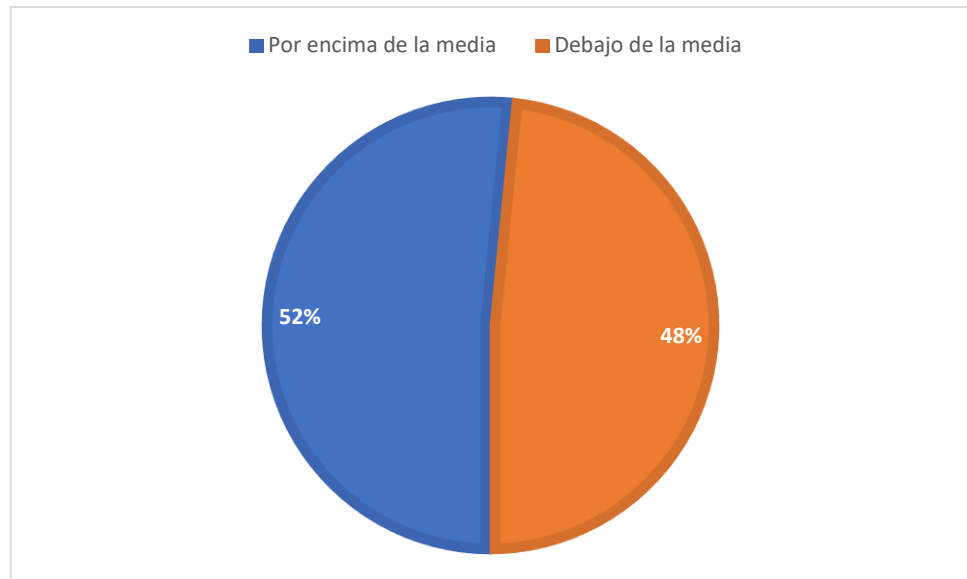
Frecuencia y porcentajes de resultados respecto a la media.

	Frecuencia	Porcentaje
Por encima de la media	33	52%
Debajo de la media	31	48%

Nota. La tabla muestra la frecuencia y el porcentaje de quienes se encontraron por encima o debajo de la puntuación media del grupo en el PSS-14.

Figura 2

Puntuaciones respecto a la media en el PSS-14.



Nota. La figura muestra la diferenciación porcentual de las puntuaciones por encima o debajo de la media.

Tabla 3

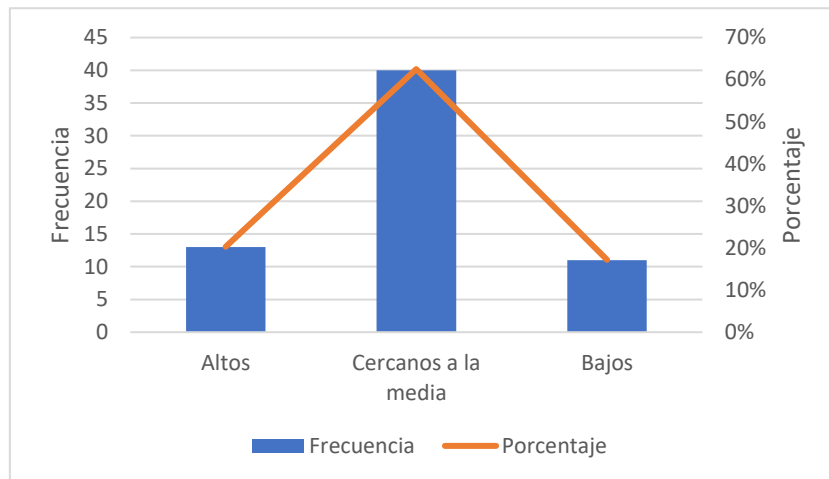
Frecuencia y porcentaje de respuestas respecto a la desviación estándar.

	Frecuencia	Porcentaje
Altas	13	20%
Cercanas a la media	40	63%
Bajas	11	17%

Nota. La tabla muestra la frecuencia y el porcentaje de quienes se encontraron por encima, debajo o cerca de la puntuación media del grupo respecto a la desviación estándar en el PSS-14

Figura 3

Puntuaciones respecto a la media y desviación estándar en el PSS-14.

