

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN AL CLIMATERIO
SEGÚN MODELO DE CALLISTA ROY EN MUJERES
DE 40 A 60 AÑOS, AYAPATA – PUNO, 2018.

TESIS

PRESENTADA POR:

ROSA LUZ QUISPE MAMANI

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2018

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN AL CLIMATERIO SEGÚN
MODELO DE CALLISTA ROY EN MUJERES DE 40 A 60 AÑOS, AYAPATA –
PUNO, 2018.**

**PRESENTADA POR:
ROSA LUZ QUISPE MAMANI**



FECHA DE SUSTENTACIÓN: 28 DE DICIEMBRE DEL 2018

PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR:

PRESIDENTE

: 
Dra. NELLY MARTHA ROCHA ZAPANA

PRIMER MIEMBRO

: 
M.Sc. JULIA BELIZARIO GUTIÉRREZ

SEGUNDO MIEMBRO

: 
Lic. YANETH ROSARIO ZEGARRA PALOMINO

DIRECTOR / ASESOR

: 
Mg. LUZ MARINA CABALLERO APAZA

Área : Salud de la mujer y del recién nacido.

Tema : Climaterio.

DEDICATORIA

A Dios padre todo poderoso por brindarme la dicha de vivir, por iluminar mi camino, por la fortaleza que me da para seguir adelante, por ser el único que nunca me abandono.

Al sacrificio y apoyo incondicional de mis padres Amelia y Alejandro, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación, con su esfuerzo, me enseñaron a enfrentar las adversidades sin desfallecer en el intento.

A mis hermanos Yeni y Yony quienes, con sus palabras de aliento, comprensión, apoyo moral y emocional estuvieron a mi lado deseando mi superación, en todos los momentos de mi vida.

A mis amigas por su apoyo moral, en momentos que más necesite, por estar siempre ahí en las buenas y en las malas.

Luz

AGRADECIMIENTOS

- A mi Alma Mater, la Universidad Nacional del Altiplano Puno, por haberme acogido y brindado la oportunidad de formarme como profesional, en especial a la Facultad de Enfermería y a mis docentes por haberme brindado sus conocimientos para desenvolverme ante la sociedad.
- Con profundo cariño, aprecio y respeto a mi directora y asesora de tesis, Mg. Luz Marina Caballero Apaza, por su paciencia, entusiasmo y dedicación por guiarme durante el proceso de la presente investigación.
- A los miembros del Jurado: Dr. Nelly Martha Rocha Zapana, M.Sc. Julia Belizario Gutiérrez y a la Lic. Yaneth Zegarra Palomino, por sus observaciones y sugerencias que se me brindó para la culminación del presente trabajo de investigación.
- Al gestor de Programa Juntos del distrito de Ayapata, a las mujeres que colaboraron con su participación e hicieron posible el logro de los objetivos de la presente investigación.

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	10
ABSTRACT.....	11
CAPITULO I	12
INTRODUCCIÓN	12
CAPITULO II	15
REVISIÓN DE LITERATURA	15
2.1. MARCO TEÓRICO.....	15
2.1.2. AFRONTAMIENTO	19
2.1.3. ADAPTACIÓN	23
2.1.5. AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN AL CLIMATERIO	26
2.1.6. CLIMATERIO.....	28
2.1. ANTECEDENTES.....	34
2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL.....	34
2.1.2. A NIVEL NACIONAL.....	34
2.1.3. A NIVEL REGIONAL	35
CAPITULO III.....	36
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	36
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.1.1. Tipo de investigación.....	36
3.1.2. Diseño de investigación	36
3.2. UBICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	37
3.3.1. Población	37
3.3.2. Muestra	38
3.4. VARIABLE Y SU OPERACIONALIZACIÓN.....	38
3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	41
3.5.1. Técnica.....	41
3.5.2. Instrumento:.....	41
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	44
3.6.1. Coordinación.....	44
3.6.2. De la aplicación del Instrumento	44

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	45
CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	46
4.1. RESULTADOS.....	46
4.2. DISCUSIÓN	49
CONCLUSIONES	53
RECOMENDACIONES.....	55
ANEXOS	59

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años, Ayapata – Puno, 2018.....	46
TABLA 2: capacidad de afrontamiento al climaterio, en el factor recursivo y centrado según modelo de Callista Roy	46
TABLA 3: Capacidad de afrontamiento al climaterio, en el factor reacciones físicas y enfocadas según el modelo de Callista Roy	47
TABLA 4: Capacidad de afrontamiento al climaterio, en el factor proceso de alerta según el modelo de Callista Roy.....	47
TABLA 5: Capacidad de adaptación al climaterio, en el factor procesamiento sistemático según el modelo de Callista Roy.....	48
TABLA 6: La capacidad de adaptación al climaterio, en el factor conocer y relacionar según el modelo de Callista Roy.....	48
TABLA 7: Capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio según el modelo de Callista Roy en todos sus factores en mujeres de 40 a 60 años, Ayapata – Puno, 2018.....	65
TABLA 8: Número de mujeres climatericas de 40 a 60 años, que trabajan o no fuera del hogar.....	65

ÍNDICE DE GRÁFICOS:

GRAFICO 1. Capacidad de afrontamiento al climaterio, en el factor recursivo y centrado según modelo de Callista Roy.....66

GRAFICO 2. Capacidad de afrontamiento al climaterio, en el factor reacciones físicas y enfocadas según el modelo de Callista Roy.....67

GRAFICO 3. Capacidad de afrontamiento al climaterio, en el factor proceso de alerta según el modelo de Callista Roy.....68

GRAFICO 4. Capacidad de adaptacion al climaterio, en el factor procesamiento sistematico según el modelo de Callista Roy.....69

GRAFICO 5. La capacidad de adaptacion al climaterio, en el factor conocer y relacionar según el modelo de Callista Roy.....70

ACRÓNIMOS:

- (ESCAPS)** : Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy.
- (OMS)** : Organización Mundial de la Salud.
- (FSH)** : Hormona Foliculoestimulante.
- (LH)** : Hormona Luteinizante.
- (GnRH)** : Hormona Liberadora de Gonadotropina.
- (FAS)** : Fosfatasa Alcalina
- (DHEAS)** : Deshidroepiandrosterona.
- (Brief COPE)** : Breve afrontamiento.
- OG** : Objetivo general
- OE** : Objetivo específico

RESUMEN

El estudio se realizó con el objetivo de determinar la capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años, Ayapata - Puno, 2018; el tipo de investigación fue descriptivo con diseño no experimental transversal, la población estuvo conformada por 269 mujeres usuarias del programa JUNTOS del distrito de Ayapata, con una muestra de 142 mujeres climatéricas en edad de 40 a 60 años, el tipo de muestreo que se utilizó fue el no probabilístico, para la recolección de datos se aplicó la técnica de la entrevista, como instrumento se utilizó la escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy (ESCAPS); validado a través del coeficiente de correlación de Spearman ($r=0.94$) y confiable con un alfa de Cronbach de 0.88, los resultados muestran que la mayoría de las mujeres climatéricas 57.0% cuentan con una baja capacidad de afrontamiento y adaptación y el 42.9% tiene una alta capacidad; con respecto al factor conocer y relacionar, el 80.2% tienen una baja capacidad y una mínima cantidad 19.7% tiene una alta capacidad, en el factor procesamiento sistemático el 69.7% tienen una baja capacidad y el 30.2% tienen una alta capacidad, en el Factor reacciones físicas y enfocadas el 63.3% cuenta con una baja capacidad y el 36.6% tiene una alta capacidad, en el factor proceso de alerta el 62.6% tienen una baja capacidad y el 37.3% tiene una alta capacidad, en el factor recursivo y centrado el 57.7% tienen una alta capacidad y el 42.2% tiene baja capacidad, llegando a la siguiente conclusión: la mayoría de las mujeres climatéricas del distrito de Ayapata tienen una baja capacidad de afrontamiento y adaptación.

Palabras claves (keywords): climaterio, afrontamiento, adaptación, Callista Roy, (ESCAPS).

ABSTRACT

The study was carried out with the objective of determining the coping capacity and adaptation to the climacteric according to the Callista Roy model in women aged 40 to 60 years, in the district of Ayapata, 2018; the type of research was descriptive with a non-experimental cross-sectional design, the population was made up of 269 women users of the program together from the district of Ayapata, with a sample of 142 climacteric women aged 40 to 60 years, the type of sample that was used was the non-probabilistic, for the data collection the interview technique was applied, as an instrument the interview guide, using the scale of measurement of the coping and adaptation process of Callista Roy (ESCAPS); validated through the Spearman correlation coefficient ($r = 0.94$) and reliable with a Cronbach's alpha of 0.88, the results show that the majority of climacteric women 57.0% have a low capacity for coping and adaptation and 42.9% have a high capacity, with respect to the recursive factor and focused 57.7% have a high capacity and 42.2% have low capacity, in the Factor physical and focused reactions 63.3% have a low capacity and 36.6% have a high capacity, in the alert factor factor 62.6% have a low capacity and 37.3% have a high capacity, in the systematic processing factor 69.7% have a low capacity and 30.2% have a high capacity, in the know and relate factor, the 80.2% have a low capacity and a minimum amount 19.7% have a high capacity, reaching the following conclusion: most of the climacteric women of the Ayapata district have a low capacity of coping and adaptation.

Keywords: climacteric, coping, adaptation, Callista Roy, ESCAPS.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

Según las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2030 más de un billón de mujeres en todo el mundo tendrán más de 50 años, ⁽¹⁾ en el Perú las mujeres representan el 49,9% del conjunto de la población, ⁽²⁾ el 24.3% se encuentra en edades propias del climaterio (40-59 años), ⁽³⁾ en el departamento de Puno se tiene una población de 90,624 mujeres de 40 a 60 años. ⁽⁴⁾

El climaterio es la fase transicional de la mujer entre la madurez reproductiva y la pérdida gradual de la función ovárica, etapa que dura alrededor de 20 años, ⁽⁵⁾ el proceso se define como el período que separa del reproductivo al no reproductivo de la vida de la mujer, ⁽⁶⁾ dando lugar a principales problemas de la salud de la mujer climatérica como los síntomas vasomotores, atrofia urogenital, osteoporosis, enfermedad cardiovascular, cáncer, disminución cognitiva y trastornos sexuales. ⁽⁷⁾

Las mujeres afrontan el climaterio de distinta manera, de acuerdo a su estilo de vida, el apoyo de sus familias y sus antecedentes personales y vivenciales, ⁽⁸⁾ se trata de una etapa de la vida en la que el afrontamiento por parte de las mujeres en las condiciones vitales va a ser decisivo para un envejecimiento activo y saludable. ⁽⁹⁾

Siendo el proceso de afrontamiento y adaptación los patrones innatos y adquiridos de las formas de manejar y responder al ambiente cambiante en las situaciones de la vida diaria y los periodos críticos mediante comportamientos directamente enfocados a alcanzar el dominio, la supervivencia, el crecimiento y la trascendencia, cuando los mecanismos de afrontamiento son ineficaces se produce la enfermedad, en cambio si la persona mantiene un buen mecanismo de adaptación estará sana, ⁽¹⁰⁾ el afrontamiento es esencial para la salud y bienestar. ⁽¹¹⁾ Es así que Callista Roy diseñó la escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación (ESCAPS), con el fin de identificar la capacidad y las estrategias de afrontamiento y adaptación que la persona utiliza para hacer frente a situaciones difíciles, ⁽¹⁰⁾ en varios escenarios de estudio se aplicó esta escala dando relevancia al uso de este instrumento para las intervenciones de Enfermería.

