



Universidad  
Continental

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de  
Psicología

Tesis

**Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés  
en soldados que prestan servicio militar  
voluntario en zona VRAEM del  
Ejército Peruano**

**Marielena Madeleine Huanay Yauli**

Huancayo, 2019

para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología



Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



Obra protegida bajo la licencia de [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 2.5 Perú](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/peru/)

### **Agradecimiento**

A mis amados padres, por motivarme a mejorar de forma personal y profesional; sus sabios consejos guiaron mi camino.

A mi asesora, Dra. Rosario Livano Herrera por su valioso tiempo, dedicación, guía y apoyo.

Al Ejército del Perú, por darme las facilidades y acceso a desarrollar esta investigación.

A los valerosos soldados, por participar de forma voluntaria expresando interés y cordialidad en la investigación.

Marielena Huanay.

### **Dedicatoria**

A Jaime y Velia, mis amados padres.

A Rosmery, Jimena y Fabrizzio, mis queridos  
hermanos.

Marielena.

## Índice de contenidos

Agradecimiento.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
Introducción .....	x
Capítulo I .....	12
Planteamiento del estudio .....	12
1.1. Planteamiento del problema .....	12
1.2. Objetivos.....	15
1.2.1. Objetivo general. ....	15
1.2.2. Objetivos específicos. ....	15
1.3. Justificación e importancia.....	15
1.4. Hipótesis y descripción de variables .....	17
1.4.1. Hipótesis General. ....	17
1.4.2. Hipótesis Específicas.....	18
1.4.3. Variables.....	18
1.4.3.1. Variable de control. ....	18
1.4.3.2. Variable asociada.....	20
Capítulo II.....	22
Marco teórico.....	22
2.1. Antecedentes.....	22
2.1.1. Antecedentes internacionales. ....	22
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	24
2.2. Bases Teóricas .....	26
2.2.1. Resiliencia. ....	26
2.2.1.1. Psicología positiva.....	26
2.2.1.2. Definición de resiliencia.....	32
2.2.1.3. Factores de la resiliencia. ....	38
2.2.1.4. Factores de riesgo.....	38
2.2.1.5. Factores protectores.....	40

2.2.1.6. Niveles de la resiliencia.....	43
2.2.2. Estilos de Afrontamiento al estrés.....	45
2.2.2.1. Estrés.....	45
2.2.2.2. Afrontamiento.....	51
2.2.2.3. Definición.....	52
2.2.2.4. Estilos de afrontamiento.....	53
2.2.2.5. Estilo enfocado en el problema.....	53
2.2.2.6. Estilo enfocado en la emoción.....	54
2.2.2.7. Estilo enfocado en la evitación.....	56
2.2.2.8. Estrategias de afrontamiento en soldados.....	58
2.2.3. Servicio militar.....	62
2.2.3.1. Zona VRAEM.....	64
2.3. Definición de términos básicos.....	66
2.3.1. Afrontamiento.....	66
2.3.2. Estilo enfocado en el problema.....	66
2.3.3. Estilo enfocado en la emoción.....	66
2.3.4. Estilos de afrontamiento al estrés.....	66
2.3.5. Estilo enfocado en la evitación.....	66
2.3.6. Estrés.....	67
2.3.7. Resiliencia.....	67
Capitulo III.....	68
Metodología.....	68
3.1. Método y alcance de la investigación.....	68
3.2. Diseño de la investigación.....	68
3.3. Población y muestra.....	69
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	71
Capitulo IV.....	74
Resultados y discusión.....	74
4.1. Presentación de resultados.....	74
4.1.1. Datos de la población.....	75
4.1.2. Resultados.....	79
4.1.3. Resultados del primer objetivo específico.....	79
4.1.4. Resultados del segundo objetivo específico.....	80

4.1.5.Prueba de hipótesis.....	80
4.2. Discusión de resultados .....	86
Conclusiones .....	94
Recomendaciones .....	96
Referencias bibliográficas.....	98
Anexos .....	103

## Índice de tablas

Tabla 1 Características descriptivas de los soldados que prestan servicio militar voluntario en Zona VRAEM del ejército peruano .....	75
Tabla 2 Distribución según edad.....	76
Tabla 3 Distribución de frecuencias del estado civil .....	77
Tabla 4 Distribución de frecuencias si los soldados tienen hijos o no.....	77
Tabla 5 Distribución de frecuencias del lugar de nacimiento.....	77
Tabla 6 Distribución de frecuencias de Batallón Contraterrorista.....	78
Tabla 7 Distribución de frecuencias del grado militar.....	78
Tabla 8 Distribución de frecuencias de tiempo de servicio .....	79
Tabla 9 Distribución de frecuencia de los estilos de afrontamiento al estrés .....	79
Tabla 10 Distribución de frecuencias de los niveles de resiliencia .....	80
Tabla 11 Nivel de resiliencia y su asociación con los estilos de afrontamiento al estrés .....	81
Tabla 12 Nivel de resiliencia y su asociación con el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema.....	82
Tabla 13 Nivel de resiliencia y su asociación con el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción .....	84
Tabla 14 Nivel de resiliencia y su asociación con el estilo de estrés enfocado en la evitación .....	85



## Resumen

El estudio titulado RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN SOLDADOS QUE PRESTAN SERVICIO MILITAR VOLUNTARIO EN ZONA VRAEM DEL EJÉRCITO PERUANO, tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018. El método general que se utilizó fue el científico, siendo el nivel de investigación correlacional, diseño no experimental, transversal. Se trabajó con 137 soldados pertenecientes a las 13 unidades del Ejército Peruano. El estudio concluye que los niveles de resiliencia se relacionan significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM de la 31 Brigada de Infantería del Ejército Peruano, 2018.

*Palabras Claves:* Niveles de resiliencia, estilos de afrontamiento, soldados, VRAEM.

### **Abstract**

This research resiliency levels and coping stress styles in Peruvian Army soldiers enrolled in voluntary military service, 2018 had as general aim define the relationship between resiliency levels and coping stress styles in Peruvian Army soldiers enrolled in voluntary military service, 2018. The general method used was scientific, being the level of research correlational and non-experimental, transversal design. A number of 137 soldiers were involved in this research, being members from 13 units of the Peruvian Army. The research settles that resiliency levels are considerably associated to coping stress styles in Peruvian Army soldiers enrolled in voluntary military service.

**KEY WORDS:** Resiliency levels, coping styles, army men, soldiers, VRAEM.

## Introducción

Se ha visto diversos casos de personas que a pesar de haber crecido en pobreza extrema, violencia, discapacidad, entre otras dificultades, en la actualidad son personas exitosas, profesionales, que lograron tener una familia unida; ahí se origina la pregunta, ¿qué hacen algunas personas a pesar de las adversidades logren salir y mejorar su situación?, ¿por qué otras personas que al estar expuestas a estos mismos factores de riesgos son delincuentes, tienen alguna adicción, siguen en pobreza extrema?. Analizando la situación, no sólo es un componente, el responsable de sobresalir exitosamente a dichas adversidades que lo denominan resiliencia, también, es la forma en la que han afrontado situaciones, es decir, que a través del tiempo, con sus experiencias, creencias y cultura encontraron formas adecuadas y eficaces de enfrentar dichas situaciones; en este sentido, el problema general de investigación es: ¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?, siendo su objetivo general; determinar la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018. La hipótesis general planteada fue; los niveles de resiliencia se relacionan significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018. Esto se determinó tomando en cuenta antecedentes importantes que describían las variables de trabajo como resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés y con las características parecidas y/o iguales al de la población seleccionada.

Asimismo, la presente tesis se encuentra dividida en cuatro capítulos, siendo su estructura la siguiente:

En el primer capítulo denominado Planteamiento del estudio, se desarrolla el planteamiento y formulación del problema, objetivos, justificación e importancia e hipótesis y descripción de variables.

En el segundo capítulo; Marco teórico de la investigación, se exponen ítems como: antecedentes del problema, bases teóricas y definición de términos básicos.

En el tercer capítulo nombrado Metodología, se informan aspectos como; método y alcance de la investigación, diseño, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y análisis de datos.

En el cuarto capítulo, Resultados y discusión de la investigación, se consideran los siguientes ítems; resultados del tratamiento y análisis de la información, prueba de hipótesis y discusión de resultados.

Finalmente, se ha redactado las conclusiones y recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

La Autora.

## **Capítulo I**

### **Planteamiento del estudio**

#### **1.1. Planteamiento del problema**

Se ha visto con mucha frecuencia a personas que han logrado salir adelante y ser exitosos a pesar de tener alguna discapacidad, de haber crecido en pobreza extrema, no tener una familia bien constituida, víctimas de violencia, y no haber tenido condiciones favorables para lograrlo (Murillo, 2014). Ante ello, ha tomado importancia el concepto resiliencia y su desarrollo, ya que es uno de los componentes que permite al ser humano sobreponerse, adaptarse y crecer de manera positiva en la sociedad, a pesar de haber experimentado situaciones adversas en la vida; sin embargo, no todas las personas logran desarrollarlo debido a diversos factores, experiencias, aprendizajes y /o circunstancias; es cuando se presentan dificultades para poder adaptarse a la sociedad y volverse más vulnerables a desarrollar alguna psicopatología (Morris & Maisto, 2009).

Los jóvenes entre 15 y 29 años de edad, según el informe nacional juventudes 2015 en el Perú, señalan que, el 25% de la población joven tuvieron dificultades para terminar sus estudios escolares, el 16.8% no tienen recursos económicos suficientes y 7.6% se encuentra desempleada. (Secretaría Nacional de la Juventud, 2015). La población con estas características evalúa la posibilidad de realizar un servicio militar voluntario en el Ejército del Perú, ya que les brindan oportunidades de mejora en su formación personal, académica,

económica y social; sin embargo, pertenecer a una institución de las fuerzas armadas, implica una preparación y adaptación para posibles enfrentamientos, como luchar contra el terrorismo; especialmente los soldados que se encuentran en la zona del Valle de los ríos Apurímac, Ene y Mantaro (VRAEM), donde hay constantes enfrentamientos y ataques narcoterroristas, que los militares se ven obligados a enfrentarlos; verse en estas circunstancias y/o experiencias donde hay mucho estrés, ansiedad y un conjunto de emociones, puede repercutir de manera positiva o negativa (Ministerio de defensa del Perú, 2016).

La situación actual de las zonas de emergencia en el VRAEM, se encuentra muy devastado debido a los constantes enfrentamientos que realizan las fuerzas armadas por erradicar grupos terroristas, tráfico ilícito de drogas, transporte ilícito de armas, municiones y explosivos, y otras actividades ilícitas; teniendo como consecuencia, que el personal militar se encuentran con altos muy niveles de estrés, ansiedad y diversas repercusiones psicológicas y psiquiátricas. (Ministerio de Defensa del Perú, 2016).

Las consecuencias psicológicas en militares que han sido expuestos a constantes enfrentamientos y/o guerras tales como, la primera y segunda guerra mundial, guerra de Vietnam, guerra del Golfo Pérsico y la guerra de Boer ha sido de mucho interés y desarrollo de la psicopatología, evidenciando que después de estos acontecimientos, muchos militares padecían de dificultades psicológicas y psiquiátricas, que en aquellos tiempos no reconocían y les ponían diversos nombres tales como: Choque nervioso, Síndrome post- combate, Síndrome Tormenta del Desierto, Corazón de soldado, etc., cuyos diagnósticos en la actualidad son denominados Trastorno de Estrés post- traumático, Trastornos Adaptativos, Depresión, entre otros. (Corzo, 2009).

El afrontamiento del estrés está muy relacionado a la resiliencia debido a que permite saber cómo la persona afronta una situación nueva, alarmante y/o amenazante en el bienestar personal; cada persona tiene un estilo y estrategia de afrontamiento que ha sido formado desde

etapas tempranas de la vida y se ha convertido en una forma específica de reacción (Taylor, 2007). Por ello, se considera importante saber cuál es la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés que tienen los jóvenes que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano.

Ante lo expuesto, la pregunta principal que guía la investigación es:

¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?

Atendiendo a las dimensiones se presentan los problemas específicos:

PE1 ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?

PE2 ¿Cuáles son los niveles de resiliencia de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?

PE3 ¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?

PE4 ¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?

PE5 ¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo general.**

Determinar la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

### **1.2.2. Objetivos específicos.**

OE1 Determinar cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

OE2 Determinar cuáles son los niveles de resiliencia de los soldados que prestan servicio militar voluntario en comando especial VRAEM en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

OE3 Determinar la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

OE4 Determinar la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

OE5 Determinar la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

## **1.3. Justificación e importancia**

En el Perú se ha visto acrecentado la cantidad de personas que sufren algún tipo de trastorno psicológico y/o conductas desadaptativas, según el (Instituto Nacional de Salud



Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi, 2016) destacan que las enfermedades mentales más prevalentes son, esquizofrenia, trastorno depresivo, trastorno afectivo bipolar, trastorno obsesivo- compulsivo, trastornos de ansiedad, consumo de sustancias, entre otros; diagnosticados en su mayoría a personas que fluctúan entre las edades de 19 y 20 años de edad, situación que es preocupante y alarmante, no solo a profesionales de la salud, sino, a la sociedad.

A esta problemática, el término resiliencia ha recobrado mucha importancia en estos últimos años, debido al potencial que genera cuando las personas lo desarrollan; se afirma que si se desarrolla en etapas tempranas de la vida y se va fortaleciendo a lo largo del tiempo, trae consecuencias positivas para los seres humanos; una de las primeras investigaciones que motivó a muchos seguir la importancia de la resiliencia fue el estudio de (Werner, 1993) con su investigación de tipo longitudinal que estudio a 240 niños de Hawai por 40 años, encontrando que, dos terceras partes de los niños se volvieron delincuentes y desarrollaron problemas psicológicos, pero una tercera parte de ellos, se convirtieron en adultos exitosos. Estos últimos, solían ser más afectuosos y sociables desde el nacimiento, eran más hábiles en el desarrollo de sus talentos que les favoreció tener un grupo social más grande, generando mayor confianza en sí mismo, haciendo que tengan un proyecto de vida que les permita mejorar progresivamente. En comparación con otros niños que crecieron en hogares seguros, se demostró que, los niños resilientes se convirtieron en personas con mayor estabilidad matrimonial y menor porcentaje de desempleo, divorcio y problemas graves de salud.

Diversas teorías e investigaciones mencionados en (Kotliarenco, Cáceres, & Fontecilla, 1997) revelan la importancia de tomar en cuenta el desarrollo de la resiliencia y tener estilos adecuados de afrontamiento al estrés, para evitar que la persona desarrolle algún tipo de psicopatología y/o conductas desadaptativas, con la finalidad que se integren a la sociedad de manera favorable; con los resultados de la investigación se da un aporte teórico acerca de la

relación de ambas variables. En la actualidad muchas personas pasan por situaciones adversas y no saben cómo enfrentarlas; una de ellas, que no es considerado de importancia son, las poblaciones militares, especialmente aquellos que realizan su servicio militar voluntario en zona VRAEM, donde los niveles de estrés y ansiedad son altos; si no tienen buenas capacidades y potencialidades para sobrellevar aquellas situaciones, podría ser un cambio irreversible y dañino en su persona; por ese motivo, la investigación incidió en conocer, la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en los soldados que prestan servicio militar voluntarios en el comando especial VRAEM en el año 2018, con el fin de evitar el desarrollo de alguna psicopatología y fortalecer la capacidad de resiliencia (Hewitt et al., 2016); todo ello, es de mucha importancia debido a que, el Ejército del Perú va a tener bien preparados a sus soldados para que puedan desenvolverse eficazmente en su labor y logren enfrentar situaciones de manera favorable.

Con los resultados del estudio, se obtuvieron nuevos conocimientos que facilitarán a la comunidad científica a tener referencias teóricas y prácticas sobre aquellas variables que en conjunto han sido poco estudiadas, a fin de desarrollar posibles programas e intervenciones que den solución a esta problemática social.

#### **1.4. Hipótesis y descripción de variables**

##### **1.4.1. Hipótesis General.**

Los niveles de resiliencia se relacionan significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en la zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

### **1.4.2. Hipótesis Específicas.**

- H1 Los estilos de afrontamiento al estrés de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano – 2018, son mayoritariamente los enfocados en el problema.
- H2 Los niveles de resiliencia de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano - 2018, son mayoritariamente altos.
- H3 Los niveles de resiliencia tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en el problema de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.
- H4 Los niveles de resiliencia tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.
- H5 Los niveles de resiliencia tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

### **1.4.3. Variables.**

#### ***1.4.3.1. Variable de control.***

Niveles de Resiliencia = R

#### **- Definición conceptual**

Wagnild y Young (1993), definen resiliencia como una cualidad positiva y buena de la personalidad que equilibra y controla las consecuencias desagradables del estrés para que así se propicie el proceso adaptativo.

Para poder tener un buen nivel de resiliencia es importante desarrollar 2 componentes importantes; (1) La competencia personal referido al sujeto que confía en sus capacidades y habilidades, es perseverante, creativo y espontáneo, toma decisiones adecuadas para superar el evento adverso; y (2) Aceptación de uno mismo y de la vida que incluyen características de tener una visión llena de metas y objetivos con la finalidad de alcanzar el éxito, capacidad para poder adaptarse favorablemente a los cambios y circunstancias amenazantes(Wagnild & Young, 1990).

#### - **Definición operacional**

Resiliencia es la capacidad del ser humano de sobreponerse a situaciones adversas, favoreciendo su adaptación en la sociedad. (Wagnild & Young, 1993), (Castilla, 2014) indica que para identificar el grado de resiliencia se deberá tomar en cuenta 4 factores:

1. Confianza y sentirse bien solo.
2. Perseverancia
3. Ecuanimidad
4. Aceptación de uno mismo

Reunidos estos 4 factores forman los niveles de resiliencia que cada individuo tiene de acuerdo a las circunstancias y experiencias vividas hasta la actualidad, categorizándose en:

- Resiliencia Alta
- Resiliencia promedio
- Resiliencia baja
- Resiliencia muy baja

### **1.4.3.2. Variable asociada.**

Estilos de Afrontamiento al Estrés = EAE

#### **- Definición conceptual**

Carver, Scheier, y Weintraub (1989), denominan estilos de afrontamiento al estrés a la forma específica y característica de reaccionar frente a cualquier situación de amenaza, daño y/o pérdida, es decir, el ser humano conforme va creciendo y experimentando va formando según crea conveniente una forma particular de responder frente a diversos eventos estresante.

Los estilos de afrontamiento son diferentes en cada persona, por lo que (Carver & Scheier, 1994; Carver et al., 1989) denominan tres estilos de afrontamiento: (1) estilo de afrontamiento enfocado en el problema que se refiere a actuar y resolver la situación estresante por lo que consideran cinco modos de afrontamiento; afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento y búsqueda de apoyo social ; (2) estilo de afrontamiento enfocado en la emoción definido como un proceso cognitivo importante que se centra en controlar y regular emociones que fueron generadas por situaciones estresantes; consideran cinco modos de afrontamiento, búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones; y por último (3) Estilo de afrontamiento enfocado en la evitación que lo denominan como otros estilos adicionales de afrontamiento que se enfocan en formas de reacción poco frecuentes en los seres humanos, aquí se encuentran tres modos, negación, conductas inadecuadas y distracción.

#### **- Definición operacional**

Los estilos de afrontamiento al estrés son formas características y representativas de reacción de un sujeto frente a una situación nueva y/o alarmante, cada ser humano tiene una

forma particular de hacerlo debido a que se ha predeterminado mediante experiencias, modelos y/o situaciones que han hecho que se establezca en el tiempo.