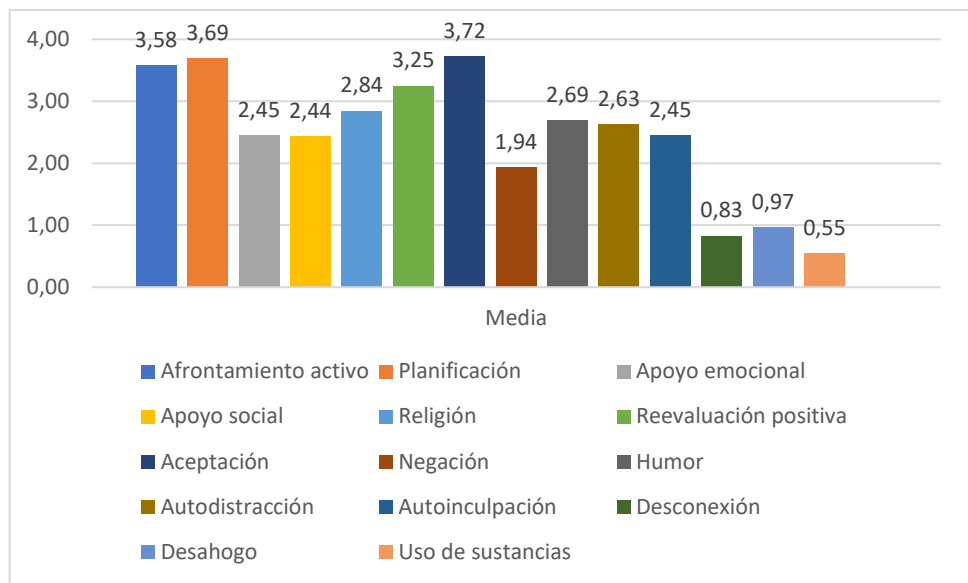


Nota. La figura muestra la diferenciación porcentual y de frecuencias de las puntuaciones por encima, debajo o cercanas a la media de acuerdo con la desviación estándar en el PSS-14.

- **Resultados COPE-28**

Figura 4

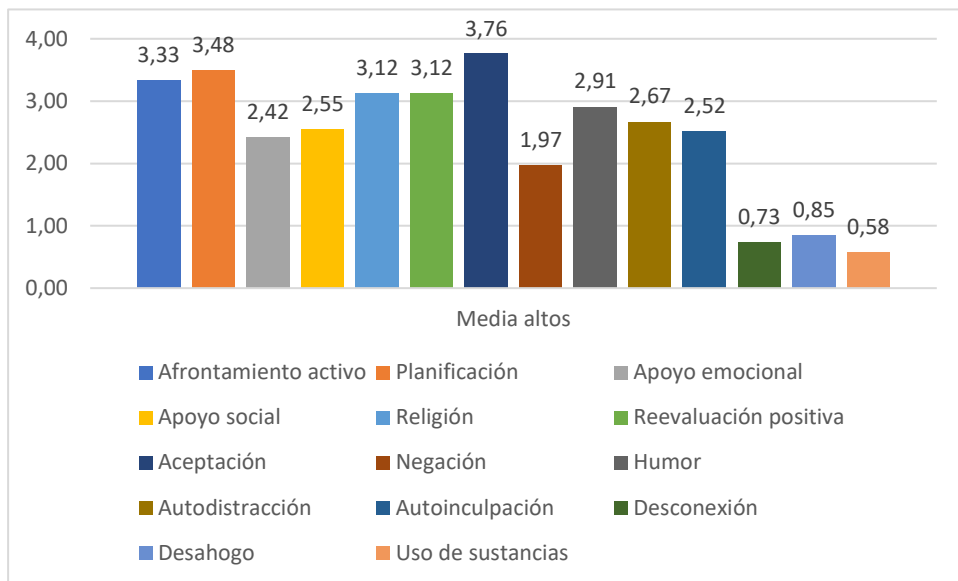
Puntuación media de cada dimensión de las estrategias de afrontamiento.



Nota. La figura muestra la puntuación promedio del grupo de participantes en cada una de las 14 dimensiones de las estrategias de afrontamiento medidas en el COPE-28.

