



**Universidad de las Américas Puebla**

Escuela de Ciencias

Departamento de Ciencias de la Salud

*Licenciatura en Enfermería*

Tesis:

**Afrontamiento al Estrés Académico y Regulación Emocional en estudiantes de  
Enfermería en el estado de Puebla, 2023.**

**Presenta:**

Lorena Yecenia Miranda Moreno ID: 165411

Jazmín Flores Bautista ID: 168100

Celina Brix Ruiz ID: 168309

Erika Hernández Gutiérrez ID: 166135

**Para obtener el grado de Licenciado (a) en Enfermería**

Septiembre, 2024



**Universidad de las Américas Puebla**

Escuela de Ciencias

Departamento de Ciencias de la Salud

*Licenciatura en Enfermería*

Tesis:

**Afrontamiento al Estrés Académico y Regulación Emocional en estudiantes de  
Enfermería en el estado de Puebla, 2023.**

**Presenta:**

Lorena Yecenia Miranda Moreno ID: 165411

Jazmín Flores Bautista ID: 168100

Celina Brix Ruiz ID: 168309

Erika Hernández Gutiérrez ID: 166135

**Para obtener el grado de Licenciado (a) en Enfermería**

Directora de Tesis:

Natalia Ramírez Girón

Septiembre, 2024

**Comisión que aprobó la tesis:**

“Afrontamiento al Estrés Académico y Regulación Emocional en estudiantes de Enfermería en el estado de Puebla, 2023”.

---

Dra. Monserrat Morales Alducín  
**Presidente**

---

M.E Clemente Cordero Sánchez  
**Secretario**

---

Dra. Natalia Ramírez Girón  
**Vocal**

## Resumen

**Objetivo:** Correlacionar el nivel de Afrontamiento al Estrés Académico y Regulación Emocional en estudiantes de Enfermería en el estado de Puebla en 2023.

**Metodología:** Estudio de diseño cuantitativo, descriptivo, transversal y correlacional. La recolección de datos los participantes fueron de trescientos sesenta y ocho (N= 368) sujetos de estudio, estudiantes de Licenciatura en Enfermería que cursaron en diferentes instituciones (universidades públicas y privadas). Se utilizó la técnica de cuestionario empleando la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (Gratz y Roemer, 2004; versión española de Hervás y Jodar, 2008) y Escala de Afrontamiento de estrés académico de Cabanach y col. (2009).

**Resultados:** El estudio mostró que el 73.44% de los participantes fueron mujeres, personas solteras, con un promedio de edad de 22 años. Se identificó un nivel bajo de afrontamiento al estrés y una moderada dificultad en la regulación emocional. No se encontró una correlación significativa entre las variables.

**Conclusión:** El estudio de las variables espera contribuir al conocimiento sobre el estrés y las emociones que enfrentan los estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** afrontamiento, regulación emocional, enfermería.

## **Abstract**

**Objective:** To correlate the level of Coping with Academic Stress and Emotional Regulation in Nursing students in the state of Puebla in 2023.

**Methodology:** Quantitative, descriptive, cross-sectional and correlational design study. Data collection participants were three hundred and sixty-eight (N= 368) study subjects, Bachelor's degree students in Nursing who attended different institutions (public and private universities). The questionnaire technique was used using the Scale of Difficulties in Emotional Regulation (Gratz and Roemer, 2004; Spanish version by Hervás and Jodar, 2008) and the Academic Stress Coping Scale by Cabanach et al. (2009).

**Results:** The study showed that 73.44% of the participants were women, single people, with an average age of 22 years. A low level of coping with stress and moderate difficulty in emotional regulation were identified. No significant correlation was found between the variables.

**Conclusion:** The study of the variables hopes to contribute to the knowledge about stress and emotions faced by university students.

**Keywords:** coping, emotional regulation, nursing.

## Abreviaturas

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**REP:** Reparación Emocional Percibida

**SSREI:** Schutte Self Report Emotional Intelligence Scale

**LOT-R:** Life Of orientation Test

**CSI:** Coping Strategies Inventory

**ACEA:** Escala de Afrontamiento de Estrés Académico

**DERS:** Escala de Dificultades en la Regulación Emocional

**CERQ:** Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

**SWLS:** Escala de Satisfacción con la Vida

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences

**TMMS-24:** Escala de inteligencia emocional percibida

**BRCS:** Escala breve de estrategias resilientes

**SWLS:** Escala de satisfacción con la vida

**ERQ:** Estrategias de Supresión Emocional y Reevaluación Cognitiva

**OCDE:** Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico

**QR:** Quick Response

**INEGI:** Instituto Nacional de Estadística y Geografía

## Glosario de términos

**Afrontamiento:** “Esfuerzos cognitivos y conductuales en cambio constante que se desarrollan para manejar demandas específicas externas y/o internas” (Folkman, 2023).

**Emoción:** “Diversidad de enfoques moldeadas por normas culturales y sociales” (Lazarus y Cole, 2023).

**Esfuerzos de afrontamiento:** Estrategias utilizadas para mediar o gestionar situaciones estresantes, con el fin de minimizar su impacto” (Skinner et al., 2023).

**Manejo del problema:** “Estrategias dirigidas a cambiar una situación estresante” (Carver, 2016).

**Regulación emocional:** “Estrategias de manera consciente o inconsciente para dirigir y cambiar la manera como se piensa en un entorno estresante” (Gross y Thompson, 2023).

### **Dedicatoria y Agradecimientos**

Agradezco a Dios primeramente por su favor y gracia por haberme permitido tener una licenciatura, a pesar de cada problema familiar y económico ya que en cada circunstancia adversa se vio su mano poderosa obrando en cada situación. Gracias a Dios por la persona que soy cada día sin él no estaría en el punto donde estoy ahora.

También quiero agradecer esta tesis a mi madre Rosa Elena Moreno Castro por estar apoyándome en todo momento y nunca dejarme sola en ninguna de mis etapas, al igual quiero agradecer a mis abuelos Fidel y Teresa por que estuvieron apoyándome incondicionalmente y nunca perdieron la fe y aunque que ya no están conmigo, sé que ellos me cuidan donde están, y estarían orgullosos de que estoy terminando una gran etapa de mi vida, por eso los llevare siempre en mi corazón y mente.

***Lorena Yecenia Miranda Moreno***

## **Dedicatoria y Agradecimientos**

Quiero agradecer primeramente a Dios por permitirme tener salud y darme la fortaleza necesaria para concluir esta etapa tan importante de mi vida como la universidad.

Agradezco profundamente a mi familia, en especial a mis padres; Genaro Flores Ruiz y Silvia Bautista Rodríguez quienes me acompañaron día y noche en este camino, que gracias a su trabajo, dedicación y esfuerzo hoy en día soy lo que soy, gracias por nunca soltar mi mano.

A mis hermanas Gysela y Jesica Flores Bautista por siempre estar para mí, por ser mis cómplices siempre y mi gran apoyo en todo, gracias por siempre darme ánimos y no dejarme caer.

A mi abuela María de los Ángeles Ruiz González por ser mi más grande inspiración en esta gran profesión, por ser la mejor enfermera y por su apoyo incondicional.

A mis amigas que me acompañaron en esta linda etapa universitaria, por sacarme una sonrisa cuando más lo necesitaba, ser mi más grande consuelo y acompañarme en esta gran travesía, les agradezco infinitamente.

A todos mis proesores de esta hermosa universidad, gracias por su gran enseñanza y en especial a la Dra Natalia Ramírez Girón, gracias de todo corazón por ser una gran directora de tesis y por siempre apoyarnos y guiarnos, gracias por su gran dedicación en este trabajo de investigación.

*Jazmín Flores Bautista*

### **Dedicatoria y Agradecimientos**

Primero a Dios, quien ha sido mi guía y mi fortaleza en momentos de duda. Porque siempre ha puesto sobre mi camino personas, circunstancias para mi aprendizaje y constante crecimiento, doy gracias por todas y cada una de las bendiciones que ha puesto en mi vida. Agradezco a mi más grande motor, mi madre. Por su amor incondicional, su fe inquebrantable, su valor, fuerza, carácter, porque lo que hoy soy se lo debo enteramente a ella.

A esa familia excepcional T.P que ha apoyado mi educación, no tengo palabras suficientes para expresar mi gratitud. Su generosidad desinteresada ha permitido continuar con mis estudios profesionales y ha hecho posible este logro en mi vida. Estaré eternamente agradecida por su confianza en mí y bondad.

A mis maestros, les agradezco por su orientación experta, su paciencia infinita y su dedicación inquebrantable para ayudarme a alcanzar mis metas. Sus enseñanzas no solo han moldeado mi mente, sino también mi carácter.

A mis compañeros, les agradezco por ser mi fuente de motivación. Sus palabras de aliento, sus consejos y su amistad sincera han hecho que este viaje sea mucho más significativo y memorable. Gracias a cada uno de ustedes por formar parte de este capítulo de mi vida.