En esta investigación se tomaron en cuenta tres estilos de afrontamiento al estrés, cada uno con su diferente modo de afronte:

### **1. Estilo de afrontamiento enfocado en el problema**

- Afrontamiento Activo
- Planificación
- Supresión de otras actividades
- Postergación del afrontamiento
- Búsqueda de apoyo social

### **2. Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción**

- Búsqueda de soporte emocional
- Reinterpretación positiva
- Aceptación
- Acudir a la religión
- Análisis de las emociones

### **3. Estilo de afrontamiento enfocado en la evitación**

- Negación
- Conductas Inadecuadas
- Distracción

## **Capítulo II**

### **Marco teórico**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **2.1.1. Antecedentes internacionales.**

Hewitt et al. (2016) desarrollaron la investigación titulada “Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamientos y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia”; tuvo como objetivo determinar e identificar las afectaciones psicológicas, las estrategias de afrontamiento, los niveles de resiliencia, la percepción y necesidad de atención en salud mental y los factores de riesgo en personas que estuvieron expuestas al conflicto armado en un municipio de Colombia. El estudio de tipo descriptivo estuvo conformada por una muestra total de 677 adultos expuestos al conflicto armado en un municipio colombiano que fue el más afectado, estuvo caracterizado por incluir a personas a partir de los 18 años que de manera voluntaria participen en la investigación, que vivan como mínimo 20 años en aquel poblado y que hayan pasado por un evento traumático ya sea por el conflicto armado o no; para la medición de las variables se aplicaron en una sola sesión el cuestionario de síntomas, prueba de estrés postraumático, escalas de estrategias de afrontamiento modificada y la escala de resiliencia de adultos; se obtuvo resultados descriptivos para cada variable estudiada concluyendo que la muestra evaluada se encuentra en un estado de riesgo que implica el desarrollo posterior de algún trastorno psicológico, considerando que cada uno de ellos cuenta

con al menos un síntoma de trastorno de estrés post traumático; en cuanto a la estrategia de afrontamiento más utilizada es el buscar solucionar el problema seguido de esperar que las cosas se arreglen solas y refugiarse a la religión; por último en cuanto al nivel de resiliencia se cuenta que la mayoría con un 61% tiene un nivel de resiliencia moderada o promedio, mientras que el 32% posee un nivel de resiliencia alto interpretando que este pequeño porcentaje hará que asuma positivamente esta experiencia logrando adaptarse progresivamente a la sociedad.

Chaves y Orozco, (2015), en su investigación titulada “Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados que se encuentran en la primera fase de instrucción en una zona rural de Antioquia”, buscó analizar la relación entre estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en soldados, teniendo en cuenta que la investigación es de tipo correlacional. Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos: Millon Inventory of personality- MIPS y la escala de Estrategias de Copping-EEC-M, con una muestra de 68 soldados que fluctúan entre las edades de 18 y 24 años. Se obtuvieron resultados que el 77% utiliza el estilo cognitivo de personalidad por lo que es característico de la persona analítico y coherente, también el 33.5% utiliza la solución de problemas como estrategia de afrontamiento que hace que el ser humano reaccione de forma racional y premeditada ante una situación; por lo que se concluye que existe una correlación significativa entre ambas variables, interpretando que aquellos soldados que poseen un estilo cognitivo de personalidad tendrán mayor facilidad a la adaptación de la vida militar y afrontar adecuadamente diversas situaciones.

Herrera (2014) con su tesis titulada: “Resiliencia y apoyo social en ex combatientes y veteranos de la guerra de Malvinas”; tuvo como objetivo indagar y analizar la relación entre apoyo social y resiliencia en veteranos y ex combatientes de la guerra de Malvinas, el estudio de tipo descriptivo tomó la información en un determinado momento para saber si es que ambas variables se correlacionan; se tuvo como muestra a 100 veteranos y ex combatientes de



la guerra de Malvinas residentes en zona sur de la provincia de Buenos Aires. Para ello se utilizaron los siguientes instrumentos psicológicos: El Cuestionario MOS de Apoyo Social y la Escala de Resiliencia Resi-M. Se obtuvieron como resultado que las dimensiones de resiliencia tales como fortaleza y confianza en sí mismo, competencia social, apoyo familiar y apoyo social se correlacionan positivamente a la variable apoyo social que incluye apoyo emocional informativo, apoyo afectivo y apoyo instrumental viéndose este último afectado por su correlación baja con la variable resiliencia; lo que determina que si se tiene un buen apoyo social en todas sus dimensiones se podrá sobresalir con éxito una situación adversa como es en este caso haber estado en una guerra.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales.**

La tesis de (Jesús Lévano, 2018), titulada: “Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú- Crl. Luis Arias Schreiber”, tuvo como propósito saber cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés en soldados militares voluntarios que se encuentran hospitalizados en dicho lugar. Esta investigación de tipo descriptiva tuvo como muestra a 61 soldados cuyas características fueron ser de sexo masculino, tener entre 18 y 30 años de edad, y haber participado de forma voluntaria; se utilizó 1 mes para la recolección de información, para ello se aplicó el “Inventario de estimación del afrontamiento en su forma abreviada (COPE – 28)” dando como resultado que el 76.8% de los soldados frente a un componente estresante tiende a utilizar el estilo de afrontamiento enfocado en el problema acompañado de sus estrategias de afrontamiento activo, aceptación y planificación; asimismo el estilo menos utilizado fue el estilo evitativo conformado por un 23.2 % de la muestra. Cabe resaltar que esta investigación hizo diversas comparaciones tales como edad, grado de instrucción, unidad a la que pertenece y zona de servicio; destacando los resultados sobre aquellos soldados que realizan su servicio militar en zona VRAEM cuya característica principal es utilizar la estrategia de apoyo social

por razones instrumentales y apoyo emocional para sobresalir frente a dificultades y situaciones adversas que pasan en dichos lugares.

Montalvo (2017) con su tesis titulada: “Resiliencia y autoconcepto personal en indultados por terrorismo y traición a la patria residentes en Lima”; el mismo que consideró por objetivo el buscar saber si existía una relación entre resiliencia y el autoconcepto personal en indultados por terrorismo y traición a la patria; se recogió la información en un determinado momento evaluando dichas variables, utilizando los instrumentos psicológicos escala de resiliencia (ER) de Wagnild y Young, elaborados hacia 1993 y el cuestionario de Autoconcepto Personal (APE) de Goñi, en el año 2009. Su muestra estuvo conformada por 34 indultados cuyas características fueron con rango de edad de 30 a 59 años, ambos sexos, de cualquier estado civil, todo tipo de grado de instrucción y nacidos en Lima u otra provincia del Perú; se obtuvo como resultado que resiliencia y autoconcepto personal guardan una relación baja, sin embargo se obtuvo una correlación moderada entre resiliencia y el componente de autoconcepto “autorrealización e integridad” por lo que se concluye que los indultados a pesar de haber sido estigmatizados y juzgados, al ser declarados inocentes y recuperar su libertad tuvieron una reacción positiva frente a la dificultad que pasaron recuperando su valía personal y tener deseos de superación; todo lo contrario pasa con el componente “Autonomía y regulación emocional” donde se obtuvo una correlación baja con resiliencia por lo que se concluye que los indultados al evocar situaciones durante su estadía en la cárcel surgen emociones negativas provocando en su mayoría sentimientos de sensibilidad.

Jose Lévano (2003) en su tesis titulada: “El patrón de conducta tipo a y tipo b y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal Militar” cuyo propósito fue conocer la relación entre los patrones de conducta tipo A y B con los estilos de afrontamiento al estrés; asimismo analizar las diferencias existentes entre los estilos y estrategias de afrontamiento al estrés en personas con patrón de conducta tipo A y B, esta investigación buscó

describir, comparar y correlacionar las variables, la muestra estuvo conformada por 164 militares cuyas características fueron varones entre 30 a 60 años de edad que trabajen en la base aérea “Las Palmas”, para ello utilizaron el cuestionario de conducta tipo A - tipo B de Eysenk y Fulker, el cuestionario de estimación del Afrontamiento (COPE) de Carver et.al. en su forma disposicional, que dio como resultado que los estilos de afrontamiento al estrés es independiente a los patrones conductuales, es decir, que una persona con patrón de conducta tipo A puede tener diferentes estilos de afrontamiento al estrés y lo mismo pasa con el patrón de conducta tipo B; en cuanto a los patrones de conducta y las estrategias de afrontamiento al estrés se identificó que el patrón de conducta tipo A y tipo B no tiene ninguna correlación significativa con ninguna de las 13 estrategias de afrontamiento al estrés, por tanto se concluye que las estrategias de afrontamiento al estrés son independientes a los patrones conductuales; cabe recalcar que para el patrón de conducta tipo A el estilo de afrontamiento más utilizado es el enfocado en la emoción y la estrategia mayor utilizada es la búsqueda de apoyo social por razones emocionales y aceptación; y las personas con patrón de conducta tipo B utilizan en su mayoría el estilo de afrontamiento enfocado en el problema acompañado de la estrategia mayor utilizada de supresión de actividades competentes y reinterpretación positiva y crecimiento.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Resiliencia.**

#### ***2.2.1.1. Psicología positiva.***

La psicología tuvo como propósito tres labores antes de la segunda guerra mundial: curar la enfermedad mental, ayudar a las personas a tener una vida más productiva y satisfecha, e identificar y promover el talento. Al culminar esta guerra, ocurrieron dos acontecimientos que cambiaron la perspectiva de la psicología; en 1946 se creó la Administración de Veteranos y despertó el interés de los psicólogos a enfocarse a tratar las enfermedades mentales, y en

1947 se fundó el National Institute of Mental Health provocando que muchos psicólogos interesados en investigación, se orienten en temas sobre patologías mentales, logrando tener reconocimientos en el ámbito de la psicología; por lo que, se tomó gran importancia a la primera misión, el de curar las enfermedades mentales dejando desplazado las dos misiones.

Si bien es cierto, en esos años se vio un potencial desarrollo y entendimiento de los estudios de enfermedades mentales y como respuesta a ello las posibles terapias; sin embargo, se vieron olvidadas las dos misiones de la psicología que se interesan en buscar el bienestar de las personas; Seligman se da cuenta de la importancia de las fortalezas y virtudes que tiene cada persona, lo que él llama, “ver dentro del alma” a pesar de sus defectos o dificultades que pueda pasar; más que arreglar, es enseñar u orientar a que la persona pueda superar y se fortalezca a sí misma. Por su parte, Csikszentmihalyi experimentó la importancia de la psicología positiva en Europa, al ver que muchas personas exitosas y prósperas que conocía después de la segunda guerra mundial, se vieron completamente en la desesperanza; sin embargo, despertó su interés al ver que reaccionaban de manera favorable sin perder la esperanza de superarse en la vida, pese a no haber gozado de buena educación, ni ser los mas respetados antes de la guerra; llega a la conclusión que la psicología no solo se reduce al estudio de la psicopatología, sino, al estudio de las fortalezas y virtudes que tiene cada ser humano. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000), desde sus experiencias personales, señalan la importancia de detectar las fortalezas y virtudes de las personas para potenciarlas y hacer que se mantengan en el tiempo; de esa manera las personas lograrán afrontar con eficacia las dificultades que se presentan en la vida. Destacan la importancia de emplear la psicología positiva en los seres humanos, porque busca a nivel subjetivo, generar experiencias tales como tener bienestar, sentirse satisfechos de lo que pasó y de lo que está ocurriendo, tener esperanza, flujo, optimismo y buscar la felicidad; a nivel individual se centra en rasgos individuales tales

como tener perseverancia, ser original, lograr la capacidad de amar, tener vocación en hacer las cosas, tener coraje, desarrollar habilidades interpersonales, sensibilidad estética, desarrollar el talento, sabiduría y tener la capacidad de perdonar; y a nivel grupal, busca que las organizaciones ayuden al ser humano a desarrollar responsabilidad, cuidado, altruismo, ética laboral y civismo .

Seligman y Peterson (2000), recalcan la importancia de las tres bases importantes de la psicología positiva; el primero las emociones positivas, segundo los rasgos positivos, y tercero las organizaciones positivas; los cuales se describen cada uno de ellos.

### **1. El estudio de las emociones positivas.**

Las emociones positivas es uno de los componentes imprescindibles para la psicología positiva; son cuatro emociones positivas alegría, interés, contentamiento o satisfacción y amor; sin embargo, no ha sido de interés en el pasado por diferentes dificultades tales como; no saber diferenciar cada una de estas mediante la expresión facial a comparación de las emociones negativas (por ejemplo, cuando se siente alegría, la expresión facial es abrir la boca y contraer los músculos a nivel de los ojos, y pasa casi lo mismo con las demás emociones positivas), también, el componente fisiológico autónomo que no se diferencian significativamente cuando se experimenta cada una de ellas; otras de las dificultades, fue que los investigadores se enfocaron en emociones negativas debido a que estaban implicados en el desarrollo de muchas psicopatologías (por ejemplo, fobias, trastornos de ansiedad, violencia, depresión, etc.) a comparación de emociones positivas que son escasas, tal como, es el de manía excesiva o euforia caracterizada en el trastorno bipolar; y por último, la dificultad de querer describir las emociones mediante prototipos caracterizados y utilizados de modelos para otras emociones menos prototípicas, entre ellas, las emociones positivas. (Fredrickson, 1998).

La teoría de ampliar y construir emociones positivas que desarrolla (Fredrickson, 2004) refiere que los seres humanos, al generar estas emociones a nivel cognitivo, reproducimos un pensamiento, a través de ello, una acción que nos va a impulsar a desarrollarnos con flexibilidad y adaptación; es decir, si el ser humano incorpora en su vida emociones positivas, logrará desenvolverse de forma espontánea, creativa, asertiva y eficaz, generando un buen desarrollo a nivel personal, social e intelectual; dándole herramientas necesarias para afrontar situaciones adversas que se presentan en el presente y/o futuro.

## **2. El estudio de las fortalezas humanas.**

Los seres humanos nacen con un temperamento característico gracias al componente genético, a través de ello, el recién nacido va interactuando con sus padres y/o cuidadores, cobrando importancia los aprendizajes y emociones que vaya ha experimentar; (Avia & Vázquez, 1998) refieren que si el niño experimenta frecuentemente emociones positivas, hará que se comporte de forma positiva y pueda responder favorablemente (con optimismo y esperanza) ante situaciones dificultosas y adversas, de esa manera se va formando sus rasgos de personalidad que le van a permitir desarrollarse en su entorno social de forma adaptativa.

Bowlby (1969) a través de su investigación con bebés de Ganda Ainsworth refiere que, una vez que el bebé haya asignado su figura de apego, se sentirá seguro, y si esta figura desaparece, sentirá miedo, ansiedad; es por ello que destaca lo importante del apego en la infancia porque dependerá de la formación de sus fortalezas; es decir, si el niño no ha podido establecer un apego estable en su infancia es posible que a futuro sea mas vulnerable a afectarse ante situaciones de estrés.

Park, Peterson, y Seligman (2004) en su investigación sobre fortalezas de los personajes y satisfacción con la vida, concluyen que los seres humanos se sienten satisfechos con la vida cuando están desarrolladas las fortalezas de carácter de esperanza, gratitud,

curiosidad y amor; por otro lado, vemos que cuando no ha existido buen desarrollo de las fortalezas de carácter de modestia ,creatividad, juicio, aprecio de belleza y amor por el aprendizaje, se ve disminuida la satisfacción con la vida; por ello, estos autores destacan la importancia de las fortalezas de carácter, ya que son un conjunto de rasgos positivos que el ser humano expresa a través de pensamientos, sentimientos y comportamiento social, teniendo la capacidad de reconocerlos y potenciarlos.

- **El proyecto VIA de clasificación de fortalezas.**

El Proyecto de Valores en Acción (VIA) realizados por (Park et al., 2004) se creó con intención de dar importancia a las fortalezas de carácter y virtudes que cada ser humano posee, en lugar de centrarse en déficits y dificultades. Estos autores, se centran en estudiar el carácter, porque asumen que es un conjunto de rasgos positivos que ayudan a la persona a desarrollarse de forma óptima y así lograr autorrealizarse; asimismo, cabe destacar que los seres humanos que identifican y desarrollen sus fortalezas, tendrán menor vulnerabilidad a tener problemas psicológicos. Su trabajo tuvo como objetivo, clasificar y construir instrumentos psicológicos que ayudan a identificar cuan desarrollado están las fortalezas de carácter, buscando que el ser humano logre darse cuenta y empiece a trabajar en ello, dicho proyecto, muestra el impacto social que puede llegar a tener si es que se considera en la sociedad.

Se clasifican en 24 fortalezas de carácter que las agrupan en seis virtudes; primera virtud; sabiduría y conocimiento, cuyas fortalezas son, creatividad, curiosidad, mente abierta, amor por el aprendizaje y perspectiva; segunda virtud, coraje, cuyas fortalezas son, honestidad, valentía, persistencia y entusiasmo; tercera virtud, humanidad, cuyas fortalezas son, amabilidad, amor, inteligencia social; cuarta virtud, justicia, cuyas fortalezas son, equidad, liderazgo y trabajo en equipo; quinta virtud, temperancia, cuyas fortalezas son, perdón, modestia, prudencia y autorregulación; y sexta virtud, trascendencia, cuyas fortalezas son, apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza y humor (Park & Peterson, 2009).

- **La resiliencia y el crecimiento ante la adversidad.**

Hace dos décadas se afirmaba que cuando un individuo enfrentaba situaciones hostiles tales como: violencia continua, pobreza extrema, ataques narcoterroristas, guerras, enfermedades, pérdida de parientes, etc., la probabilidad de desarrollar algún trastorno psicológico como es el estrés postraumático, era alto y su recuperación casi imposible; sin embargo (Bonanno, 2005) en su artículo “Resistencia ante el potencial trauma” demuestra lo contrario, describiendo diversas investigaciones que hizo junto a sus colegas, dando como resultado, que la mayoría de personas que habrían sufrido situaciones dificultosas y adversas, no desarrollaban trastornos psicológicos, por el contrario, se mostraban estables y respondían con esperanza y responsabilidad frente al acontecimiento. Ante esta respuesta, se hicieron la pregunta, cuales serían los factores por el cual los individuos respondían de manera favorable en la actualidad; como producto de muchas investigaciones descubrieron que la resiliencia era uno de los factores mas influyentes para este comportamiento y se manifestaba de diferente manera frente a cada situación, sin embargo, para que se manifieste y se fortalezca, juega un rol fundamental el soporte de su entorno social, que van hacer que el individuo responda de forma resiliente y/o resistente logrando adaptarse y salir próspero de la situación.

(Calhoun & Tedeschi, 2006) describen el fenómeno del crecimiento postraumático, destacando que siglos atrás, muchas culturas alrededor de todo el mundo, como el budismo, islamismo y cristianismo, muestran y enseñan que es inevitable que los seres humanos tengan que enfrentar situaciones adversas, pero eso no quiere decir, que no puedan afrontarlo, sino todo lo contrario, esto podría tener resultados positivos para su persona, reafirmando la frase “soy más vulnerable de lo que pensaba, pero mucho más fuerte de lo que nunca imaginé”; es así, como estos autores refieren, para que el ser humano pueda surgir favorablemente después de una situación dificultosa (trauma) necesariamente tiene que desarrollar tres factores para que pueda salir airoso y exitoso, estos factores, son cambios en la percepción de uno mismo,



cambios en la experiencia de las relaciones con los demás y cambios en la filosofía general de la vida.

### **3. El estudio del bienestar.**

Fredrickson (1998) resalta que experimentar frecuentemente emociones positivas hacen que el ser humano busque sobresalir, destacar, esforzándose por buscar algo mejor( lo que llamamos esperanza para alcanzar el éxito) concluyendo que encontrar bienestar implica gozar de felicidad, factor que ayudará al ser humano a tener éxito en la vida.

Lyubomirsky, King y Diener (2005) desarrollaron un modelo de bienestar, en cual tratan de explicar y comprobar la importancia de desarrollarlo debido al potencial que genera cuando el ser humano la obtiene. Cuando los seres humanos experimentan emociones positivas e incorporan en su vida diaria, conlleva a que el individuo se desenvuelva de manera eficaz, logrando cumplir con sus objetivos y metas trazadas. Existen dos factores principales para que una persona logre alcanzar la felicidad, el primer factor es que el ser humano feliz constantemente se encuentra con un estado de ánimo positivo que facilita que pueda sentirse activo, motivado y con esperanza, el segundo factor es que el ser humano selecciona experiencias pasadas positivas y las fortalece; estos dos factores lo ayudarán a desenvolverse exitosamente a nivel personal, laboral y social alcanzando el bienestar pleno.

#### ***2.2.1.2. Definición de resiliencia.***

El término resiliencia tiene su origen en idioma latín, el término resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar (Kotliarenko et al., 1997); en términos psicológicos, según los autores que guían la presente investigación (Wagnild & Young, 1993) definen como un rasgo de personalidad positiva que facilita al individuo responder y/o reaccionar de forma tolerante ante situaciones desfavorables logrando adaptarse fácilmente.

Wagnild y Young (1990) en su investigación “resistencia entre mujeres mayores” tuvo como objetivo describir que componentes hacían que las mujeres adulto mayores, respondan con esperanza y éxito, ante pérdidas importantes en sus vidas tales como: muerte de conyugue, pérdida de algún familiar cercano, dificultades en su salud, disminución económica, etc. La muestra estuvo conformada por 24 mujeres cuyo rango de edad constaba entre 67 y 92 años, el recojo de información se dio por medio de una entrevista, el cual cada una de ellas tenía que evocar una pérdida importante en los últimos cinco años y se les hacía cinco preguntas, especialmente diseñadas en relación al evento; los resultados señalan que la mayoría de las mujeres se da cuenta de la situación y reconoce las limitaciones que tiene al respecto, sin embargo, su creencia en sí misma, fe en Dios, sentido del humor y determinación, hace que observen la vida con actitud positiva y perseverancia, considerando superación en el futuro.