Figura 5

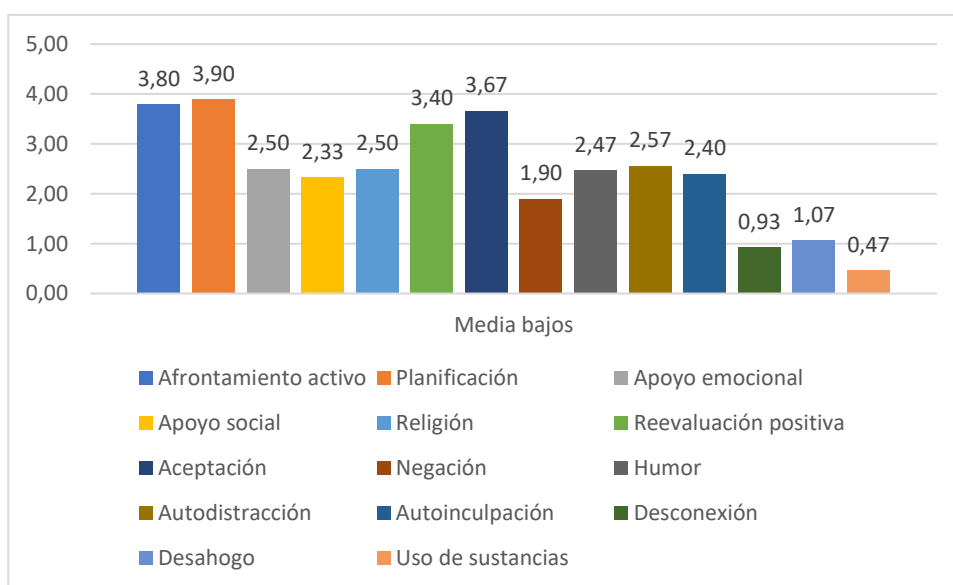
Promedio de cada dimensión del COPE-28 en quienes marcaron encima de la media en el PSS-14.



Nota. La figura muestra la puntuación promedio del grupo de participantes con puntuaciones por encima de la media en el PSS-14, en cada una de las 14 dimensiones de las estrategias de afrontamiento medidas en el COPE-28.

Figura 6

Promedio de cada dimensión del COPE-28 en quienes marcaron debajo de la media en el PSS-14.

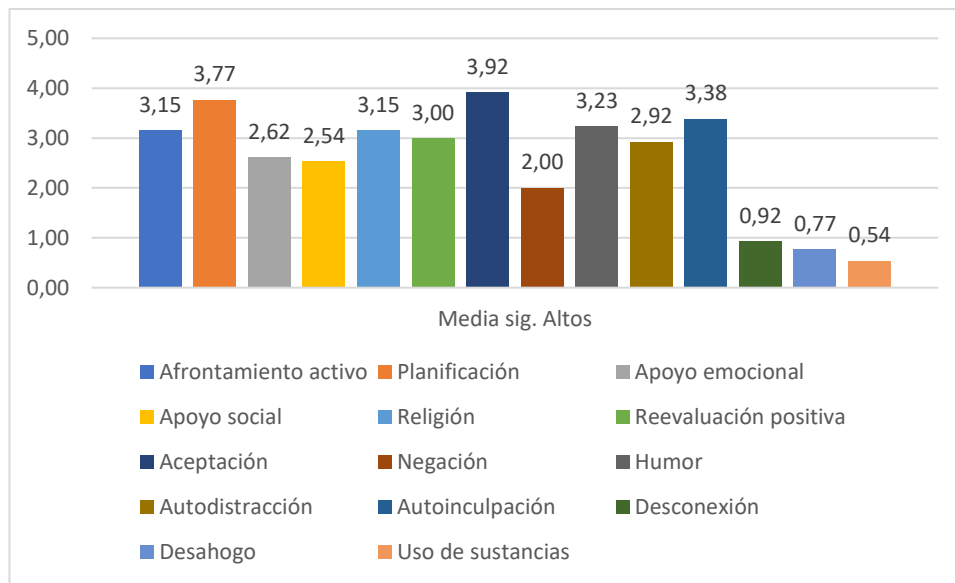


Nota.
La
figura

muestra la puntuación promedio del grupo de participantes con puntuaciones por debajo de la media en el PSS-14, en cada una de las 14 dimensiones de las estrategias de afrontamiento medidas en el COPE-28.