Llevare sus enseñanzas y su ejemplo conmigo.

*Celina Brix Ruíz*

### **Dedicatoria y Agradecimientos**

El presente trabajo va dedicado a DIOS; especialmente por su gracia y amor para conmigo que me guio en retomar el curso de vida en una etapa de enfermedad. Tras pasar mes y medio en el área de oncología en el hospital San José, me di cuenta que yo estoy diseñada para soplar vida en medio de la adversidad. Mi misión es servir y contribuir en la recuperación de mis pacientes y estoy orgullosa de ser enfermera. El formar parte de esta investigación ha sido y es uno de los logros más destacados en mi vida, por lo que espero que sea de apoyo para las generaciones venideras.

A mi pequeña hija Dania Valeria de Santiago Hernández, por su amor y apoyo todos estos años; realmente ella ha sido el motor que me impulsa a ser mejor cada día en verdad gracias porque sé que mis triunfos y éxitos también son tuyos.

A todos mis profesores que contribuyeron con paciencia y dedicación en mi formación académica; compartiendo parte de su conocimiento; lo que considero invaluable.

A mis amigas que me han apoyado, y se han mostrado solidarias en mi proceso de formación, gracias.

***Erika Hernández Gutiérrez***

## Tabla de contenido

### Antecedentes

Introducción	13
Marco teórico	14
Marco conceptual	16
Marco Referencial	18
Planteamiento del problema/Justificación	23
Objetivo General	27
Objetivos Específicos	27
Plan de Investigación	27
Materiales y métodos	29
Ubicación del estudio	29
Criterios de inclusión, exclusión y eliminación	29
Tamaño de la muestra	29
Métodos	29
Variables (operacional y contextual)	31
Instrumentos	32
Procesamiento de datos	33
Recursos Humanos, físicos, financieros	33
Consideraciones bioéticas	34
Resultados	36
Discusión	42
Conclusiones	44
Referencias bibliográficas	46
Anexo 1: Consentimiento informado	49
Anexo 2: Cédula de datos	50
Anexo 3: Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)	51
Anexo 4: Escala de Afrontamiento al Estrés Académico (A-CEA)	53
Anexo 5: Cronograma de Actividades	55
Anexo 6: Dictamen Comité de Ética	56

## Introducción

El estrés académico es una condición progresiva en el área universitaria, particularmente en profesiones de alta demanda como lo es en la Licenciatura en Enfermería. Los estudiantes de enfermería enfrentan una gran responsabilidad al tener que formarse para proporcionar atención y cuidado de calidad a sus pacientes, además de afrontar la presión de la carga académica que implica.

Estos requerimientos pueden originar en niveles de estrés altos, que verían afectado el bienestar emocional y rendimiento académico. Este estudio se basa en la correlación entre el afrontamiento al estrés académico y la regulación emocional en estudiantes de Enfermería en el estado de Puebla durante el año 2023. A través de un enfoque cuantitativo descriptivo transversal y correlacional, se recolectaron datos de 368 estudiantes de diferentes universidades públicas y privadas. Se utilizaron instrumentos validados como la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico (ACEA).

Los resultados evidencian que un alto porcentaje de los participantes experimenta niveles bajos de afrontamiento al estrés académico, así como dificultades moderadas en la regulación emocional. Sin embargo, no se encontró una correlación significativa entre ambas variables. Este hallazgo enfatiza la complejidad de los elementos que influyen en el bienestar emocional y académico de los estudiantes de Enfermería, advirtiendo la necesidad de intervenciones que refuercen estas competencias.

La presente investigación aspira a contribuir al conocimiento sobre el estrés y las emociones en el contexto universitario, proporcionando datos de relevancia que pueden orientar estrategias educativas y de apoyo para mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los futuros profesionales de la Enfermería.

### Marco teórico

Fueron Lazarus y Folkman (1984) quienes formularon su teoría de afrontamiento donde contemplan varias áreas en la que destacan las estrategias de afrontamiento. La teoría se caracteriza por el énfasis que hacen las valoraciones cognitivas en la constitución de las emociones y el estrés.

En principio, Folkman y Lazarus (1986), se direccionaron a la valoración de estimaciones subjetivas sobre una estrategia de afrontamiento en situaciones específicas y asociaron al menos, una respuesta de salud psicológica o física, en su resultado las estrategias que son centradas en problemas pueden dividirse en dos: afrontamiento activo que se refiere a los pasos activos para poder cambiar las situaciones y de esta manera aminorar los efectos y afrontamiento retrasado como una respuesta funcional y necesaria que busca la oportunidad de manera apropiada para actuar de forma no anticipada. Iniciaron un campo de investigación que contempla varias áreas de interés en la que destacan las estrategias de afrontamiento que utilizan diferentes grupos de población, así como la eficacia de adaptarse a situaciones de estrés.

Los mismos autores definen afrontamiento como *“aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas e internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”*. Más tarde, ampliando el campo de estudio incorporando el estrés como elemento significativo al momento de explorar las emociones.

Abascal (1997), agrega una diferenciación entre los estilos de afrontamiento, definido como las disposiciones personales para hacer frente a situaciones; estos estilos orientan las preferencias individuales, estabilidad temporal y situacional. En cambio, las estrategias de afrontamiento son los procesos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes acordes a las situaciones que se van desencadenando.

Sin embargo, existen múltiples clasificaciones de los estilos de afrontamiento como autores Frydenberg y Lewis (1996), mencionan que se pueden discernir tres estilos de afrontamiento; productivo el cuál incorpora acciones conducidas a la resolución del problema, no productivo o de no afrontamiento abarca aspectos como el aislamiento social, el sentimiento de culpa o acciones que no se encuentran enfocadas en la determinación de la resolución del problema y expuesto a otros incorpora aquellas estrategias que van dirigidas a otras personas como buscar apoyo social, profesional o espiritual.

### ***La regulación emocional como estrategia***

La regulación de las emociones dentro de la inteligencia emocional, se considera como un componente esencial, ya que hace posible la moderación en las emociones negativas y potencializa las emociones positivas brindando un mecanismo de adaptación en los estudiantes; con la finalidad de que estos se enfrenten con eficacia a los distintos factores estresantes que enfrentan dentro de la vida académica; la regulación se ha identificado como “un verdadero recurso de afrontamiento dentro de la vida académica” (Fischer et al.2007), de manera que un sujeto de alta capacidad de regulación emocional tiene más posibilidad de aceptar la realidad de la circunstancia, identificando si cuenta con los recursos suficientes para hacerle frente y salir adelante.

Lazarus y Folkman establecen que el afrontamiento depende primordialmente de los recursos que se dispongan para enfrentar las diversas demandas de la vida. Estos recursos pueden ser propiedades del individuo o ambientales. La generación de emociones tiene influencia en base a la regulación emocional, hasta causar un impacto en la persona, afectando a su salud y bienestar. (Ramalho y Morin, 2010)

Pelechano (2000), considera que ambos conceptos son complementarios, los estilos de afrontamiento dan las formas estables o consistentes de afrontar el estrés y las estrategias las acciones y comportamientos ante cualquier situación. En este sentido, los estilos y estrategias

de afrontamiento de los que dispone la persona y que utiliza de forma habitual, pueden suponer un facilitador o un obstáculo para la interacción con los otros, es decir, para relacionarnos de forma efectiva con los demás.

### **Marco Conceptual**

Este proyecto gira alrededor de la construcción teórica de tres aspectos para la identificación de un problema: 1) el estudio de la regulación emocional como estrategia que puede ser adaptativa o no adaptativa; 2) la utilización de distintos estilos y estrategias de afrontamiento y; por último, 3) en el estudio comparado de diversos grupos de estudiantes de licenciatura de enfermería, en formación teórico-práctica, mismos que se desarrollarán desde un enfoque interdisciplinario y que permitirá correlacionar factores psicológicos, disciplinares y sociales.

#### ***El estudio de la regulación emocional como estrategia adaptativa o no adaptativa***

Thompson en 1994 define la regulación emocional como “el proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos”, ocupándose por lo tanto de “procesos externos e internos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales para cumplir las metas” (Thompson, 1994, citado por Hervás y Jódar, 2008, p.139); considerándose la descripción realizada por Thompson la mayormente aprobada.

Las principales descripciones de Thompson (1994) y Gross (1999) hacen alusión a la regulación emocional como un proceso adaptativo del ser humano para producir un control emocional ante ciertas circunstancias, pero las intenciones para dominar y/o modificar los estados de ánimo bien pueden ser efectivos y adaptativos o de un modo opuesto ineficaces, disfuncionales e incluso contraproducentes. En su modelo, Gross organiza la regulación emocional como las diversas estrategias a modo sucesivo según el momento del proceso de regulación emocional en el que se apliquen.