Al respecto, en un estudio realizado en Lima en el año 2016, en mujeres climáticas muestra que el 40% de las participantes enfocan su respuesta en la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, el 50% usa la religión para poder afrontar la situación del climaterio; así mismo, las participantes también optaron por el desenganche mental como estilo de afrontamiento, donde se concluyó que el estilo de afrontamiento más empleado por las participantes fue el uso de la religión, siendo este un estilo positivo del afrontamiento enfocado a la emoción. ⁽¹²⁾

En la provincia de Carabaya se encuentra el distrito de Ayapata, con una población de 11975 habitantes, de los cuales, las mujeres comprendidas entre los 40 a 60 años representan el 12.7% de la población ⁽⁴⁾, quienes estarían cursando el climaterio, y de acuerdo a versiones del personal médico del Establecimiento de Salud de dicho distrito, en este grupo se registran altas tasas de consultas por diversos motivos; según los registros de la unidad de estadística e informática de la red de salud Carabaya, al año acuden 1400 mujeres de 45 a 59 años al centro de salud Ayapata, lo que significa una afluencia de 116 atenciones al mes, es así que, al interactuar con el grupo de mujeres participantes del programa JUNTOS del distrito de Ayapata, se ha observado que consideran al climaterio como una “enfermedad”, que las incapacita para el normal funcionamiento y desenvolvimiento cotidiano, lo que genera consecuencias como adquirir conductas inadecuadas tales como, sentimientos y emociones negativas hacia sí mismas, cambios de estado de ánimo, llanto sin motivos, malestares que con frecuencia son agravados por pensamientos erróneos, desequilibrando su salud mental y desencadenando en depresión melancólica, creyendo que terminó su vida femenina sintiéndose invalidas, desarrollando actitudes, creencias y acciones que estimulan la predisposición al rechazo y la negación a este periodo de vida, por tanto se considera necesario medir su afrontamiento y adaptación hacia el climaterio.

Asimismo, Contreras ⁽¹³⁾ en su estudio realizado en la ciudad de Puno, encuentra que la mayoría de las mujeres que cursan la menopausia tienen una moderada a ineficaz adaptación a esta etapa de vida, este antecedente objetiviza una problemática que afecta a la salud física, mental y social de la mujer que puede ser intervenida en caso lo amerite por los riesgos que implican la aparición de

patologías derivadas de la deficiencia hormonal como la osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y otros de tipo mental, los cuales pueden provocar que la mujer vea esta etapa con ansiedad y miedo; por tanto se plantea la siguiente interrogante ¿Cuál es la capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años, Ayapata – Puno, 2018? , cuyo objetivo general fue determinar la capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años, Ayapata – Puno, 2018 y los objetivos específicos: Identificar la capacidad de afrontamiento al climaterio en el factor recursivo y centrado, según modelo de Callista Roy, evaluar la capacidad de afrontamiento al climaterio, en el factor reacciones físicas y enfocadas según el modelo de Callista Roy, identificar la capacidad de afrontamiento al climaterio, en el factor proceso de alerta, según el modelo de Callista Roy, valorar la capacidad de adaptación al climaterio, en el factor procesamiento sistemático, según el modelo de Callista Roy, valorar la capacidad de adaptación al climaterio, en el factor conocer y relacionar, según el modelo de Callista Roy; es así que los resultados se constituirán en información base de posibles investigaciones que hagan uso de otras variables. El trabajo de investigación cuenta con cuatro capítulos, en el primero se encuentra la introducción con el planteamiento del problema, el segundo contiene la revisión de la literatura, en el tercero se describe la metodología de la investigación y en el cuarto y último capítulo se encuentran los resultados y la discusión.

CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1.MARCO TEÓRICO

2.1.1. MODELO DE ADAPTACIÓN DE CALLISTA ROY

En el 2004, Callista Roy desarrolló una teoría de mediano alcance sobre el "Proceso de afrontamiento y adaptación", derivada de su modelo conceptual, en la cual describe las estrategias que utiliza la persona para responder a las influencias y cambios ambientales, para crear una integración humana y ambiental. El ambiente, según este modelo, tiene estímulos:

Focales: Son aquellas situaciones o circunstancias que las personas deben confrontar de forma inmediata tales como una enfermedad o un evento externo y para lo cual requiere un consumo de energía ⁽¹⁴⁾, está presente en la conciencia de la persona y enfoca toda su actividad en el estímulo y gasta energía tratando de enfrentarlo, este estímulo es el factor que desencadena una respuesta inmediata en la persona, que puede ser efectiva o inefectiva, según si promueve o no la adaptación ⁽¹⁵⁾.

Contextuales: Son estímulos que están presentes en la situación y aunque no son el centro de atención influyen significativamente en la forma como las personas puedan afrontar el estímulo focal, es decir ayudan a mejorar o empeorar la situación ⁽¹⁴⁾.

Residuales: Representan factores desconocidos que se encuentran en el ambiente pero que pueden estar relacionados con la situación presente, estos pueden estar relacionados con creencias, expectativas de la misma situación o producto de experiencias pasadas ⁽¹⁴⁾, son factores ambientales dentro y fuera de los sistemas adaptativos humanos, cuyo efecto no es claro en la situación actual ⁽¹⁵⁾.

Es así, que al entrar en contacto con la persona, desencadenan unas respuestas mediadas por los procesos de afrontamiento innatos y adquiridos, las cuales se ven reflejadas en cuatro modos de adaptación, los procesos de afrontamiento están dados por sub sistemas:

Regulador: Es innato, responde a través de unos canales neuronales, químicos y endocrinos, los estímulos ambientales actúan como entradas al sistema nervioso y afectan el equilibrio hidroelectrolítico, el equilibrio ácido básico y el sistema endocrino, de esta manera las respuestas son automáticas e inconscientes, y se expresan fundamentalmente en el modo fisiológico.

Cognitivo: Es adquirido y está íntimamente relacionado con la conciencia encargada de monitorizar y regular el comportamiento humano, por ello es fundamental en el proceso de adaptación, entendido éste como “el proceso y el resultado por el cual la persona utiliza la conciencia consciente para crear una integridad humana y ambiental” Este subsistema responde a través de cuatro canales cognitivo-emotivos: procesamiento perceptual y de información, aprendizaje, juicio y emoción, gracias a estos procesos, la persona interpreta la situación y otorga un significado a los estímulos ambientales, y con base en ellos da una respuesta consciente para promover su adaptación ⁽¹¹⁾.

Este procesamiento de información se da en tres etapas secuenciales, las cuales están relacionadas entre sí; Roy las ha denominado como entradas, procesos centrales y salidas.

Entradas:

Las entradas involucran los procesos de alerta, atención, sensación y percepción. El estado de alerta y la atención procesan la información en una forma automática o controlada, de tal forma que las experiencias sensoriales se transforman en una percepción o representación mental que se relaciona con la experiencia y el conocimiento del mundo que tiene la persona, y dirigen los mecanismos de percepción hacia el estímulo en el campo de la conciencia.

Procesos centrales

Los estímulos percibidos son procesados mediante la codificación y formación de conceptos, la memoria y el lenguaje. La principal habilidad del cerebro es almacenar la información, codificando representaciones de la experiencia, lo cual le permite correlacionar, analizar e interpretar las sensaciones para poder afrontar en forma efectiva al ambiente.

Salidas

Planeación y respuesta motora. Los seres humanos actúan de acuerdo con la interpretación que hacen del ambiente, y con base en ella formulan unas metas y unas etapas para cumplirlas, los comportamientos se expresan a través de las respuestas motoras.

En su Modelo, Roy relaciona estas etapas con el estímulo focal, el cual adquiere un significado especial a la luz de los estímulos contextuales y residuales relacionados con la experiencia y la educación, cuando hay problemas, el modelo de procesamiento de la información es fundamental; con base en éste la persona construye nuevos conocimientos a través de los recuerdos y las experiencias nuevas, lo cual le permite desarrollar nuevas capacidades o destrezas para la solución de los mismos ⁽¹¹⁾.

METAPARADIGMAS

ENFERMERÍA

Roy ofrece una descripción amplia de Enfermería al constatar que es una profesión que se dedica a la atención sanitaria y que se centra en los procesos humanos vitales y en los modelos que se han de seguir y da importancia a la promoción de la salud de los individuos, de las familias, de los grupos y de la sociedad en general. En concreto y de acuerdo con su modelo Roy define la Enfermería como la ciencia y la práctica que amplía la capacidad de adaptación y mejora la transformación del entorno. Identifica las actividades de la Enfermería con el análisis de la conducta y de los estímulos que influyen en la adaptación. Los juicios de Enfermería se basan en el análisis y las intervenciones se programan para controlar los estímulos.

El objetivo de las enfermeras es mejorar el nivel de adaptación de los individuos y de los grupos de personas en cada uno de los cuatro modos de adaptación y contribuir así a tener una buena salud, una buena calidad de vida y a morir con dignidad.

PERSONA

Según Roy, las personas son sistemas políticos y adaptables, como todo sistema adaptable, el sistema humano se define como un todo, con partes que funcionan como

una sola unidad para un propósito en concreto. Los sistemas humanos comprenden a las personas como individuos y como grupos, incluidas familia, organizaciones, comunidades y sociedad en general. Pese a la gran diversidad existen entre personas, se unen en un mismo destino.

Los sistemas humanos tienen capacidad para pensar y para sentir y se basan en la conciencia y en el significado, por lo que se ajustan de manera adecuada a los cambios que se producen en el entorno y a su vez influyen en el mismo entorno. Las personas y el mundo tienen en común los modelos y comparten relaciones y significado. Roy, describió a la persona como el foco principal de Enfermería, el receptor de la asistencia que ofrecen estas profesiones, un sistema de adaptación complejo y vivo compuesto por procesos internos relacionador y regulador, que actúa para mantener la capacidad de adaptación en los cuatro modos de vida; el fisiológico, la autoestima, la función del rol y la interdependencia.

SALUD

La salud es el estado y el proceso de ser y de convertirse la persona en un ser integrado y completo, es un reflejo de la adaptación, es decir, es la interrelación de la persona y su entorno. Roy extrajo esta definición de la creencia de que la adaptación es un proceso en el que se fomenta la integración filosófica, psicológica y social y de que la integridad implica un estado perfecto que lleva a completarla. La salud no consiste en liberarse de la muerte, las enfermedades, la infelicidad y el estrés, sino que es la capacidad de combatirlos del mejor modo posible.

ENTORNO

Es el conjunto de todas las condiciones, circunstancias e influencias del desarrollo y de la conducta de las personas y de los grupos, con una especial consideración a la relación entre los recursos del hombre y de la tierra, donde se incluyen estímulos focales, contextuales y residuales. Es el entorno cambiante el que empuja a la persona a relacionar para adaptarse, el entorno es la aportación a la persona de un sistema de adaptación que engloba tanto factores internos como externos, estos factores pueden ser

insignificantes o relevantes, negativos o positivos, no obstante un cambio en el entorno requiere un aumento de la energía para, así, conseguir adaptarse a la nueva situación⁽¹⁶⁾.

2.1.2. AFRONTAMIENTO

El afrontamiento es entendido como los esfuerzos comportamentales y cognitivos que realiza la persona para atender las demandas del ambiente, actúan como un todo para mantener sus procesos vitales y su integridad, describe las estrategias mediante las respuestas de las personas a influencias y cambio del ambiente a fin de crear una integración humana y ambiental.⁽¹⁰⁾

El afrontamiento se refiere a la serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles, consiste, por lo tanto, en un proceso de esfuerzos dirigidos a manejar del mejor modo posible reduciendo, minimizando, tolerando o controlando las demandas internas y ambientales, el afrontamiento quedaría definido como aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Con esta amplia definición se puede pensar que las reacciones emocionales como la ira, o la depresión, también forman parte del proceso general de afrontamiento que efectúa un organismo ante una situación demandante.⁽¹⁷⁾

Roy conduce a definir el afrontamiento como un proceso cognitivo que permite a las personas realizar un esfuerzo para manejar o tolerar un acontecimiento o situación. En concordancia con ello Gutiérrez y colaboradores indican que este proceso es además de dinámico es multidimensional; dinámico porque depende de la interacción entre el individuo y el entorno, el cual está mediado por factores personales, sociales y ambientales que se modifican en forma permanente y se considera multidimensional porque cada persona utiliza diferentes estrategias para afrontar variadas situaciones.⁽¹⁰⁾

2.1.2.1. MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO

Afrontamiento innato.- son generalmente determinados como propios y son vistos como procesos automáticos.

Afrontamiento adquirido.- se desarrollan a través de estrategias como el aprendizaje, en el cual las experiencias a lo largo de la vida contribuyen a responder particularmente a los estímulos del entorno, Los patrones adquiridos están dados en el subsistema de afrontamiento cognitivo, que se relacionan en la conciencia y gracias al procesamiento de la información, la persona interactúa y otorga un significado a los estímulos ambientales internos y externos. A partir de estos dos subsistemas, el individuo interpreta en forma particular los estímulos, lo cual en el individuo genera un carácter para afrontar la situación (estilo) y unos comportamientos o respuestas (estrategias).⁽¹⁰⁾

2.1.2.2. ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

- **Estilo.** Se plantea que parecen fundarse en diferentes estructuras de personalidad y se refieren a la tendencia de los sujetos a usar preferentemente un tipo de afrontamiento. El estilo desde la perspectiva de la personalidad como una configuración de rasgos, la cual es el resultado de las disposiciones biológicas y del aprendizaje experimental, que define una modalidad estable de comportarse y de relacionarse con el medio.
- **Estrategias.** Las estrategias se refieren a las diferentes acciones concretas que lleva a cabo el sujeto dentro de su estilo. Roy define las estrategias como las respuestas habituales que el individuo utiliza para mantener la adaptación; las formas que el individuo funciona para mantener la integridad en su día a día y en los momentos de estrés, las personas pueden utilizar tres tipos de estrategias de afrontamiento: Estrategias comportamentales, estrategias afectivas y las estrategias cognitivas.