Figura 7

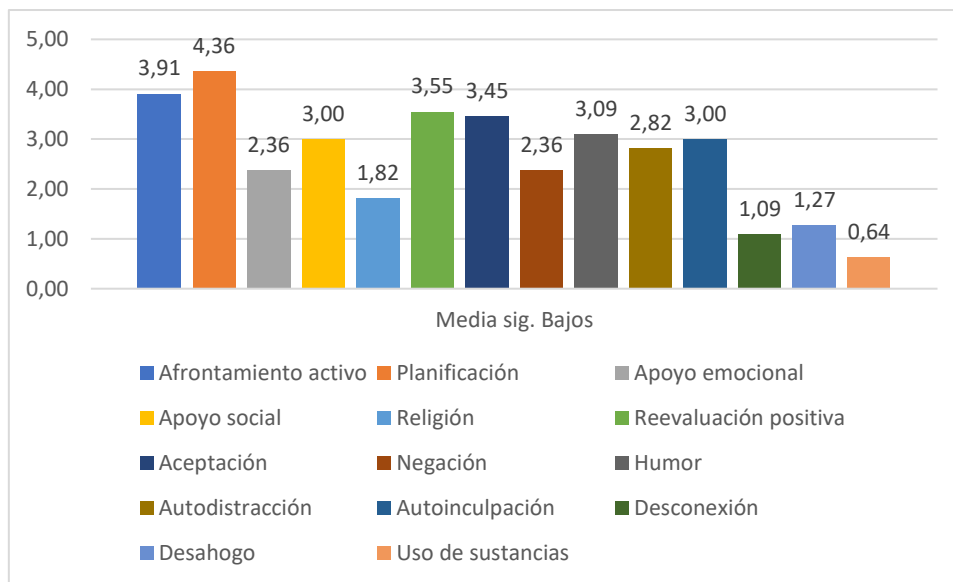
Promedio de cada dimensión del COPE-28 en quienes marcaron significativamente alto en el PSS-14.



Nota. La figura muestra la puntuación promedio del grupo de participantes con puntuaciones significativamente altas respecto a la media y desviación estándar en el PSS-14, en cada una de las 14 dimensiones de las estrategias de afrontamiento medidas en el COPE-28.

Figura 8

Promedio de cada dimensión del COPE-28 en quienes marcaron significativamente bajo en el PSS-14.



Nota. La figura muestra la puntuación promedio del grupo de participantes con puntuaciones significativamente altas respecto a la media y desviación estándar en el PSS-14, en cada una de las 14 dimensiones de las estrategias de afrontamiento medidas en el COPE-28.

VIII. Análisis de la información

Los datos recolectados a través del Google Forms de cada escala, fueron analizados individualmente y en conjunto a través de Microsoft Excel. Se realizaron diferentes cálculos en el COPE-28 para cada grupo de acuerdo con

su nivel de estrés encontrado en el PSS. El análisis de los datos permitió determinar que estrategias de afrontamiento están más presentes en quienes tienen más o menos estrés. Se realizó un análisis de tipo estadístico, en el que se obtuvo las puntuaciones medias de las diferentes escalas, así como la desviación estándar para que los datos obtenidos sean referenciales al grupo de estudio.

SEGUNDA PARTE:

IX. Justificación

Para poder justificar esta investigación veremos cómo el estrés percibido en el ámbito laboral en las personas conlleva a varias consecuencias por medio de estadísticas tanto para el empleador como para la empresa o institución para la cual la persona se encuentra laborando.

“El agotamiento laboral puede costarle entre \$3.000 y \$8.000 al año a un trabajador ecuatoriano a través de más gastos de salud, menor productividad y pérdida de ingresos.” (LA HORA, 2022).

Podemos apreciar como el estrés en un ambiente laboral es un factor muy importante para tomar en cuenta para poderlo prevenir, ya que la persona que padece de esta patología afecta a su salud mental de tal manera que no le permite realizar sus tareas diarias, esto también como consecuencia causa gastos para el mejoramiento de la salud de la persona porque no solo afecta a la mente también empieza a afectar al cuerpo de la persona que padece de estrés laboral.

“Es un mal negocio para todos que no se tome en cuenta la situación anímica de los trabajadores. Más de la mitad de los trabajadores que reportaron agotamiento

en el último año, ya tenía problemas mentales de larga data como ansiedad o depresión” (LA HORA, 2022)

Generalmente las empresas no dan mayor importancia hacia la salud mental de sus trabajadores, es por esto que los trabajadores que puedan tener problemas anímicos anteriormente les resulta mal estar agotados laboralmente, de igual forma si es que la persona no tenía ningún problema anímico previo a su adentramiento a la empresa el estrés laboral lo podría generar como repercusión futura, esto se verá reflejado en su desempeño laboral y la capacidad que tenía la persona para realizar sus tareas diarias tanto en su trabajo como en su vida personal.

Es muy importante prevenir el estrés, pero en caso de que no se pueda prevenir debemos tener muy en cuenta el cómo las personas lo enfrentan a través de sus propias herramientas como son las estrategias de afrontamiento.

“Las estrategias de afrontamiento serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes” (Castaño. F & Del Barco. B, 2010, p.246).

Las estrategias de afrontamiento son conductas que el ser humano adquiere a través de sucesos de estrés que pasan en su día a día, estas conductas que son pensamientos o acciones, se vuelven parte de las personas y se manifiestan según el contexto y situación en el que se encuentren para poder sobre llevar ese momento de estrés.

Identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento de los trabajadores de las empresas, es importante porque se ayuda a los colaboradores a hacer consciente su adaptación a las situaciones laborales que causan estrés o cierto malestar psicológico.

X. Caracterización de los beneficiarios

- Los beneficiarios tienen un rango de edad entre los 20 a 50 años.
- Trabajan en la matriz de una cooperativa de ahorro y crédito en Quito.
- Estos se dividen entre cajeros, supervisor de matriz, contabilidad, talento humano, cumplimiento, marketing, leyes, auditoría, gestión de riesgos, medicina

XI. Interpretación

Tras la aplicación del PSS-14 se obtuvo un total de 64 respuestas válidas, cuyos resultados se aprecian en la Figura 1.

La escala PSS-14 puede otorgar una puntuación máxima de 56 puntos, comprendiendo a una mayor puntuación como un nivel mayor de estrés percibido.

Para el análisis de la escala respecto al grupo de participante se obtuvo la puntuación media y la desviación estándar como referencia para catalogar a quienes mostraban mayores niveles de estrés laboral. Estas puntuaciones mencionadas se observan a través de la Tabla 1.

En un primer análisis se diferenciaron los resultados como altos o bajos solo con respecto a la puntuación media referencial. Dando que, como se muestra en Tabla 2, el 52% de los participantes obtuvieron una puntuación de estrés percibido por encima de la media, lo que representó a un total de 33 evaluados. Mientras que, 31 participantes tuvieron una puntuación total inferior a la media del grupo, representando al 48% restante. La diferenciación porcentual se puede evidenciar a través de la Figura 2.

Un segundo análisis se realizó al comparar las puntuaciones de cada participante con la media más la desviación estándar del grupo. Así, se obtuvo tres categorizaciones: puntuaciones altas, bajas y respecto a la media. Con relación al primer análisis, se puede entender que las puntuaciones de este segundo grupo que son consideradas altas son las que marcan un nivel significativo de estrés respecto a la media del grupo; así también, quienes marquen con puntuaciones bajas denotan niveles significativamente bajos de estrés percibido. Las puntuaciones obtenidas, observadas en Tabla 3, muestran que la gran mayoría de los participantes del grupo marcan puntuaciones cercanas a la media siendo el 63% que representa a 40 de los participantes. Las puntuaciones altas por otro lado representaron un 20% de la muestra, mientras que las bajas fueron el 17% restante. La figura 3 permite visualizar la distribución de los participantes en la segunda categorización, evidenciando los niveles significativamente altos y bajos, y aquellos cercanos a la media.

Tras la aplicación del COPE-28 se obtuvo un total de 64 respuestas válidas, correspondientes a los mismos participantes registrados en el PSS-14. A través de la aplicación de esta escala se buscó medir las dimensiones de estrategias de afrontamiento más comunes entre los miembros del grupo evaluado. Los resultados observados en Figura 4 dan cuenta de la puntuación media de cada una de las 14 dimensiones.

Las puntuaciones que se obtienen en cada dimensión pueden oscilar entre 0 y 6, a mayor puntuación mayor presencia de la dimensión. Las puntuaciones promedio de los participantes del grupo dan cuenta de cuatro dimensiones que se destacan por encima del resto, superando los 3 puntos: Afrontamiento activo, Planificación, Reevaluación positiva y Aceptación. Tanto el Afrontamiento activo como la Planificación son parte de las estrategias de afrontamiento centradas en el problema,

mientras que la Aceptación y la Reevaluación positiva son estrategias centradas en la emoción. Por otra parte, la Desconexión, el Desahogo y el Uso de sustancias obtuvieron puntuaciones significativamente bajas al igual que la Negación, ya a que a pesar de esta encontrarse un punto por encima de las anteriores mencionadas sigue mostrándose por debajo de la tendencia que se encontró en el rango de entre 2 y 3 puntos. El uso de sustancias y la desconexión son catalogadas como estrategias de evitación, siendo ambas las que obtienen menores puntajes; así en cambio, la negación y el desahogo forman parte de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

En base a los objetivos de esta investigación se realizó una diferenciación entre las subcategorías descritas tras la aplicación del PSS-14. Para esto se obtuvo la puntuación media de cada una de las dimensiones de aquellos participantes que marcaron alto o bajo de acuerdo con la media del grupo en el PSS-14, y de aquellos que se mostraron significativamente altos o bajos con relación a la desviación estándar del grupo en la misma escala.