A través de las entrevistas realizadas a cada mujer quienes relataban sus dificultades y como superaron la situación, se identificó cinco componentes de resiliencia que son: ecuanimidad, perseverancia, autosuficiencia, significación y soledad existencial.

#### **A. Ecuanimidad**

Capacidad de autocomprensión que se va desarrollando a través del tiempo y experiencias, respondiendo de forma estable y equilibrada ante situaciones adversas; esta capacidad hace que los individuos resilientes acepten lo que está sucediendo de forma realista, tratando de no abrumarse, sino por el contrario, encuentren el sentido positivo de la vida (Beardslee, 1989). Un claro ejemplo que refleja ecuanimidad, es de una participante de 70 años, quien frente a la muerte de su conyugue, expresa que acepta esta situación, que ya no hay marcha atrás y la vida continua, no exagera aquellos sentimientos de tristeza, se da cuenta que tiene que tomarlo con calma, serenidad y moderación, reconoce que en su vida ha habido tristezas y alegrías, que a partir de ello ha aprendido a tomarlo con un buen sentido del humor;

porque aunque la situación sea desfavorable y/o adversa, siempre le encontrará un sentido positivo de seguir disfrutando de la vida (Wagnild & Young, 1990).

## **B. Perseverancia**

Capacidad de constancia y persistencia a pesar de tener y haber pasado por eventos adversos, percibiendo la vida con optimismo. El estudio de (Druss & Douglas, 1988) refieren tres casos de personas que desarrollaron la capacidad de perseverancia a pesar de padecer enfermedades agudas y discapacidad congénita; el primer caso, de una mujer de 51 años, quién padecía de cáncer de mama y estaba recibiendo quimioterapia, producto de ello, sufrió la pérdida total del cabello y desarrolló menopausia; cuando la entrevistaron refirió que no es la primera vez que pierde la totalidad del cabello, porque a los 21 años le detectaron peritonitis y vivió la misma experiencia; este suceso hizo que fortaleciera la confianza en sí misma, sentirse con la capacidad de superar y soportar cualquier obstáculo que se le presentara. A pesar de saber que le faltaban uno o dos años de vida y sobrellevar las quimioterapias dolorosas que cada vez la dejaban más debilitada, ella mantenía su estilo y apariencia física bastante buena, se esforzaba por disfrutar al máximo de la vida y siempre manifestó un estado de ánimo optimista hasta el último de sus días.

Casos como el estudio de (Druss & Douglas, 1988; Wagnild & Young, 1990) nos da a conocer que el ser humano pasa por situaciones desfavorables, sin embargo, solo algunos sacan provecho de estas experiencias, rescatando aspectos positivos de lo experimentado logrando confiar en sí mismos, persistiendo y no viendo las dificultades como amenazas sino con desafío y optimismo de poder superarlos; perseverancia que significa, la voluntad de continuar la lucha para reconstruir la vida y permanecer involucrado.

## **C. Autosuficiencia**

Capacidad de creer en uno mismo, reconociendo sus habilidades, fortalezas y virtudes, así como, sus defectos, debilidades y limitaciones. (Wagnild & Young, 1990) en su estudio, refieren que las mujeres que vivenciaron la pérdida de su cónyuge, problemas de salud, entre otras dificultades; significó un cambio rotundo en sus vidas, buscando recursos dentro de sí mismas para superar el suceso, dando como resultado que muchas de ellas se dieron con la sorpresa de descubrir aquellas habilidades y capacidades que tenían, y que nunca lo habían expresado ni practicado; he ahí, donde le dan un nuevo sentido a la vida, más empoderadas y seguras de sí mismas, sintiéndose capaces de lograr cualquier cosa. De la misma manera el estudio de (Druss & Douglas, 1988) el caso tres, que relata la historia de una mujer de 40 años que nació sin los dos brazos, a pesar de su discapacidad, nunca se dio por vencida, aprendió a hacer las cosas de forma independiente desde muy temprana edad e incluso aprendió a tocar el piano con los dedos de sus pies. Esta valerosa mujer, reconoció sus capacidades y habilidades que tenía como sus limitaciones, pero eso no la detuvo para que pueda formar una familia, enseñarles muchas cosas desde su perspectiva, explicarles a sus hijos del porque nació así, sin temor a avergonzarse y de siempre dar a conocer que a pesar de tener alguna discapacidad y/o dificultad no significa que no se pueda realizar o hacer algo, por el contrario. se necesita confiar en uno mismo esforzándose por desarrollar, potenciar y perfeccionar esas habilidades que cada ser humano posee.

#### **D. Significación**

Capacidad de entender que la vida tiene una finalidad y/o propósito por la cuál vale la pena vivir; sentir significación representa valorar la calidad de relación que se ha tenido y se tiene con los seres queridos, amistades y experiencias que hacen que el ser humano se sienta impulsado en seguir creciendo y prospere a pesar de las adversidades que le toque vivenciar, con el objetivo de encontrar satisfacción y crecimiento personal (Rutter, 1985).

Ejemplo que describe (Wagnild & Young, 1990) de una mujer que le incomodaba llevar flores a la tumba de su esposo en significado de recordarlo; sin embargo, esos últimos meses se sentía motivada, entusiasmada y feliz de haber encontrado nuevamente el sentido de seguir viviendo; la razón era, porque había encontrado una mejor manera de rememorarle, su idea era utilizar videos y /o películas que habían sido grabados por su difunto esposo de muchos lugares a donde habían ido juntos y mostrárselos a personas que tenían desventaja de salir, para que a través de ello, puedan conocer esos lugares . Esta idea realmente a ella le hacía muy feliz, refleja el sentido de significación porque da un sentido positivo a su vida frente a una experiencia que en su momento fue doloroso y desagradable, sintiéndose con esperanzas, deseos de superación y ganas de seguir adelante.

#### **E. Soledad existencial**

Capacidad de entender la vida con singularidad, libertad, creatividad y autoaceptación, es decir, comprender que la soledad es un aspecto positivo en cada ser humano desde la perspectiva de encontrar el sentido de la vida a partir de ella, como desarrollar habilidades y destrezas poniendo en práctica su originalidad y espontaneidad.

Wagnild y Young (1990) relatan la historia de Lenice, un ejemplo de soledad existencial; mujer que reconocía que había dejado muchas cosas que le gustaban por no incomodar o hacer infeliz a su esposo, como literalmente dice, “viví como él quería vivir”; cuando su esposo fallece se sentía a la deriva sin saber que hacer, fue ahí cuando empieza a ver las cosas de un modo diferente, comprende que ella era solo ella, sola y podía sobrevivir; con esta perspectiva decide hacer y utilizar cosas que a ella le agradaban, dándose cuenta nuevamente del disfrute de la vida, como si volviera a cuando era niña y hacía lo que quería y gustaba sin dar lugar a ningún reproche, eso fue lo que le hizo sentirse mas vigorosa, libre y enérgica.

Con esta historia se confirmaría la teoría de (Von, 1958) en su artículo titulado “En Soledad” quien diferencia dos tipos de soledad: (1) soledad secundaria que es experimentado por la pérdida de un objeto real, en este caso la pérdida de algún ser querido, o por la pérdida de un objeto solo en la fantasía de un neurótico, psicótico o alguna psicopatología que presente el individuo; (2) Soledad primaria que es algo innato en todos los seres humanos, la soledad de uno mismo, sensación de estar solo e imponente en este mundo, este tipo de soledad siempre esta presente en cada ser humano sea consciente o inconsciente, lamentablemente, muchos perciben el término soledad como símbolo de infortunia, infelicidad, desdicha, etc.; sin embargo, el aspecto positivo de soledad es significado de satisfacción personal, bienestar y placer por la vida; como dice el autor, la vida como tal no tiene sentido, cuando el ser humano le da un significado positivo a su soledad encuentra el sentido de desarrollar de forma creativa sus habilidades, cualidades y desenvolverse de forma espontánea, libre e independiente, sintiéndose con la fuerza y seguridad de defenderse favorablemente frente a cualquier adversidad.

Wagnild y Young (1993) considerando resiliencia como un rasgo de la personalidad que facilita la tolerancia y adaptación a situaciones estresantes, deciden elaborar un instrumento psicológico que permita medir niveles de resiliencia denominado “Escala de resiliencia” dirigido a adolescentes y adultos. Este instrumento consta de 25 ítems que fueron estructurados a partir de las declaraciones realizadas por cada mujer en su investigación “Resilience Among Older Women” en 1990 que reflejan los componentes principales de resiliencia; para responder a las afirmaciones de la escala, que es tipo likert, que va desde estar en desacuerdo a estar de acuerdo del 1 al 7, se obtiene como resultado la categorización de bajo, inferior al promedio, promedio, superior al promedio y alto nivel de resiliencia, según puntajes percentilares que saque la persona evaluada.

Para la validación y confiabilidad de la escala de resiliencia y su correlación con satisfacción con la vida, la moral y depresión, se evaluó a 1500 adultos utilizando los siguientes instrumentos psicológicos: El índice de satisfacción con la vida A (LSI-A) para evaluar la satisfacción con la vida, La escala de moral del Centro de Geriátría de Filadelfia (PGCMS) para evaluar la moral y el bienestar subjetivo; El inventario de Depresión de Beck forma abreviada para evaluar depresión; y la salud psíquica que se pidió a los evaluados que calificáran su salud en una escala de 5 puntos en el rango de excelente a pobre. Según el análisis de componentes principales, seguido por la rotación oblicua y la resiliencia de Kaiser e intercorrelacionados de manera positiva y consistente a los 25 ítems se obtuvo como resultado, un nivel de confiabilidad alta, con un coeficiente de alfa de 0.91, en cuanto a la validez concurrente conociendo que la hipótesis es que la resiliencia estaría relacionada positivamente con las medidas de adaptación al estrés que engloba satisfacción con la vida, moral y depresión; así mismo, la hipótesis de la salud física que es un indicador de la adaptación al estrés, dando como resultado que niveles altos de resiliencia reflejan una alta moral, satisfacción con la vida, una mejor salud física y un menor nivel de depresión lo que respalda la validez concurrente de la Escala de Resiliencia; también el análisis de componentes principales exploratoria sugirió que haya uno o dos factores que engloben la definición de resiliencia estableciendo la competencia personal como factor I con 17 ítems que indican autosuficiencia, independencia, determinación, invencibilidad, dominio, ingenio y perseverancia; factor II que es aceptación de uno mismo y de la vida con 8 ítems que indican adaptabilidad, equilibrio, flexibilidad y una perspectiva equilibrada de la vida.

### ***2.2.1.3. Factores de la resiliencia.***

#### *2.2.1.4. Factores de riesgo.*

Los factores de riesgo son situaciones ambientales estresantes por las que pasa un individuo reiteradas veces haciendo que tenga mayor probabilidad de morbilidad o mortalidad

futura, es decir, si el individuo desde etapas tempranas experimenta dificultades tales como crecer en un lugar donde abunda la delincuencia, pobreza extrema, violencia, disfuncionalidad familiar, padres con adicción a algún tipo de sustancia psicoactiva (drogas y/o alcohol), convivencia cercana con padres y/o familiares que presenten trastornos psiquiátricos, entre otros; harán que tenga a largo plazo dificultades en su desarrollo integral a nivel social, cognitivo, físico y emocional (Kotliarenco, Cáceres, & Alvarez, 1996).

Un principal factor de riesgo es la pobreza extrema, donde las familias que se encuentran en esta situación, tienen diversas deficiencias como alimentación baja en nutrientes (desnutrición), viven en espacios reducidos, no cuentan con servicios básicos para su higiene (agua, desagüe), deserción escolar, gran cantidad de analfabetos, entre otros. Según el (Instituto nacional de estadística e informática, 2017) refiere que la población peruana de la región sierra ubicados en zona rural, en su mayoría se encuentran en pobreza extrema, el 68.5 % en el rango de 15 años a más solo logró estudiar algún año de educación primaria o no tienen nivel alguno de educación, las características de sus viviendas son de material de adobe y/o madera, el consumo de agua es a través de ríos y acequias, no cuentan con servicio de desagüe y alumbrado público. Estas condiciones hacen que el ambiente familiar se torne amenazante, hostil y estresante donde los sentimientos de tristeza, culpa y preocupación es habitual, viéndose afectado su salud física y mental, que provoca el incremento de violencia física y psicológica, baja autoestima, ausencia de afecto de padres hacia hijos y disminución de aspiraciones de progreso.

La convivencia cercana con padres y/o parientes que padecen de algún trastorno psiquiátrico, es también un factor de riesgo, tal como refiere (Ekdahl, Rice, & Schmidt, 1962) que los niños de padres hospitalizados por enfermedad mental antes de ser separados por su seguridad y bienestar presentaron características de problemas conductuales, deserción escolar, descuido en cuanto a su alimentación e higiene, violación sexual por parte de su



progenitor, violencia física, padecer de diversas enfermedades tales como, neumonía, amigdalitis, fiebre alta, asma, tumores, quemaduras, fracturas, entre otros accidentes por las cuales habrían requerido hospitalizarse de emergencia e inclusive fallecido. Estos niños provenían de familias monoparentales y biparentales, al verse separado de sus padres, les ocasionó a muchos de ellos conductas desafiantes, comportamientos parecidos a los de la enfermedad mental de su progenitor, dificultades de aprendizaje, sentimientos de tristeza e irritabilidad, disminución del apetito, dificultades para adaptarse a su nuevo cuidador (en caso de familia monoparental), etc.

Otro de los factores de riesgo, es el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales por parte de los padres, propiciando que a futuro sus hijos, también sean consumidores de dichas sustancias; (Anthony, Warner, & Kessler, 1994) afirman que los varones son más propensos a depender de alguna droga y/o sustancia adictiva; entre 15 a 24 años de edad, en mayor frecuencia, dependen de drogas inhalantes y de 25 a 54 años en mayor frecuencia, dependen del alcohol y medicamentos no controlados; la vulnerabilidad a caer en dependencia de alguna sustancia adictiva independientemente de tener conyugue e hijos es el desempleo, bajo nivel de escolaridad, ingresos bajos, entre otras características que hacía que estos individuos sean dependientes de por vida. A partir de estos datos, se concluye que los niños y adolescentes que tenga padres o cuidadores cercanos con problemas de dependencia a alguna sustancia adictiva, los hace más propensos a consumirlas, volviéndose mortal para ellos, refugiándose en grupos antisociales tales como vandalismo y sicariato.

#### 2.2.1.5. Factores protectores.

Rutter (1985) menciona que los factores protectores ayudan al individuo a responder de manera eficiente frente a riesgos y/o dificultades psicosociales que en su mayoría conducen a reacciones desadaptativas, tales como, ser vulnerables a pertenecer a bandas delincuenciales, adicciones, etc. Cabe resaltar que no todos estos factores protectores son experiencias

agradables, sino también, situaciones peligrosas e incómodas que al experimentar repetidamente produzca que el ser humano se vuelva tolerante, convirtiéndose en un efecto de “endurecimiento” haciendo que reaccione de forma perseverante y salir airoso de dicha situación.

El estudio longitudinal de (Werner, 1993) riesgo, resiliencia y recuperación; describe cuatro grupos de factores protectores de niños que se encontraban en alto riesgo y consiguieron sobresalir en la vida adulta:

- **Grupo 1, características temperamentales:**

Frecuentemente estos niños en alto riesgo resilientes, son descritos por sus cuidadores que, desde los primeros meses de vida tenían características de ser “muy activos”, “cariñosos”, “bondadosos”, “fácil de tratar”, “autónomos” y “facilidad para socializar” lo que fue positivo para su adaptabilidad en la sociedad.

- **Grupo 2, habilidades cognitivas:**

Caracterizados por tener mejores habilidades de razonamiento y lectura, no desarrollan dificultades en el aprendizaje ni retraso en el desarrollo, poseen buena capacidad de resolución de problemas; sus cuidadores destacan que los niños desde etapas tempranas, tuvieron el interés de aprender diversas actividades e incorporarlos como pasatiempo logrando posteriormente sentirse orgullosos de dichos aprendizajes; éstas actividades les sirvió de afronte y refugio frente a situaciones desagradables y/o adversas que suscitaban en determinado momento.

Dichas actividades de interés, muchas veces eran domésticas, quienes con la necesidad de estar al cuidado de algún hermano menor o de su familia, debido a que el cuidador (padre, madre, abuelo o apoderado) se encontraba discapacitado, se vieron en la obligación de

cuidarlos, trabajar para su alimentación y entre otras necesidades primarias que requerían; esto hizo que logre desarrollar como aspecto positivo su autonomía y responsabilidad social impulsando al individuo a que se esfuerce, logrando eficiencia en su trabajo, emprender algún negocio utilizando su creatividad, aprovechar oportunidades para terminar sus estudios, etc.

Entre las instituciones que ayudaron al niño y/o joven en riesgo, fueron los colegios comunitarios que les brindaban educación gratuita y de fácil accesibilidad; también las fuerzas armadas, las bases del ejército, la fuerza aérea quienes les ofrecían hacer servicio militar dándoles apoyo económico, oportunidades de terminar y continuar sus estudios superiores.

- **Grupo 3, estilos de cuidado de los padres o cuidadores:**

Al recibir atenciones positivas en los primeros años de vida independientemente de su aspecto físico, inteligencia, entre otros, el niño pudo fortalecer el vínculo afectivo con su cuidador, haciendo que este se vuelva un modelo a seguir, creciendo con seguridad, confianza, afecto y sensibilidad, que posteriormente en la vida adulta lo manifestaron con la calidad de cuidado hacia sus hijos y pareja.

- **Grupo 4 autoestima:**

Cumplieron un rol fundamental sus cuidadores (padres, abuelos, maestros, o alguna persona cercana) que le dieron su confianza y estuvieron en todo momento para guiar su camino de forma positiva, lo cual hizo, que estos niños en alto riesgo se sientan queridos, protegidos, fortaleciendo su autoconcepto, autonomía, autoeficacia, locus de control interno, que hacían que este niño conforme iba creciendo se desarrollara exitosamente a las exigencias de la sociedad; así mismo, darse cuenta y alejarse de situaciones negativas e inclusive de sus familias, que podrían llevarlos a malos hábitos (delincuencia juvenil, drogadicción, deserción escolar, etc. ). Su capacidad de interés por aprender algo, esforzarse y superar obstáculos hacia que se desenvuelvan de manera asertiva, productiva y eficiente a donde iban, por lo que,

cuando llegaron a la etapa adulta, la mayoría de ellos terminaron sus estudios, fueron empresarios exitosos y con una familia sólida.

Conforme iban creciendo estos niños, ingresaban a colegios comunitarios, quienes con el apoyo de maestros y/o mentores, hicieron que lograrán terminar sus estudios secundarios; posteriormente en la etapa de la juventud, la institución en la que más se apoyaron fueron las fuerzas armadas, debido al entorno estructurado que mantenían estas instituciones, aportaron positivamente en su crecimiento personal (formación de puntualidad, orden, independencia, entre otros) y tener responsabilidades que afianzaban su autoestima. Otro factor que ayudó, fue ser miembros de una iglesia, tener fe, hizo que estos individuos resilientes, encuentren el sentido de superación y vida, aquellas experiencia traumáticas que causaron dolor y sufrimiento, puedan ser perdonados y percibirlos como aprendizajes que los llevaron a consecuencias positivas.

#### ***2.2.1.6. Niveles de la resiliencia.***

Wagnild y Young (1993) considerando resiliencia como un rasgo de la personalidad que facilita la tolerancia y adaptación a situaciones estresantes, deciden elaborar un instrumento psicológico que permita medir niveles de resiliencia denominado “Escala de resiliencia” dirigido a adolescentes y adultos. Este instrumento consta de 25 ítems, que fueron estructurados a partir de las declaraciones realizadas por cada mujer en su investigación “Resilience Among Older Women” en 1990 que reflejan los componentes principales de resiliencia; para responder a las afirmaciones de la escala que es Likert, que va desde estar en desacuerdo a estar de acuerdo del 1 al 7, se obtiene como resultado la categorización de alto, medio o promedio, bajo y muy bajo de resiliencia según puntajes percentilares que saque la persona evaluada.