En un primer grupo se encuentran aquellas que tienen lugar antes del suceso emocional y que ponen la atención en la selección de situaciones (Teoría de la Selectividad Emocional de Carstensen, Isaacowitz y Charles, 1999; citado en Hervás y Vázquez, 2006, p.13). En segundo lugar, clasifica las estrategias llevadas a cabo al iniciarse el episodio y las cuales se caracterizan por la modificación de la situación, el despliegue atencional y el cambio cognitivo. En último lugar se refiere a las técnicas de regulación emocional utilizadas una vez la emoción se haya manifestado y tenga lugar la modulación de respuestas. Además, añade que la regulación de las respuestas emocionales da origen a una clasificación de las estrategias utilizadas en función del componente de la emoción en el que se quiera actuar, pudiendo ser sobre la experiencia emocional, su expresión o la activación fisiológica. A pesar de que el estudio de autorregulación emocional tiene antecedentes marcados en el área de psicología clínica (Hervas y Moral, 2017) mencionan que se puede implementar como metodología diagnóstica en el área sanitaria. Según Araujo y Leal (2007) la aplicación de encuestas reducidas en poblaciones pequeñas ha arrojado resultados favorables para el establecimiento de reglas de convivencia en el seno de organizaciones y promover la claridad y planificación en los grupos con relaciones interpersonales extendidas.

### ***La adopción de distintos estilos y estrategias de afrontamiento***

Se hizo uso de la escala de Cabanach et al. (2009) para identificar y medir los estilos de afrontamiento de la muestra poblacional, constituida por estudiantes de enfermería. Sin embargo, esta escala tiene su arraigo en el original modelo de Lazarus y Folkman (2000) que enmarca el afrontamiento en el marco de las estrategias cognitivas y conductuales que un individuo emplea para orientar y estructurar requerimientos de carácter interno y externo que sean percibidos como excedentes. Dentro de la metodología se tomó este concepto base, se entiende como cada respuesta como una conducta específica que tienen las personas de acuerdo con su entorno y como esta condicionada por: la naturaleza el estresor ambiental y la

percepción del estresor ambiental. En síntesis, el afrontamiento puede ser comprendido de dos estilos: el centrado en el problema orientado a su transformación y el guiado al cambio de la situación hacia otra que no conlleve amenazar al sujeto y el focalizado en las emociones e inclinado a restaurar el equilibrio emocional, incluyendo reducir la respuesta emocional negativa ante una situación estresante, que podría ser percibida como amenaza, o bien, como oportunidad.

### ***Estudiantes de enfermería***

Estudiante de enfermería es definido como estudiante en proceso de formación académica en busca de beneficios a corto, mediano o largo plazo; encaminado al área de la salud y cuidado del paciente (Diario Oficial de la Federación, NOM 019).

### **Marco referencial**

Para comprender la relevancia de los estudios de afrontamiento al estrés académico y regulación emocional, es conveniente revisar los estudios de algunos autores tanto conceptuales como metodológicos en el campo de la regulación emocional. Algunas investigaciones de alcance documental, basados en recuento de fuentes bibliográficas, destacan la relevancia social que tiene el estudio de la regulación dentro de la inteligencia emocional más allá del marco clínico.

Gomez (2004; Bernarás et al. 2011; Bisquerra, 2015). Al mismo tiempo, confirman que se trata de un tema complejo, dónde los conceptos han mutado mucho con el tiempo. El mismo Gómez plantea; “...delimitar un concepto poco visible e intangible no es tarea fácil. Existen múltiples definiciones de lo que es emoción y dependiendo del paradigma imperante en cada época podemos hallar diferentes conceptualizaciones” (p.25). Por lo que el lector, ya debe tener una idea de que las referencias investigativas en el campo de la regulación de emocional y afrontamiento ya que son bastante heterogéneas. El estudio del

afrontamiento del estrés en el marco académico empieza a cobrar relevancia en América Latina desde el año 2000.

Caqueo-Urizar et al. (2020), realizaron un estudio para evaluar la vinculación entre los indicadores de salud mental y conflictos de regulación emocional, utilizaron el Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes (SENA) y en su muestra participaron 2331 estudiantes de 11 a 20 años provenientes de instituciones educativas. Los resultados obtenidos exponen que los problemas de regulación emocional disponen impactos de relevancia sobre problemas interiorizados y exteriorizados, así como qué los adolescentes que exteriorizan problemas para regular sus emociones son más susceptibles a experimentar inquietud recurrente, estados de ánimo disfóricos o comportamientos disruptivos.

Páez y Vásquez (2024), buscaron establecer la relación entre afrontamiento al estrés académico e impulsividad en una muestra de 115 adolescentes 57% mujeres y 33% hombres utilizando como método de medición la escala de Afrontamiento al Estrés académico (A-CEA) y la Escala de Impulsividad de Barrat (BIS 11). Se determinó que un apropiado afrontamiento al estrés académico es un componente protector ante la existencia de impulsividad en adolescentes.

Peña-Paredes et al. (2018) orientaron su investigación hacia el estudio del estrés y las estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero; para ello, se aplicaron 158 encuestas usando el cuestionario SISCO del estrés académico, el de Afrontamiento del Estrés (CAE) y una evaluación de datos sociodemográficos. La prevalencia del estrés fue de 88.6%, siendo una alícuota del 77.8% asociada a la sobrecarga de tareas y 12% relacionada a somnolencia. Las estrategias de afrontamiento con mayor predominancia se ubican en la categoría de “búsqueda de apoyo social” (41.1%) y la menos utilizada es “expresión emocional abierta” (56.3%).

Khalil, et al. (2020), examinaron el efecto de las dificultades de regulación emocional sobre los niveles de bienestar psicológico, en estudiantes universitarios. La muestra fue de 127 estudiantes (83.5% mujeres y 16.5% hombres) quienes completaron la Escala de Dificultades de Regulación Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico. Los resultados arrojaron correlaciones entre las variables, proponiendo que mientras menos dificultades de regulación emocional reportan los estudiantes, superiores son sus niveles de tranquilidad y bienestar.

Advíncula (2018), determinó la regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Los resultados marcan una fuerte asociación de los parámetros de bienestar psicológico con la reevaluación cognitiva y los parámetros negativos con el estado de supresión. Con los resultados presentados y discutidos, se generan bases para desarrollar programas que beneficien la salud y desarrollo de los estudiantes universitarios en torno al manejo de emociones y el bienestar.

Pardeiro (2017), examinó el vínculo entre la inteligencia emocional, el optimismo, las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico, en una muestra de 170 estudiantes universitarios. A los participantes se les aplicó el Schutte Self Report Emotional Intelligence Scale (SSREI), el Life Orientation Test (LOT-R), y el Coping Strategies Inventory (CSI), se recolectó la nota media del estudiante en el año anterior. Los resultados indican correlaciones positivas entre la inteligencia emocional, el optimismo y el uso de estrategias de afrontamiento basadas en la resolución de problemas. No se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico.

Dominguez (2018), llevó a cabo una investigación en una muestra intencional de 219 estudiantes, 149 mujeres entre 16 y 40 años, fue utilizada la Escala de cansancio emocional y el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva e implementó un análisis de regresión múltiple para identificar el agotamiento emocional académico con las estrategias del Cognitive Emotional Regulation Questionnaire. Los resultados arrojaron que las influencias

de las estrategias cognitivas de autoculparse y catastrofización predicen en mayor grado que el agotamiento emocional académico es significativo.

Cajamarca y Benjumea (2023), analizaron la relación entre la autoestima y la regulación emocional en estudiantes universitarios. La población se conformó por 268 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron la Escala de autoestima de Rosenberg y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). Los resultados indican que los estudiantes con una autoestima baja logran presentar dificultades para regular sus emociones, lo cual influye negativamente en su desempeño académico y su bienestar emocional. El estudio sugiere que la autoestima es una variable significativa para considerar en el planeamiento de estrategias para mejorar la regulación y bienestar emocionales en estudiantes universitarios.

Giménez et al. (2019) determinaron las estrategias de regulación cognitivo emocional utilizadas por el personal de enfermería, identificando las estrategias adaptativas y desadaptativas. El estudio es descriptivo, transversal, cuantitativo, la muestra fue no probabilística de 350 participantes, de 20 años en adelante. El instrumento utilizado fue el CERQ validado para la población de Córdoba, Argentina (Moriondo, Palma, Medrano y Murillo, 2013). El rango de edad fue de 20 años en adelante y el 80% eran mujeres y 20% varones. Los resultados se concentran en tres estrategias: Catastrofización, Reinterpretación Positiva y Focalización positiva. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en estrategias de Aceptación y Culpar a otro. Los varones obtuvieron una media mayor. La mayor concentración se da en estrategias de Catastrofización, Reinterpretación Positiva y Focalización positiva. Estas son efectivas para aminorar el impacto de un evento negativo; pero necesitan formación específica que les permita elaborar estrategias eficaces para disminuir el efecto. El uso deficiente de las estrategias de regulación emocional genera mayor

vulnerabilidad frente a la ocurrencia de eventos negativos y amplía las posibilidades de desarrollar síntomas psicopatológicos.