Las puntuaciones medias en el COPE-28 de los participantes que mostraban un estrés percibido por encima de la media se pueden evidenciar en la Figura 5. Se logra evidenciar que se mantiene en gran parte la tendencia del grupo con ligeras revaloraciones, solo con el incremento de la Religión entre las dimensiones con puntuaciones superiores. Al ser la Religión parte de las estrategias centradas en la emoción ya se puede evidenciar el incremento de estas frente a las centradas en el problema en esta fracción del grupo con respecto a la media general. Las dimensiones con menor puntuación mantienen la misma tendencia que la media general del grupo. Las puntuaciones promedio en el COPE-28 de quienes marcaron puntajes por debajo de la media en el PSS-14 se muestran en la Figura 6. En esta fracción de la muestra se

mantiene la misma tendencia que en la media general del grupo, solo resulta destacable un ligero incremento en las puntuaciones de las dimensiones significativas de las estrategias centradas en el problema frente a las centradas en las emociones. Así, en función al primer criterio de categorización efectuado a través del PSS-14 (por encima o por debajo de la media), se pudo dilucidar que los participantes con puntuaciones de estrés percibido por encima de la media a diferencia de quienes están por debajo tienden a volver más hacia la religión. Por otro lado, entre las dimensiones significativas, en el grupo por encima de la media estuvieron más presentes las estrategias centradas en la emoción mientras que quienes mantenía puntuaciones de estrés bajo la media presentaban más estrategias centradas en el problema.

Para determinar a los participantes cuyas puntuaciones fueron significativamente altas se tomó en cuenta el valor de la media más la desviación estándar del grupo en el PSS-14. La media de cada una de las dimensiones del COPE-28 en los participantes con estrés percibido significativamente alto se pueden evidenciar a través de la Figura 7. A diferencia de los análisis de las fracciones del grupo anteriores, aquí se presentan más variaciones con respecto a la tendencia inicial de la media del grupo. Se destaca principalmente la presencia de más dimensiones con valores superiores a 3 puntos: Religión, Humor y Autoinculpción, superando incluso a la Reevaluación positiva que acorde a las tendencias superiores se mostraba como una de las dimensiones con mayor promedio. Tanto la Religión como la Autoinculpción son estrategias centradas en las emociones, mientras que el Humor resulta una estrategia centrada en la evasión. En el caso de las dimensiones que marcaron puntajes inferiores la tendencia se mantiene igual a la de la media del grupo.

En el caso de las puntuaciones significativamente bajas con relación a la media y a la desviación estándar del PSS-14, mostradas en Figura 8, también se evidencia

variaciones respecto a las puntuaciones de la media del grupo. En primera instancia se denota un incremento significativo de la dimensión de Planificación por encima del resto, superando los 4 puntos de media. El Afrontamiento activo también amplió su puntuación en relación con los análisis previos dando a notar la mayor presencia de estrategias de afrontamiento centradas en el problema en personas con menor estrés laboral percibido. Otra de las diferencias significativas ante la media y frente al grupo de personas con puntuaciones significativamente altas se encuentra en la dimensión de Religión, mostrándose ahora como significativamente baja en comparación al resto de dimensiones. La dimensión de Negación por otra parte también mostró un incremento, lo que no la determina como significativamente alta, pero si la aleja de aquellas significativamente bajas.

Al comparar las puntuaciones medias del COPE-28 entre las personas con mayor y menor estrés laboral respecto a la desviación estándar del PSS-14 se pudo observar una mayor valoración en las estrategias de afrontamiento centradas en el problema en quienes marcaban menor estrés, mientras que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción eran más propias de quienes marcaban más estrés. La dimensión que mostró mayores diferencias fue la Religión donde para quienes marcaban mayor estrés era significativamente alta, al contrario de quienes marcaron menor estrés percibido.

XII. Principales logros del aprendizaje

Lo que aprendí principalmente con la investigación fue que las estrategias de afrontamiento son conductas que el ser humano aplica inconscientemente para librarse de una situación de estrés, estas estrategias se las puede llegar a confundir con los mecanismos de defensa pero una característica principal que podemos ver

es que las estrategias podemos denominarlas como antes de la situación de estos o para resolver cierta situación, mientras que los mecanismos de defensa son después de la situación de estrés.

Mi formación académica aportó en varios aspectos, desde la redacción del trabajo de investigación hasta la formulación del tema, donde lo investigue mucho para poder ponerlo en marcha, por la complejidad de PSS y del COPE-28.