Las estrategias comportamentales: Buscan controlar el estímulo o estresor en forma directa actuando frente al problema que la persona considere que es

susceptible de modificar, y pueden ser también evasivas cuando la persona siente que no puede actuar ante el estímulo y lo rechaza de manera consciente o inconsciente.

Las estrategias afectivas. Hacen referencia a los intentos que realiza la persona para controlar las reacciones emocionales que el problema genera; se manifiesta con la expresión de sentimientos hacia sí mismo y frente a otros.

Las estrategias cognitivas. Que pueden ser de dos tipos: aquellas que buscan minimizar las consecuencias y el impacto de la situación negando su gravedad o ignorándola y aquellas que por el contrario se enfocan en la situación y se ocupan de ella. ⁽¹¹⁾

Normalmente se distinguen dos tipos generales de estrategias

Estrategias de resolución de problemas: son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar.

Estrategias de regulación emocional: son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema. ⁽¹⁷⁾

Los estilos y las estrategias tienen dos formas de afrontamiento:

Las formas activas. Las cuales hacen referencia a los esfuerzos para manejar directamente el problema y son usualmente descritas como exitosas, por efectos positivos sobre la adaptación; asimismo, incluye descubrir aspectos positivos del problema, aceptación, reconocimiento de la naturaleza crítica del suceso vital, integración del suceso crítico al curso natural de la vida y considerar la situación con humor.

Las formas pasivas o evitativas. Consisten en la ausencia de afrontamiento o conductas de evasión y negación, consideradas como menos exitosas; se halla la pretensión de negar la situación, ignorar la realidad del evento crítico, desentenderse

de la realidad vivida a través de la religión o la fantasía y, por último, la culpabilización de uno mismo o autocrítica desvalorizaste. ⁽¹⁰⁾

2.1.2.3. FACTORES DE AFRONTAMIENTO SEGÚN CALLISTA ROY

Los factores de afrontamiento se pueden encontrar de la siguiente forma:

- **Factor recursivo y centrado**

Refleja los comportamientos personales y los recursos, se concentra en la expansión del nivel de entrada del sistema cognitivo de la información; considerando actitudes con respecto a la solución de problemas como es ser creativo y buscar resultados. Siendo recursivo el “estilo” y “centrado” la estrategia. ⁽¹⁰⁾

Es una estrategia y estilo de afrontamiento activo dirigido a la solución de problemas, caracterizada por el dominio conductual, manifestados por comportamientos de búsqueda y recopilación de la información, estar atento a cualquier cosa relacionada con la situación desde el principio, la identificación de posibles soluciones, el desarrollo de un plan para el logro de los objetivos, ser creativo, la proposición de soluciones nuevas, la redirección de los sentimientos, proponer soluciones nuevas, la disposición al cambio para salida de problemas. ⁽¹⁴⁾

- **Factor reacciones físicas y enfocadas**

Resalta las reacciones físicas y la fase de salida durante el manejo de las situaciones. El estilo es “reacciones físicas” y la estrategia es “enfocado”; a su vez, este factor tiene un puntaje inverso, porque califica negativamente el comportamiento o la actitud. ⁽¹⁰⁾

Estrategia y estilo de afrontamiento pasivo dirigida a la regulación de la emoción caracterizada por el dominio conductual, manifestado por comportamientos con enfoque optimista, como lo es la preocupación y pensamientos de fijación tendientes a resaltar las dificultades para la

realización de tareas como el pensar, inhabilidad para manejar problemas complejos, la no utilización de experiencias pasadas, el reaccionar con exageración, la dificultad para explicar el verdadero problema, el rendirse fácilmente, y experimentar cambios en la actividad física inclusive la sensación de que la situación lo está enfermando. ⁽¹⁴⁾

- **Factor proceso de alerta**

Representa los comportamientos del yo personal y físico y se enfoca en los tres niveles de procesamiento de la información: entradas, procesos centrales y salidas, manteniendo la combinación de estilos y estrategias. ⁽¹⁰⁾

Estrategia de afrontamiento concreta dirigida a la regulación de la emoción, de accionar activo de dominio cognitivo caracterizado por comportamientos tendientes a la adopción y utilización de nuevos recursos para afrontar la situación, para resolver el problema y el seguimiento de instrucciones en momentos de crisis, el manejo de las situaciones bajo estrés, el manejo de los sentimientos en forma objetiva, el rápido análisis de los detalles de la situación, y el desenvolvimiento en lugares desconocidos. ⁽¹⁴⁾

2.1.3. ADAPTACIÓN

Roy, expresa que los seres humanos se adaptan a través de procesos de aprendizajes adquiridos mucho tiempo atrás, por lo cual, el personal de Enfermería debe considerar a la persona como un ser único, digno, autónomo y libre que forma parte de un contexto del cual no se debe separar. Este concepto está directamente relacionado con el concepto de adaptación, de tal forma que la percepción que se tiene de las situaciones a las cuales se enfrenta es individual y diferente para cada uno. ⁽¹⁵⁾

La adaptación se refiere al proceso y al resultado por medio de la cual las personas, que tienen la capacidad de pensar y sentir, como individuos o como miembros de un grupo, son conscientes y escogen la integración del ser humano con su entorno, más allá de ser un sistema humano que simplemente lucha para responder ante los estímulos que envía el entorno para así mantener su integridad, se trata de que cada vida humana tiene una función en un universo creador y las personas no se pueden separar de su entorno. ⁽¹⁶⁾

2.1.3.1. MODOS DE ADAPTACIÓN SEGÚN MODELO DE CALLISTA ROY

- a) **Fisiológico.** Se centra en la manera en que los seres humanos reaccionan ante su entorno por medio de procesos fisiológicos con el fin de cubrir las necesidades básicas de respirar, alimentarse, eliminar, moverse, descansar y protegerse.
- b) **Autoconcepto.** Se centra en la necesidad de saber quién es uno mismo y como se debe actuar en la sociedad; para el individuo el auto concepto se define como el conjunto de creencias y sentimientos que una persona tiene de sí mismo en un momento determinado.
- c) **Función del rol.** Se centra específicamente en los roles primarios, secundarios y terciarios que desempeña el individuo en la sociedad; el rol describe las expectativas que se tiene de como actuara un individuo frente a otro.
- d) **Interdependencia.** Trata sobre las interacciones de la gente en la sociedad. La principal labor del modo de adaptación de la interdependencia en las personas es la de dar y recibir amor, respeto y valores. Los componentes más importantes del modo de adaptación de la interdependencia son las personas más allegadas (pareja, hijos, amigos y Dios) y su sistema de apoyo social, el propósito de los cuatro modos de adaptación es conseguir la integridad fisiológica, psicológica y social. ⁽¹⁶⁾

2.1.3.2. FACTORES DE ADAPTACIÓN SEGÚN CALLISTA ROY

Para este aspecto Roy considera los siguientes:

a) **Factor procesamiento sistemático**

Describe las estrategias personales y físicas para hacerse cargo de las situaciones y manejarlas metódicamente; los factores 3 y 4 son estrategias de afrontamiento concretas: proceso de alerta y procesamiento. ⁽¹⁰⁾

Estrategia de afrontamiento concreta dirigida a la solución de problemas, de dominio activo, caracterizado por comportamientos como el darle nombre al problema y verlo en su totalidad, la utilización del tiempo necesario para la comprensión y el análisis de la situación como realmente es, pensar en el problema paso a paso, el aclarar las dudas antes de actuar y mantener el equilibrio entre el descanso y las actividades. ⁽¹⁴⁾

b) Factor conocer y relacionar

Describe las estrategias que utiliza la persona para utilizarse a sí misma y a otros, utilizando la memoria y la imaginación. El estilo es “conociendo” y la estrategia es “relacionando”.⁽¹⁰⁾

Estrategia y estilo de afrontamiento activo, dirigido a la solución del problema, caracterizada por comportamientos que implican el ejercicio de la memoria y el aprendizaje de experiencias pasadas, el recordar soluciones y cosas que sirvieron y ayudaron en situaciones pasadas, el aprender de las soluciones que le funcionaron a otros, mirar la situación actual en forma positiva, el sentirse bien de saber que maneja la situación lo mejor que puede, la utilización del sentido del humor para manejar estas situaciones y el plantearse muchas ideas como posibles soluciones aunque parezcan difíciles, en fin llevando a la persona a utilizar la re-evaluación para modificar o tolerar la situación favoreciendo su adaptación.⁽¹⁴⁾

2.1.4. ESCALA DE MEDICIÓN DEL PROCESO DE AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN DE CALLISTA ROY

La teoría de mediano rango del proceso de afrontamiento y adaptación posee un indicador empírico la escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación, el cual mide la capacidad de afrontamiento y adaptación; así mismo esta escala permite determinar qué manifestaciones de comportamiento o estrategias de afrontamiento que pueden tener resultados efectivos o inefectivos.

Paralelamente con el desarrollo de la teoría, Roy (2004) construyó la Escala de Medición del Proceso de Afrontamiento y Adaptación, con el propósito de llenar un vacío de conocimiento en la práctica sobre la valoración y comprensión del subsistema de afrontamiento cognitivo y, de esta manera, identificar las habilidades que utiliza una persona para controlar el estrés y promover su adaptación.

El instrumento está conformado por 47 ítems agrupados en cinco factores y un formato Likert con cuatro criterios: Nunca, Rara vez, Casi siempre, Siempre; cada ítem es una frase corta acerca de cómo una persona responde cuando experimenta una crisis o un evento difícil.

En cuanto al puntaje de la escala, Roy indica que el puntaje total de cada estrategia significativa lo conforma la adición de los puntajes obtenidos en cada uno de los ítems que lo conforman. Para obtener el puntaje total de la escala se sumaran los puntajes totales obtenidos en cada estrategia, el rango de puntaje va de 47 a 188. La persona con puntaje cerca de 188 tiene una alta capacidad de proceso de afrontamiento y adaptación, demostrando mayor consistencia en la utilización de las estrategias de afrontamiento identificadas. La persona cuyo puntaje se acerca a una puntuación de 47 tiene baja capacidad de proceso de afrontamiento y adaptación, demostrando poca consistencia en la utilización de las estrategias de afrontamiento identificadas. ⁽¹⁰⁾

- **BAJA CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN**

González, ⁽¹⁴⁾ define baja capacidad de proceso de afrontamiento y adaptación como la habilidad que poseen los seres humanos como sistemas holísticos para llevar a cabo el desarrollo del proceso de afrontamiento cognitivo y la adaptación en el cual la actitud frente a la ejecución de las estrategias de afrontamiento es de nunca =1 y rara veces =2.