Para la validación y confiabilidad de la escala de resiliencia en su versión original y su correlación con satisfacción con la vida, la moral y depresión, se evaluó a 1500 adultos utilizando los siguientes instrumentos psicológicos: El Índice de Satisfacción con la Vida A (LSI-A) para evaluar la satisfacción con la vida, La Escala de Moral del Centro de Geriátrica de Filadelfia (PGCMS) para evaluar la moral y el bienestar subjetivo; El Inventario de Depresión de Beck forma abreviada para evaluar depresión; y la salud psíquica que se pidió a los evaluados que calificaran su salud en una escala de cinco puntos en el rango de excelente a pobre. Según el análisis de componentes principales, seguido por la rotación oblicua y la resiliencia de Kaiser se correlacionaron de manera positiva y consistente a los 25 ítems, se obtuvo como resultado un nivel de confiabilidad alta con un coeficiente de alfa de 0.91, en cuanto a la validez concurrente conociendo que la hipótesis es que la resiliencia estaría relacionada positivamente con las medidas de adaptación al estrés que engloba satisfacción con la vida, moral y depresión; así mismo, la hipótesis de la salud física que es un indicador de adaptación al estrés, dando como resultado que niveles altos de resiliencia reflejan una alta moral, satisfacción con la vida, una mejor salud física y un menor nivel de depresión, lo que respalda la validez concurrente de la Escala de Resiliencia; también, el análisis de componentes principales exploratoria, sugirió que haya uno o dos factores que engloben la definición de resiliencia, estableciendo la competencia personal como factor I con 17 ítems, que indican autosuficiencia, independencia, determinación, invencibilidad, dominio, ingenio y perseverancia; factor II que es aceptación de uno mismo y de la vida con ocho ítems que indican adaptabilidad, equilibrio, flexibilidad y una perspectiva equilibrada de la vida.

En esta investigación, se aplicó la adaptación peruana de (Castilla, 2014), este test toma como referencia cuatro factores que engloban resiliencia tales como: confianza y sentirse bien solo, perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo; consta de 25 preguntas como la versión original, donde cada uno fue adaptado al contexto y comprensión de la población

peruana, escala tipo Likert en sus respuestas que van, desde uno estar totalmente en desacuerdo a siete, estar totalmente de acuerdo. En cuanto a la interpretación del resultado, esta escala nos permite saber el grado de resiliencia, dividido en alto que significa desenvolverse de manera autónoma, capaz de sobrellevar situaciones adversas logrando resolver de manera asertiva dificultades que se le presentan en el transcurso de su vida; nivel medio o promedio significa que el individuo presenta características no tan marcadas de los cuatro factores de resiliencia que le permiten sobresalir en algunas situaciones a eventos desfavorables; nivel bajo significa que no logra desenvolverse de manera autónoma, encuentra necesidad de que otra persona guíe o resuelva su dificultad, con frecuencia se siente inseguro y culpable frente a las decisiones tomadas y opta por tener una actitud desanimada frente al futuro y proyectos a cumplir; y por último el nivel muy bajo que se caracteriza por no haber desarrollado confianza en sí mismo, no perseverar, no aceptación a la situación difícil y no encontrar una solución para sobresalir.

### **2.2.2. Estilos de Afrontamiento al estrés.**

Este término es muy complejo por lo que esta investigación explica paso a paso; comenzando por saber la definición de estrés, afrontamiento y posteriormente profundiza estilos de afrontamiento al estrés que es el principal indicador que guía este trabajo.

#### **2.2.2.1. Estrés.**

A continuación se explica tres teorías más representativas de la etiología del estrés, centrándonos en el tercero que es la rama de la investigación.

#### **1. Teoría basada en la respuesta.**

Teoría desarrollada por (Selye, 1976) quien define estrés como la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda que se le haga, es decir, que cualquier situación ya sean agradables o desagradables van a ser de igual forma estresantes en su vida; por

ejemplo, una persona que se va a presentar a una entrevista de trabajo y necesita el empleo, un fanático que va a un concierto y se encuentra esperando la presentación de su artista favorito, una señorita que se encuentra abrazando a su novio, o una persona que se golpeó muy fuerte la rodilla; tales sucesos van a ser que el ser humano reaccione de diferente manera, tratando que su cuerpo recupere el equilibrio, reajuste y/o homeostasis que necesite.

Entonces, todos los individuos conviven día a día con el estrés, por tanto, es vital para el equilibrio del cuerpo humano; según (Selye, 1945) cualquier estímulo que provoque estrés le denomina “estresor”, estos pueden ser por factores físicos, según los daños que produzcan dichas sustancias se subdividen en dos; el primero, denominado patógenos directos, porque ocasionan enfermedades a parte de la respuesta que genera el cuerpo, es decir, si a una persona se le derrama ácido muriático en el brazo, sucederá que va a quemar la piel a parte de las reacciones que va a tener el cuerpo como, dolor, ardor, hipersensibilidad, entre otros, y los patógenos indirectos que no ocasionan daños por sí solos, pero sí lo hacen en defensa, cuando el agente extraño es excesivo; y factores emocionales como sentir alegría, miedo, amor, odio, enojo, asco; asimismo, cabe resaltar que cuando estos factores generadores de estrés se vuelven prolongados e intensos los individuos son más susceptibles y vulnerables a tener dificultades y/o trastornos de adaptación.

Frente a diversos estresores, el ser humano genera diferentes respuestas, (Selye, 1976) denomina “respuestas estereotipadas” porque, al manifestarse un efecto estresante considerado como el primer mediador, el cuerpo reaccionará con un mecanismo de defensa activando el hipotálamo, la eminencia media seguidamente de la hipófisis liberando la hormona corticotropina (ACTH) para así estimular la glándula suprarrenal, provocando la formación de corticoides que en definitiva van a determinar el reaccionar del cuerpo; asimismo, en este proceso se activa el sistema nervioso autónomo que va anticipar, preparar y regular cualquier situación de alarma, lucha y huida buscando la estabilidad del cuerpo.





## Proceso de respuesta ante un efecto estresante.

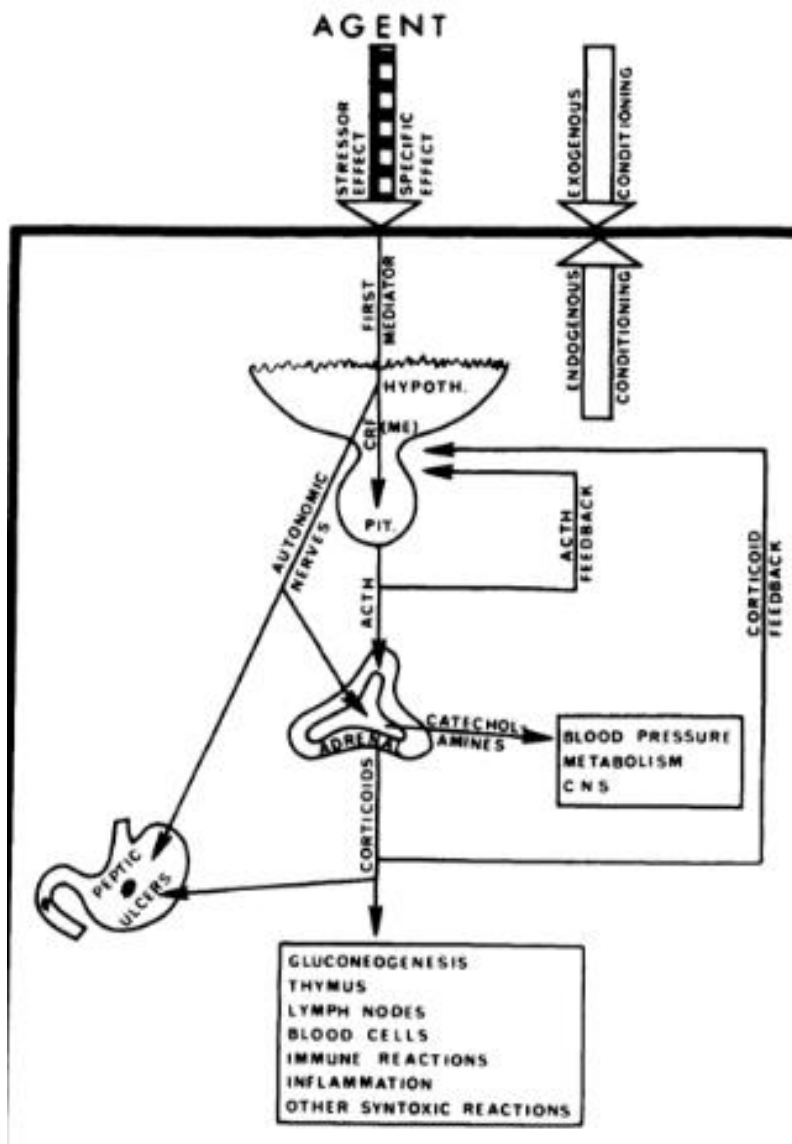


Figura 1. Proceso de respuesta ante un efecto estresante. Fuente (Selye, 1976).

### ➤ Síndrome de adaptación general

Selye (1976) refiere que un ser humano constantemente pasa por situaciones estresantes, en cada suceso transita por tres etapas que denomina “Síndrome de adaptación general”.

- a) **Reacción de Alarma:** Etapa inicial cuando el individuo se encuentra inesperadamente frente a un estímulo inespecífico en el que no está adaptado, usualmente en esta etapa

ocurren reacciones fisiológicas tales como: taquicardias, sudoración corporal, aumento o disminución de la presión sanguínea, etc.; sin embargo, un cuerpo no puede quedarse mucho tiempo en estado de alarma, si el agente estresante es muy fuerte y no puede controlarlo morirá, pero si sucede lo contrario logrará adaptarse y pasará a la siguiente etapa.

- b) **Etapa de resistencia:** Etapa de adaptación notándose considerablemente la disminución e inclusive ausencia de las reacciones iniciales, posteriormente a la adaptación permanente del factor estresante se pasa a la siguiente etapa.
- c) **Etapa de agotamiento:** Se da cuando la energía de adaptación a llegado a su punto límite o a terminado, es ahí cuando empieza a manifestarse algunos síntomas iniciales de reacción de alarma, solo en caso el organismo encuentre soporte de alguna fuente externa, sobresaldrá eficazmente de esta fase.

Cotidianamente el ser humano pasa por estas etapas, usualmente en las dos primeras que ayudarán al individuo en su adaptación; sin embargo, cuando las etapas no son superadas se originarán trastornos en la adaptación o muerte. Por tanto (Selye, 1976) dice que el estrés es vital ayudando a mantener su equilibrio, adaptación y estabilidad al organismo, la ausencia del mismo nos ocasionaría la muerte.

## 2. Teoría basada en el estímulo.

Teoría que explica el estrés como un estímulo generado por el entorno y/o ambiente donde interacciona el individuo; (Cox, 1993) basándose en el enfoque de ingeniería refiere que, cuando se presenta estrés en una persona u objeto, se genera presión (strain) presentándose diversos cambios, por ejemplo, en el caso de un objeto metálico ante la exposición de diversos efectos ambientales (estrés) va originar que el metal se distorsione en forma y volumen (strain) una vez que el estrés desaparezca, el objeto vuelve a su estado inicial siempre en cuando la

presión (strain) no haya sobrepasado los límites de flexibilidad del metal; lo mismo pasa en caso de un individuo al enfrentarse a diversos cambios de su entorno que son para el demandante y/o amenazante (estrés) va ocasionar que tenga diversos cambios cognitivos, emocionales y conductuales (strain) para poder afrontar esa situación, una vez ya pasado el suceso estresante, el ser humano vuelve a su estado homeostático hasta que se presente otro evento similar; sin embargo, cuando los efectos de presión (strain) exceden los límites de resistencia al estrés de un individuo, ocasionarán alteraciones irreformables produciendo daños fisiológicos y psicológicos.

### **3. Teorías basada en la interacción**

Lazarus (1993) describe su teoría interactiva o transaccional selanado que el estrés se genera producto de la relación persona y ambiente, es decir, el sujeto va a sentir estrés al pasar por situaciones amenazantes y/o negativas, tanto de su entorno como de sí mismo, generándole inestabilidad. Este enfoque da mucha importancia al componente cognitivo, ya que es el mediador principal generador de estrés, es decir, si la persona reacciona o no con estrés, va a depender directamente de como evalúe e interprete tal situación, teniendo en cuenta su cultura y creencias.

Los seres humanos evalúan lo que les pasa cotidianamente y más aún si algo está afectando o alterando su tranquilidad personal, por ello (Lazarus & Folkman, 1987) describen tres procesos de evaluación cognitiva del estrés:

- a) **Evaluación primaria:** Se da en un primer momento en el que el sujeto va analizar y generar pensamientos para afrontar dicho suceso que está amenazando su tranquilidad. Estas interpretaciones van a ser diferentes en cada persona debido a que cada uno de ellos tiene sus propios objetivos, metas, creencias, ideologías y motivaciones según la cultura y/o entorno en el que se encuentren. Existen tres tipos de evaluaciones de estrés: (1)

Amenaza que se entiende como algo avizorado, aunque aún no haya sucedido éste parece aproximarse; (2) Daño o pérdida que corresponde a un agravio ya ocurrido como es el caso de la muerte de algún ser querido, (3) Desafío que se refiere al sujeto que deberá enfrentarse a un reto con la finalidad de afrontar adecuadamente y obtener resultados positivos, sin embargo muchas veces se obtienen resultados desfavorables, por ello, en este tipo de evaluación de estrés, interactúa también la amenaza.

- b) **Evaluación secundaria:** Este proceso va de la mano con la evaluación primaria, debido a que el sujeto analiza hasta donde podría controlar una amenaza, pérdida y/o desafío, es decir, si el sujeto sabe que puede prevenir, superar y afrontar de forma favorable una situación alarmante que hay probabilidad de que resulte no dañino, lo más probable es que la situación sea experimentado de forma mínima o pase desapercibido; o suceda lo contrario, que la persona se sienta asustado y experimente de forma intensa el estrés; todo va a depender de sus modos de afrontamiento ante situaciones desfavorables y/o adversas.
- c) **Reevaluación:** Proceso que se da inmediatamente después que haya sucedido la situación de estrés, se trata de una retroalimentación, es decir, darse cuenta, cómo se ha desenvuelto en dicho suceso estresante para así mejorar el tipo de afrontamiento que ha tenido.

#### ***2.2.2.2. Afrontamiento.***

Folkman (1982) y Lazarus (1993) conceptualizan afrontamiento, como un proceso de reacción frente a situaciones que el sujeto evalúa como agobiantes, amenazantes y que podrían desequilibrar su bienestar; en este proceso se ve involucrado la evaluación cognitiva, específicamente, la evaluación secundaria que es responsable de analizar, que se puede hacer para dominar dicha situación estresante y a partir de ello responder conductualmente.

Lazarus y Folkman (1987) refieren que el afrontamiento tiene dos roles fundamentales; el primero es, que su modo de actuar se da de inmediato, en necesidad de modificar aquello

que le está incomodando, lo que denominan afrontamiento centrado en el problema y el segundo, orientado a disminuir el agobio emocional que lo determinan como afrontamiento centrado en la emoción; entonces se entiende que el afrontamiento no es solo una forma específica de accionar, sino, que este se va dando de diferentes formas de acuerdo a diversas situaciones que se presenten ya sean de tipo pérdida o daño, amenazantes y/o desafío.

### **2.2.2.3. Definición.**

Carver et al. (1989) denominan estilos de afrontamiento a la forma habitual de responder, reaccionar y/o afrontar un evento estresante; es decir, el ser humano con el pasar de los años va experimentando diversas situaciones agradables o desagradables, esto hace que a partir de ello desarrolle ciertas habilidades, cualidades, etc. que se convierten en una característica única del sujeto; lo mismo pasa cuando se presentan situaciones adversas, peligrosas y/o desafiantes en la que el sujeto con el pasar del tiempo ha ido estableciendo una forma específica de reaccionar frente a dicho suceso.

Para poder saber cuál es el estilo de afrontamiento al estrés característico de cada sujeto (Carver et al., 1989) realizaron un cuestionario denominado “modos de afrontamiento del estrés” guiándose del marco teórico propuesto por (Lazarus & Folkman, 1987), (Lazarus, 1993), (Folkman, 1982) y (Cohen & Lazarus, 1973); este cuestionario da como resultado tres estilos de afrontamiento, el primer estilo enfocado en el problema, el segundo enfocado en la emoción y el tercer estilo denominado como otros estilos adicionales de afrontamiento o estilo evitativo, debido a que son poco frecuentes en el ser humano, cada uno de ellos con sus respectivas estrategias de afronte.

Profundizando la teoría de (Lazarus & Folkman, 1987) el afrontamiento se da en necesidad de responder, reaccionar, disminuir y sobrellevar aquellas situaciones que generan estrés; distinguen dos principales estilos de afrontamiento:

#### **2.2.2.4. Estilos de afrontamiento.**

##### **2.2.2.5. Estilo enfocado en el problema.**

Se centra en solucionar y/o cambiar una situación estresante, es decir, orientado a responder conductualmente con la finalidad de mejorar y superar la situación adversa; por ejemplo, un hombre casado y con hijos sufre un accidente automovilístico que producto de ello pierde la movilidad de sus piernas, ante dicha situación, el señor se da cuenta que tiene una familia por mantener, a pesar de no poder caminar, idea un negocio que le permita solventarse económicamente y salir adelante con su familia. Según la teoría de (Carver et al., 1989), (Scheier & Carver, 1988) y (Carver & Scheier, 1994) refieren que este estilo enfocado en el problema incluye cinco modos o estrategias de afrontamiento:

#### **1. Afrontamiento directo**

Se refiere a actuar directamente con el problema o situación adversa para así modificarlas; este modo de afrontamiento puede darse de tres formas, el primero, confrontando el evento estresante utilizando diversas habilidades y conductas con el propósito que se logre superar positivamente el evento adverso y reducir el estrés que ocasionó dicho suceso, el segundo, negociación, que quiere decir renunciar a algo que queremos para así convencer al otro sujeto que renuncie a algo que tiene, con la finalidad de cambiar la situación estresante y el tercero, denominado retirada, como su mismo nombre lo dice, es dejar, abandonar y evadir dicha situación que le está causando demasiado estrés, con el propósito de que este desaparezca, esta forma es aceptable en el caso de fobias el cuál la persona al retirarse de dicha situación hará que disminuyan o desaparezcan sus niveles de estrés.

#### **2. Planificación de actividades**

Este modo de afrontamiento se da en el proceso de evaluación secundaria, en la que el sujeto se encuentra analizando, elaborando, preparando y proyectando actividades que puede realizar para afrontar eficazmente el evento estresante.

### **3. Supresión de actividades**

Se refiere a limitarse, restringirse o dejar diversos planes, objetivos y trabajos que le impidan al sujeto superar y/o controlar el suceso estresante, un ejemplo es el caso de una joven profesional que tiene una hija de 6 años, ella se encuentra trabajando en una empresa gran parte del día; asimismo, no tiene quién cuide a su hija por las tardes y la deja sola, esto le genera preocupación, angustia, desconfianza, debido a ello, esta teniendo dificultades en su desempeño laboral y personal, por lo que se ve obligada a pedir una reducción de sus horas de trabajo, para que dedique tiempo a su hija y esté más concentrada.

### **4. Retracción de afrontamiento**

Se describe al hecho de posponer, aplazar y esperar el momento adecuado de afronte con la finalidad que el sujeto supere favorablemente la situación estresante.

### **5. Búsqueda de soporte social**

Este modo de afrontamiento se da cuando el sujeto busca apoyo de su entorno, es decir, busca recomendaciones, consejos, sugerencias, etc., con el objetivo de sentirse comprendido y reafirmar que su modo de afronte ante una situación estresante es el correcto.

#### *2.2.2.6. Estilo enfocado en la emoción.*

Se centra en moderar las emociones que se dan producto de una situación estresante, es un proceso más cognitivo en el que el ser humano se esfuerza por controlar sus emociones y salir airoso de dicha situación; un ejemplo claro sería de una persona que sufre la pérdida de su cónyuge, es una pérdida muy dolorosa e inevitable que sienta intensamente mucha tristeza, desesperanza, desconsuelo, angustia, entre otras emociones; sin embargo, esta persona a pesar

de sentir todas esas emociones se da cuenta que no puede seguir así en lo que le resta de vida, por lo tanto, utiliza estrategias que le permitan continuar con sus actividades y con el pasar del tiempo logre superar emocionalmente dicha pérdida.