Navarrete y Bone (2019) consideran a la regulación emocional como un proceso dinámico que puede tener mejora mediante procesos educativos así como también se implica el paso del tiempo, refieren ayudar al manejo de las emociones de manera apropiada, esto supone la toma de conciencia en relación cognición, emoción y comportamiento puede tener buenas estrategias de afrontamiento, da la dirección para autogenerarse emociones positivas y sostienen que la regulación emocional en etapas tempranas tiene la capacidad de desarrollo en el marco de relaciones formativas.

Por último, Hidalgo, et al. (2022), examinaron las conductas de autocuidado, afrontamiento del estrés académico y la inteligencia emocional de estudiantes de carreras relacionadas con la salud, su investigación fue conformada por 170 estudiantes universitarios en Ecuador que completaron un cuestionario anónimo. Se descubrió que existen relaciones de relevancia entre autocuidado, afrontamiento del estrés académico e inteligencia emocional. Los resultados llevaron a concluir que las estrategias adecuadas en inteligencia emocional y autocuidado en futuros profesionales del área de la salud llevarían a potenciar, debido a qué, estas influyen directamente sobre el manejo del estrés.

### **Planteamiento del problema**

Según un estudio realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) en México, para el año 2020, hay 2.9 enfermeras/os por cada mil habitantes en todo el país. Lo cual es un número bastante bajo, entre los países en vía de desarrollo de América Latina.

En el caso específico de la ciudad de Puebla, se contabilizan aproximadamente 7,000 enfermeros activos dentro los servicios del sistema de salud público y privado. Esta cifra también incluye a los estudiantes de enfermería que se encuentran en prácticas profesionales exclusivas en los servicios hospitalarios. Es un aspecto resaltante que la relación demográfica entre la cantidad de enfermeras y enfermeros activos respecto a la cantidad de pacientes que demanda servicios en salud, sugieren una cantidad excesiva de trabajo para los profesionales sanitarios y estudiantes en prácticas de enfermería que, al igual que el demás personal de salud, atienden pacientes y realizan labores administrativas. Este argumento es coherente conforme a lo reportado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) dónde se oficializa qué, alrededor de 7.000 enfermeros en servicio activo debieron atender a más de 6 millones personas desde durante dos cuatrimestres del año 2022.

El exceso de trabajo dentro de una Institución Académica es un factor desencadenante de estrés y de trastornos emocionales y de conducta. En el caso de los estudiantes, otros factores desestabilizantes podrían sumarse: exámenes, deberes académicos, horarios rígidos, presión social, presión por parte de los docentes y otros elementos subjetivos que pudiera contribuir. Por ende, estudiar el afrontamiento al estrés académico y regulación emocional de los estudiantes de enfermería es punto crítico y sensible ya que permitirá entender cómo los estudiantes afrontan y se adaptan en régimen de estudio, para verificar si existen patrones de afrontamiento y de regulación emocional similares o distintos en los estudiantes.

Algunos estudios ya han alertado sobre la importancia de explorar la salud mental de los enfermeros para garantizar una salud completa de las emociones. De hecho, antecedentes en la aplicación de estilos de afrontamientos en enfermeros (Baena y Sanchez, 2008) arrojan que los resultados ponen de manifiesto que las enfermeras no usan en la mayoría de las veces las estrategias adaptativas en el desempeño de su trabajo.

Este dato es sumamente relevante si tenemos en cuenta que la forma en la que los estudiantes de enfermería afrontan y regulan sus emociones tiene una incidencia directa que puede potenciar o disminuir la calidad de los servicios y el trato hacia los pacientes.

Según la página oficial del Gobierno de México (DataMéxico) la matrícula de estudiantes activos en el área de Licenciatura en Medicina representa el 18.8% de la población universitaria de Puebla; mientras que la matrícula de estudiantes activos el área de Licenciatura en Enfermería es de 9,76% de 7.000 enfermeros en servicio activo. Es decir, se proyecta que, en los próximos 5 años, exista mayor cantidad de médicos que enfermeras.

Los titulados y pasantes en enfermería tienen la responsabilidad de garantizar la promoción, prevención, mantenimiento y recuperación de la salud de los pacientes. Su labor es esencial para la preservación de la salud de todos los seres humanos, lo que les convierte en un personal indispensable en toda la institución de salud públicas y privadas de cualquier país.

Es por eso que la carrera de enfermería es una de las más importantes que existe actualmente, ya que, por medio de su programa de enseñanza, los estudiantes reciben toda la formación necesaria para ejercer una correcta gestión del cuidado de pacientes. Dada la relevancia que tiene este programa de formación, para la humanidad, es importante que los estudiantes de la carrera de enfermería puedan gozar de una buena regulación de emociones. La identificación de los factores externos e internos que inciden sobre la calidad de la

atención dentro del Sistema Salud en México resulta imprescindible para potenciar los servicios hospitalarios.

En virtud de esto, son diversos los enfoques diagnósticos que pudieran ser implementados para medir el desempeño de las unidades y servicios que funcionan en planta. Sin embargo, son pocos los estudios que se centran en la estimación y medición de la condición psicológica y las conductas del personal sanitario, como un factor significativo para conservar la calidad de la atención, generar estrategias de acompañamientos, asesorías, charlas, talleres, entre otras, con el objetivo de disminuir la tasa de negligencia, mejorar la convivencia y aumentar la eficacia en funciones regulares, partiendo de un diagnóstico certero y fácil de aplicar, cómo son los instrumentos de medición de regulación emocional y afrontamiento del estrés académico.

### **Justificación**

#### ***Relevancia disciplinar***

En la carrera de enfermería, el estrés académico y la regulación emocional tienen una relevancia significativa. La identificación de estresores dentro de la formación académica; permite disminuir la tasa de negligencia en las prácticas laborales y el abandono académico (González et al., 2010).

Proporciona conocimiento y estrategias para un mejor afrontamiento al estrés y regulación de las emociones dentro de la disciplina de enfermería, es crucial para mantener un alto nivel académico. Permite el desarrollo de estrategias de formación para brindar un buen acompañamiento para abordar, asesorar y apoyar a los estudiantes de la licenciatura en enfermería que presenten dificultades, lo que busca mejorar el desempeño de estos como profesionales de la salud.

### ***Relevancia científica***

Pretende generar un adecuado desenvolvimiento para conseguir un enfoque científico basado en la investigación de la regulación emocional y estrés académico, por lo que se llevara a cabo un manejo estadístico de los parámetros, que permitirán implementar programas basados en el manejo del estrés. Uno de los aspectos a considerar es la existencia de pocos estudios que pretenden explorar y promover la regulación emocional en espacios académicos en América; siendo la mayor parte del desarrollo de esta línea de investigación en Europa y Estados Unidos. Por esto mismo, esta investigación busca convertirse en referencia occidental en el campo de estudios comparados en el área sanitaria.

Las emociones ejercen una influencia muy importante en Enfermería, por lo que la comprensión es de mucha ayuda en la disciplina científica de una manera íntegra y objetiva en el personal de la salud. Esto con el fin de que este mismo presente un buen rendimiento a la hora de realizar sus tareas (Gómez & Calleja, 2016).

### ***Relevancia social***

Esta investigación dará un aporte para mejorar la interacción social y nuevas actitudes y aptitudes interpersonales; que de algún modo se tendrá como resultado la comunicación eficaz, razonamiento clínico, pensamiento crítico, en beneficio a la salud del paciente, de misma forma contribuir a la relación interpersonal, para generar un ambiente adecuado con el fin de conseguir la pronta recuperación del paciente. La capacidad de manejar emociones ante el estrés influye directamente en la calidad del cuidado que brindan. El equilibrio de ambas promueve la toma de decisiones y un adecuado desarrollo profesional en situaciones críticas. Puede ayudar a los estudiantes a prevenir problemas de salud física y mental a largo plazo. Pocos estudios pretenden explorar si la regulación emocional tiene capacidad predictiva en el aumento del efecto positivo y una disminución del efecto negativo donde se involucra la ansiedad (Morales, 2014).

### **Objetivo general**

Correlacionar el nivel de afrontamiento al estrés académico y regulación emocional en estudiantes de Enfermería en el estado de Puebla a nivel Licenciatura.

### **Objetivos específicos**

- Definir las principales características sociodemográficas en estudiantes de enfermería en Puebla.
- Examinar el nivel de dificultad en la regulación emocional y afrontamiento al estrés académico en estudiantes de enfermería en Puebla.
- Interpretar el nivel de dificultad en la regulación emocional en estudiantes de enfermería en Puebla.