La baja capacidad de afrontamiento y adaptación refleja un estilo pasivo o evitativo, que consiste en la ausencia o en la reducción de los esfuerzos para enfrentar directamente el suceso conflictivo, con estrategias centradas en la emoción y con conductas de evasión y negación, percibiendo la situación como no controlable. ⁽¹⁰⁾

- **ALTA CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN**

La alta capacidad de afrontamiento y adaptación, la persona refleja un estilo de afrontamiento activo con estrategias resolutivas, centradas en el problema y con control de la situación. ⁽¹⁰⁾

2.1.5. AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN AL CLIMATERIO

La mujer climática se relaciona con el ambiente, consigo mismo y con los demás, de esa relación recibe permanentemente estímulos, las cuales pueden ser la actitud de la pareja, el apoyo de sus familiares, antecedentes personales y vivenciales, su estilo

de vida, la visión a esta etapa por parte del entorno social, entre otros; al entrar en contacto con la mujer desencadenan unas respuestas, efectivas e inefectivas, la primera fomenta integridad, las conductas van dirigidas a confrontar la realidad y a manejar sus consecuencias, busca apoyo social e información, presenta pensamientos de superación, realiza actividades que le mantengan ocupada, por otro lado las respuestas inefectivas, son los que amenazan los objetivos de adaptación; como el miedo, rechazo a esta etapa de vida, sentimientos negativos, asocian al climaterio con la pérdida de la juventud y la sexualidad, y demás, según Lara.⁽¹⁸⁾, es aquí donde la enfermera debe incluir dentro de su plan de atención a la mujer, con la finalidad de orientar y educar en sus cuidados diarios satisfaciendo sus necesidades bio-psico sociales, y donde el principal objetivo que se persigue es la salud de la mujer

Estas respuestas están mediadas por los procesos de afrontamiento el regulador y el cognitivo, el primero es innato responde a través de unos canales neuronales, químicos y endocrinos, de esta manera las respuestas son automáticas e inconscientes, y el proceso de afrontamiento cognitivo es adquirido, se desarrollan a través de estrategias como el aprendizaje y está íntimamente relacionado con la conciencia y responde a través de la percepción, procesamiento de información, aprendizaje, juicio y emoción, gracias a estos procesos la mujer en la etapa del climaterio interpreta la situación y otorga un significado a los estímulos ambientales, y con base en ellos da una respuesta consiente y genera un carácter para afrontar la situación (estilo) y unos comportamientos o respuestas (estrategias), para promover su adaptación.

La mujer puede usar tres tipos de estrategias para afrontar el climaterio, las comportamentales, en la cual la mujer busca controlar el estímulo estresor confrontando la realidad y manejando sus consecuencias, las afectivas hacen referencia a los intentos que la mujer realiza para controlar sus reacciones emocionales que el climaterio le genera, y en las cognitivas la mujer intenta encontrar el significado al climaterio y valorarlo de manera que resulte menos desagradable.

Los estilos y las estrategias tienen otras dos formas de afrontar el climaterio, las formas activas, las cuales hacen referencia a los esfuerzos que la mujer posee para manejar el problema, aceptan la etapa del climaterio, integra la situación al curso

natural de su vida y considera la situación con humor, las formas pasivas consisten en la ausencia de afrontamiento, teniendo conductas de evasión y negación a esta etapa de vida.

Dado que el climaterio va a acompañar a la mujer alrededor de 20 años y es una etapa donde se presentan cambios físicos, biológicos, psicológicos, emocionales y sociales, como sofocos, sudores nocturnos, cefalea, sequedad vaginal, depresión, tensión nerviosa, palpitaciones, insomnio, falta de energía, dificultad para concentrarse y mareos, entre otros, que afectan al día a día de la mujer, merman su calidad de vida, producen falta de autoestima y desinterés es así que la mujer debe hacer frente a esta situación, cuyo afrontamiento va a depender de las condiciones físicas, psicológicas y sociales en que se encuentra la mujer cuando llegue a esta fase inevitable de su vida, es una experiencia individual que puede aparecer de manera gradual o brusca.

La adaptación es el proceso y el resultado por medio del cual la mujer que tiene capacidad de pensar y sentir, como individuo, utiliza la conciencia consciente y elige crear una integración humana y ambiental, mediante comportamientos enfocados a alcanzar el dominio, la supervivencia y la trascendencia, el control sobre las cosas y se consigue la adaptación cuando la mujer reacciona de modo positivo ante los cambios en esta etapa de su vida, esta respuesta de adaptación estimula la integridad de la mujer, lo que conduce a tener una buena salud.

2.1.6. CLIMATERIO

El climaterio es la fase transicional de la mujer entre la madurez reproductiva y la pérdida gradual de la función ovárica, que dura alrededor de 20 años. El proceso del climaterio femenino se define como el período que separa del reproductivo al no reproductivo de la vida de la mujer, que ocurre aproximadamente entre los 40 y 60 años de edad. ⁽⁶⁾

2.1.6.1. Fisiología del climaterio

Al inicio del climaterio se produce una disminución de los niveles de inhibina, lo que resulta en un aumento de la Hormona Foliculoestimulante (FSH), con niveles de estradiol normal o ligeramente disminuidos. Estos cambios dan lugar a un acortamiento de la fase folicular y a ciclos menstruales cortos o prolongados. Posteriormente, se produce un descenso de los niveles de estradiol y la maduración folicular se vuelve irregular, presentando ciclos ovulatorios y anovulatorios. Cuando en los ciclos anovulatorios no se produce progesterona, existe un hipertrogenismo relativo que puede ocasionar hipermenorrea y/o hiperplasia del endometrio.

Durante el climaterio, los folículos ováricos se vuelven resistentes a la estimulación de la FSH, en tanto que las concentraciones de estradiol se conservan relativamente normales. Este grado de resistencia ovárica a la estimulación puede explicar los bochornos que experimentan algunas mujeres, a pesar de los valores normales de estradiol. Ello sugiere que los bochornos pueden deberse a liberaciones de gonadotropina relacionadas con las concentraciones bajas de estradiol o cifras bajas de otras hormonas ováricas, como la inhibina.

En el climaterio, en las mujeres que menstrúan y que muestran una cifra de FSH mayor de 10 UI/L en el día tres del ciclo, sugiere una resistencia ovárica relativa, incluso si los valores de estrógenos se encuentran dentro de los límites normales. Esto se plantea que es debido a la disminución de la producción de inhibina por los folículos. Las dos gonadotropinas, FSH y Hormona Luteinizante (LH), son producidas por la glándula anterior de la hipófisis. Cuando los niveles de estrógenos son bajos, los núcleos arcuato y paraventricular del hipotálamo son estimulados a producir hormona liberadora de gonadotropina (GnRH) en la circulación portal de la hipófisis; ello estimula la liberación de FSH y LH, el mecanismo responsable de la liberación pulsátil de GnRH se plantea que también es responsable de la provocación de bochornos. ⁽¹⁹⁾

2.1.6.2. El síndrome del climaterio

Los síntomas pueden variar en su presentación, de acuerdo a la propensión heredada o adquirida por la mujer para tolerar tanto el proceso de envejecimiento, como sus

relaciones interpersonales, principalmente con sus familiares, es claro observar que la calidad de vida durante la menopausia recibe influencia de su salud emocional y física anterior, de su situación social, de sus experiencias u golpes de la vida, del estrés actual, así como de sus creencias sobre la menopausia. También son importantes en la presencia de la sintomatología la preparación cultural, el lugar que representa la mujer de edad en un determinado grupo social, su alimentación, estilo de vida, y las diferencias genéticas, una mejor salud, la ausencia de enfermedades crónicas, el menor uso de medicamentos, un nivel bajo de estrés interpersonal, el no ser fumadora, hacer ejercicio, actitudes positivas al envejecimiento y a la menopausia.

La sintomatología prevalente en el climaterio consiste en bochornos, vaginitis atrófica, sin embargo los síntomas no aparecen universalmente, duran alrededor de cinco años y, en la mayoría ocasionan inconvenientes menores o pasan desapercibidos. Los bochornos mortificantes y que no mejoran, los trastornos de carácter y las alteraciones metabólicas tardías, de tipo cardiovascular u osteoporótica, exigen a la paciente a buscar ayuda del especialista. Otros síntomas son la irritabilidad, la fatiga, la depresión, los dolores de cabeza, el olvido de las cosas, el insomnio, la ganancia de peso, las palpitaciones, las crisis de llanto, el estreñimiento, la frecuencia e incontinencia urinaria y la disuria y la disminución de la libido. ⁽⁵⁾

2.1.6.3. Síntomas tempranos

a) Bochornos y sudoración

Son síntomas vasomotores desencadenados por un desequilibrio en los centros vasomotores del hipotálamo y caracterizados por aumento de la temperatura de la piel, vaso dilatación cutánea periférica y frecuencia cardiaca acelerada transitoriamente, la temperatura de piel puede aumentar hasta 5° C durante la crisis, calor que la mujer siente se desplaza del tórax superior a la cara, las manos se calientan y aparece un sudor fino en la cara y en el cuello. A veces, puede haber mareo, náuseas, cefalea, palpitaciones y sudoraciones nocturnas. El bochorno dura entre 30 segundos y 3 minutos y esta aparentemente asociado a la reducción de la temperatura corporal central, ocasionada por la disminución súbita de los estrógenos circulantes, lo que por consecuencia mecanismos de regulación del termostato central, consistentes en vasodilatación cutánea y sudoración. ⁽⁵⁾ Los

sofocos y las sudoraciones causadas por la inestabilidad vasomotora afectan al 75-85 % de las mujeres y suelen comenzar antes del cese de la menstruación. Los sofocos continúan durante más de 1 año en la mayoría de las mujeres y durante más de 5 años en el 10 %. ⁽²⁰⁾

b) Ansiedad, irritabilidad, cambios de humor

Las hormonas sexuales; estrógenos, progesterona y testosterona tienen influencia sobre el cerebro y, dependiendo de los receptores hormonales y su habilidad activan programas complejos del cerebro, estimulan la liberación de sustancias químicas cerebrales, los neurotransmisores, como la acetilcolina en el sistema límbico y la dopamina activan enzimas como como la monoaminoxidasa. Las catecolaminas principalmente los neurotransmisores hipotalámicos dopamina y norepinefrina parecen tener un rol preponderante en modular el humor, el comportamiento, la actividad motora y la función hipotálamohipofisiaria.

La ansiedad de la mujer climatérica puede ser subclínica e interferir en diferentes escenarios de la vida afectando el desempeño de su rutina cotidiana. Los niveles de ansiedad pueden no ser suficientes, dentro de la semiología psiquiátrica, para constituir diagnóstico de patología ansiosa; sin embargo las pacientes reconocen que producen un malestar significativo, lo cual nos debe movilizar a la búsqueda de un tratamiento orientado a disminuir la presencia de los síntomas.

Las mujeres climatéricas presentan manifestaciones de ansiedad, con cambios sensibles en su funcionamiento tales como: aumento de irascibilidad, tendencia al comportamiento conflictivo, nerviosismo, alteraciones del sueño, dificultades en la concentración, sentimiento de inseguridad, preocupación por eventos que previamente no les causaban inquietud, aumento de la sensibilidad emocional, disminución de la tolerancia. ⁽²¹⁾

2.1.6.4. Síntomas tardíos

- Vulvovaginitis y cistitis atróficas

Son debidas a la deficiencia estrogénica sobre los epitelios estrógeno dependientes, el epitelio estratificado vaginal se vuelve delgado y atrófico, lo que resulta en

sensación de sequedad, dispareunia incremento de infecciones bacterianas y candidiásicas. ⁽⁵⁾

- **Cambios en la piel**

La piel, las mucosas y la conjuntiva también sufren detrimento en la menopausia, la piel se vuelve frágil, delgada, seca y se moretea facilmente. Con la edad y por razones genéticas, las características químicas y la función del colágeno cambian, declinando alrededor de 2.1% por año en la posmenopausia, mucho menos en los años posteriores.

- **Osteoporosis**

Las diversas fracturas especialmente las de cadera han aumentado en la mujer en los países con un promedio de vida mayor y, así, después de los 50 años las fracturas se duplican cada 8 años, más o menos.

La osteoporosis consiste en la reducción de la masa ósea por unidad de volumen, con deterioro de la micro arquitectura del tejido óseo, lo que conlleva a la posibilidad de fracturas, de diversos huesos, principalmente de muñeca, columna y cadera.

La causa mayor de pérdida ósea en las mujeres es el déficit estrogénico, la pérdida es mayor en los primeros años después de la menopausia hasta de 3 a 5%, los andrógenos actúan sobre el hueso directamente por medio de receptores específicos de andrógeno, estimulando la proliferación y diferenciación de la célula ósea, en algunos estudios se indica que los niveles bajos de testosterona y Desehidroepiandrosterona (DHEAS), pueden predecir sobre el estado de la densidad de masa ósea y la pérdida de hueso en mujeres premenopáusicas y menopáusicas.

- **Aumento de peso**

Estudios estadísticos realizados por compañías aseguradoras indican que 49% de las mujeres aumenta su peso corporal después de la menopausia, más de 2,5 Kg en 20% y 5 kg o más en otro 20%. Además de la relación de este aumento de peso con

la disminución de estrógenos que se ha demostrado experimentalmente hay factores psicosociales que también influyen en esta edad, tales como la disminución de la actividad y la creencia de no ser necesario demostrarse atractiva, lo que cambia sus hábitos dietéticos.