Según la teoría de (Carver et al., 1989), (Scheier & Carver, 1988) y (Carver & Scheier, 1994) refieren que este estilo enfocado en la emoción incluye cinco modos o estrategias de afrontamiento:

### **1. Búsqueda de soporte emocional**

Este modo de afrontamiento, se da cuando el sujeto reconoce sus emociones frente a dicho evento estresante y trata de controlarlas con el fin de superarlas y estar estable emocionalmente; es decir, cuando un sujeto se encuentra en una situación estresante tiende a generar emociones que muchas de ellas pueden ser desadaptativas o no, cuando estas emociones suelen ser intensas y duran un largo período ocasionan desajustes en la persona; sin embargo, cuando las emociones que en algún momento fueron intensas y que ya no lo son, impulsan al sujeto a que pueda enfrentar favorablemente dicho suceso y logre recuperar su estabilidad emocional.

### **2. Reinterpretación**

Modo de afrontamiento que se enfoca en reevaluar de manera optimista y esperanzadora de aquellas emociones que generaron angustia, intranquilidad y agobio para que el sujeto continúe con el propósito de actuar adecuadamente frente a dicha situación estresante; un ejemplo claro es el de un jugador de tenis que se encuentra perdiendo en un torneo final en su categoría, se encuentra muy angustiado; sin embargo se toma unos minutos para respirar , ve de manera positiva y se dice a sí mismo que puede recuperarse porque aún no ha terminado el juego, a partir de ahí, empieza a recuperar los puntos perdidos y finalmente logra campeónar.

### **3. Aceptación**



Este modo de afrontamiento se da progresivamente en los dos procesos de evaluación frente a un evento estresante, primero, la evaluación primaria cuando se reconoce que hay una situación real que requiere atención porque está ocasionando malestar, segundo, en la evaluación secundaria, cuando se reconoce la ausencia o presencia de estrategias para afrontar eficientemente dicha situación.

#### **4. Retorno a la religión**

Este modo de afrontamiento es muy significativo para muchas personas, ellos encuentran en la religión un soporte emocional, un refugio donde puedan encontrar su razón de vivir y seguir diversos proyectos para salir adelante; con frecuencia suelen utilizar esta estrategia, pero no en todos los casos aquellos sujetos que sufrieron la muerte de algún ser querido e inclusive alguna pérdida de algún miembro de su cuerpo, etc.

#### **5. Análisis de emociones**

Se refiere a distinguir, evaluar y darse cuenta de dichas emociones que se encuentra experimentando ante un evento estresante con la finalidad de reconocer y manifestar si es que dichas emociones están generando perturbaciones a nivel emocional y desadaptabilidad.

##### *2.2.2.7. Estilo enfocado en la evitación.*

Carver et al. (1989) agrupan a tres modos o estrategias de afronte debido a que son pocas personas las que utilizan este tipo de estilo de afrontamiento; aquí se encuentran:

#### **1. Negación**

Este modo de afrontamiento no es el más adecuado, porque conforme va pasando el acontecimiento, éste se va haciendo más perjudicial y peligroso para el sujeto; comienza desde la evaluación primaria donde la persona se niega a aceptar que hay un componente estresante que verdaderamente esta generando malestar; un ejemplo es de una señora que le detectaron cáncer al pulmón, desde el momento que el doctor le informa el diagnóstico, ella hace como

si nunca le hubieran dicho, al no aceptar y afrontar la situación estresante hace que no pueda seguir inmediatamente un tratamiento para superar dicha enfermedad perjudicándose a sí misma.

## **2. Conducta inadecuada**

Modo de afrontamiento que utiliza el sujeto que toma el evento estresante como un acontecimiento sin mucha importancia, denominado como la desconexión del comportamiento; es decir, no espera resolver el problema favorablemente sino todo lo contrario, busca que pase por sí solo, deja de lado sus metas y objetivos y en otras circunstancias se conforma a convivir con el evento estresante.

## **3. Distracción**

Modo de afrontamiento denominado desconexión mental, el cuál el sujeto se desentiende y despreocupa ante una situación estresante; la persona que utiliza este afrontamiento utiliza diversas estrategias para desviarse de dicho suceso tales como: soñar despierto, dedicarse a ver televisión y/ o internet, pensar en otras cosas y alejarse completamente del objetivo de resolver dicha circunstancia adversa.

Cabe destacar, que ambos estilos tanto el enfocado en el problema y en la emoción, en algunas ocasiones se dan conjuntamente con la finalidad de disminuir o evitar estrés, por ejemplo, el caso de una joven que lleva poco tiempo trabajando en una empresa y de pronto le ascienden a puesto de jefe de personal; ella se da cuenta que tiene poca experiencia, hecho que le genera miedo, temor, ansiedad, etc.; sin embargo, esto no le desanima porque empieza a llevar cursos de capacitación que le permitan desempeñarse mejor en su nuevo cargo; en este ejemplo, se pone en evidencia que la joven utiliza estrategias para resolver su problema, capacitándose e instruyéndose, asimismo, hace que afiance sus capacidades y disminuya su

temor, miedo, ansiedad y el mismo estrés que le generó dicha situación. (Lazarus & Folkman, 1987).

#### **2.2.2.8. Estrategias de afrontamiento en soldados.**

En el desarrollo de las actividades militares, es exigible que los soldados participen, tengan impregnadas aptitudes de máxima concentración y perceptibilidad, tanto técnica como emocional, de modo que son indicadores de rendimiento en las actividades propias de este campo.

Este contexto se ve reflejado en las primeras instancias de la vida militar, como es que supone la fase de reclutamiento, como explica (Chaves & Orozco, 2015) tienen como misión “[...] conocer el estado físico y mental de cada individuo, así como la facilidad de adaptación al medio militar que no implique procesos traumáticos” (pág.43).

En ese sentido, (Chaves & Orozco, 2015) afirman que en las primeras instancias de evaluación no es posible poder determinar y ni siquiera detectar todas aquellas áreas de vulnerabilidad, es en el propio proceso de selección donde se pueden identificar, en cierto modo, las variables estables de la personalidad, ya sea a partir de sus dimensiones o de sus respectivos elementos, que son fuentes de información respecto de la estabilidad de una persona en situaciones de presión o riesgo elevados.

De este modo, la evaluación psicológica como un proceso de selección militar, exige en los aspirantes, la ausencia de determinados trastornos mentales; consecuentemente, debe reflejarse condiciones favorables a la selección del individuo, como, coeficiente intelectual normal o alto o en su defecto, personalidad estable, de modo que, se evite incluir a personas que se encuentren predispuestas al desarrollo de ciertas alteraciones mentales en el periodo de su permanencia en las fuerzas armadas o cuando se encuentren bajo la presión de un conflicto bélico real.

Este precepto preventivo, tiene como finalidad “[...] evitar el ingreso de personas con dificultades para adaptarse a la vida militar y que por características como, por ejemplo, la impulsividad, pongan en riesgo alguna misión”. (Ministerio de Salud y Protección Social MSPS Colombia, 2016, pág.55).

Los procesos de selección y evaluaciones que continúan durante el seguimiento de los soldados, se orientan hacia la detección de fortalezas en situaciones de estrés y tensión, así lo requiere el contexto. Se tiene en cuenta el concepto de demandas excesivas asociadas al estrés, usualmente denominado sobrecarga cognitiva, puesto que muchas tareas exigen un elevado y prolongado proceso atencional, autorregulación emocional, ágil solución de problemas y estrategias de afrontamiento. (Ministerio de Salud y Protección Social MSPS Colombia, 2016).

Correa (2010) detecta que,

aun en situaciones que no implican combates o enfrentamientos, los cambios asociados al reclutamiento y fase de instrucción también se consideran estresantes, en tanto que puede percibirse como un impedimento para seguir con la vida habitual de la persona; se presenta regularmente una ruptura con el ambiente, cambios en el sistema de relaciones y nuevos conocimientos sobre comportamientos regulados por las normas de las fuerzas armadas. (pág.15).

Por otro lado (Chaves & Orozco, 2015) afirman que “el grupo militar se caracteriza por una organización que requiere una obediencia rígida, su sistema es altamente jerarquizado y las infracciones están sujetas a castigos dentro y fuera del servicio”. (pág. 44).

En efecto, se exige al militar o soldado un comportamiento disciplinado, controlado y conservador, elementos que al ingreso pueden contrastar notablemente con el estilo de vida anterior.

Chaves y Orozco (2015) destaca que la primera fase está representada por desorientación en conocimientos, carecen de puntos de referencia que sitúen a los reclutas en lo que deben o no hacer, pueden experimentar incertidumbre y pérdida de su autonomía, puesto que los derechos individuales son infravalorados, ubicando en primer plano las necesidades colectivas.

Esta visión amplia e importante sobre la inmersión de los soldados a la vida militar, exige que tengan una buena capacidad de apertura al cambio, de modo que facilite en su adaptabilidad ya que diversas actividades, funciones y jerarquías militares involucrarían cambios importantes en su vida personal y social, acompañado de estrés por situaciones nuevas y desconocidas que requieren necesariamente adecuadas estrategias de afrontamiento que faciliten en su adaptación a este contexto.

Magaz, Santed, Sandín, Valderas y García (2005) diseñaron el cuestionario de adaptación militar “CAM” en España, buscando valorar la adaptación a tareas y deberes, adaptación en la relación con iguales o superiores, expectativas profesionales y adaptación al puesto táctico.

Los supuestos teóricos subyacentes al cuestionario de (Magaz, Santed, Sandín, Valderas & García, 2005) se fundamentan en el afrontamiento, debido a que tienen en cuenta la conformidad y actitud favorable respecto a la disciplina y autoridad que supone la estructuración jerárquica del grupo militar, autoconciencia de cambios favorables ocurridos en la personalidad del soldado desde su ingreso en la vida militar, y presencia de motivaciones en el soldado por aquellos incentivos que la vida militar le ofrece y que no poseía en la vida civil. Cuando los procesos adaptativos fallan, se encuentran diversas alteraciones.

En esta línea, el estudio de (Miralles, 2001), muestra que los soldados presentan una amplia gama polisintomática que comprende: dificultades para mantener relaciones amistosas,

presentándose aislamiento, ideas de persecución o perjuicio, quejas, visitas habituales a la enfermería, desinterés, apatía, atención disminuida, preocupación excesiva, mirada triste o síntomas graves de ansiedad y depresión.

Al respecto, los citados (Magaz, Santed, Sandín, Valderas & García, 2005) señalan que,

en el contexto militar, la sintomatología ansiosa está relacionada con la pérdida de intimidad a la que se ven sometidos, la realización de tareas diarias de forma repetitiva, o con preocupaciones sobre la aprobación o el castigo que puedan tener de sus superiores. Ante estas situaciones, el afrontamiento por lo general se dirige hacia la emoción, puesto que los problemas que experimentan tienden a mantenerse. (pág. 17).

Asimismo agregan que

los síntomas de estrés han estado asociados con operativos prolongados sin descanso, los cuales incluyen pérdida de sueño y fatiga, sobrecarga de responsabilidades y actividades. Para contrarrestar los efectos de estos operativos, los ejércitos realizan programaciones de descanso y recomiendan períodos de descanso previo a la primera noche de operaciones militares continuadas. Otra fuente de estrés elevado son los conflictos bélicos que implican el combate; allí, el soldado se enfrenta con situaciones decisivas, alto nivel de tensión y trauma. (pág.21).

Estas razones han llevado a documentar el trastorno por estrés postraumático y el estrés agudo. (Cabrera, Simón, Fernández, Palazón, & Santodomingo, 2000) señalan que en el temor a morir, se han identificado otros factores externos que tienen peso en la aparición de este trastorno durante la guerra, y ellos son: la pérdida del líder, el frío, el cansancio y el insomnio. La confianza del soldado en su jefe es fundamental; los soldados reportan las competencias de

los jefes en el combate como el único factor que les da mayor seguridad, según agrega (Miralles, 2001).

### **2.2.3. Servicio militar.**

El servicio militar en el Perú se ha venido realizando y consolidando desde el siglo XIX y XX donde se presentaban diversas dificultades; se habían perdido algunos territorios de nuestro país debido a que los límites fronterizos no se encontraban definidos; asimismo, internamente se venían organizando grupos subversivos que iban en contra de la constitución y el Estado Peruano ocasionando diversos enfrentamiento y muertes. Frente a estos acontecimientos, el Perú a partir del año 1847 se vio en la necesidad de decretar el servicio militar obligatorio debido a que necesitaban miles de personas que luchan por la territorialidad y defiendan la seguridad del país. (Arce et al., 2011).

Fue en esa época donde hubo mucha discriminación debido a que los jóvenes mayores de 18 años estudiantes de algunas carreras técnica y los que no tenían trabajo, eran llevados de forma obligatoria a los cuarteles, excepto aquellos que se encontraban estudiando en alguna universidad; es decir, el servicio militar obligatorio solo aplicaba a jóvenes que tenían bajas posibilidades económicas, la gran mayoría eran de provincias alejadas de la ciudad y no habían terminado sus estudios secundarios ni primarios por diversas razones. Es así como hoy en día se recuerda el servicio militar obligatorio como una etapa violenta, donde los castigos y malos tratos fue algo normal, su opinión no contaba más que el de sus superiores, fue una época donde se vulneraron los derechos de las personas con escasos recursos. (Tamayo, 2009).

En los años 1980 y 1990 el Perú tuvo como propósito erradicar el terrorismo, debido a los constantes enfrentamientos entre las fuerzas armadas y los grupos subversivos, las personas que vivían en provincias tuvieron la necesidad de dejar su hogar e irse a la ciudad donde se encontrarían seguros. A partir del siglo XX, parte de estos enfrentamientos se habían reducido

en su totalidad, los grupos subversivos dieron un paso al costado, se dio pase a la democracia y junto a ello una nueva perspectiva de defensa y seguridad del país. (Toche, 2008).

La tecnología avanzaba en pleno siglo XX y en comparación a otros países era necesario tener las fuerzas armadas más profesionalizadas, por lo que, se decide comprar armamentos bélicos más sofisticados, junto a ello, tener personal mejor capacitado para el manejo de estos materiales complejos, por ello se dio pase a una nueva forma de reclutar al personal de tropa, decretando en el año 2000 el servicio militar voluntario. Optar por un servicio militar voluntario tuvo como objetivo reclutar a personas que tengan como mínimo la educación básica regular (secundaria completa) para que a partir de ello les puedan formar y capacitar, sin embargo, en la práctica no se dio debido a que hubo poca acogida de jóvenes y se redujo gran cantidad de personal de tropa en los cuarteles, ante esta situación se elaboraron proyectos de ley con el fin de hacerlo atractivo el servicio militar voluntario. (Arce et al., 2011).

Con todas sus modificaciones se publica una nueva ley del servicio militar voluntario donde refieren que es una actividad de carácter personal, mediante ella todo peruano puede ejercer su derecho y deber constitucional de participar en la defensa nacional. Es prestado por varones y mujeres sin discriminación alguna, a partir de los dieciocho años de edad; asimismo, describen los beneficios que les otorgan tales como; alimentación diaria, entrega de prendas según la región y estación dos veces al año, remuneración económica mensual de acuerdo al lugar de servicio, acceso a los servicios de salud y medicina, apoyo de asistenta social dentro de los programas de bienestar social, seguro de vida y de sepelio, recibir educación básica, educación técnica o superior, facilidades para iniciar, continuar y terminar sus estudios universitarios y/o técnicos, entre otros. (Ley del servicio militar, 2008).

Cabe resaltar que en la actualidad el perfil de un soldado militar voluntario, según (Piqueras, 2007) la gran mayoría de jóvenes provienen de zonas rurales (Sierra, Amazonía y



en menor porcentaje de la Costa y/o provincias), estudiaron en instituciones educativas estatales, con posibilidades económicas bajas y muchos de ellos no terminaron sus estudios secundarios ni primarios, por lo que esta nueva ley podría beneficiarlos.

### **2.2.3.1. Zona VRAEM.**

El valle de los ríos Apurímac, Ene y Mantaro (VRAEM) son zonas donde gran parte del territorio se dedica al sembrío de coca liderado por narcotraficantes que se unieron con sendero luminoso como defensa para transportar la droga que fabrican de manera ilegal en dichos lugares. Por ello que se ha catalogado a estos lugares altamente peligrosos donde las fuerzas armadas día a día luchan por erradicarlos, sin embargo, hubieron diversos programas en el cual se pretendía que la población perteneciente al VRAEM encuentre una nueva forma de generar ingresos económicos a través de sus sembríos de manera legal, tales como sembrar café o cacao que son propicios para estos lugares, pero no dio resultado debido a que estas siembras dan ganancias una vez al año a diferencia del sembrío de coca, razón por la cual algunos pobladores siguen optando por realizar estos sembríos y transportarlas de manera ilegal. (Villena & Annoni, 2016).

Ante esta problemática, el comando conjunto de las fuerzas armadas se unieron para luchar contra ello, las instituciones que pertenecen son, La Fuerza Aérea, La Marina y El Ejército del Perú, cuyo objetivo principal es luchar contra el “narcoterrorismo” realizando anualmente diversas operaciones con el fin de erradicarlos. Centrándonos en el ejército peruano, existen diversas bases militares que se encuentran en zona VRAEM distribuidas en Apurímac, Ayacucho, Cuzco, Huancavelica y Junín, para lo cual se reclutan anualmente personas que quieran ir y combatir, haciéndoles saber que son zonas altamente conflictivas, donde muchas veces el acceso a estos lugares son difíciles y precarios, los transportan solo por helicópteros, se internan en cada base durante tres meses; teniendo en cuenta esta información, los jóvenes eligen realizar su servicio militar voluntario durante dos años con seis meses. Sin

embargo, muchos se han preguntado ¿qué es lo que impulsa y motiva a estos soldados?, de acuerdo a la investigación de (Piqueras, 2007) describe que la gran mayoría de estos jóvenes poseen un ingreso económico bajo, muchos de ellos nacieron en pueblos alejados a la ciudad, ante esa necesidad, una de las mayores razones por la que optan por realizar su servicio en zona VRAEM es debido a la remuneración mensual un poco más alta a comparación de soldados que se encuentran en lugares no emergentes, todo ello acompañado de buscar nuevas oportunidades que les ayuden a mejorar su condición de vida, como ingresar y seguir una carrera militar, encontrándole algún sentido a su vida. (Calmet & Salazar, 2013).

Anualmente se reportan una serie de enfrentamientos y emboscadas que suceden en el VRAEM, resultando de ello muchas muertes de militares; la última noticia que relata el diario El Comercio en el año 2018, refiere que el 6 de Octubre un día antes de las elecciones municipales se dio una emboscada y enfrentamiento en el distrito de Conayre provincia de Huanta (Ayacucho) donde un sub oficial murió en la lucha contra la organización sendero luminoso. Asimismo, el diario El País describe un acontecimiento similar en el año 2016, un día antes de las elecciones presidenciales, señala que militares que se encontraban llevando material electoral fueron emboscados en el distrito de Santo Domingo de Acobamba (Junín), quienes estuvieron desde la madrugada en constante enfrentamiento que duro más de 24 horas, producto de este acontecimiento, murieron cinco militares pertenecientes al batallón contraterrorista N° 311 (Jauja) un sub oficial y cuatro soldados que se encontraban realizando su servicio militar voluntario; frente a estos sucesos los soldados que participaron en estos enfrentamientos se encontraron heridos físicamente y las repercusiones psicológicas que conlleva el estar en constante enfrentamiento con estos grupos subversivos.

## **2.3. Definición de términos básicos**

### **2.3.1. Afrontamiento.**

Proceso de esfuerzos cognoscitivos y conductuales para manejar el estrés, es decir, reacción frente a situaciones que el individuo evalúa como agobiantes, amenazantes y que podrían desequilibrar su bienestar.

### **2.3.2. Estilo enfocado en el problema.**

Orientado a responder conductualmente con la finalidad de mejorar y superar la situación adversa y/o estresante, es decir, involucra intentos por realizar algo constructivo con las condiciones estresantes dañinas.

### **2.3.3. Estilo enfocado en la emoción.**

Orientado a regular las emociones que se dan producto de situaciones estresantes, es un proceso cognitivo donde el ser humano se esfuerza por regular sus emociones y salir airoso de algún evento adverso.

### **2.3.4. Estilos de afrontamiento al estrés.**

Forma habitual de responder, reaccionar y/o afrontar un evento estresante, concebidos como rasgos de personalidad los cuales caracterizan a las personas por la forma en cómo se comportan de manera general, pero son mucho más específicos que los rasgos de personalidad por que desempeñan un papel principal cuando los sucesos se viven como estresantes.

### **2.3.5. Estilo enfocado en la evitación.**

Orientado a esquivar la situación estresante utilizando diversos mecanismos tales como negación, conductas inadecuadas y despreocuparse de la situación; si bien es cierto a corto plazo el uso de estos mecanismos reducen el nivel de estrés pero a largo plazo obstaculizan un

ajuste exitoso distorsionando la realidad e interfiriendo con la capacidad de la persona para manejar directamente el problema.