### **Plan de Investigación**

- Construcción de la idea de investigación
- Presentación de la idea de investigación ante la Junta de Enfermería
- Aprobación de la idea de investigación
- Construcción del protocolo de tesis
- Presentación del protocolo ante el Comité de Ética
- Aprobación de protocolo ante el Comité de Ética
- Implementación de la tesis
- Reporte final
- Presentación del examen profesional

### **Información del Comité de Ética**

**Presidente:** Dra. Montserrat Morales Alducín

**Secretario:** M.E Clemente Cordero Sánchez

**Vocales:** Dra. Natalia Ramírez Girón

**Fecha de aprobación del protocolo:** 06 diciembre 2022

**Número de registro de protocolo:** 056-11-2022

#### **Observaciones**

El Comité de Ética ha revisado y aprobado el protocolo de investigación titulado "Afrontamiento al estrés académico y regulación emocional en estudiantes de Enfermería en el estado de Puebla". La investigación cumple con los principios éticos y legales establecidos por la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud, siendo clasificada como de bajo riesgo conforme al artículo 17 del reglamento.

## **Metodología**

La investigación estuvo orientada a la identificación, medición, categorización y correlación de parámetros vinculados con afrontamiento al estrés académico y regulación emocional de la población estudiantil de la carrera de enfermería de las diversas universidades del estado de Puebla.

Para ello, se procesaron estadísticamente las respuestas obtenidas tras la aplicación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (ACEA).

Precisamente, la implementación combinada de estos instrumentos buscó correlacionar elementos propios de la subjetividad, los sentimientos y percepciones de los estudiantes de enfermería, con factores conductuales entendidos como estrategias de afrontamiento. Al mismo tiempo, se evaluó y compararon los resultados entre los estudiantes de enfermería de las diversas universidades del estado de Puebla.

### **Diseño**

Es un diseño cuantitativo que permitió finalizar nuestros resultados. Participa de ser descriptivo ya que busca describir las variables de investigación. Transversal ya que se investigó desde una muestra en un tiempo específico. Correlacional debido al trabajo que se llevó a cabo en un grupo de estudiantes universitarios que determinó el afrontamiento al estrés académico y regulación emocional en estudiantes de enfermería a nivel licenciatura en el estado de Puebla (Alarcon, 1991).

### **Población**

Estudiantes de enfermería del estado de Puebla, México.

### **Muestra**

La muestra se calculó mediante el programa Calculadora de Muestra QuestionPro, teniendo en cuenta una población de 8000 estudiantes de la carrera de enfermería en Puebla (Milenio,

2021), un 95% de confianza y un 5% de error, arrojando un resultado para tamaño de muestra de: 368 sujetos de diversas universidades del estado de Puebla.

### **Muestreo**

El muestreo se recabó por conveniencia dado que no se dispuso de un marco muestral.

### **Criterios de inclusión, exclusión y eliminación de datos**

#### **Inclusión**

El estudio se centró en estudiantes a nivel Licenciatura de Enfermería de diversas universidades en Puebla.

Se incluyeron estudiantes mayores de 18 años hasta 47 años.

#### **Exclusión**

- Se excluyeron a los estudiantes de las carreras técnicas.
- Se excluyeron a los estudiantes que tengan diagnóstico médico de alguna patología psiquiátrica.

#### **Eliminación**

Se eliminaron los datos de los estudiantes que no contestaron los cuestionarios de forma completa.

## Definición conceptual y operacional de las variables

**Tabla 1**

*Definición de las variables*

Variables	Definición conceptual	Definición operacional (instrumento)
Afrontamiento al estrés académico	<p>Procesos cognitivos y afectivos que han demostrado afectar al alumno en el desarrollo de tareas dentro del contexto académico. (Muñoz., 2017).</p> <p>Componente esencial, ya que hace posible la moderación en las emociones negativas y potencializa las emociones positivas brindando un mecanismo de adaptación en los estudiantes; con la finalidad de que estos se enfrenten con eficacia a los distintos factores estresantes que enfrentan dentro de la vida académica. (Fischer et al., 2007)</p>	Escala de Afrontamiento al Estrés Académico (A-CEA)
Regulación Emocional	<p>Componente esencial, ya que hace posible la moderación en las emociones negativas y potencializa las emociones positivas brindando un mecanismo de adaptación en los estudiantes; con la finalidad de que estos se enfrenten con eficacia a los distintos factores estresantes que enfrentan dentro de la vida académica. (Fischer et al., 2007)</p>	Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

*Fuente.* Elaboración propia, 2024.

## **Instrumentos**

Se aplicaron dos instrumentos, la Escala de Afrontamiento al Estrés Académico (A-CEA) para medir el afrontamiento al estrés académico; Escala de Dificultad en la Regulación Emocional (DERS) para medir regulación emocional. Adicionalmente, se aplicó la cedula de datos sociodemográficos para extraer información social y demográfica de los sujetos de estudio.

### **La escala de Regulación Emocional (DERS)**

Se empleó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) de Herva y Jordas (2008) que, a su vez, es la adaptación al idioma castellano de la escala de Gratz y Roemer (2004). Cuenta con un total de 28 preguntas con patrón de respuesta tipo Likert de 5 niveles (1= Nunca; 5= Siempre) para indicar la frecuencia con la que se experimentan diferentes dificultades con relación a sus emociones. La cual se totaliza e interpreta por 5 factores, que cada uno abarca diferentes ítems: Rechazo emocional: 10, 11, 18, 19, 20, 23 y 24. Descontrol emocional: 3, 13, 17, 22, 26, 28. Interferencia emocional: 12, 16, 21, 27. Desatención emocional: 1, 2, 6, 7, 9. Confusión emocional: 4, 5, 8. Con una consistencia interna satisfactoria mediante el alfa de Cronbach: 0.92 de la escala total.

### **Escala de Afrontamiento de Estrés Académico (A-CEA)**

Se implementó la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico de Cabanach y col. (2009) para identificar, medir y comparar el nivel de afrontamiento de los estudiantes de la carrera de Enfermería en las diversas universidades del estado de Puebla.

Resulta de la adaptación del modelo de escala original de Lazarus y Folkman (1994). Cuenta con un total de 23 preguntas con patrón de respuesta tipo Likert de 5 niveles (1= Nunca; 5= Siempre). La cual se totaliza e interpreta por 3 factores, que cada uno abarca diferentes ítems: Reevaluación positiva: 7, 1, 10, 16, 13, 18, 20, 4, 22. Búsqueda de apoyo: 14, 8, 2, 11, 5, 21,

17. Planificación: 6, 3, 9, 19, 12, 15, 23. Con una consistencia interna satisfactoria mediante el alfa de Cronbach: 0.89 de la escala total.

### **Procesamiento de datos**

El procesamiento de datos se realizó mediante el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25 para Windows 10. Se utilizaron frecuencias y porcentajes, además de estadística descriptiva a partir de las medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y medidas de dispersión como la desviación estándar y rango. En estadística inferencial se empleó la prueba de normalidad Kolmogorv-Smirnov, y se determinó que las variables no seguían una distribución normal. Por lo tanto, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar la relación entre el afrontamiento al estrés académico y la regulación emocional.

### **Recursos**

Esta tesis es viable debido a que se cuenta con las herramientas intelectuales y el tiempo necesario que requiere el proceso.

- Recursos humanos: un director de tesis, 4 investigadores, estudiantes de enfermería de diversas universidades del Estado de Puebla.
- Recursos físicos: computadora e internet con acceso a base de datos UDLAP (libros, revistas y artículos electrónicos).
- Recursos económicos: se cuenta con los recursos para cubrir los gastos como copias, impresiones, traslado a los diferentes campos de investigación.

### **Consideraciones bioéticas**

Los procesos de investigación desarrollados en los estudiantes de Puebla permitieron el conocimiento y la aplicación de nuevos métodos que se rigen por los principios éticos implícitos con la finalidad de producir bienestar social (Ley General de Salud en Materia de Investigación, 2014).

Acorde a el artículo 17 del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud, la presente investigación es de bajo riesgo debido a que son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental como cuestionarios y entrevistas.

De mismo modo, la investigación se rigió por el artículo 20 del Reglamento en Materia de Investigación ya que se otorgó un consentimiento informado para garantizar la participación voluntaria de los participantes, en el cual fueron informados del objetivo del estudio y de su derecho a retirarse en cualquier momento antes de comenzar el estudio o una vez iniciado. Se utilizó un consentimiento informado (anexo 1), integrado al instrumento.

Se debe recalcar que en cumplimiento con lo establecido en el artículo 21 en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (2014), al realizar cualquier investigación criterio del respeto a su dignidad, protección de sus derechos y bienestar. En este sentido, las actividades de investigación se deben realizar según lo establecido en la Ley y dentro del marco de la ética profesional.