2.1.6.5. Diagnóstico

El diagnóstico del climaterio y la menopausia se hace por la historia de alteraciones menstruales, amenorrea, bochornos o síntomas específicos y con un examen clínico que demuestra hipoestrogenismo y atrofia genitourinaria. Los exámenes de laboratorio confirman la impresión diagnóstica al demostrarse fosfatasa alcalina (FAS) elevada, estradiol disminuido, índice colpocitológico con células maduras superficiales menor de 5%. Los estudios de glicemia colesterol total, triglicéridos, placas radiográficas o de densitometría, para determinar problemas cardiovasculares, osteoporosis y otros, permitirán evaluar el riesgo o la existencia de las complicaciones más graves. La mamografía y la ecografía pélvica descartarán la existencia de patología orgánica.

2.1.6.6. Prevención de las complicaciones tardías

La prevención de las complicaciones más graves, tales como cardiovasculares y osteoporosis, consiste en:

- Determinar la mujer con riesgo de problemas cardiovasculares y osteoporosis por medio de perfiles, presentado líneas arriba.
- Evitar la extirpación de ovarios prematuramente, antes de la menopausia, en el embarazo ectópico, la pelvi peritonitis, histerectomías, salvo riesgo definido de cáncer de ovario.
- Tratar la mujer que sufre de menopausia precoz con estrógenos exógenos.

2.2. ANTECEDENTES

2.2.1. A NIVEL INTERNACIONAL

En México en el año 2011, se realizó una investigación titulada “Respuestas adaptativas de mujeres en climaterio y menopausia” con el objetivo de determinar cómo se adaptan en su ambiente laboral y familiar las mujeres en esta etapa de su vida. Con un diseño de estudio descriptivo y transversal, el tamaño de la muestra se determinó a través de muestreo no probabilístico, se estudiaron 130 mujeres entre 45 y 60 años de edad, se utilizó un instrumento de 25 preguntas para cada grupo. El grupo I estuvo integrado por mujeres que laboran en el espacio público y el grupo II por mujeres que se dedican al hogar. Con base en la teoría de Callista Roy, se considera que el grupo I (ambiente laboral) se adaptan más a los cambios hormonales en climaterio y menopausia, no así las mujeres que se dedican al hogar, estas se sienten incomprendidas, rechazadas, con autoestima baja y no les reconocen su trabajo. ⁽²²⁾

2.2.2. A NIVEL NACIONAL

En Pachacámac, Lima en el año 2016 se realizó una investigación titulada “afrontamiento de las mujeres entre 40 y 50 años frente al climaterio en un asentamiento humano.” Su objetivo fue determinar los estilos de afrontamiento de las mujeres entre 40 y 50 años frente al climaterio. Con un diseño de estudio descriptivo transversal, contó con la participación de 50 mujeres, para la recolección de datos se utilizó el cuestionario breve afrontamiento (Brief COPE) estructurado con 30 preguntas. Los resultados muestran que el 40% de las participantes enfocan su respuesta en la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, el 50% usa la religión para poder afrontar la situación (climaterio); así mismo, las participantes también optaron por el desenganche mental como estilo de afrontamiento. Por otro lado, el 100% de las mujeres refiere nunca emplear el uso de sustancias. Conclusiones: el estilo de afrontamiento más empleado por las participantes fue: uso de la religión positivo; siendo este un estilo positivo del afrontamiento enfocado a la emoción. ⁽¹²⁾

En Lima, en el año 2017 se realizó una investigación titulada Ansiedad estado rasgo y estrategias de afrontamiento en pacientes mujeres en la etapa del climaterio, en el

hospital nacional de Lima, su objetivo principal fue Establecer la relación que existe entre los niveles de ansiedad Estado - Rasgo y las estrategias de afrontamiento en un grupo de pacientes mujeres en la etapa del climaterio del Hospital Nacional. El estudio está enmarcado en una investigación de tipo descriptiva y el diseño utilizado fue transversal y correlacional. La muestra es de 100 pacientes mujeres que acuden a la unidad de menopausia a las cuales se les administró el inventario de ansiedad Estado – Rasgo y el cuestionario de estrategias de afrontamiento. Los datos fueron organizados y sistematizados, mediante un análisis estadístico, aplicándose la prueba de coeficiente de correlación de Spearman con un nivel de significación de 0.05. Los resultados respecto a los niveles de afrontamiento, existe un 51% de la cantidad de pacientes que presentan un nivel de afrontamiento bajo en relación a la sintomatología de la etapa del climaterio. Conclusiones: Con respecto a los niveles de afrontamiento existe un 51% de la cantidad de pacientes que presentan un nivel de afrontamiento bajo en relación a la sintomatología de la etapa menopáusica, esto implica que este porcentaje de pacientes muestra dificultades cognitivas para afrontar la sintomatología. ⁽²³⁾

2.2.3. A NIVEL REGIONAL

En Puno, en el año 2002 se realizó una investigación sobre “adaptación a la menopausia según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 55 años de los clubes de madres del cono sur.” su objetivo fue determinar la adaptación a la menopausia según el modelo de Callista Roy, el tipo de estudio fue descriptivo de cohorte transversal y el diseño de la investigación fue no experimental. La población estuvo constituida por 480 mujeres socias activas de los clubes maternos del cono sur de la ciudad de Puno y el tamaño de muestra fue 80 mujeres. Los resultados fueron que el 70% de las mujeres se adaptan moderadamente a la menopausia, el 28% se adaptan ineficazmente y un mínimo porcentaje es eficazmente, de los cuatro modos adaptativos, se tiene una adaptación moderada en las necesidades fisiológicas 63.7% y en el desempeño de funciones 55.0% y una adaptación ineficaz en la necesidad auto concepto 52.5% y en las relaciones de interdependencia 45%. Conclusiones: las mujeres socias de los clubes maternos presentan una adaptación moderada seguida de una adaptación ineficaz y un mínimo porcentaje es eficaz. ⁽¹³⁾

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Según Hernández: ⁽²⁴⁾

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es descriptivo, ya que permite describir la variable de estudio, capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio.

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño de la investigación que se utilizó fue el no experimental, porque no se manipuló deliberadamente la variable; transversal debido a que la obtención de datos se dio en un momento específico, en un tiempo único. ⁽²⁴⁾

DIAGRAMA:

M ----- O

DONDE:

M: representa la muestra de mujeres climatéricas de 40 a 60 años.

O: representa la información que se ha obtenido acerca de la capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio en mujeres de 40 a 60 años.

3.2. UBICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio de investigación se realizó en el distrito de Ayapata, provincia de Carabaya departamento de Puno, ubicado a 3650 m.s.n.m. ofrece tres climas completamente distintos; en la sección de la sierra es frígido, en la cabecera de las montañas es templado y en las montañas caluroso, con lluvias torrenciales en verano, la principal actividad que realiza la población es la agricultura, minería y pesquera, la mayoría de las mujeres del medio urbano habla el idioma castellano y quechua, sin

embargo en el medio rural la mayoría se comunica en el idioma quechua. El distrito de Ayapata cuenta con el apoyo del Programa Nacional de apoyo directo a los más pobres – JUNTOS, es un programa de transferencias monetarias condicionadas, con la finalidad de romper con la transmisión intergeneracional de la pobreza y potenciar el capital humano de los hogares más pobres del Perú, con este fin, se viene implementando actividades orientadas a promover el acceso a la oferta de servicios básicos dentro de un marco de restitución de derechos como salud y educación, estas actividades coadyuvan a mejorar la calidad de vida de la población en extrema pobreza.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población del estudio estuvo constituida por 300 mujeres de 40 a 60 años de edad, usuarias del programa juntos del distrito de Ayapata como se muestra en la siguiente tabla. ⁽²⁵⁾

CENTROS POBLADOS DEL DISTRITO DE AYAPATA	N° DE USUARIAS
AYAPATA	111
CALACHACA	3
CCOCHAHUMA	11
CCOPA	11
CHOCCO CHOCCO	2
CHURQUINUYO	14
ESCALERA	20
ESQUILAYA	2
IÑA	23
KANA	31
KANCHI ORCCOTAQUI	15
KILLI KILLI	4
LIVITA	11
LOROMAYO	4
PACU PACU	5
SOCLLAPATA	1
SURIMANA	4
TAYPE	27
YUNCAMAYO	1
TOTAL	300

Fuente: padrón de abonados del programa juntos del distrito de Ayapata - 2018

Las mujeres del centro poblado de Kana conformaron la muestra para la prueba piloto y no fue considerado en el estudio, por tanto la población de estudio fue 269.

3.3.2. Muestra

El tamaño de muestra: Se determinó mediante la fórmula para poblaciones finitas, donde se obtuvo que 142 mujeres de 40 a 60 años, conformarían la muestra.

Tipo de muestreo: Para seleccionar a las mujeres que constituyeron la muestra, se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- ✓ Mujeres de 40 a 60 años de edad.
- ✓ Ser usuarias del programa juntos.
- ✓ Mujeres que cursen el climaterio.
- ✓ Mujeres que acepten participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

- ✓ Mujeres con trastornos mentales.
- ✓ Mujeres que estén con tratamiento hormonal.
- ✓ Mujeres con climaterio artificial (histerectomía)
- ✓ Mujeres que no deseen participar en el estudio de investigación.

3.4. VARIABLE Y SU OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS	ÍNDICE	ITEMS
AFRONTAMIENTO Es la forma en el que la mujer hace frente a diferentes situaciones que se presentan	RECURSIVO Y CENTRADO	Reunir Información.	Baja capacidad	17 – 27 Puntos	1
		Hacer que funcione	Alta capacidad	28 – 44 Puntos	2
		Atención a las cosas		Según ESCAPS	3
		Obtener más recursos			4
		Hacer frente a las situaciones.			5
		Identificar situaciones.			6

durante el climaterio.		Desarrollar un plan.			7
		Proponer solución.			8
		Ser creativo.			9
		Redirigir sentimientos.			10
		Disposición al cambio			11
REACCIONES FÍSICAS Y ENFOCADAS	Baja capacidad. Alta capacidad.	Dificultad para completar tareas.	Baja capacidad. Alta capacidad.	13 – 32 Puntos 33 – 52 Puntos Según ESCAPS	12
		Pensar en lo que preocupa			13
		Encontrar el problema complejo			14
		Sacar beneficio.			15
		Ilusión en los resultados			16
		Lentitud para actuar.			17
		Reacción exagerada			18
		Paralización y confusión.			19
		Dificultad para explicar.			20
		Sentimiento de culpa			21
		Experimentar cambios.			22
		Situación que enferma			23
		Rendirse fácilmente			24
PROCESO DE ALERTA	Baja capacidad. Alta capacidad.	Seguir instrucciones.	Baja capacidad. Alta capacidad.	9 – 22 Puntos 23 – 36 Puntos Según ESCAPS	25
		Adoptar nuevo recurso.			26
		Objetividad			27
		Manejar una situación.			28
		Efectivo bajo estrés.			29
		Alerta en las crisis o problemas			30

		Resultados exitosos al manejar problemas			31
		Desenvolvimiento.			32
		Efectividad bajo estrés.			33
<p>ADAPTACIÓN</p> <p>La mujer climática se adapta al climaterio a través de procesos de aprendizaje adquirido, dependiendo de los estímulos a que está expuesto.</p>	<p>PROCESAMIENTO SISTEMÁTICO.</p>	Visualizar el problema.	Baja capacidad.	<p>6 – 18 Puntos 19 – 24 Puntos Según ESCAPS</p>	34
		Tomarse el tiempo.	Alta capacidad.		35
		Pensar en el problema			36
		Analizar el problema			37
		Aclarar dudas.			38
		Equilibrio entre actividad y descanso			39
	<p>CONOCER Y RELACIONAR</p>	Aprender soluciones.	Baja capacidad.	<p>2 – 24 Puntos 25 – 32 Puntos Según ESCAPS</p>	40
		Recordar estrategias o soluciones.	Alta capacidad.		41
		Recordar ayudas			42
		Relatar experiencias o planes			43
		Mirar una situación.			44
		Sentirse bien			45
		Utilizar el sentido del humor.			46
		Planteamiento de ideas.			47

3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1. Técnica.

Para el logro de los objetivos planteados en la investigación se aplicó la técnica de la entrevista estructurada, esta permitió obtener información respecto a la capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio dicha información extraída sirvió para dirigir los resultados de la investigación.