### **2.3.6. Estrés.**

Experiencia emocionalmente negativa acompañada por cambios predecibles a nivel bioquímico, fisiológico, cognitivo y conductual que están dirigidos ya sea para alterar el evento estresante o para adecuarse a sus efectos.

### **2.3.7. Resiliencia.**

Rasgo de la personalidad positiva que facilita al individuo responder y/o reaccionar de forma tolerante ante situaciones desfavorables logrando adaptarse fácilmente. Es decir, capacidad para recuperarse, recobrar confianza en uno mismo, buen ánimo y una actitud de esperanza después de una situación de estrés extremo o prolongado.

## **Capítulo III**

### **Metodología**

#### **3.1. Método y alcance de la investigación**

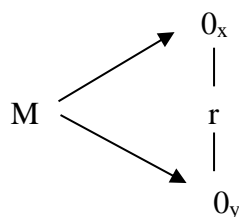
La investigación utilizó el Método Científico como método general, según (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) se encuentra “destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo, y permitan obtener con estos conocimientos, aplicaciones útiles al hombre; motivo por el que el presente método será utilizado”.

Al contar con dos variables de investigación y teniendo como propósito de investigación buscar la relación entre ambas, el nivel de investigación del presente estudio corresponde al nivel de investigación correlacional. Según (Hernández et al., 2014), la investigación correlacional, es aquel tipo de estudio que persigue medir el grado de relación existente entre dos o más conceptos o variables.

#### **3.2. Diseño de la investigación**

El tipo de diseño de investigación del estudio corresponde al no experimental, específicamente es el correlacional. Ello porque no se manipuló deliberada o intencionalmente las variables. Al haberse tomado los datos en un determinado momento, corresponde al diseño de investigación transversal.

## Esquema diseño de investigación



Dónde:

M= Muestra en la que se realiza el estudio

X= Niveles de resiliencia

Y= Estilos de afrontamiento al estrés

O= Observaciones

R= Relación

### 3.3. Población y muestra

La población estuvo conformada por 1980 soldados de sexo masculino, con edades entre 18 a 26 años, de toda condición civil, con o sin carga familiar, contando con secundaria completa y un mínimo de 4 meses de servicio militar voluntario en el comando especial VRAEM, el cual estuvo integrado por 13 unidades pertenecientes a la 31va Brigada de Infantería del Ejército Peruano.

La población es

un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes, para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación, esta queda limitada por el problema y por los objetivos del estudio, es decir se utilizará un conjunto de personas

con características comunes que serán objeto de estudio. El tamaño de la población accesible depende del tiempo y de los recursos del investigador. (Arias, 2012, pág. 81.

El tamaño de la muestra fue de 137 soldados; en la presente investigación se aplicó el muestreo no probabilístico por conveniencia. “El elemento se autoselecciona o se ha seleccionado debido a su fácil acceso y disponibilidad” (Hernández et al., 2014, pág. 189).

Atendiendo al tipo de muestreo, el tamaño de la misma queda establecido de la siguiente manera:

<b>Unidad</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>
CID N°31	73	
DAA	103	
CG EM 31ª BRIG INF	22	
<b>BCT N°311</b>	<b>282</b>	<b>49</b>
<b>BCT N°312</b>	<b>252</b>	<b>31</b>
BCT N° 324	249	
<b>BCT N°43</b>	<b>261</b>	<b>54</b>
BCT N°79	245	
CEC N°31	74	
BS N°31	102	
CIA CMDO N°31	83	
CIA SAAF	45	
BDA MUS	3	
CIA COM N°31	80	
CIA PM N°31	106	
<b>TOTAL</b>	<b>1980</b>	<b>137</b>

Las unidades seleccionadas se sustentan por la facilidad de acceso y disponibilidad de los elementos de la muestra. Se señala que las mismas, cuentan con mayor cantidad de

soldados y que al conformar bases contraterroristas, el personal está en constante alerta a las acciones que realizan en su ámbito de acción.

### 3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos

La técnica de investigación que se utilizó fue la encuesta, como instrumento el test psicológico. Los instrumentos utilizados que permitieron conocer a profundidad las variables de estudio, fue la escala de resiliencia de (Wagnild & Young, 1993) adaptado en Perú por (Castilla, 2014) para medir niveles de resiliencia y el cuestionario de modos de afrontamiento del estrés en su forma disposicional de (Carver et al., 1989) adaptado en Perú por (Salazar, 1993) para saber los estilos de afrontamiento que tienen cada soldado.

En cada instrumento se incorporó el consentimiento informado e ítems para que proporcione datos personales tales como, edad, número de hijos, condición civil, tiempo de servicio, grado obtenido y a qué unidad militar pertenecen.

#### FICHA TÉCNICA DE RESILIENCIA

<b>NOMBRE DE LA PRUEBA</b>	Escala de Resiliencia de Wagnild & Young
<b>AUTOR ORIGINAL</b>	Wagnild & Young (1993)
<b>ADAPTACIÓN PERUANA</b>	Castilla (2014)
<b>FIABILIDAD Y VALIDEZ</b>	La escala total presenta una elevada consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach ( $\alpha = .906$ ). Además, se ha determinado el coeficiente de mitades de Spearman-Brown (longitudes desiguales) $r = .848$ ; lo que respalda la alta confiabilidad de la Escala.



	En cuanto a la validez del instrumento las medidas de Kaiser-Meyer-Olkin (K-M-O) obtienen una puntuación de 0.919, calificado como meritoria.
<b>ADMINISTRACIÓN</b>	Colectiva e individual
<b>DURACIÓN</b>	10 minutos
<b>APLICACIÓN</b>	Adolescentes y adultos
<b>SIGNIFICACIÓN</b>	Evalúa el nivel de Resiliencia
<b>MATERIALES</b>	Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuesta, plantilla de calificación.

#### **FICHA TÉCNICA DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

<b>NOMBRE DE LA PRUEBA</b>	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)
<b>AUTOR ORIGINAL</b>	Carver et al. (1989)
<b>ADAPTACIÓN PERUANA</b>	Salazar (1993)
<b>VALIDEZ Y CONFIABILIDAD</b>	Para establecer la consistencia interna de las escala del instrumento se empleó el coeficiente de Cronbach, los valores obtenidos fueron altos; con solo una excepción de relación moderada, correspondiente al ítem de renunciar al afronte a través del uso del alcohol o drogas (-0.01) los puntajes de “r” entre las escalas de la prueba no se correlacionan significativamente, lo que indican su independencia.

	<p>Para determinar la validez del instrumento se realizó el análisis ítem. Área empleando la prueba estadística “r” de Pearson lo que demuestra que los ítems son altamente estadísticamente significativos, lo que demuestra su validez de constructo.</p> <p>Para probar la confiabilidad del instrumento se aplicó la prueba estadística Alfa de Cronbach, encontrando que la prueba es homogénea.</p>
<b>ADMINISTRACIÓN</b>	Colectiva e individual
<b>DURACIÓN</b>	25 minutos
<b>APLICACIÓN</b>	Adolescente y adultos
<b>SIGNIFICACIÓN</b>	Evalúa 3 estilos de afrontamiento al estrés
<b>MATERIALES</b>	Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuesta, plantilla de calificación.

## Capítulo IV

### Resultados y discusión

#### 4.1. Presentación de resultados.

El propósito fundamental del estudio fue determinar la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del ejército peruano.

Los datos se procesaron en el programa Microsoft Excel para Windows 2010, luego se analizaron en el programa estadístico Stata versión 11,1 (StataCorp LP, College Station, TX, USA). Previa a la descripción de las variables cuantitativas se ejecutó la prueba de normalidad Shapiro Wilk, siendo descritas con las medidas de tendencia central y dispersión más adecuadas. Las variables categóricas fueron descritas con frecuencias y porcentajes. Para el análisis estadístico bivariado por razones metodológicas y mejoría de la significancia estadística se recategorizó los valores de resiliencia en dos niveles, siendo que los niveles alto y promedio quedaron como adecuado y los niveles bajo y muy bajo como inadecuado, la prueba estadística que se utilizó fue Chi- cuadrado o Test exacto de Fisher; según los valores esperados; se dice que hay asociación estadísticamente significativamente con un  $p < 0.05$ .

#### 4.1.1. Datos de la población.

La población estuvo conformada por soldados de sexo masculino, con edades entre 18 a 26 años, de toda condición civil, con o sin hijos, que tengan como mínimo 4 meses a más de servicio militar voluntario en comando especial VRAEM; fueron evaluados 3 unidades pertenecientes a la 31va Brigada de Infantería del Ejército Peruano los cuales fueron (1) Batallón contra terrorista N° 43, (2) Batallón contra terrorista N° 311 y (3) Batallón contra terrorista N° 79.

Tabla 1

*Características descriptivas de los soldados que prestan servicio militar voluntario en Zona VRAEM del ejército peruano*

Variable	Frecuencia (%)
Edad (años)*	20.0 (1.85)
Lugar de Nacimiento	
Zona VRAEM	125 (91.91)
Zona no VRAEM	11 (8.09)
Estado civil	
Soltero	134 (98.5)
Conviviente	2 (1.5)
Tiene hijos	
Si	8 (5.88)
No	128 (94.12)
Unidad	
Batallón Contraterrorista N°43	54 (39.71)
Batallón Contraterrorista N°311	50 (36.76)
Batallón Contraterrorista N°312	32 (23.53)
Grado militar	
Soldado	96 (70.59)
Cabo	18 (13.24)
Sargento 1	11 (8.09)
Sargento 2	11 (8.09)

Tiempo de servicio (años)*	1.24 (1.16)
Nivel de resiliencia	
Alto	44 (32.35)
Promedio	37 (27.21)
Bajo	36 (26.47)
Muy bajo	19 (13.97)
Nivel de resiliencia	
Adecuado	81 (59.56)
No adecuado	55 (40.44)
Estilos de afrontamiento	
Enfocado en el Problema	57 (41.91)
Enfocado en la Emoción	47 (34.56)
Enfocado en la Evitación	32 (23.53)

Las variables categóricas se describen como n (%), y las variables cuantitativa\* con media (SD).

Tabla 2

*Distribución según edad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 18 - 19	70	51,47	51,47	51,47
20 - 24	62	45,58	45,58	97,05
25 - 26	4	2,94	2,94	100
Total	136	100,0	100,0	

En la tabla 2 se observa que el 51,47% de soldados tienen edades entre 18 y 19 años, el 45,58% entre 20 y 24 y el 2,94% entre 25 y 26 años de edad.

Tabla 3

*Distribución de frecuencias del estado civil*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Conviviente	2	1,5	1,5	1,5
	Soltero	134	98,5	98,5	100,0
	Total	136	100,0	100,0	

En la tabla 3 se observa que el 1,5% de soldados son convivientes y el 98,5% son solteros.

Tabla 4

*Distribución de frecuencias si los soldados tienen hijos o no*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	si	8	5,9	5,9	5,9
	no	128	94,1	94,1	100,0
	Total	136	100,0	100,0	

En la tabla 4 se observa que el 5,9% tiene hijos y el 94,1% no tienen hijos.

Tabla 5

*Distribución de frecuencias del lugar de nacimiento*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ayacucho	4	2,94	2,94	2,94
	Huancavelica	60	44,12	44,12	47,06
	Junín	61	44,85	44,85	91,91
	Otras regiones	11	8,09	8,09	100,0
	Total	136	100,00	100,00	

En la tabla 5 se observa que la mayor población de soldados tienen como lugar de nacimiento las regiones de Junín y Huancavelica. El 44,85% pertenecen a la región Junín, el

44,12% a la región Huancavelica, el 2,94% a Ayacucho y el 8.09% a otras regiones del país como Lima, Ucayali, Arequipa, Huánuco, La Libertad y Pasco.

Tabla 6

*Distribución de frecuencias de Batallón Contraterrorista*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Batallón ContraTerrorista N°43	54	39,7	39,7	39,7
	Batallón Contra Terrorista N° 311	50	36,8	36,8	76,5
	Batallón Contra Terrorista N° 312	32	23,5	23,5	100,0
	Total	136	100,0	100,0	

En la tabla 6 se observa que los batallones con mayor cantidad de soldados son el BCT N° 43 y 311. El BCT N° 43 tiene el 39,7% de la población, el BCT N° 311, 36,8% y el BCT N° 312 el 23,5% del total de soldados observados.

Tabla 7

*Distribución de frecuencias del grado militar*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Soldado	96	70,6	70,6	70,6
	Cabo	18	13,2	13,2	83,8
	Sargento 1ro	11	8,1	8,1	91,9
	Sargento 2do	11	8,1	8,1	100,0
	Total	136	100,0	100,0	

En la tabla 7 se observa que la mayor parte de la población tiene el grado militar de soldado. El 70,6% tienen el grado militar de Soldado, el 13,2% el grado de Cabo, el 8,1% tienen el grado de Sargento Primero y Sargento Segundo, respectivamente.

Tabla 8

*Distribución de frecuencias de tiempo de servicio*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0 - 1 año	88	64,71	64,71	64,71
1 - 2 años	30	22,06	22,06	86,77
2 - más años	18	13,23	13,23	100,0
Total	136	100,0	100,0	

En la tabla 8 se observa que la mayor cantidad de soldados tienen entre cero y un año de servicio. El 64,71% de soldados tiene entre 0 y 1 año de servicio, el 22,06% entre 1 y 2 años; y el 13,23% tiene 2 a más años de servicio militar en el ejército.

**4.1.2. Resultados.***4.1.3. Resultados del primer objetivo específico.*

El primer objetivo específico estuvo orientado a determinar los estilos de afrontamiento al estrés de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

Tabla 9

*Distribución de frecuencia de los estilos de afrontamiento al estrés*

Estilo de afrontamiento al estrés	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Enfocado en el problema	57	41,9	41,9	41,9
Enfocado en la emoción	47	34,6	34,6	76,5
Enfocado en la evitación	32	23,5	23,5	100,0
Total	136	100,0	100,0	



En la tabla 9 se observa que el 41,9% de soldados presenta el estilo de afrontamiento enfocado en el problema, el 34,6% enfocado en la emoción y el 23,5% muestra el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación.

#### 4.1.4. Resultados del segundo objetivo específico.

El segundo objetivo específico estuvo orientado a determinar los niveles de resiliencia de los soldados que prestan servicio militar voluntario en comando especial VRAEM en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

Tabla 10

*Distribución de frecuencias de los niveles de resiliencia*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	44	32,4	32,4	32,4
Promedio	37	27,2	27,2	59,6
Bajo	36	26,5	26,5	86,0
Muy bajo	19	14,0	14,0	100,0
Total	136	100,0	100,0	

En la tabla 10 se observa que el 32,4% presenta un nivel alto de resiliencia, el 27,2% nivel promedio, el 26,5% nivel bajo y el 14% nivel muy bajo de resiliencia.

#### 4.1.5. Prueba de hipótesis.

##### 4.1.5.1. Prueba de la hipótesis general.

Para contrastar la hipótesis seguiremos los siguientes pasos:

##### 1. Hipótesis de trabajo

H<sub>0</sub>: Los niveles de resiliencia no se relacionan significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

H<sub>1</sub>: Los niveles de resiliencia se relacionan significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

## 2. Nivel de significancia

Fijamos el nivel de significancia en 0.05 que es habitual en ciencias sociales.

## 3. Estadístico de prueba

Para efectos de la prueba de hipótesis elegimos el estadístico de prueba Chi-cuadrado o Test exacto de Fisher.

## 4. Cálculo de la prueba

Tabla 11

*Nivel de resiliencia y su asociación con los estilos de afrontamiento al estrés*

Variable	Enfocado en el Problema n(%)	Enfocado en la Emoción n(%)	Enfocado en la Evitación n(%)	Valor p
Nivel de resiliencia				<b>0.000**</b>
Adecuado	49 (60.49)	32 (39.51)	0 (0)	
No Adecuado	8 (14.55)	15 (27.27)	32 (58.18)	

Los datos se expresan como n (%); \*Chi cuadrado o Test Exacto de Fisher según corresponde; \*\*Valor p<0.05.

### *Toma de decisión*

Considerando que el nivel de correlación es menor a 0,05 ( $0.00 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, el valor 0,000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.

Consecuentemente los niveles de resiliencia se relacionan significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

#### 4.1.5.2. Prueba de las hipótesis específicas.

##### 4.1.5.2.1. Prueba de la tercera hipótesis específica.

Para contrastar la hipótesis seguiremos los siguientes pasos:

#### 1. Hipótesis de trabajo

H<sub>0</sub>: Los niveles de resiliencia no tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en el problema de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

H<sub>1</sub>: Los niveles de resiliencia tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en el problema de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

#### 2. Nivel de significancia

Fijamos el nivel de significancia en 0.05 que es habitual en ciencias sociales.

#### 3. Estadístico de prueba

Para efectos de la prueba de hipótesis elegimos el estadístico de prueba Chi-cuadrado o Test exacto de Fisher.

#### 4. Cálculo de la prueba

Tabla 12

*Nivel de resiliencia y su asociación con el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema*

Variable	Enfocado en el problema Si n(%)	Enfocado en el problema No n(%)	Valor p
Nivel de resiliencia			<b>0.000**</b>
Adecuado	49 (60.49)	32 (39.51)	
No Adecuado	8 (14.55)	47 (85.45)	

Los datos se expresan como n (%); \*Chi cuadrado o Test Exacto de Fisher según corresponde; \*\*Valor  $p < 0.05$ .

### *5. Toma de decisión*

Considerando que el nivel de significancia es menor a 0,05 ( $0.00 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, el valor 0,000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.

Consecuentemente los niveles de resiliencia tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en el problema de los soldados que presentan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

#### *4.1.5.2.2. Prueba de la cuarta hipótesis específica.*

Para contrastar la hipótesis seguiremos los siguientes pasos:

##### *1. Hipótesis de trabajo*

H<sub>0</sub>: Los niveles de resiliencia no tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

H<sub>1</sub>: Los niveles de resiliencia tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

##### *2. Nivel de significancia*

Fijamos el nivel de significancia en 0.05 que es habitual en ciencias sociales.

### 3. Estadístico de prueba

Para efectos de la prueba de hipótesis elegimos el estadístico de prueba Chi-cuadrado o Test exacto de Fisher.

### 4. Cálculo de la prueba

Tabla 13

*Nivel de resiliencia y su asociación con el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción*

Variable	Enfocado en la Emoción Si n(%)	Enfocado en la Emoción No n(%)	Valor p
Nivel de resiliencia			0.14*
Adecuado	32 (39.51)	49 (60.49)	
No Adecuado	15 (27.27)	40 (72.73)	

Los datos se expresan como n (%); \*Chi cuadrado o Test Exacto de Fisher según corresponde; \*\*Valor  $p < 0.05$ .

### 5. Toma de decisión

Considerando que el nivel de significancia es mayor a 0,05 ( $0.14 > 0.05$ ) se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. Asimismo, el valor 0,14\* indica que no existe una asociación estadísticamente significativa.

Consecuentemente los niveles de resiliencia no tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

#### 4.1.5.2.3. Prueba de la quinta hipótesis específica.

Para contrastar la hipótesis seguiremos los siguientes pasos:

### 1. Hipótesis de trabajo

H<sub>0</sub>: Los niveles de resiliencia no tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

H<sub>1</sub>: Los niveles de resiliencia tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

### 2. Nivel de significancia

Fijamos el nivel de significancia en 0.05 que es habitual en ciencias sociales.

### 3. Estadístico de prueba

Para efectos de la prueba de hipótesis elegimos el estadístico de prueba Chi-cuadrado o Test exacto de Fisher.

### 4. Cálculo de la prueba

Tabla 14

*Nivel de resiliencia y su asociación con el estilo de estrés enfocado en la evitación*

Variable	Enfocado en la Evitación Si n(%)	Enfocado en la Evitación No n(%)	Valor p
Nivel de resiliencia			<b>0.000**</b>
Adecuado	-	81 (100)	
No Adecuado	32 (58.18)	23 (41.82)	

Los datos se expresan como n (%); \*Chi cuadrado o Test Exacto de Fisher según corresponde;  
\*\*Valor  $p < 0.05$

### 5. Toma de decisión

Considerando que el nivel de significancia es menor a 0,05 ( $0.000 < 0.05$ ) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Asimismo, el valor 0,000\*\* indica que existe una asociación estadísticamente significativa.

Consecuentemente los niveles de resiliencia tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

#### **4.2. Discusión de resultados**

Como mencioné en la parte teórica, autores como (Wagnild & Young, 1993) definen resiliencia como un rasgo de personalidad positiva que facilita al individuo responder y/o reaccionar de forma tolerante ante situaciones desfavorables logrando adaptarse fácilmente.