### **Procedimiento**

Una vez que se aprobó el protocolo de tesis, se realizó el cuestionario a través de la plataforma de Google Forms, donde se hizo la invitación a participar en el estudio a estudiantes de la carrera de Enfermería de diversas universidades del estado de Puebla mediante redes sociales y carteles que fuesen llamativos e incluyeron un código (QR) para el acceso directo al cuestionario. El cuestionario estuvo compuesto en primera instancia con el consentimiento informado para que las personas que participen en la investigación conocieran acerca de la utilización de sus datos y la protección de los mismos, donde posteriormente se encontraron con el banco de preguntas.

Después de la recolección de los datos se procedió a capturarlos, de los cuales se consideraron para identificar cuál es el nivel de dificultad en la regulación emocional y afrontamiento al estrés académico evaluados por los estadísticos descriptivos de cada variable. Para ello se utilizó el programa SPSS Statistics donde se analizaron las correlaciones entre las variables de acuerdo con los resultados de las pruebas.

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados del presente estudio. En la tabla 2 se muestra que el estudio se realizó a 368 personas, las cuales la mayoría fueron mujeres, personas solteras, la edad mínima fue de 18 años y la edad máxima de 45 años con una media de 22 años, conforme al semestre, el mínimo fue 1° y el máximo 8° semestre, la universidad de formación académica se observa que hay de universidades públicas y privadas de Puebla, la mayoría de estudiantes responden que no trabajan y que dependen económicamente de alguien, disfrutan hacer actividades al aire libre, practican deporte y finalmente no fuman ni consumen bebidas alcohólicas.

**Tabla 2**

*Variables descriptivas sociodemográficas*

	<b>Variable</b>	<b>frecuencia</b>	<b>%</b>
Sexo	Femenino	270	73.4
	Masculino	98	26.6
Estado civil	Soltero	341	92.7
	Casado	25	6.8
	Divorciado	1	0.3
	Viudo	1	0.3
Universidad de formación	UDLAP	86	23.4
	BUAP	121	32.9
	UPAEP	51	13.9
	UDAL	9	2.4
	UVP	28	7.6
	IDEAUNI	9	2.4
	USEP	31	8.4
	UNIPUEBLA	33	9.0
Trabajan	Sí	171	46.5
	No	197	53.5
Dependencia económica	Sí	254	69.0
	No	114	31.0
Disfrutan de actividades al aire libre	Sí	307	83.4
	No	61	16.6
Practican deporte	Sí	124	33.7

No	120	32.6
Fuma o consume bebidas alcohólicas		
Solo fumo	33	9.0
Solo consumo		
bebidas	99	27.0
alcohólicas		
Ambas	86	23.0
Ninguna de las		
dos	150	41.0

Fuente. Encuestas aplicadas, 2024.

**Tabla 3**

*Edad y semestre de los encuestados*

Categoría	Mínimo	Máximo	Media	Desv.
Edad	18	45	22.81	4.074
Semestre	1	8	6.04	1.913

Fuente. Encuestas aplicadas, 2024.

### Resultados Instrumento Afrontamiento al Estrés Académico (A-CEA)

De acuerdo a la tabla 5, se observa que existe un nivel bajo de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de enfermería en el estado de Puebla.

**Tabla 4**

*Escala ACEA*

	Nunca		Alguna vez		Varias veces		Muchas veces		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1	43	11.7	115	31.3	83	22.6	88	23.9	39	10.6
2	36	9.8	114	31.0	102	27.7	77	20.9	39	10.6
3	31	8.4	108	29.3	114	31.0	70	19.0	45	12.2
4	24	6.5	98	26.6	109	29.6	74	20.1	63	17.1
5	31	8.4	103	28.0	110	29.9	78	21.2	46	12.5
6	37	10.1	99	26.9	112	30.4	77	20.9	43	11.7
7	27	7.3	95	25.8	117	31.8	79	21.5	50	13.6
8	41	11.1	110	29.9	106	28.8	72	19.6	39	10.6
9	36	9.8	117	31.8	99	26.9	74	20.1	42	11.4
10	33	9.0	99	26.9	110	29.9	75	20.4	51	13.9
11	40	10.9	104	28.3	98	26.6	80	21.7	46	12.5
12	32	8.7	98	26.6	119	32.3	72	19.6	47	12.8
13	31	8.4	103	28.0	108	29.3	77	20.9	49	13.3
14	28	7.6	128	34.8	99	26.9	73	19.8	40	10.9
15	29	7.9	120	32.6	94	25.5	77	20.9	48	13.0
16	37	10.1	124	33.7	99	26.9	69	18.8	39	10.6

17	28	7.6	128	34.8	93	25.3	78	21.2	41	11.1
18	21	5.7	121	32.9	101	27.4	74	20.1	51	13.9
19	37	10.1	116	31.5	106	28.8	63	17.1	46	12.5
20	28	7.6	116	31.5	107	29.1	65	17.7	52	14.1
21	37	10.1	112	30.4	94	25.5	80	21.7	45	12.2
22	29	7.9	117	31.8	102	27.7	72	19.6	48	13.0
23	29	7.9	104	28.3	113	30.7	73	19.8	49	13.3

Elaboración propia, 2024.

**Tabla 5**

*Categorías ACEA*

<b>Categoría</b>	<b>frecuencia</b>		<b>%</b>	
Bajo	191		51.9	
Medio	94		25.5	
Alto	83		22.6	
Total	368		100.0	

*Fuente.* Encuestas aplicadas, 2024.

### **Resultados Instrumento Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)**

Como se observa en la tabla 7, existe una moderada dificultad en la regulación emocional en los estudiantes de enfermería.

**Tabla 6**

*Escala DERS*

	Nunca		Alguna vez		Varias veces		Muchas veces		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1	19	5.2	106	28.8	92	25.0	85	23.1	66	17.9
2	18	4.9	107	29.1	98	26.6	91	24.7	54	14.7
3	76	20.7	139	37.8	79	21.5	49	13.3	25	6.8
4	80	21.7	145	39.4	81	22.0	46	12.5	16	4.3
5	73	19.8	148	40.2	80	21.7	46	12.5	21	5.7
6	25	6.8	104	28.3	94	25.5	75	20.4	70	19.0
7	90	5.2	106	28.8	92	25.0	85	23.1	66	17.9
8	74	20.1	134	36.4	77	20.9	55	14.9	28	7.6
9	25	6.8	106	28.8	87	23.6	77	20.9	73	19.8
10	75	20.4	112	30.4	90	24.5	54	14.7	37	10.1
11	96	26.1	111	30.2	74	20.1	46	12.5	41	11.1
12	86	23.4	112	30.4	79	21.5	55	14.9	36	9.8
13	121	32.9	100	27.2	68	18.5	46	12.5	33	9.0
14	100	27.2	115	31.3	74	20.1	50	13.6	29	7.9
15	104	28.3	117	31.8	70	19.0	50	13.6	27	7.3
16	73	19.8	140	38.0	81	22.0	50	13.6	24	6.5
17	108	29.3	118	32.1	73	19.8	42	11.4	27	7.3

18	113	30.7	107	29.1	71	19.3	48	13.0	29	7.9
19	85	23.1	129	35.1	75	20.4	47	12.8	32	8.7
20	100	27.2	116	31.5	71	19.3	43	11.7	38	10.3
21	71	19.3	129	35.1	77	20.9	58	15.8	33	9.0
22	96	26.1	129	35.1	74	20.1	40	10.9	29	7.9
23	85	23.1	130	35.3	67	18.2	47	12.8	39	10.6
24	90	24.5	127	34.5	72	19.6	45	12.2	34	9.2
25	73	19.8	140	38.9	81	22.0	50	13.6	24	6.5
26	119	32.3	109	29.6	62	16.8	47	12.8	31	8.4
27	82	22.3	145	39.4	66	17.9	45	12.2	30	8.2
28	91	24.7	124	33.7	75	20.4	41	11.1	37	10.1

Elaboración propia, 2024.

**Tabla 7**

*Categorías DERS*

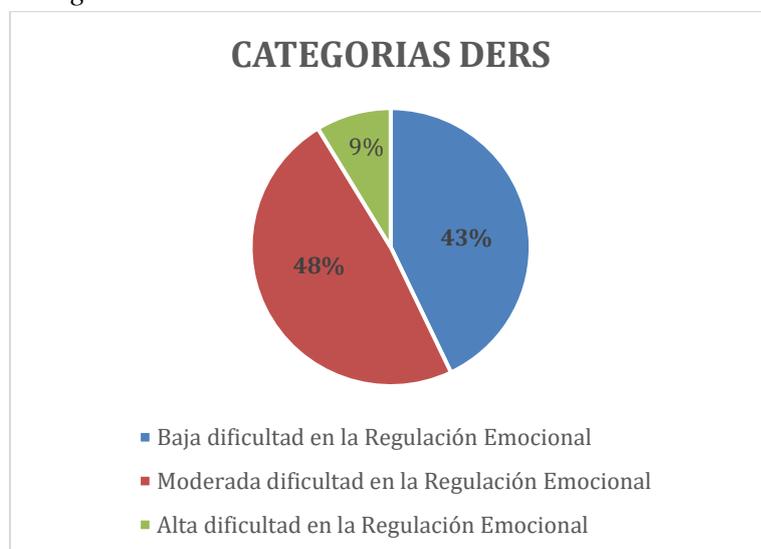
<b>Categoría</b>	<b>frecuencia</b>	<b>%</b>
Baja dificultad en la Regulación Emocional	158	42.9
Moderada dificultad en la Regulación Emocional	178	48.4
Alta dificultad en la Regulación Emocional	32	8.7
<b>Total</b>	<b>368</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Encuestas aplicadas

### Representación gráfica

Figura 1

*Categorías DERS*



Elaboración propia.