3.5.2. Instrumento:

El instrumento de recolección de datos fue la Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy (ESCAPS) (anexo N° 2).

a) Descripción del instrumento

La escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy (ESCAPS) consta de 47 ítems y 5 factores a evaluar, distribuidos de la siguiente manera: factor 1 recursivo y centrado (consta de 11 ítems), factor 2 físico y enfocado (consta de 13 ítems), factor 3 proceso de alerta (consta de 9 ítems), factor 4 procesamiento sistemático (consta de 6 ítems), factor 5 conocer y relacionar (consta de 8 ítems), los 3 primeros factores miden los comportamientos, las reacciones y recursos de afrontamiento que utilizan las personas y los 2 últimos factores miden las estrategias empleadas para sobrellevar la situación, cada ítem es una frase corta acerca de cómo una persona responde cuando experimenta una crisis o un evento difícil. ⁽¹⁰⁾

b) Calificación del instrumento.

El instrumento cuenta con 32 ítems positivas y 15 negativas a evaluar, mediante una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta.

Preguntas positivas: son los ítems: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47. Para las cuales se hará el uso de la siguiente escala de puntuación:

- ✓ Nunca =1 punto
- ✓ Rara vez =2 puntos
- ✓ Casi siempre =3 puntos
- ✓ Siempre = 4 puntos

Preguntas negativas: son los ítems: 5, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 29. Para las cuales se hará el uso de la siguiente escala de puntuación:

- ✓ Nunca =4 puntos
- ✓ Rara vez =3 puntos
- ✓ Casi siempre =2 puntos
- ✓ Siempre = 1 punto

De acuerdo a la teoría de enfermería de Callista Roy, González (2007), realizó las pruebas psicométricas pertinentes para usar la escala del proceso de afrontamiento y adaptación, presenta una escala nominal definida en dos categorías: baja capacidad y alta capacidad, para cada uno de los factores y en el total de la escala. Los puntos de corte para la categorización los considera arbitrarios, debido a que en su construcción no encontró evidencia de lo contrario. Parte obteniendo la mediana del puntaje (50%) entre el rango de 47 a 188 para cada uno de los factores y el total de la escala; operacionaliza la baja capacidad de proceso de afrontamiento y adaptación con un puntaje de 47 a 117, y alta capacidad de proceso de afrontamiento y adaptación con un puntaje entre 118 y 188, a su vez, para cada uno de los factores; como se presenta en la tabla. ⁽¹⁰⁾

Categorización de la capacidad de proceso de afrontamiento y adaptación.

FACTORES	PUNTUACIÓN	CATEGORÍAS DE LA CAPACIDAD DEL PROCESO DE AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN	
		BAJA CAPACIDAD	ALTA CAPACIDAD
RECURSIVO Y CENTRADO	11-44	11-27	28-44
REACCIONES FÍSICAS Y ENFOCADAS	13-52	13-32	33-52
PROCESO DE ALERTA	9-36	9-22	23-36
PROCESAMIENTO SISTEMÁTICO	6-24	6-18	19-24
CONOCER Y RELACIONAR	8-32	8-24	25-32
TOTAL	47-188	47-117	118-188

FUENTE: Gonzales (2017)

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

El instrumento a utilizarse en el presente estudio de investigación, fue validado en Colombia; el instrumento fue evaluado por el panel de expertos, obteniéndose un resultado de aceptabilidad en el escenario de aplicación 96% correspondientes 45 items, se sugirieron cambios en el contenido de dos items, los cuales se revisaron y modificaron conservando su claridad semántica y su correspondencia con el constructo teórico del instrumento, los cinco sujetos de estudio consideraron comprensibles claros y precisos los 47 items; la confiabilidad se evaluó a través de la consistencia interna, con un Alfa de Cronbach de 0,88 y la validez se midió a través del coeficiente de correlación de Spearman ($r = 0,94$), los resultados confirmaron la validez y la confiabilidad de la escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación en la versión español. ⁽¹¹⁾

Para comprobar la confiabilidad del instrumento se aplicó una prueba piloto con el 16% de muestra, equivalente a 23 mujeres climatéricas del centro poblado de Kana, del distrito de Ayapata, la cual representó una población igual a la del estudio, los datos recolectados fueron tabulados y posteriormente procesados utilizando el software estadístico SPSS V.21.0.0.0.y se determinó la confiabilidad de la escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de 47 items, considerando la matriz de

correlación, obteniéndose como resultado del coeficiente del alfa de Cronbach con un valor de ($\alpha = 0.861$), catalogado como una fiabilidad buena según criterio general de George y Mallery (2003, p231), el instrumento no sufrió modificaciones.

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1. Coordinación

- Se solicitó el permiso correspondiente al gestor local del programa JUNTOS del distrito de Ayapata para el desarrollo del estudio.
- Una vez obtenida la autorización, se solicitó una carta de presentación a la decana de la Facultad de Enfermería, para el inicio de la ejecución del proyecto de investigación.
- Ya obtenida la carta de presentación, se coordinó con el gestor del programa juntos los días de ejecución.
- Obtenida la carta de presentación, se coordinó con el gestor local, el día inicio de la ejecución, citando a una reunión a todas las usuarias.

3.6.2. De la aplicación del Instrumento

- El primer contacto con las usuarias del programa JUNTOS, se dio en una reunión, y ante ellas me presente y pase a explicar de manera concisa los objetivos de la investigación y se informó que se realizaran visitas domiciliarias para la aplicación del instrumento de investigación en coordinación con la presidenta de cada sector.
- Se realizó visitas domiciliarias conjuntamente con la presidenta del programa JUNTOS de cada centro poblado, comunidad y/o sector a las mujeres comprendidas entre los 40 a 60 años de edad.
- Para conformar la muestra se realizó preguntas como ¿estas con algún tratamiento hormonal?, ¿se hizo retirar Ud. el útero por alguna patología? y referentes a la historia de alteraciones menstruales como: ¿Cuándo ha sido su última menstruación?, ¿cada cuánto tiempo se le presenta su menstruación? ¿Ud. presenta bochornos, irritabilidad, fatiga, depresión, cefalea, insomnio, crisis de llanto, olvido de las cosas, cambios de humor? Para determinar si la mujer está en la etapa del climaterio; de no ser así, se procedió a agradecer y retirarse.

- Si las mujeres cumplían con los criterios de inclusión se procedió a aplicar el instrumento.
- Antes de empezar con la entrevista se dio a conocer los objetivos de la investigación y se hizo firmar el consentimiento informado, el mismo día de su aplicación, previa explicación y lectura.
- Seguidamente se entrevistó haciendo uso de la guía de entrevista, el tiempo que duro la entrevista fue 30 minutos aproximadamente, y en promedio se entrevistaron 5 mujeres al día.
- Algunas mujeres tenían dificultad de entender el idioma castellano y se tuvo que leer los ítems en quechua.
- Al término de la entrevista se agradeció a la participante por su cooperación en la investigación, por la disposición de su tiempo.
- De esta forma se visitó los 269 hogares, de las cuales, 142 conformaron el total de la muestra, por cumplir los criterios de inclusión y exclusión.
- Para lograr los objetivos de la investigación y tener un alcance óptimo de la muestra, aproximadamente tomo un tiempo de 12 semanas de ejecución en los meses de junio, julio y agosto del presente año.

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Tabulación:

- Se codificaron los instrumentos y se organizaron.
- Se revisó las respuestas y verifíco que estén completos.
- Se trasladó la información al sistema digital, utilizando el programa Microsoft Excel, para luego procesar la información, construyendo una matriz de datos.
- Se elaboró tablas de doble entrada correspondientes, teniendo en cuenta los objetivos y la variable de la investigación, para su respectivo análisis.
- Se realizó gráficos (barras simples) para la interpretación de los resultados.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

OG

TABLA 1.

**CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN AL CLIMATERIO
SEGÚN EL MODELO DE CALLISTA ROY EN MUJERES DE 40 A 60 AÑOS,
AYAPATA – PUNO, 2018.**

CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN	BAJA		ALTA		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%
CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO	82	57.7	60	42.2	142	100.0
CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN	72	50.7	70	49.3	142	100.0

FUENTE: escala de afrontamiento y adaptación, aplicado a mujeres climatéricas, Ayapata – Puno, 2018

En la tabla se observa que la mayoría de las mujeres climatéricas 57.75% tienen una baja capacidad de afrontamiento y el 50.70% tiene una baja capacidad de adaptación; 49.30% de las mujeres tienen alta capacidad de adaptación y el 42.25% tienen alta capacidad de afrontamiento.

OE1

TABLA 2.

**CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO AL CLIMATERIO, EN EL FACTOR
RECURSIVO Y CENTRADO, SEGÚN MODELO DE CALLISTA ROY.**

CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO	N°	%
BAJA CAPACIDAD	60	42.2
ALTA CAPACIDAD	82	57.7
TOTAL	142	100.0

FUENTE: escala de afrontamiento y adaptación, aplicado a mujeres climatéricas, Ayapata – Puno, 2018

En la presente tabla se observa que la capacidad de afrontamiento en el Factor recursivo y centrado, el 57.7% de las mujeres climatéricas tienen alta capacidad y una mínima cantidad 42.2% tiene baja capacidad.

OE2

TABLA 3.
CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO AL CLIMATERIO, EN EL
FACTOR REACCIONES FÍSICAS Y ENFOCADAS, SEGÚN EL
MODELO DE CALLISTA ROY.

CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO	N°	%
BAJA CAPACIDAD	90	63.3
ALTA CAPACIDAD	52	36.6
TOTAL	142	100.0

FUENTE: escala de afrontamiento y adaptación, aplicado a mujeres climatéricas, Ayapata – Puno, 2018

En la presente tabla se observa que la capacidad de afrontamiento en el Factor reacciones físicas y enfocadas, la mayoría de las mujeres climatéricas 63.3% cuenta con una baja capacidad y una mínima cantidad 36.6% goza de una alta capacidad.

OE 3

TABLA 4.
CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO AL CLIMATERIO, EN EL FACTOR
PROCESO DE ALERTA, SEGÚN EL MODELO DE CALLISTA ROY.

CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO	N°	%
BAJA CAPACIDAD	89	62.6
ALTA CAPACIDAD	53	37.3
TOTAL	142	100.0

FUENTE: escala de afrontamiento y adaptación, aplicado a mujeres climatéricas, Ayapata – Puno, 2018

En la presente tabla se observa que la capacidad de afrontamiento en el factor proceso de alerta, la mayoría de las mujeres climatéricas 62.6% tienen una baja capacidad y una mínima cantidad 37.3% tiene una alta capacidad.

OE 4

TABLA 5.

**CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN AL CLIMATERIO, EN EL FACTOR
PROCESAMIENTO SISTEMÁTICO, SEGÚN EL MODELO DE CALLISTA
ROY.**

CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO	N°	%
BAJA CAPACIDAD	99	69.7
ALTA CAPACIDAD	43	30.2
TOTAL	142	100.0

FUENTE: escala de afrontamiento y adaptación, aplicado a mujeres climáticas, Ayapata – Puno, 2018

En el presente cuadro se observa que la capacidad de adaptación en el factor procesamiento sistemático, el 69.7% de las mujeres climáticas tienen una baja capacidad y una mínima cantidad 30.2% tienen una alta capacidad.

OE 5

TABLA 6.

**CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN AL CLIMATERIO, EN EL FACTOR
CONOCER Y RELACIONAR, SEGÚN EL MODELO DE CALLISTA ROY.**

CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO	N°	%
BAJA CAPACIDAD	114	80.2
ALTA CAPACIDAD	28	19.7
TOTAL	142	100.0

FUENTE: escala de afrontamiento y adaptación, aplicado a mujeres climáticas, Ayapata – Puno, 2018

En el presente cuadro se observa que la capacidad de adaptación en el factor conocer y relacionar, la mayoría de las mujeres climáticas 80.2% tienen una baja capacidad y una mínima cantidad 19.7% tiene una alta capacidad.

4.2. DISCUSIÓN

El climaterio es un periodo fisiológico en la vida de las mujeres que se encuentra condicionado por los cambios hormonales que en él acontecen, dando lugar a una serie de manifestaciones físicas y psicológicas relacionados con cambios biológicos y sociales, de carácter irreversible ⁽⁵⁾.