En ese sentido, para poder tener un buen nivel de resiliencia es importante desarrollar dos factores importantes; (1) La competencia personal referido al sujeto que confía en sus capacidades y habilidades, es perseverante, creativo y espontáneo, toma decisiones adecuadas para superar el evento adverso; y (2) Aceptación de uno mismo y de la vida que incluyen características de tener una visión llena de metas y objetivos con la finalidad de alcanzar el éxito, capacidad para poder adaptarse favorablemente a los cambios y circunstancias amenazantes (Wagnild & Young, 1990).

La Resiliencia es la capacidad del ser humano para sobreponerse frente a situaciones adversas y desfavorables, favoreciendo su adaptación en la sociedad (Wagnild & Young, 1993). (Castilla, 2014) en su adaptación de la escala de resiliencia en Perú, indica que para identificar el grado de resiliencia (alto, promedio, bajo y muy bajo) se deberá tomar en cuenta cuatro factores: confianza y sentirse bien solo, perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo.

Otro precepto también revisado y estudiado en la parte teórica de la tesis, son los estilos de Afrontamiento al Estrés. En ese sentido, (Carver et al., 1989) denominan estilos de afrontamiento al estrés, a la forma específica y característica de reaccionar frente a cualquier situación de amenaza, daño y/o pérdida, es decir, el ser humano conforme va creciendo y experimentando va formando según crea conveniente, una forma particular de responder frente a diversos eventos estresantes. Estos estilos de afrontamiento van a ser diferentes en cada persona por lo que (Carver & Scheier, 1994; Carver et al., 1989) denominan tres estilos de afrontamiento: (1) estilo de afrontamiento enfocado en el problema que se refiere a actuar y resolver la situación estresante por lo que consideran cinco modos de afrontamiento; afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento y búsqueda de apoyo social ; (2) estilo de afrontamiento enfocado en la emoción definido como un proceso cognitivo importante que se centra en controlar y regular emociones que fueron generadas por situaciones estresantes; consideran cinco modos de afrontamiento, búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones; y por último (3) Estilo de afrontamiento enfocado en la evitación que lo denominan como otros estilos adicionales de afrontamiento que se enfocan en formas de reacción poco frecuentes en los seres humanos, aquí se encuentran tres modos, negación, conductas inadecuadas y distracción.

Los estilos de afrontamiento al estrés, así entendidos, significan formas características y representativas de reacción de un sujeto frente a una situación nueva y/o alarmante, cada ser humano tiene una forma particular de hacerlo debido a que se ha predeterminado mediante experiencias, modelos y/o situaciones que han hecho que se establezca en el tiempo.

De ese modo, como ya se ha señalado, en esta investigación se tomaron en cuenta tres estilos de afrontamiento al estrés, cada uno con su diferente modo de afronte: Estilo de



afrontamiento enfocado en el problema, estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y estilo de afrontamiento enfocado en la evitación

En ese sentido, en vista de los resultados mostrados, las pruebas estadísticas han reflejado que existe evidencia estadística para afirmar una correlación significativa entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés, en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018. Del mismo modo, se puede señalar que existe evidencia estadística para afirmar de que en su mayoría, los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018, hacen uso del estilo de afrontamiento enfocado en el problema con un 41.9% de los casos observados. Así también, se ha podido determinar de que existe evidencia estadística para afirmar de que en su mayoría, los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018, tienen niveles altos de resiliencia en un 32.4% de los casos observados.

Del mismo modo, se ha podido demostrar que existe evidencia estadística para afirmar que una correlación significativa entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018; siendo similar el escenario, con respecto de la correlación entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018; sin embargo, no existe correlación entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.

Los resultados obtenidos y mostrados hasta aquí, pueden ser contrastables con los trabajos de referencia que consideré. Así, en el caso hallado por (Hewitt et al., 2016) el cual se obtuvo como resultados que, los adultos que estuvieron expuestos al conflicto armado en Colombia se encuentran en un estado de riesgo que implica el desarrollo posterior de algún

trastorno psicológico, considerando que cada uno de ellos cuenta con al menos un síntoma de Trastorno de estrés post traumático; en cuanto a la estrategia de afrontamiento más utilizada es buscar solucionar el problema, seguido de esperar que las cosas se arreglen solas y refugiarse en la religión; por último, en cuanto al nivel de resiliencia se tiene que la mayoría con un 61% presenta un nivel de resiliencia moderada o promedio, mientras que el 32% posee un nivel de resiliencia alto, interpretando que este pequeño porcentaje hará que asuma positivamente esta experiencia, logrando adaptarse progresivamente a la sociedad; así mismo, cabe resaltar que la estrategia mayor utilizada por estos adultos pertenece al estilo de afrontamiento enfocado en el problema, según (Carver et al., 1989; Scheier & Carver, 1988) este tipo de estilo, hace que el individuo se concentre en reaccionar de forma directa frente a la situación perturbadora, por lo que sería favorable para estas personas ya que se enfocarían en buscar alguna alternativa positiva para sobrellevar y superar una situación traumatizante.

En el caso de (Chaves & Orozco, 2015), en su investigación con soldados que se encuentran en la primera fase de instrucción en Antioquia obtuvieron como resultados que el 77% utiliza el estilo cognitivo de personalidad, por lo que es característico de la persona analítico y coherente, también el 33.5% utiliza la solución de problemas como estrategia de afrontamiento, que hace que el ser humano reaccione de forma racional y premeditada ante una situación; se concluye que existe una correlación significativa entre ambas variables, interpretando que aquellos soldados que poseen un estilo cognitivo de personalidad tendrán mayor facilidad a la adaptación de la vida militar y afrontar adecuadamente diversas situaciones. En este caso (R. Lazarus, 1993) y (Folkman, 1982) destacan que cuando una persona se encuentra en una situación amenazante, este realiza una evaluación cognitiva (analiza, se prepara y reacciona) para afrontar dicho evento, cada persona tiene su propia forma de afrontamiento y todo esto es debido a las experiencias previas, cultura, creencias, entre otros factores; contrastando que para la vida militar y sobre todo para estos soldados que están

alertas a cualquier situación peligrosa o estresante, el adecuado estilo de afrontamiento sería el enfocado en el problema debido a que la persona focaliza la dificultad, analiza, se prepara y/ o encuentra el momento oportuno para responder; los cuales son las características principales que necesitaría un soldado para desenvolverse efectivamente en zona VRAEM ya que actuaría con cautela frente a un atentado.

En el caso de (Herrera, 2014) en su tesis obtuvieron como resultado, que las dimensiones de resiliencia tales como fortaleza y confianza en sí mismo, competencia social, apoyo familiar y apoyo social se correlacionan positivamente a la variable apoyo social que incluye apoyo emocional informacional, apoyo afectivo y apoyo instrumental, viéndose este último afectado por su correlación baja con la variable resiliencia; así mismo, la mayoría de la muestra tienen fortaleza y confianza en sí mismos, lo que determina que si se tiene un buen apoyo social en todas sus dimensiones se podrá sobresalir con éxito una situación adversa como es en este caso haber estado en una guerra. Centrándonos en nuestra población refiere (Bonanno, 2005) que al tener un adecuado nivel de resiliencia, se tendrá mayor confianza en sí mismo, deseos de superación, perseverancia, no perder las esperanzas y mejor aún que a pesar de haber vivenciado situaciones traumatizantes, muy estresantes y/ o desfavorables (pobreza extrema, violencia, familia disfuncional, entre otros.) logren salir airosos, exitosos, estables y con menor probabilidad de desarrollar algún trastorno psicológico; es así viendo las características reales de nuestros soldados, la carencia de afecto debido a que muchos de ellos provienen de familias disfuncionales, recursos económicos bajos, haber crecido en zonas donde el narcoterrorismo tuvo un impacto muy fuerte; por todo esto se destaca la importancia de desarrollar una buena capacidad de resiliencia y así evitar que estos jóvenes se involucren en la delincuencia, adicciones, entre otros factores de riesgo a los que se enfrentan, por el contrario incentivar a que puedan mejorar su condición de vida y tengan una perspectiva de superación, esperanza a pesar de todas las experiencias desfavorables que tuvieron que pasar.

En el caso de los trabajos de índole nacional y local, en la tesis de (Montalvo, 2017) se obtuvo como resultado que la resiliencia y autoconcepto personal guardan una relación baja, sin embargo, se obtuvo una correlación moderada entre resiliencia y el componente de autoconcepto “autorrealización e integridad” por lo que se concluye que, los indultados a pesar de haber sido estigmatizados y juzgados al ser declarados inocentes y recuperar su libertad, tuvieron una reacción positiva frente a la dificultad que pasaron recuperando su valía personal y tener deseos de superación; todo lo contrario pasa con el componente “Autonomía y regulación emocional” que se obtuvo una correlación baja con resiliencia por lo que se concluye que los indultados al evocar situaciones durante su estadía en la cárcel, surgen emociones negativas provocando en su mayoría sentimientos de sensibilidad. Frente a esta situación (Calhoun & Tedeschi, 2006) comentan que desde épocas pasadas muchas culturas enseñaban a las personas a que en algún momento de su vida tendrían que enfrentar situaciones difíciles, superando favorablemente y utilizar como aprendizaje en las futuras experiencias; esto hacía que en otras palabras los vuelvan invencibles a pesar de las dificultades que se le presenten a lo largo de la vida. Lo mismo pasaría con aquellos soldados que tienen desarrollado un buen nivel de resiliencia que a partir de haber vivenciado situaciones adversas (emboscadas terroristas, heridos de bala, malos tratos) vean el lado positivo de las cosas, tratando de enmendar y olvidar aspectos negativos para que así logren impulsarse hacia una mejor vida. (Fredrickson, 1998).

También, el trabajo de (Lévano, 2003) en su tesis, concluye que el patrón de conducta tipo A y tipo B no tiene ninguna correlación significativa con ninguna de las 13 estrategias de afrontamiento al estrés, por tanto, se concluye que las estrategias de afrontamiento al estrés son independientes a los patrones conductuales; cabe recalcar que para el patrón de conducta tipo A el estilo de afrontamiento más utilizado es el enfocado en la emoción y la estrategia mayor utilizada es la búsqueda de apoyo social por razones emocionales y aceptación; y las

personas con patrón de conducta tipo B utilizan en su mayoría el estilo de afrontamiento enfocado en el problema acompañado de la estrategia mayor utilizada de supresión de actividades competentes y reinterpretación positiva y crecimiento. Es decir, como refiere (Lazarus & Folkman, 1986) los modos de afrontamiento no son estables, se van dando dependiendo de las circunstancias, de acuerdo a como amerita actuar, si es solucionar directamente el problema, controlando emocionalmente o evitando; sin embargo, con el pasar de los años de acuerdo a las experiencias cada persona va incorporando una serie de patrones conductuales que le han resultado y le hacen sentirse cómodo, a esto nos referimos con los estilos de afrontamiento al estrés, que es un conjunto de modos o estrategias que ayudan al mismo a desenvolverse favorablemente o no a cierta situación amenazante que con el tiempo se vuelven estables porque ya es una forma frecuente de responder; respecto a los resultados obtenidos en la presente investigación el estilo enfocado en el problema correlaciona con resiliencia y de la misma forma el estilo enfocado en la evitación, pero se ve todo lo contrario en cuanto al estilo enfocado en la emoción que no correlaciona debido a que este se da de forma independiente reafirmando lo que nos dice la teoría de (Lazarus & Folkman, 1986) que no siempre se van a mantener estables esto se va dar dependiendo del evento, por ejemplo, la muerte de un pariente cercano, ante este acontecimiento no se puede hacer nada para cambiar dicha situación, pero si otra forma de afrontarlo que sería utilizar el estilo enfocado en la emoción, para trabajar con la aceptación, resignación y todo el proceso de duelo que cada ser humano pasa.

Los resultados en la tesis de (Lévano, 2018) los soldados en su mayoría, utilizan el estilo funcional que está caracterizado por centrarse en dar solución al problema y controlar sus emociones para que logre sobresalir de dicha situación estresante, las estrategias más usadas son: Afrontamiento activo, aceptación, planificación y reinterpretación positiva; mientras que las menos usadas: Desahogo, desconexión conductual y uso de sustancias. Esta

investigación hizo diversas comparaciones tales como edad, grado de instrucción, unidad a la que pertenece y zona de servicio; destacando los resultados sobre aquellos soldados que realizan su servicio militar en zona VRAEM cuya característica principal es utilizar la estrategia de apoyo social por razones instrumentales y apoyo emocional para sobresalir frente a dificultades y situaciones adversas que pasan en dichos lugares; es decir, el soldado siempre está buscando el apoyo de su entorno como una forma de sentirse comprendido y que la forma en la que actuó sea el correcto, así mismo, frente a dicha situación estresante el individuo reconoce sus emociones y trata de controlarlos con el fin de sobresalir, este modo o estrategia de afronte puede ser perjudicial cuando las emociones suelen ser intensas y duran un largo período de tiempo, estas causan desajustes en la persona, y puede ser beneficioso si estas emociones que en algún momento fueron intensas y que ya no lo son, servirán para que impulsen a la persona a que pueda superar y lograr su estabilidad emocional. (Scheier et al., 2014).

Desde mi convivencia cercana supe que realizar el servicio militar en zona VRAEM conlleva a pasar por experiencias traumáticas que lastimosamente no todos logran superar, por lo que sería interesante que en esta misma línea de investigación se realice y se dé a conocer la cantidad de soldados que desarrollan trastornos psicológicos y cuál es su nivel de resiliencia. De la misma forma resultaría interesante realizar una investigación para analizar rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento al estrés a posibles postulantes al servicio militar, para de esa manera saber si aquellas personas lograrán adaptarse adecuadamente a la vida militar y más aún salir airosos de situaciones adversas que les toque pasar en dicha institución.

## Conclusiones

1. Existe evidencia estadística para afirmar que hay una correlación significativa entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018, ya que se ha determinado un valor de significancia de Chi cuadrado o test exacto de Fisher, de  $0.000 < 0.050$  (5%).
2. Existe evidencia estadística para afirmar que en su mayoría, los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018, hacen uso del afrontamiento enfocado en el problema, alcanzando el 41.91% de casos observados.
3. Existe evidencia estadística para afirmar que en su mayoría, los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018, tienen niveles adecuados de resiliencia, obteniendo el 59.56% de los casos observados.
4. Existe evidencia estadística para afirmar de que existe una correlación perfecta y significativa entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018, ya que se ha determinado un valor de significancia de Chi cuadrado o test exacto de Fisher de  $0.000 < 0.050$  (5%).
5. Existe evidencia estadística para afirmar que no existe una correlación entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM ya que se ha determinado un valor de significancia de Chi cuadrado o test exacto de Fisher de  $0.14 < 0.050$  (5%) por lo que se determina que ambas son independientes.

6. Existe evidencia estadística para afirmar que existe una correlación perfecta y significativa entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018 ya que se ha determinado un valor de significancia de Chi cuadrado o test exacto de Fisher de  $0.000^{**} < 0.050$  (5%).



## **Recomendaciones**

1. Al ejército peruano, al momento de reclutar a los soldados, tener en cuenta que no tengan algún trastorno psicológico como, depresión, dependencia a sustancias psicoactivas, etc. ya que pertenecer a un servicio militar, implica el uso de armas, lo cual sería un riesgo como el de atentar contra su vida;
2. Al Ejército peruano, en el proceso de selección de los futuros soldados, identificar el estilo o estrategias de afrontamiento ya que puede dar información importante de la efectividad con la que se desenvolvería ante una situación alarmante como un atentado, dando mejores resultados tanto en su preparación, como cuando vaya al campo de acción.
3. Para el Ejército Peruano es importante saber el nivel de resiliencia desarrollado por recluta ya que permite saber si la persona tiene o no buena apertura al cambio, tolerancia a la frustración y manejo de su impulsividad; esta información facilita saber si se adapta a la vida militar o le demandará mayor sacrificio; por lo que se reduciría el porcentaje de desertión durante el servicio militar. Asimismo, será beneficioso para los soldados que, al momento de vivenciar un atentado o situación adversa, no sufran daños irreversibles en años posteriores como, el desarrollo de algún trastorno psicológico; sino todo lo contrario, que le impulse a seguir y continúe su vida plena dentro o fuera del ejército.
4. Ejecutar programas de resiliencia, con la finalidad que el personal militar tenga desarrollada esta capacidad, ya que cada uno de ellos esta propenso a vivenciar una situación adversa, como atentados terroristas, producto de ello, corre riesgo su vida y lamentablemente experimentan cercanamente la muerte de algún compañero, generándoles desequilibrio emocional en cada uno de ellos; estos programas y/o actividades ayudarán y facilitarán su adaptación dentro y fuera del ejército y/o institución militarizada a la que pertenecen.

5. Desarrollar programas de habilidades blandas mediante actividades vivenciales que le ayuden a desarrollar su capacidad de liderazgo, comunicarse efectivamente y trabajar en equipo, ya que como institución militarizada, todos están orientados a alcanzar la misma visión

## Referencias bibliográficas

- Anthony, J. C., Warner, L. A., & Kessler, R. C. (1994). Comparative Epidemiology of Dependence on Tobacco, Alcohol, Controlled Substances, and Inhalants: Basic Findings From the National Comorbidity Survey. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 2(3), 244–268. <https://doi.org/10.1037/1064-1297.2.3.244>
- Arce, G., Zegarra, E., Toche, E., Urrutia, I., Arduino, L., Tamayo, A., ... Vargas, A. (2011). Juventud y género en las fuerzas armadas. *Instituto de Defensa Legal*.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación* (Editorial). Venezuela.
- Avia, M., & Vázquez, C. (1998). Psicología de las emociones positivas. In *Optimismo Inteligente* (pp. 214–247). Madrid.
- Beardslee, W. (1989). The role of self understanding in resilient individuals: The development of a perspective. *American Journal of Orthopsychiatry*.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135–138. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Attachment* (Vol. 1). Tavistock Institute of Human Relations. <https://doi.org/10.1177/000306518403200125>
- Cabrera, P., Simón, E., Fernández, R., Palazón, A., & Santodomingo, O. (2000). Personalidad y estrés en el personal sometido a un trabajo de tensión y riesgo. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 29(2), 79–83.
- Calhoun, L., & Tedeschi, R. (2006). The Foundations of posttraumatic Growth: An Expanded Framework. In *Handbook of Posttraumatic Growth Research and Practice* (pp. 3–23). London: Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.1021/ja00905a033>
- Calmet, Y., & Salazar, D. (2013). VRAEM : Políticas de Seguridad Pública en Zona de conflicto. *Cuadernos de Marte*, 157–186.
- Carver, C., & Scheier, M. F. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *American Psychological Association*, 1, 184–195. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies : A Theoretically Based Approach. *The American Psychological Association*, 56(2), 267–283.
- Castilla, H. (2014). Manual de la escala de resiliencia de Wagnild y Young.
- Chaves, L., & Orozco, A. (2015). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: un estudio correlacional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(1), 35–56. Retrieved from <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/25262/20872>
- Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1973). Active Coping Processes , Coping Dispositions , and

- Recovery from Surgery. *The American Psychosomatic Society*, 35(5), 375–389.
- Correa, E. (2010). *Evaluación de la salud mental en militares heridos en combate del ejército nacional de Colombia*. Universidad Pontificia Bolivariana.
- Corzo, P. A. (2009). Trastorno por estrés postraumático en psiquiatría militar. *Revista MED*, 17(49), 81–86. Retrieved from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-52562009000100012](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562009000100012)
- Cox, T. (1993). Stress research and stress management: Putting theory to work. *The Health and Safety Executive*, 61, 1–120.
- Druss, R. G., & Douglas, C. J. (1988). Adaptive responses to illness and disability. Healthy denial. *General Hospital Psychiatry*, 10(3), 163–168. [https://doi.org/10.1016/S0370-2693\(98\)00836-3](https://doi.org/10.1016/S0370-2693(98)00836-3)
- Ekdahl, M., Rice, E., & Schmidt, W. (1962). Children of parents hospitalized for mental illness. *Mental Illness*, 52(3), 428–435.
- Folkman, S. (1982). An approach to the measurement of coping. *Journal of Occupational Behaviour*, 3, 95–107.
- Fredrickson, B. (1998). What Good Are Positive Emotions? *The Educational Publishing Foundation*, 2(3), 300–319.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden and build theory of positive emotions. In *Positive emotions* (pp. 1367–1377). The Royal Society. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (McGraw- Hill, Ed.) (6ta ed.).
- Herrera, N. (2014). *Resiliencia y apoyo social en excombatientes y veteranos de la guerra de malvinas*. Universidad Abierta Interamericana.
- Hewitt, N., Juárez, F., Parada, A., Guerrero, J., Romero, Y., Salgado, A., & Vargas, M. (2016). Afectaciones Psicológicas, Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Resiliencia de Adultos Expuestos al Conflicto Armado en Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 25, 125–140. <https://doi.org/10.15446/rcp.v25n1.49966>
- Instituto nacional de estadística e informática. (2017). Evolución Pobreza 2007 a 2016 informe técnico, 1–179. Retrieved from [https://mail-attachment.googleusercontent.com/attachment/u/0/?ui=2&ik=0379cbdf93&view=att&th=162f4b08f64b35fe&attid=0.3&disp=inline&realattid=f\\_jgctmagr2&safe=1&zw&saddbat=ANGjdJ-ZzyPGs3UuBrM3d9MWxHXiirTMsAJsvdqWJqpaNV9B0S0HTGPhYhQqb3UhzqoAReVdgtvE36XvjkD](https://mail-attachment.googleusercontent.com/attachment/u/0/?ui=2&ik=0379cbdf93&view=att&th=162f4b08f64b35fe&attid=0.3&disp=inline&realattid=f_jgctmagr2&safe=1&zw&saddbat=ANGjdJ-ZzyPGs3UuBrM3d9MWxHXiirTMsAJsvdqWJqpaNV9B0S0HTGPhYhQqb3UhzqoAReVdgtvE36XvjkD)
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi. (2016). Plan Anual de Investigación 2016 del Instituto Nacional de Salud Mental.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., & Alvarez, C. (1996). *Resiliencia: Construyendo en adversidad*. Chile: Centro de estudios y atención del niño y la mujer.