Veó muy positivo el investigar sobre el ambiente laboral (clima), ya que es importante la salud mental de los trabajadores y las empresas no lo toman mucho en cuenta, puesto a que solo ven los beneficios para las máximas autoridades y no para sus colaboradores, esta investigación al ser una investigación cualitativa depende mucho de las personas eso lo podría nombrar como un aspecto negativo, ya que se depende de varias personas para poder llegar a un determinado número de respuesta en los test, pero igualmente la convivencia y visualización de los test es algo muy positivo pues te abre la mente y te permite visualizar el cómo el marco teórico conecta exactamente con los test y la lógica de la investigación. Se lograron todos los objetivos planteados y no se identificaron ningunos elementos de riesgo.

El impacto más claro que pude notar es la colaboración de las personas en la empresa y la muy buena actitud para apoyar, y centrándonos en la salud mental dentro de la matriz de la cooperativa existe un buen ambiente laboral por los niveles medio-bajo de estrés que se denotaron en el PSS y que los trabajadores podrían combinar sus aptitudes de afrontamiento, ya que son centradas en el problema y emociones, donde podemos mezclar la acción con la planificación y esto ayudaría a resolver las situaciones que causan estrés de una manera rápida.

XIII. Conclusiones y recomendaciones

Se pudo determinar que los trabajadores de la cooperativa de ahorro y crédito han mostrado niveles medios-bajos de estrés percibido acorde a lo estimado por la escala PSS. Existió una diferencia porcentual positiva de nivel de estrés en las personas que se encontraban por encima de la media, a pesar de que no fue significativa. Las personas que mantenían un nivel de estrés significativamente alto con respecto del grupo representaban a penas una quinta parte de los participantes. Es decir que los trabajadores con porcentajes altos de estrés no representaron una mayoría en la muestra, esto demuestra que en el grupo existen mayormente niveles medios-bajos de estrés percibido a que medios o altos, nos puede indicar que existe un buen ambiente laboral dentro de la matriz de la cooperativa.

Con relación a las estrategias de afrontamiento, se pudo evidenciar entre todos los participantes del grupo que las dimensiones más presentes fueron el afrontamiento activo y la planificación, como estrategias centradas en el problema, y la aceptación junto a la reinterpretación positiva como estrategias centradas en la emoción. Es decir, en los trabajadores que tiende a predominar las estrategias centradas en el problema como son la dimensión del afrontamiento activo suelen enfrentarse a la situación que causa estrés y la dimensión de planificación donde los colaboradores como bien dice la dimensión planifican estrategias para poder resolver el problema, tarea o situación que causa malestar psicológico. A diferencia de las estrategias donde predominan las emociones como es la

dimensión de la aceptación en la cual las personas hacen consiente su situación de estrés y la dimensión de reinterpretación positiva hace referencia a buscar el lado bueno del momento de estrés por el que se encuentra el trabajador y ver de sus errores un aprendizaje que pueda ayudarlo en un futuro.

En conclusión, al comparar las estrategias de afrontamiento con los niveles de estrés, se logró observar que existe predominancia de las estrategias centradas en las emociones, en las personas que mostraban mayores niveles de estrés, a diferencia de quienes mostraron niveles más bajos de estrés, donde se presentaron estrategias más centradas en el problema. La dimensión de religión que se refiere a que el trabajador realice mayores actividades religiosas a fines a sus creencias para enfrentar situaciones de estrés, fue la que mayores diferencias presento entre quienes tenían más o menos estrés, predominando en las personas que tenían mayor porcentaje de estrés. Al ser una investigación de alcance descriptivo, no se puede generalizar los resultados encontrados, sin embargo, permiten entender el comportamiento de los trabajadores ante las situaciones de estrés.

Sugiero que la empresa brinde charlas de salud mental enfocadas en el estrés que puedan percibir en el ámbito laboral, de igual manera enfocarse en el análisis del cómo sus trabajadores resuelven las tareas a cargo y así explotar sus aptitudes para un mejoramiento laboral y personal.

Como recomendación es necesario que las empresas trabajen con el desarrollo de las estrategias de afrontamiento y de igual manera se brinde mayor importancia al estrés que pueda tener los trabajadores, tanto por el bienestar de los colaboradores, como por el bienestar empresarial. Para futuras investigación, es necesario tomar en cuenta a los factores socio demográficos que pudiesen afectar a las personas,

también sería necesario analizar más a profundidad las estrategias de afrontamiento para entender su real repercusión.