**Figura 2**  
*Categorías ACEA*



Elaboración propia.

### Prueba de Kolmogorov-Smirnov

Por medio de esta prueba se determinó la normalidad de las variables, de acuerdo con la tabla 8 las dos variables son no normales, por lo tanto, se ocupó Estadística no paramétrica.

Tabla 8  
*Prueba de Kolmogorov-Smirnov*

	Total Afrontamiento al Estrés Académico	Total Dificultad en la Regulación Emocional
Estadístico de prueba	.046	.059
Sig. asintótica(bilateral)	.058	.003

Elaboración propia, 2024.

### Correlación

Observando la tabla 9, no existe una correlación significativa entre las variables.

Tabla 9

*Coefficiente de correlación Spearman*

		<b>Total Afrontamiento al Estrés Académico</b>	<b>Total Dificultad en la Regulación Emocional</b>
Total Afrontamiento al Estrés Académico	Coefficiente de correlación	1.000	-.014
	Sig. (bilateral)	.	.789
Total Dificultad en la Regulación Emocional	Coefficiente de correlación	-.014	1.000
	Sig. (bilateral)	.789	.

Elaboración propia, 2024.

## Discusión

El objetivo de la presente investigación fue correlacionar el nivel de afrontamiento al estrés académico y regulación emocional en estudiantes de enfermería a nivel licenciatura de diferentes universidades en el Estado de Puebla, 2023.

Predominaron las mujeres, la mayoría fueron adultas jóvenes, egresaron en su mayoría de una universidad pública, no trabajan, dependen económicamente de alguien, disfrutaban hacer actividades al aire libre, practican deporte, no fuman ni consumen bebidas alcohólicas, finalmente no hubo correlación entre las variables de afrontamiento al estrés académico y regulación emocional.

Una de las características sociodemográficas que llamó la atención en los resultados fue la mayor prevalencia de mujeres, característica también encontrada en diversos estudios previos (Paéz y Vásquez, 2024; Khalil, et al. 2020; Giménez et al. 2019; Dominguez 2018) esto se debe a que de acuerdo a la Asociación de las Instituciones de Educación Superior menciona que la mayoría de las estudiantes que a nivel licenciatura que ingresan a las carreras en ciencias de la salud en México son mujeres.

La mayoría cursan la etapa de la adultez joven esto es similar (Cabanach 2017), de acuerdo al INEGI, la edad promedio de cursar la licenciatura es de 18 a 40 años de edad y esto corresponde a la edad joven.

El estudio se realizó en población universitaria al igual (Advíncula 2018; Khalil, et al. 2020) debido al gran esfuerzo emocional que conllevan las actividades académicas, por lo que los estudiantes universitarios deben regular sus emociones y crear estrategias de afrontamiento. Igualmente, tratándose de esa población no la mayoría no trabajan debido al esfuerzo extra que conlleva y según el Instituto para el futuro de la educación el apoyo financiero es la clave del éxito de los alumnos.

Al hacer el análisis de la relación entre el afrontamiento al estrés académico y regulación emocional se mostraron similitudes en (Cabanach 2017) al arrojar resultados por niveles o perfiles; alto, bajo y medio. Este análisis proporciona y optimiza la información cuantitativa y cualitativa de los datos.

De este modo, se encontró que no existe correlación significativa a diferencia de (Caqueo-Urizar 2020; Advíncula 2018; Cabanach 2020; Cajamarca, et al. 2023) lo que significa que el comportamiento de una variable no se relaciona con el comportamiento de la otra variable.

Es importante conocer las limitaciones del estudio, las cuales pueden afectar en la obtención de los resultados. En primer lugar, el diseño de estudio transversal porque impide la realización de diferentes relaciones, a comparación de estudios longitudinales que ayudan a comprender las relaciones y los cambios a lo largo del tiempo.

Asimismo, la recolección de datos a través de Forms porque no se sabe con exactitud si la muestra contestó de manera eficiente, debido a las opciones de respuesta y del tiempo utilizado.

De igual manera, se pueden sugerir algunas recomendaciones para las futuras investigaciones; se podría ampliar la muestra estudiada con el fin de obtener resultados más amplios, además de llevar a cabo estudios longitudinales para tener mejor comprensión de las variables y que la encuesta se lleve a cabo en línea directa, es decir, a lápiz y papel para que exista mayor contacto e interacción.

A pesar de las limitaciones del presente estudio, es importante resaltar los resultados obtenidos son relevantes ya que se pueden hacer más investigaciones y contribuir en la manera en que se pueda afrontar el estrés mediante la regulación emocional, así mismo crear habilidades de manejo a las emociones en estudiantes de enfermería para la prevención del estrés académico.

## Conclusiones

Este análisis ha permitido establecer si hay o no hay relación entre las variables y a partir de ello determinar los factores asociados a esto para llegar a identificar y establecer estrategias adecuadas según el requerimiento de los estudiantes. Esta información aporta en la práctica real para saber cómo se vincula la gestión de las emociones y afrontamiento al estrés en el ámbito académico.

A pesar de no haber una correlación directa estrictamente significativa entre afrontamiento al estrés académico y regulación emocional en estudiantes universitarios del estado de Puebla, no determina nada en la practica profesional de la vida diaria, ya que la gestión de las emociones negativas facilita y contribuye a la disminución del estrés ya que tiene un efecto protector en la aparición a repuestas psicosomáticas del estrés (Mikolajczak y Van Bellegem 2017). Es por ello que se deben adoptar en los programas de formación a estudiantes de ciencias de la salud, competencias y destrezas emocionales para contribuir a su desarrollo profesional.

## Limitaciones

- Variables no controladas: Aunque se centró en el afrontamiento al estrés académico y la regulación emocional, existen factores que pueden influir en estas variables y que no fueron controlados en este estudio, como el apoyo social, el contexto familiar y las características personales.
- Contexto específico: Los resultados obtenidos están enmarcados en un contexto académico específico. Factores culturales, institucionales y sociales pueden influir en la aplicabilidad de los hallazgos a otros entornos educativos.
- Tamaño de la muestra: La muestra utilizada en este estudio fue relativamente pequeña, lo cual podría limitar la generalización de los resultados a otras poblaciones estudiantiles o instituciones.

## Recomendaciones

- **Intervenciones específicas:** Desarrollar e implementar programas dirigidos a mejorar las estrategias de afrontamiento al estrés académico y la regulación emocional, evaluando su efectividad.
- **Considerar factores adicionales:** Investigar cómo otros factores, como el apoyo social, el entorno familiar y las características individuales, interactúan con el afrontamiento al estrés académico y la regulación emocional para proporcionar una comprensión más completa de estos procesos.
- **Culturalmente sensible:** Adaptar las herramientas y las intervenciones para que sean culturalmente sensibles y relevantes, asegurando que las estrategias de afrontamiento y regulación emocional sean efectivas en diferentes contextos culturales y educativos.
- **Ampliar la muestra:** Futuros estudios deberían considerar la inclusión de una muestra más amplia y diversa, abarcando diferentes instituciones educativas y niveles académicos, para mejorar la generalización de los resultados.

## Referencias

- Barraza et al. (2009). Estado de salud y estrés laboral en médicos internos del IMSS en Tepic, Nayarit. *Waxapa*. 1(1): pp. 35-41.
- Berra (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Bernarás, Garaigordobil y de las Cuevas. (2011). Inteligencia emocional y rasgos de personalidad. *Boletín de Psicología*, 103, 75 - 88
- Bisquerra. (2002). La competencia emocional. En Álvarez y Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. 69-144. Barcelona: Práxis.
- Cabanach, Souto-Gestal, González, & Corrás. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672018000200127&script=sciabstract&tlng=es>
- Campos. (2022). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. Un metaanálisis de 13 estudios. <https://psycnet.apa.org/record/2005-14074-002>
- Carver, Schier, y Weintraub. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Castaño. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-delestrs-ES.pdf>
- Cole, & Teti. (1994). The development of emotion, regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-100, 250-283. doi:10.2307/1166139

Gómez, & Calleja. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

Guzman, González, Trabucco, Urzúa, Garrido, & Leiva. (2014). Validez y Confiabilidad de la Versión Adaptada al Español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en Población Chilena. SciELO: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082014000100002](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082014000100002)

Gómez. (2017). Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v11n3/1988-348X-ene-11-03-744.pdf>

Gross, & Thompson. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En Gross. (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3-24). Nueva York, NY, EE.UU.: Guilford Press.