- Kotliarenco, M., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). *Estado de arte en resiliencia*.
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Reviews Psychological*, 44, 1–21.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(March), 141–169.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity. In *Dynamics of Stress*. New York: Plenum Press.
- Lévano, Jesús. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú “Crl. Luis Arias Schreiber.”* Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Lévano, Jose. (2003). *El patrón de conducta tipo A y tipo B y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal militar*. Universidad Mayor de San Marcos.
- Ley del servicio militar. (2008). ley del servicio militar. *Diario El Peruano*.
- Ley del servicio militar. (2013). Ley del Servicio Militar LEY N° 29248. *Congreso de La República Del Perú*.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Magaz, A; Santed, M; Sandín, B; Valderas, P; García, L. (2005). Cuestionario de adaptación militar. *Psiquis: Revista de Psiquiatría, Psicología Médica y Psicosomática*, 26(1), 19–27.
- Ministerio de defensa del Perú. (2016). Defensa: Las fuerzas armadas de todos los peruanos. *Ministerio de Defensa Del Perú*.
- Ministerio de Salud y Protección Social MSPS Colombia. (2016). Documento Técnico y Manual de Gestión de Promoción de la Salud Mental , Prevención y Atención a Problemas y Trastornos Mentales en el marco de la Construcción y Consolidación de Paz, 1–77.
- Miralles, F. (2001). *Cambios emocionales y de personalidad en jóvenes que realizan el servicio militar obligatorio*. Universidad Complutense de Madrid.
- Montalvo, L. (2017). Resiliencia y Autoconcepto Personal en indultados por terrorismo y traición a la patria residentes en Lima. *Repositorio Académico de La Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas*, 0–46.
- Morris, C., & Maisto, A. (2009). *Psicología* (Decimoterc). México: Pearson Educación.
- Murillo, C. (2014). *Resiliencia en adolescentes varones y mujeres de una institución educativa estatal del distrito de la esperanza, Trujillo*. Universidad Privada Antenor Orrego.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character Strengths : Research and Practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1–10. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>

- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.628.50749>
- Piqueras, M. (2007). Etnicidad, Ejército y Policía en el Perú. *Blog de Manuel Piqueras Luna Páginas Libres*. Retrieved from <http://blog.pucp.edu.pe/blog/manuelpiqueras/2009/02/06/etnicidad-ejercito-y-policia-en-el-peru/>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry, 147*(DEC.), 598–611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Salazar, V. (1993). *Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (COPE) en su forma disposicional adaptación en Perú*. Universidad Ricardo Palma.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. *Advances in Experimental Social Psychology, 21*.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., Introduction, I., Nacional, U., San, M. D. E., Folkman, S., ... Folkman, S. (2014). Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Annales de Cardiologie et d'angeiologie, 21*(July), 219–239. <https://doi.org/10.1016/j.ancard.2017.04.017>
- Secretaria Nacional de la Juventud. (2015). Informe nacional de las juventudes en el Perú 2015. *Secretaria Nacional de La Juventud de Perú*.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M., & Peterson, C. (2000). Positive Clinical Psychology. *The National Institute of Mental Health, 1–10*.
- Selye, H. (1945). The Nature of Stress. *The Best of Basal Facts*.
- Selye, H. (1976). Stress without Distress. *Psychopathology of Human Adaptation, 137–138*.
- Tamayo, A. (2009). Personal militar en situación de vulnerabilidad en el Perú. *Instituto de Defensa Legal*.
- Taylor, S. (2007). *Psicología de la salud* (Sexta Edic). México: McGraw - Hill.
- Toche, E. (2008). Guerra y democracia: Los militares peruanos y la construcción nacional. *Centro de Estudios y Promoción Del Desarrollo*.
- Villena, F., & Annoni, D. (2016). El valle de los ríos Apurímac , Ene y Mantaro - Vraem : entre el narcoterrorismo y el descaso del estado peruano. *Revista Nuevo Derecho, 12*, 107–120. <https://doi.org/10.25057/2500672X.787>
- Von, H. (1958). On Loneliness. *Psychiatry, 21*(1), 37–43. <https://doi.org/10.1080/00332747.1958.11023112>
- Wagnild, G., & Young, H. (1990). Resilience Among Older Women. *The Journal of Nursing Scholarship, 22*(4), 252–255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>

Wagnild, G., & Young, H. (1993). *Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale*. *Journal of Nursing Measurement* (Vol. 1).

Werner, E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5, 503–515.  
<https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>

## **Anexos**



## Anexo 01.

### Resolución de aprobación del proyecto de investigación



Universidad  
Continental

FACULTAD DE HUMANIDADES

RESOLUCIÓN DECANAL N° 175 - 2017 - FH - UC

Huancayo, 22 de setiembre de 2017.

LA DECANA DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

VISTO:

El expediente N° 294308, de fecha 19 de setiembre de 2017, presentado por **HUANAY YAULI, MARIELENA MADELEINE**, de la Escuela Académico Profesional de Psicología, de la modalidad presencial, con DNI N° 48511619, quien solicita la inscripción de su Plan de Tesis.

CONSIDERANDO:

Que, según informe N° 01-2017-MHY, de fecha 19 de setiembre de 2017 del Docente Asesor Ma. ROSARIO LIVANO HERRERA, sobre el Plan de Tesis: **“RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN SOLDADOS QUE PRESTAN SERVICIO MILITAR VOLUNTARIO EN ZONA VRAEM DE LA 31 BRIGADA DE INFANTERÍA DEL EJERCITO PERUANO”**, presentado por la referida Bachiller y habiendo encontrado conformidad para su inscripción, en concordancia con lo estipulado en el Reglamento de Grados y Títulos y en los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresadas en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación (RENATI - SUNEDU).

La Decana de la Facultad de Humanidades, de conformidad con sus atribuciones;

RESUELVE:

Disponer la inscripción del Plan de Tesis: **“RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN SOLDADOS QUE PRESTAN SERVICIO MILITAR VOLUNTARIO EN ZONA VRAEM DE LA 31 BRIGADA DE INFANTERÍA DEL EJERCITO PERUANO”**, presentado por la Bachiller **HUANAY YAULI, MARIELENA MADELEINE**.

La vigencia del Plan de Tesis en mención es a partir del 22 de setiembre de 2017, por el periodo de un año.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Cc/  
Docente  
Archivo

  
 **Eliana Mory Arciniega**  
Decana  
Facultad de Humanidades  
Universidad Continental

Lima  
Jr. Junin 355, Miraflores  
(01) 213 2760

Arequipa  
Calle Alfonso Ugarte 607 - Yanahuc  
(54) 412 030

Huancayo  
Av. San Carlos 1980  
(64) 481 430

Cusco  
Urb. Manuel Prado B-13  
(84) 480 070

**Anexo 02.**

**Constancia de aplicación de tesis**



**AUTORIZACIÓN**

**EL SR. CRL EP JEFE DE ESTADO MAYOR ADMINISTRATIVO DE LA 31ª BRIGADA DE INFANTERÍA.**

**AUTORIZA:**

**A LA SRTA MARIANELA MADELEINE HUANAY YAULI DNI N° 48511619**

**PARA QUE PUEDA INGRESAR A LAS INSTALACIONES DEL BCT N° 43, BCT N° 311, BCT N° 312. UN (01) DÍA HABIL DEL MES DE AGOSTO PARA APLICACIÓN DE TESIS EN EL AREA DE PSICOLOGÍA "RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ASTRES EN SOLDADOS QUE PRESTAN SERVICIO MILITAR VOLUNTARIO" Y A LA VEZ REMITIR EL TRABAJO REALIZADO EN DICHAS UNIDADES AL CENTRO DE SALUD MILITAR N° 31, PARA LOS FINES ADMINISTRATIVOS CORRESPONDIENTES.**

**DEBIENDO DE PRESENTARSE AL JEFE DE INSTALACIÓN A FIN DE REALIZAR LAS COORDINACIONES DEL CASO.**

**HUANCAYO, 14 DE AGOSTO DEL 2018**



O - 307939572 - O+  
**CARLOS E. SANCHEZ DONAYRE**  
 Coronel EP  
 Jefe de Estado Mayor Administrativo

**Anexo 03.****Matriz de consistencia**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPOTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>
-----------------	------------------	------------------	------------------

<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <p><b>PE1</b> ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?</p> <p><b>PE2</b> ¿Cuáles son los niveles de resiliencia de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?</p> <p><b>PE3</b> ¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema de los soldados que prestan servicio militar</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Identificar la relación que existe entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p><b>OE1</b> Determinar cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.</p> <p><b>OE2</b> Determinar cuáles son los niveles de resiliencia de los soldados que prestan servicio militar voluntario en comando especial VRAEM del Ejército Peruano, 2018.</p> <p><b>OE3</b> Establecer la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema de los soldados que prestan servicio militar</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> La resiliencia se relaciona con los estilos de afrontamiento al estrés de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b></p> <p><b>H1</b> Los estilos de afrontamiento al estrés de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano – 2018, son mayoritariamente los enfocados en el problema</p> <p><b>H2</b> Los niveles de resiliencia de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano - 2018, son mayoritariamente altos.</p> <p><b>H3</b> Los niveles de resiliencia tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en el problema de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona</p>	<p><b>VARIABLES DE CONTROL</b> Resiliencia = R <b>Indicador de la variable de control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Confianza y sentirse bien solo</li> <li>❖ Perseverancia</li> <li>❖ Ecuanimidad</li> <li>❖ Aceptación de uno mismo</li> </ul> <p><b>VARIABLE ASOCIADA</b> Estilos de Afrontamiento al Estrés = EAE <b>Indicador de la variable asociada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Estilo de afrontamiento enfocado en el problema.</li> <li>❖ Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.</li> <li>❖ Estilo de afrontamiento enfocado en la evitación</li> </ul>
---	--	---	---

<p>voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?</p> <p><b>PE4</b> ¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?</p> <p><b>PE5</b> ¿Cuál es la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018?</p>	<p>voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.</p> <p><b>OE4</b> Establecer la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.</p> <p><b>OE5</b> Establecer la relación que existe entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.</p>	<p>VRAEM del Ejército Peruano, 2018.</p> <p><b>H4</b> Los niveles de resiliencia tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.</p> <p><b>H5</b> Los niveles de resiliencia tienen una relación significativa con el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación de los soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano, 2018.</p>	
---	---	--	--

## METODOLOGIA

**Método de Investigación:**

Método científico

**Tipo de investigación:**

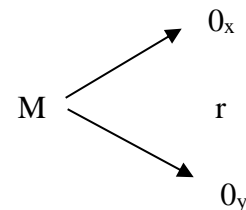
Cuantitativo

**Nivel de investigación:**

Correlacional

**Diseño de investigación:**

No experimental- Transeccional correlacional

**Representación del Diseño de Investigación**


Dónde:

M= Muestra en la que se realiza el estudio

X= Resiliencia

Y= Estilos de Afrontamiento al Estrés

O= Observaciones

R= Relación

**Población:**

La población estuvo conformada por 1980 soldados de sexo masculino con edades entre 18 a 26 años, de toda condición civil, con o sin carga familiar, contando con un mínimo de 4 meses de servicio militar voluntario en comando especial VRAEM. El cual estuvo integrado por 13 unidades pertenecientes a la 31va Brigada de Infantería del Ejército Peruano.

**Muestra:**

El tamaño de la muestra fue de 137 soldados, en la presente investigación se aplicó el muestreo no probabilístico por conveniencia. “El elemento se autoselecciona o se ha seleccionado debido a su fácil acceso y disponibilidad” (Hernández et al., 2014).

Las unidades seleccionadas se sustentan por la facilidad de acceso y disponibilidad de los elementos de la muestra. Debe referirse que las mismas, son las que cuentan con mayor cantidad de soldados y que al conformar bases contraterroristas el personal está en constante alerta a las acciones que realizan en su ámbito de acción.

**Técnicas e Instrumentos:**
**Técnica**

Encuesta

**Instrumentos:**

- ❖ Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (Carver, 1989)
- ❖ Escala de resiliencia(Wagnild & Young, 1993)

## Anexo 05.

Cuadro de operacionalización de la variable resiliencia

Variable		Dimensiones	Indicador	Ítem	Instrumento	Informantes
<b>VARIABLE ASOCIADA</b>	<b>RESILIENCIA</b>	Confianza y sentirse bien solo	Valora su capacidad	2. Dependo más de mí mismo que de otras personas.	Escala de Resiliencia (Wagnild, G. & Young, H.)	<b>SOLDADOS MILITARES VOLUNTARIOS</b>
			Permanece interesado	3. Me mantengo interesado en las cosas.		
			Logra lo que se propone	4. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.		
			Demuestra autonomía	5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.		
			Tolera para su bienestar personal	6. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.		

			Surge de circunstancias desfavorables	8. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.		
			Tolera la frustración	15. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.		
			Buena adecuación frente al rechazo de algunas personas	16. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.		
			Organiza su presente	17. Tomo las cosas una por una.		
			Se proyecta al futuro	18. Usualmente veo las cosas a largo plazo.		
		Perseverancia	Conserva el interés	1. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.		
			Reconoce sus logros	10. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.		



			Desinterés a alguna cosa o de una situación	21. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.		
			Realiza una decisión	23. Soy decidido (a).		
			Mantiene el sentido del humor	24. Por lo general, encuentro algo en que reírme.		
		Ecuanimidad	Se mantiene motivado para ejecutar sus objetivos	7. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.		
			Encuentra significado e importancia a su vida	9. Mi vida tiene significado.		
			Ejecuta lo planificado	11. Cuando planeo algo lo realizo.		
			Realiza tareas cotidianas a pesar de que no sean de su agrado.	12. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.		

			Esponaneidad para analizar diversas situaciones	13. Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.		
			Se quiere, comprende y conoce a sí mismo	14. Soy amigo de mí mismo.		
		Aceptación de uno mismo	Control sobre sí mismo	19. Tengo autodisciplina.		
			Capacidad para asumir varias responsabilidades al mismo tiempo	20. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.		
			Tolera situaciones adversas	22. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.		
			Otorga confianza a los demás	25. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.		

## Anexo 06.

Cuadro de operacionalización de la variable estilos de afrontamiento al estrés

Variable	Estilos de afrontamiento		Modos de afrontamiento	Indicador	Ítem	Instrumento	Inf
VARIABLE DE CONTROL	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS	Enfocado en el problema	Afrontamiento directo	Búsqueda de solución	1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés.  (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)	SO D M A VC TA
				Enfocarse en una solución	14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
				Reacciona estructuradamente	27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
				Responde con inmediatez alguna dificultad	40. Actúo directamente para controlar el problema		
			Planificación de actividades	2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema			

				Prepara actividades de solución	15. Elaboro un plan de acción		
				Estructura un modo de superar la dificultad	28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
				Efectividad de solución de problemas	41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
			Supresión de actividades	Capacidad para hacer varias cosas a la vez	3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
				Enfocarse a solucionar el problema	16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
				Abandona actividades para solucionar el problema	29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
				Concentración en buscar una solución eficaz	42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		

					Búsqueda de situación propicia y adecuada de solución del problema	4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema		
				Retracción de afrontamiento	Elude solucionar alguna dificultad	17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
					Premedita acciones para no causar problemas	30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
					Inhibición de su accionar	43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		

				Busca soporte social	Averigua opiniones de otras personas sobre como reaccionaron a situaciones estresantes parecidas al que experimentó	05. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
					Busca recomendación de otras personas para responder al evento estresante	18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema		
					Se comunica con otras personas para informarse mejor sobre el suceso	31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
					Acude a pedir ayuda de alguien más para que pueda responder a la situación	44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
		Enfocado en la emoción		Busca soporte emocional	Expresa sus sentimientos a otras personas	6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
					Búsqueda de soporte social	19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
					Capacidad de exteriorizar sus emociones con otras personas	32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo		

				Búsqueda de aprobación positiva	45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien
			Reinterpretación	Sentido de perseverancia	7. Busco algo bueno de lo que está pasando
				Optimismo frente a dificultades	20. Trato de ver el problema en forma positiva
				Aprendizaje por experiencia	33. Aprendo algo de la experiencia
				Capacidad para aprender de lo experimentado	46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia
			Aceptación	Indiferencia hacia las dificultades	8. Aprendo a convivir con el problema
				Resignación por el problema	21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado
				Conformarse con el problema sucedido	34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido

					Capacidad de darse cuenta que hay una dificultad	47. Acepto que el problema ha sucedido		
				Retorno a la religión	Búsqueda de protección en su religión	9. Busco la ayuda de Dios		
					Búsqueda de soporte en la Religión	22. Deposito mi confianza en Dios		
					Capacidad de reconfortarse en su religión	35. Trato de encontrar consuelo en mi religión		
					Búsqueda de amparo en su religión	48. Rezo más de lo usual		
					Análisis de emociones	Capacidad de exteriorizar sus emociones	10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	
				Expresa sus emociones		23. Libero mis emociones		
				Expresa y reconoce sus emociones con otras personas		36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
				Actitud vigilante hacia algún problema		49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		



Estilo de afrontamiento enfocado en la evitación	Negación	Falta de reconocimiento al problema	11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido		
		Desvinculación total del problema	24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente		
		Despreocupación por el problema	37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
		Incapacidad de darse cuenta de lo que sucede a su alrededor	50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"		
	Conducta Inadecuada	Abandono de propósitos	12. Dejo de lado mis metas		
		Renuncia sus proyectos de vida	25. Dejo de perseguir mis metas		
		Consciente de evadir alguna solución del problema	38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
		No tener deseos de solucionar el problema	51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
	Distracción	Realización de otras actividades para no recordar el problema	13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		



**Anexo 07****Instrumentos de investigación****ESCALA DE RESILIENCIA**

Autores: Wagnild y Young (1993)  
Adaptación peruana: Castilla et al. (2014)

**Instrucciones:**

A continuación encontrará una serie de frases que te permitirán pensar acerca de su forma de ser. Deseamos que conteste a cada una de las siguientes afirmaciones y marque la respuesta con un aspa (X), que describa mejor cuál es su forma habitual de actuar y pensar. Siendo las alternativas de respuesta:

Totalmente en desacuerdo (TD)
Desacuerdo (D)
Algo en desacuerdo (AD)
Ni en desacuerdo ni de acuerdo (¿?)
Algo de acuerdo (AA)
Acuerdo (A)
Totalmente de acuerdo (TA)

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Procure responder a todas las frases. Recuerde responder con espontaneidad, sin pensar mucho. Puede empezar.”



# COPE

## CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FORMA DISPOSICIONAL

### Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA	( NO )
SIEMPRE	( SI )

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

35. Trato de encontrar consuelo en mi religión
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema
40. Actúo directamente para controlar el problema
  
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.
  
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia
47. Acepto que el problema ha sucedido
48. Rezo más de lo usual
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema
50. Me digo a mí mismo : “Esto no es real”
  
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema
52. Duermo más de lo usual.

Anexo 08.

Evidencia fotográfica