XIV. Referencias bibliográficas:

- Agudelo Viana, L. G., & Aigner Aburto, J. M. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental.
- Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 28(5), 87-99.
- Arévalo-Berrones, J. G., Pallo-Almache, J. P., & Herrera-Cisnero, S. P. (2020). Use of Yoga in the treatment of stress in patients with excessive nutritional disorders. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 24(5), 640-652.
- Argibay, J. C. (2009). Muestra en investigación cuantitativa. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 13(1), 13-29.
- Astorga, M. C. M., Finez-Silva, M. J., dos Anjos, E. M., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 183-190.
- Bahamonde Lu, G. R., & Zuñiga Salas, C. (2021). El estrés laboral y el compromiso organizacional en los trabajadores de la UGEL 03 de la ciudad de Trujillo en el año 2021.

- Bordás, C. S., & Supervía, P. U. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 20(3), 65-77.
- Cano García, F. J., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39.
- Cárdenas, J. (2018). Investigación cuantitativa.
- Castaño, E. F., & del Barco, B. L. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2017). Alcance de la Investigación.
- Jiménez, A. E., & Cubillos, R. A. (2010). Estrés percibido y satisfacción laboral después del terremoto ocurrido el 27 de febrero de 2010 en la zona centro-sur de Chile. *Terapia psicológica*, 28(2), 187-192.
- Mate, A. I., Andreu, J. M., & Peña, M. E. (2016). Propiedades psicométricas de la versión española del " inventario breve de afrontamiento"(cope-28) en una muestra de adolescentes. *Psicología Conductual*, 24(2), 305.
- Moncayo Reyes, J. P. (2020). Estrés laboral y medidas de afrontamiento en el personal que labora en la Unidad Educativa Experimental Hogar Colegio La Dolorosa, durante el segundo semestre del año 2019 (Bachelor's thesis, PUCE-Quito).
- Morales, M. G. G. (2006). Estrés laboral, afrontamiento y sus

consecuencias: el papel del género (Doctoral dissertation, Universitat de València, Facultat de Psicologia).

- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
- Quiroz, C. N., Méndez, P. O., Valero, C. Z. V., & Trujano, R. S. (2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y salud*, 20(2), 213-220.
- Ramos, V., Pantoja, O., Tejera, E., & González, M. (2019). Estudio del estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento en instituciones públicas ecuatorianas. *Revista espacios*, 40(7), 8.
- Remor, E., & Carroble, J. A. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y estrés*.
- Sucapuca Quispe, E. J., Yapu Jallo, L., Mamani-Benito, O. J., & Turpo Chaparro, J. E. (2022). Efecto de la carga de trabajo y estrés sobre la percepción del teletrabajo en docentes peruanos: rol mediador de la satisfacción laboral. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 31(1), 70-78.
- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 323-338.
- Vallejo-Martín, M., Valle, J. A., & Angulo, J. J. P. (2018). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del

engagement académico. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (9), 220-236.

- Valverde, C. V., López, M. C., & Ring, J. M. (2003). Estrategias de afrontamiento. *Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología*.
- Velásquez Beltrán, A. J. (2023). Incidencia del estrés laboral en el clima laboral en la empresa DICOLAIC SA de Latacunga (Master's thesis, Quito, Ecuador: Universidad Tecnológica Israel).
- Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z., & Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: revista de psicología*, 22, 23-34.
- Vieco Gómez, G. F., & Abello Llanos, R. (2014). Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo. *Psicología desde el Caribe*, 31(2), 354-385.

XV. Anexos

Perceived Stress Scale (PSS)

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado <u>porque</u> las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia <u>ha pensado</u> sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la <u>forma de</u> pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

COPE-28

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.
8. ____ Me critico a mí mismo.
9. ____ Consigo apoyo emocional de otros.
10. ____ Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
11. ____ Renuncio a intentar ocuparme de ello.
12. ____ Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
13. ____ Me niego a creer que haya sucedido.
14. ____ Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
15. ____ Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
16. ____ Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
17. ____ Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
18. ____ Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
19. ____ Me río de la situación.
20. ____ Rezo o medito.
21. ____ Aprendo a vivir con ello.

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

Estrategia	ítem	Punt.	ítem	Punt.	Total
Afrontamiento activo	2		10		
Planificación	6		26		
Apoyo emocional	9		17		
Apoyo social	1		28		
Religión	16		20		
Reevaluación positiva	14		18		
Aceptación	3		21		
Negación	5		13		
Humor	7		19		
Autodistracción	4		22		
Autoinculpación	8		27		

Desconexión	11		25		
Desahogo	12		23		
Uso de sustancias	15		24		