Jimeno. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. Redalcyt. Recuperado 2 de abril de 2022, de <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html>

Limonero. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. [https://www.researchgate.net/profile/Joaquin-Limonero/publication/234139556\\_Resilient\\_coping\\_strategies\\_and\\_emotion\\_regulation\\_predictors\\_of\\_life\\_satisfaction\\_Estrategias\\_de\\_afrontamiento\\_resilientes\\_y\\_regulacion\\_emocional\\_predictores\\_de\\_satisfaccion\\_con\\_la\\_vida/links/0912f50f875b5c8ae5000000/Resilient-coping-strategies-and-emotion-regulation-predictors-of-life-satisfaction-Estrategias-de-afrontamiento-resilientes-y-regulacion-emocional-predictores-de-satisfaccion-con-la-vida.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Joaquin-Limonero/publication/234139556_Resilient_coping_strategies_and_emotion_regulation_predictors_of_life_satisfaction_Estrategias_de_afrontamiento_resilientes_y_regulacion_emocional_predictores_de_satisfaccion_con_la_vida/links/0912f50f875b5c8ae5000000/Resilient-coping-strategies-and-emotion-regulation-predictors-of-life-satisfaction-Estrategias-de-afrontamiento-resilientes-y-regulacion-emocional-predictores-de-satisfaccion-con-la-vida.pdf)

Lazarus, y Folkman. (1984). Stress, Appraisal and Coping. Nueva York: Springer

Pascual, & Conejero. (2019). Regulación emocional y afrontamiento. Aproximación conceptual y estrategias. Revista Mexicana de Psicología: <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>

Lazarus y colaboradores. (2022). El modelo Psicología ambiental [http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2)

Benavente. (2010). Nivel de estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería – unsa arequipa. Redalyc. Recuperado 28 de abril de 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/3658/365834755007.pdf>

Russell. (2015). My psychological constructionist perspective, with focus on conscious affective experience. En L. Feldman & J. Russell (Eds.), *The Psychological Construction of Emotion* (pp. 183-208). Nueva York: Guilford Press.

Tamir. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 3-7. doi:1.1177/175407391038868.

## Anexo 1

### Consentimiento informado

Yo \_\_\_\_\_, declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada “Afrontamiento al Estrés Académico y Regulación Emocional en estudiantes de enfermería en el estado de Puebla, 2023”, éste es un proyecto de investigación científica para opción de titulación.

Entiendo que este estudio busca conocer la correlación en el nivel de afrontamiento al estrés académico y regulación emocional en estudiantes de enfermería en el estado de Puebla a nivel Licenciatura. Me han explicado que la información registrada está protegida y será confidencial, los participantes serán asociados a un número de serie, lo que significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que la investigación no considera ningún riesgo y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que está llevando a cabo.

Así mismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido la copia del presente documento.

Firma participante:

Fecha:

Si tiene alguna duda durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con los autores: Celina Brix Ruíz, [celina.brixrz@udlap.mx](mailto:celina.brixrz@udlap.mx), 2212629026. Jazmín Flores Bautista, [jazmin.floresba@udlap.mx](mailto:jazmin.floresba@udlap.mx), 2227068029. Erika Hernández Gutiérrez, [erika.hernandezgu@udlap.mx](mailto:erika.hernandezgu@udlap.mx), 2226686858. Lorena Yecenia Miranda Moreno, [lorena.mirandamo@udlap.mx](mailto:lorena.mirandamo@udlap.mx), 2224857375. Y Natalia Ramírez Girón, directora, [natalia.ramirez@udlap.mx](mailto:natalia.ramirez@udlap.mx).

**Anexo 2****Cédula de datos****Datos de identificación y sociodemográficos**

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: **F** **M** Estado civil: \_\_\_\_\_

Universidad de formación: \_\_\_\_\_ Semestre: \_\_\_\_\_

Cantidad de personas en su hogar: \_\_\_\_\_ ¿Trabaja? Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

¿Depende usted económicamente de alguien? Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

¿Practica usted algún deporte? Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

¿Disfruta de actividades al aire libre? Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

¿Fuma? Sí \_\_ No \_\_ ¿Consume bebidas alcohólicas? Sí \_\_ No \_\_\_\_

### Anexo 3

## Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

### INSTRUCCIONES DE ENCUESTA

Por favor, indique con una "X" con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones:

**1- NUNCA    2- ALGUNA VEZ    3-VARIAS VECES    4- MUCHAS VECES    5- SIEMPRE**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5
01.	Percibo con claridad mis sentimientos.					
02.	Presto atención a cómo me siento.					
03.	Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control					
04.	No tengo ni idea de cómo me siento					
05.	Tengo dificultades para comprender mis sentimientos					
06.	Estoy atento a mis sentimientos.					
07.	Doy importancia a lo que estoy sintiendo					
08.	Estoy confuso/a sobre lo que siento.					
09.	Cuando me siento mal, reconozco mis emociones.					
10.	Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.					
11.	Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme así.					
12.	Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante					
13.	Cuando me siento mal, pierdo el control.					
14.	Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo.					

15. Cuando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido/a.

---

16. Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas.

---

17. Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.

---

18. Cuando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.

---

19. Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera débil.

---

20. Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme así.

---

21. Cuando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme

---

22. Cuando me siento mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.

---

23. Cuando me siento mal, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así

---

24. Cuando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí mismo/a

---

25. Cuando me siento mal, creo que regodearme en ello es todo lo que puedo hacer.

---

26. Cuando me siento mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.

---

27. Cuando me siento mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa

---

28. Cuando me siento mal, mis emociones parecen desbordarse

---

## Anexo 4

### Escala de afrontamiento de estrés académico (A-CEA)

#### INSTRUCCIONES DE ENCUESTA

Por favor, indique con una “X” con qué frecuencia se le pueden aplicar a usted las siguientes afirmaciones según la escala siguiente:

**1-NUNCA 2- ALGUNA VEZ 3-VARIAS VECES 4- MUCHAS VECES 5- SIEMPRE**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5
01.	Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivo					
02.	Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo					
03.	Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo					
04.	Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mi mismo					
05.	Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio					
06.	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen					
07.	Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo					
08.	Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros					
09.	Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo					
10.	Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo					

11. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos

---

12. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados

---

13. Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control

---

14. Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas

---

15. Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación

---

16. Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas

---

17. Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones

---

18. Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien

---

19. Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior

---

20. Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien

---

21. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación

---

22. Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación

---

23. Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados

---

## Anexo 5

## Cronograma de Actividades

Figura 3

Actividades 2023

Actividades	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov
Construcción de la idea de investigación										
Presentación de la idea de investigación ante la Junta de Enfermería										
Aprobación de la idea de investigación										
Análisis de los antecedentes										
Construcción del protocolo										
Presentación del Protocolo ante el Comité de Ética										

Fuente: Elaboración propia, 2024

Figura 4

Actividades 2024

Actividades	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep
Aplicación de prueba piloto											
Aplicación de prueba final											
Análisis de los resultados											
Envío de documento a director de tesis											
Correcciones de la tesis											
Envío de tesis a sinodales											
Sinodales revisan tesis y emiten observaciones											
Entrega final a director de tesis y coordinadora de comisión de investigación											
Presentación de examen profesional											

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Anexo 6****Dictamen Comité de Ética****UDLAP**<sup>®</sup>

San Andrés Cholula Puebla, a 6 de diciembre de 2022.

**Dr (a). Natalia Ramírez Girón**  
**Profesor/Investigador**  
**del Departamento de Ciencias de la Salud**  
**PRESENTE**

Con base en el Reglamento del Comité de ética en Investigación y Creación artística, el Comité de ética de la Universidad de las Américas Puebla, confirma el registro y revisión del siguiente proyecto de investigación:

**056-11-2022 : Afrontamiento al estrés académico y regulación emocional en estudiantes de enfermería en el Estado de Puebla**

Así mismo, se informa que el dictamen otorgado a partir de la revisión por parte del Comité es el siguiente:

**APROBADO**

La categoría de riesgo en que se clasificó fue:

**Categoría 1. De nulo o mínimo riesgo para los sujetos, el equipo de colaboradores, el medio ambiente y/o la Sociedad.**

Atentamente



**Dra. Laura Marissa Islas Romero**  
Presidenta del Comité de Ética



**Mtra. Gabriela Stefanie Solís Santos**  
Secretaria del Comité de Ética