Los resultados hallados en el presente estudio, revelan que la mayoría de las mujeres climatéricas del distrito de Ayapata, tienen una baja capacidad tanto de afrontamiento como de adaptación, al respecto Gutiérrez manifiesta que existe ausencia o reducción de los esfuerzos para enfrentar directamente el suceso conflictivo, con conductas de evasión y negación, percibiendo la situación como no controlable, ⁽¹⁰⁾ esto puede deberse a que las mujeres consideran al climaterio como una enfermedad, tienen sentimientos negativos y rechazan esta etapa de vida, se culpabilizan y autocritican de forma desvalorizante, asocian al climaterio con la pérdida de la juventud y la sexualidad ⁽¹¹⁾.

Sin embargo, el proceso de afrontamiento y adaptación son patrones innatos y adquiridos de las formas de manejar y responder al ambiente cambiante en las situaciones de la vida diaria y en los periodos críticos mediante comportamientos directamente enfocados a alcanzar el dominio, la supervivencia, el crecimiento y la trascendencia. ⁽¹¹⁾

Al respecto, Valladolid en su investigación encontró que el 51% de las mujeres, presentan un nivel de afrontamiento bajo en relación a la sintomatología de la etapa del climaterio, por otro lado existe un 49% que muestran un nivel de afrontamiento alto, este estudio considera una escala diferente al utilizado en la presente evaluación, sin embargo en ambos estudios se demuestra poca capacidad en la utilización de estrategias de afrontamiento por parte de las mujeres, ⁽²³⁾ esto puede atribuirse a que la mujer no confronta la realidad y no maneja sus consecuencias, no hace intentos para controlar sus reacciones emocionales, no le encuentra el significado al climaterio y no lo valora de manera que resulte menos desagradable esta etapa.

Por otro lado el estudio de Pérez, hace referencia que las mujeres que cursan el climaterio y trabajan fuera del hogar, se adaptan mejor a los cambios generados por la baja hormonal, ⁽²²⁾ en el presente estudio, se tiene que la mayoría se dedican a su hogar, una mínima cantidad trabajan fuera de casa (ver tabla 9), coadyuvando a su baja capacidad de afrontamiento y adaptación.

Otro aspecto a resaltar, es la baja capacidad de adaptación que tienen las mujeres climatéricas, resultados que difieren del estudio de Contreras, que fue guiada por el modelo de Callista Roy, cuyo propósito fue determinar la adaptación a la menopausia donde se identificó que el 70% se adapta moderadamente, el 28% se adapta ineficazmente y un mínimo porcentaje eficazmente, sin embargo Roy menciona que se consigue la adaptación cuando la persona reacciona de modo positivo ante los cambios que se producen en el entorno, esta respuesta estimula la integridad de la persona lo que conduce a tener una buena salud, ⁽¹⁶⁾ por otro lado el afrontamiento en sí mismo es un indicador de cierto nivel de adaptación, ⁽¹¹⁾ un bajo afrontamiento provocaría una adaptación inefectiva en las necesidades fisiológico, la interdependencia, la función del rol y el autoconcepto.

ROY, expresa que los seres humanos se adaptan a través de procesos de aprendizajes adquiridos mucho tiempo atrás, lo que explicaría el resultado obtenido ya que en aquellos tiempos existían tabúes, mitos que hasta el día de hoy se van contando de nuestros antepasados, en el que la mujer al entrar a la etapa del climaterio era considerada como una mujer enferma, en base a lo mencionado la mujer hace esfuerzo para atender las demandas del ambiente, describe las estrategias mediante las respuestas de las personas e influencias a fin de crear una integración humana y ambiental.

Es así que el proceso de afrontamiento y adaptación son conceptos muy importantes para la calidad de vida de la mujer en la etapa del climaterio, el ambiente tiene estímulos, que al entrar en contacto con la mujer climatérica desencadena en respuestas efectivas e inefectivas, en el estudio se refleja la respuesta inefectiva ya que esta amenaza los objetivos de adaptación, todo lo anterior estuvo mediado por los procesos de afrontamiento innatos y adquiridos, es así que mujer interpreta la situación negativamente y otorga un significado ineficaz a los estímulos ambientales en base a ello dio una respuesta de estilos y estrategias pasivas, es decir la ausencia para controlar

y afrontar la situación, teniendo conductas de evasión y negación a esta etapa de vida, de este modo no promovió su adaptación.

En el estudio las mujeres climatéricas, tienen alta capacidad de afrontamiento en el factor recursivo y centrado, esto indica que utilizan con mayor frecuencia estrategias que van dirigidas a la solución de problemas caracterizada por el dominio conductual, contenidas en este factor, ya que la mayoría refiere que siempre: están dispuestas a cambiar su vida radicalmente con tal de salir del problema o situación, tratan de obtener más recursos para enfrentar la situación y casi siempre tratan de hacer que todo funcione a su favor (ver gráfico 1), sin embargo en los factores reacciones físicas y enfocadas, proceso de alerta, se encontró una baja capacidad de afrontamiento, sus estrategias están dirigidas y centradas en la emoción, Gutiérrez menciona que en la baja capacidad de afrontamiento los individuos no mantienen un equilibrio efectivo, tienen sentimientos negativos, resignándose ante la situación, ⁽¹¹⁾ es así que las mujeres cuando están preocupadas tienen dificultad para completar tareas, nunca son más efectivas bajo estrés, rara vez pueden desenvolverse mejor que la mayoría de las personas cuando van a lugares desconocidos.

Por otro lado, los factores procesamiento sistemático, conocer y relacionar, tienen estrategias que están dirigidas al problema, ⁽¹⁴⁾ en el estudio se encontró una baja capacidad de adaptación, Gutiérrez menciona que cuando hay baja capacidad de afrontamiento la persona tiene conductas de negación y distanciamiento de la situación, no confronta la realidad, no manejan las consecuencias, ⁽¹¹⁾ esto puede deberse a que las mujeres no hacen uso de las estrategias contenidas en estos factores, como es en el factor conocer y relacionar, que según Roy, describe estrategias para que la persona pueda utilizarse a sí misma y a los demás, usando la memoria y la imaginación, ⁽¹⁰⁾ sin embargo en el estudio la mayoría indican que nunca aprenden de las soluciones que han funcionado para otros, rara vez tratan de recordar estrategias o soluciones que le han servido en el pasado, por ello podemos decir que todo cambio genera cierto miedo, porque nos obliga de cierto modo adaptarnos a las nuevas condiciones, lo que conocemos nos tranquiliza ya que sabemos cómo actuar frente a ello, pero lo que no se conoce resulta algo amenazante y cuesta esfuerzo afrontarlo, por todo esto se cree que las mujeres climatéricas del distrito de Ayapata tienen baja capacidad de adaptación.

En el estudio realizado por Orozco y colaboradores, se encontró para la dimensión, estilos de afrontamiento enfocados al problema, el más empleado por las mujeres climatéricas fue la búsqueda de apoyo social, para la dimensión, estilos de afrontamiento enfocados a la emoción, el más empleado fue el uso de la religión, para la dimensión estilos adicionales de afrontamiento, el más empleado fue el desenganche mental positivo, ⁽¹²⁾ el solo hecho de afrontar es indicativo de una conducta activa, que se asocia al afrontamiento centrado en la solución del problema, ⁽¹⁰⁾ ya que favorece a la adaptación positiva de la mujer durante el climaterio, existen muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo, el uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. ⁽¹⁷⁾

Otro aspecto es destacar es que para el profesional de Enfermería, estas evidencias encontradas se deben convertir en un gran reto dado que permite enfocar el actuar de Enfermería en la implementación de estrategias de intervención para la adaptación de la persona ante esta situación, ya que la enfermería es definida como ciencia y practica que amplía la capacidad de adaptación y mejora la transformación del entorno contribuyendo así a tener una buena salud y una buena calidad de vida, ⁽¹⁶⁾ incluyendo valoración, diagnóstico, establecimiento de metas, intervención y evaluación. ⁽²⁶⁾

CONCLUSIONES

PRIMERA: La capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio, según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años del distrito de Ayapata es baja, porque hay ausencia o reducción de los esfuerzos para enfrentar directamente la situación, con conductas de evasión y negación percibiendo la situación como no controlable.

SEGUNDA: La capacidad de afrontamiento según factor recursivo y centrado en la mayoría de las mujeres climatéricas es alta, identificándose que utilizan con mayor frecuencia estilos y estrategias contenidas en este factor, ya que la mayoría refiere que siempre están dispuestas a cambiar su vida radicalmente con tal de salir del problema o situación, tratan de obtener más recursos para enfrentar la situación y casi siempre tratan de hacer que todo funcione a su favor.

TERCERA: La capacidad de afrontamiento según factor reacciones físicas y enfocadas en mujeres climatéricas, es baja ya que la mayoría de las mujeres indican que siempre: experimentan cambios en la actividad física, cuando están preocupadas tienen dificultad para completar tareas, actividades o proyectos, creen que parecen que son más lentas para actuar sin razón aparente.

CUARTA: La capacidad de afrontamiento según factor proceso de alerta, en la mayoría de las mujeres climatéricas es baja, debido a que indican que nunca son más efectivas bajo estrés, rara vez pueden desenvolverse mejor que la mayoría de las personas cuando tengan que ir a lugares desconocidos y rara vez adoptan rápidamente un nuevo recurso cuando este puede resolver su problema o situación.

QUINTA: la mayoría de las mujeres climatéricas tienen baja capacidad de adaptación según factor procesamiento sistemático, ya que la mayoría siempre tratan de aclarar sus dudas antes de actuar, rara vez llaman al problema por su nombre y tratan de verlo en su totalidad, rara vez piensan en todo el problema paso a paso.

SEXTA: la mayoría de las mujeres climatéricas tienen baja capacidad de adaptación según el factor conocer y relacionar por que no asocian sus conocimientos con el padecimiento.

RECOMENDACIONES

AL CENTRO DE SALUD 1-4 AYAPATA

- Que en la atención integral a la mujer, generar espacios de escucha de esta problemática, brindando información, para fomentar una capacidad alta de adaptación al climaterio.
- Al profesional de enfermería implementar estrategias de intervenir para la adaptación de las mujeres climatéricas ante esta situación, según modelo de Callista Roy.
- La utilización de instrumentos de valoración de la capacidad de afrontamiento bajo modelo de Callista Roy para identificar oportunamente situaciones de afrontamiento y adaptación ineficaces, previa capacitación.
- Articular la atención a la mujer climatérica del centro de salud con el programa JUNTOS.

A LAS MUJERES CLIMATÉRICAS

- Acudir al puesto de salud más cercano, para buscar apoyo y mejorar la información sobre el climaterio a fin de controlar la sintomatología.

A LOS ESTUDIANTES Y BACHILLERES DE ENFERMERÍA

- Realizar investigaciones cuantitativas en las mujeres climatéricas.
- De utilizar el instrumento debe ser aplicado a poblaciones que puedan leer de preferencia, y se aplique de forma autoadministrado.
- Realizar la adaptación del instrumento a la población de nuestra región.
- Afianzamiento en el idioma Ingles, para la lectura y comprensión del modelo de Callista Roy, cuya versión original esta en este idioma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. El blog de Centro Medico Instituto Palacios Salud de la Mujer Menopausia en el 2011. ¿Qué dicen los expertos?.. [Internet]. [Consulta 15 abril 2018]. Disponible en: <http://www.institutopalacios.com/blog/menopausiaen-el-2011-que-dicen-los-expertos/>
2. Instituto Nacional de estadística e informática. Perú: estado de la población peruana 2014. Centro de edición de la oficina técnica de difusión INEI.
3. Instituto Nacional de estadística e informática. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2011. Centro de Edición de la Oficina Técnica de Difusión del INEI. Disponible en: <http://proyectos.inei.gob.pe/endes/2011/Libro.pdf>
4. Instituto nacional de estadística e informática. Población de PAM por grupos quinquenales de edad, según departamento, provincia y distrito 2015. [Internet] citado el 28 de abril del 2018, disponible en: <https://www.inei.gob.pe/buscador/4/?tbusqueda=poblacion>
5. Pacheco Romero J. Climaterio y menopausia. Ginecología obstetricia y reproducción : 2^a Ed. Editor. Lima, Perú: copyrigh; 2014.
6. Salvador J. Climaterio y menopausia: Epidemiología y fisiopatología. Rev. Per Ginecol. Obstet [Internet]. 2008 [Acceso el 16 de abril del 2018]; 54:61-78. Disponible en: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/ginecologia/vol54_n2/pdf/a03v54npdf.
7. Shifren L, Schiff I. Menopausia. Ginecología y obstetricia. 2013
8. Lugones M., Ramírez M. Apuntes históricos sobre el climaterio y la menopausia. Policlínico Universitario. [Internet] 2008 abril – junio [citado el 16 de abril del 2018]. Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol24_4_08/mgi16408.htm.
9. Capote. M., Segredo A. Climaterio y menopausia. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2011 [Acceso el 18 de abril del 2018]; 27(4). Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol27_4_11/mgi13411.htm
10. Gutiérrez López C. escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación

- [revista en internet] 2009 julio-diciembre. [acceso 28 de abril de 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835200009>
11. Gutiérrez L, Veloza G, Moreno F, Duran V, López M, Crespo O. validez y confiabilidad de la versión en español del instrumento escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy. [revista en internet] 2007 diciembre-enero. [acceso 28 de abril de 2018]. Disponible en:
 12. Orozco E, Rosales C, Rosales P. Afrontamiento de las mujeres entre 40 y 50 años frente al climaterio en un asentamiento humano, Distrito de Pachacamac, [tesis]. Lima: Facultad de Enfermería, universidad peruana Cayetano Heredia; 2016.
 13. Contreras Balcona S. adaptación a la menopausia según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 55 años de los clubes de madres como sur [tesis]. Puno: Facultad de Enfermería, universidad nacional del altiplano; 2002.
 14. González, Yolanda. Evaluación de la eficacia del cuidado como intervención terapéutica en un programa educativo con enfoque cognitivo con un grupo de apoyo con soporte emocional, para mantener y fortalecer la capacidad del procesos de afrontamiento y adaptación en personas que padecen cardiopatía isquémica, a partir del modelo de adaptación de Callista Roy, en el complejo hospitalario metropolitana de la caja del seguro social y el hospital Santo Tomas en el año 2006. Tesis. Doctorado en enfermería. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de enfermería. 2006.
 15. Días F, Duran V, Gallego P, Gómez D, Gómez O, Gonzales Y, “et al”. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. [revista en internet] 2009 julio-diciembre. [acceso 28 de abril de 2018]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004
 16. Kenneth D. Sor Callista Roy. En: Raile M, Marriner A. Modelos y teorías en Enfermería. 7ª ed. España: elsevier; 2011. P. 355-357.
 17. Vázquez C, Crespo M, Ring M. Estrategias de afrontamiento. [revista en internet] [acceso 23 agosto 2018] disponible en: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>

18. Lara Ojeda R. atención de enfermería en la menopausia propuesta de intervenciones de Enfermeras para mejorar el afrontamiento de esta etapa del ciclo vital [revista en internet] 2013. [acceso 3 de mayo de 2018]. Disponible en: <http://www.indexf.com/para/n19/248o.php>
19. Varela G. Guía de alimentación y menopausia. España: Italfarmaco; 2008. [Acceso el 19 de abril del 2018]. Disponible en: <http://www.flaviamenopausia.com/documents/13060/14475/Gu%C3%ADa+de+la+Alimentaci%C3%B3n+y+la+Menopausia++M%C3%B3dulo+1.pdf/95fbbfe8-82a2-4653-9f13-84ba4c7ddf26>.
20. Maure J. Síntomas vasomotores en la mujer climatérica. Revista cubana de obstetricia y ginecología. [revista en internet] 2011 octubre-diciembre. [acceso 13 de septiembre de 2018]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2011000400014
21. Jorge F. Trastorno de ansiedad en el climaterio. Revista colombiana en menopausia. [revista en internet] 2009 noviembre. [acceso 14 de septiembre]. Disponible en: <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/menopausia/vm-94/meno9403-trastorno/>
22. Pérez P, Medina B, Espericueta M. respuestas adaptativas de mujeres en climaterio y menopausia [tesis]. México: unidad académica de Enfermería, universidad autónoma de Nayarit; 2011.
23. Valladolid Marcos F. Ansiedad estado rasgo y estrategias de afrontamiento en pacientes mujeres en la etapa de menopausia. [tesis]. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Facultad de Psicología y Trabajo Social; 2017.
24. Hernández Sampieri R. metodología de la investigación. 5^{ta} ed. México: McGRAW-HILL/Interamericana editores S.A. de C.V.; 2013.
25. Padrón de abonados del programa JUNTOS del distrito de Ayapata – 2018.
26. Cisneros G. Fanny. Teorías y modelos de Enfermería [revista en internet] 2005 febrero. [acceso 29 de abril de 2018]. Disponible en: <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/IntroduccionALasTeoriasYModelosDeEnfermeria.pdf>

ANEXOS

ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Rosa Luz Quispe Mamani, bachiller en Enfermería, de la Universidad Nacional del Altiplano, estoy realizando mi proyecto de investigación para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería, para lo cual estoy investigando la **capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años, Ayapata – Puno, 2018.**

Mediante la presente, se le solicita su autorización para participar de estudios enmarcados en el Proyecto de investigación ya mencionada, dicho Proyecto tiene como objetivo principal: **Determinar la capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años, Ayapata – Puno, 2018**, todos los datos que se recojan, serán estrictamente **anónimos y de carácter privados**. Además, los datos entregados serán absolutamente **confidenciales** y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación, en función de lo anterior es pertinente su participación en el estudio, por lo que mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.

Yo _____ declaro conocer los objetivos de la investigación de la Srta. Rosa luz Quispe Mamani, bachiller en enfermería de la universidad nacional del altiplano puno, estoy de acuerdo en colaborar con la entrega de información, que será de carácter confidencial, podre retirarme si lo considero necesario y que la información será utilizada solamente para el proyecto de investigación, consiento y autorizo mi participación en esta investigación sin ser forzada u obligada de ninguna forman, para su conformidad firmo este documento.

Puno,..... De..... del 2018

PARTICIPANTE

INVESTIGADORA

ANEXO N° 2

**ESCALA DE MEDICIÓN DEL PROCESO DE AFRONTAMIENTO Y
ADAPTACIÓN DE CALLISTA ROY EN MUJERES CLIMATÉRICAS DE 40 A 60
AÑOS, AYAPATA – PUNO, 2018.**

DATOS GENERALES:

PROCEDENCIA _____

FECHA: _____ **EDAD** _____

Ítems	nunc a	Rara vez	Casi siem pre	siempr e
FACTOR 1: Recursivo y centrado				
1. Reúno la mayor cantidad de Información posible para aumentar mis opciones a fin de solucionar el problema.				
2. Trato de hacer que todo funcione en mi favor.				
3. Estoy atento a cualquier cosa relacionada con la situación.				
4. Trato de obtener más recursos para enfrentar la situación.				
5. Tiendo a hacer frente a las situaciones desde el principio.				
6. Identifico cómo quiero que resulte la situación, luego miro cómo lo puedo lograr.				
7. Desarrollo un plan con una serie de acciones para enfrentar la situación.				
8. Propongo una solución nueva para una situación nueva.				
9. Trato de ser creativo y pro- poner nuevas soluciones.				
10. Me empeño en redirigir mis sentimientos para reenfocarlos constructivamente.				
11. Con tal de salir del problema o situación estoy dispuesto a cambiar mi vida radicalmente.				
FACTOR 2: Reacciones físicas y enfocadas				
12. Cuando estoy preocupado tengo dificultad para completar tareas, actividades o proyectos.				
13. Solo puedo pensar en lo que me preocupa.				
14. Encuentro el problema o crisis demasiado complejo, con más elementos de los que yo puedo manejar.				
15. Por alguna razón no saco beneficio de mis experiencias pasadas.				
16. Al parecer me hago muchas ilusiones acerca de cómo resultarán las cosas.				
17. Parece que soy más lenta para actuar sin razón aparente.				
18. Tiendo a reaccionar con exageración al comienzo.				

19. Cuando se me presenta un problema tiendo a paralizarme y a confundirme por un rato.				
20. Encuentro difícil explicar cuál es el verdadero problema.				
21. Tiendo a culparme por cualquier dificultad que tenga.				
22. Experimento cambios en la actividad física.				
23. Esta situación me está enfermando.				
24. Me rindo fácilmente.				
FACTOR 3: Proceso de alerta				
25. Puedo seguir una gran cantidad de instrucciones a la vez, incluso en una crisis o con un problema.				
26. Adopto rápidamente un nuevo recurso cuando este puede resolver mi problema o situación.				
27. Cuando dejo mis sentimientos a un lado soy muy objetivo acerca de lo que sucede.				
28. Manejo la situación analizando rápidamente los detalles tal como sucedieron.				
29. Soy menos efectivo bajo estrés.				
30. Cuando estoy en una crisis o con un problema me siento alerta y activo durante todo el día.				
31. Obtengo buenos resultados al manejar problemas complejos o complicados.				
32. Puedo desenvolverme mejor que la mayoría de las personas cuando tengo que ir a lugares desconocidos.				
33. Soy más efectivo bajo estrés.				
FACTOR 4: procesamiento sistemático				
34. Llamo al problema por su nombre y trato de verlo en su				
35. Me tomo el tiempo necesario y no actúo hasta que tenga una buena comprensión de la situación.				
36. Pienso en todo el problema paso a paso.				
37. Analizo la situación y la miro como realmente es.				
38. Trato de aclarar las dudas antes de actuar.				
39. Trato de mantener el equilibrio entre mis actividades y el descanso.				
FACTOR 5: conocer y relacionar				
40. Aprendo de las soluciones que han funcionado para otros.				
41. Trato de recordar las estrategias o soluciones que me han servido en el pasado.				
42. Recuerdo cosas que me ayudaron en otras situaciones.				
43. Puedo relatar lo que sucede con mis experiencias pasadas o planes futuros.				
44. Miro la situación positiva- mente como una oportunidad / desafío.				
45. Me siento bien de saber que estoy manejando el problema lo mejor que puedo.				
46. Utilizo el sentido del humor para manejar la situación.				
47. Me planteo muchas ideas como soluciones posibles a la situación, aunque parezcan difíciles de alcanzar.				

ANEXO N° 3

**RESULTADOS DE LA PRUEBA DE CONFIABILIDAD DEL ALPHA DE
CRONBACH**
ANÁLISIS DE FIABILIDAD DE CUESTIONARIO

Se realizó la validación del cuestionario acerca de la capacidad de afrontamiento y adaptación, para un estudio que se realizará en el distrito de Ayapata – de la provincia de Carabaya, se realizó una prueba piloto a para realizar el análisis de fiabilidad del instrumento el cual contiene 47 ítems, en una población similar en la que se realizará el estudio de la misma zona, en el centro poblado de kana ñña, los datos fueron tabulados en una hoja de cálculo, para posterior mente ser procesados utilizando el software estadístico SPSS V.21.0.0.0.

En el análisis de fiabilidad de cuestionario se analizó la matriz de correlación de los ítems del cuestionario en con la suma de puntajes obtenidos, se realizó el análisis de fiabilidad obteniendo los siguientes resultados:

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	22	95,7
	Excluidos ^a	1	4,3
	Total	23	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,861	47

Como criterio general de George y Mallery (2003, p 231), sugiere catalogar como una **fiabilidad buena** al análisis realizado ($\alpha = 0.861$) para los 47 ítems para el presente cuestionario, por ser esta una investigación básica y descriptiva, tal y como lo sugieren en el trabajo denominado Validez y confiabilidad de la versión en español del instrumento “*Escala de Medición del proceso de afrontamiento y adaptación*” de Castilla Roy .(Gutiérrez López et al., 2007).

ANEXO N° 4

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	MUESTRA	DISEÑO	INSTRUMENTO
<p>¿Cuál es la capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años en el Distrito de Ayapata?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años en el distrito de Ayapata, 2018.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar la capacidad de afrontamiento según factor recursivo y centrado en el climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años. ✓ Identificar la capacidad de afrontamiento según factor reacciones físicas y enfocadas en el climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar la capacidad de afrontamiento según factor proceso de alerta en el climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años. ✓ Identificar la capacidad de adaptación según factor procesamiento sistemático en el climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años. ✓ Identificar la capacidad de adaptación según factor conocer y relacionar en el climaterio según el modelo de Callista Roy en mujeres de 40 a 60 años. 	<p>afrontamiento y adaptación según modelo de Callista Roy</p>	<p>La población del estudio estará constituida por todas las mujeres de 40 a 60 años de edad, que viven en el distrito de Ayapata, usuarias del programa juntos.</p>	<p>No experimental, Descriptivo de corte transversal;</p> <p>Diagrama:</p> <p>M ----- O</p> <p>DONDE:</p> <p>M: representa la muestra de mujeres climatéricas de 40 a 60 años.</p> <p>O: representa la información que se obtendrá acerca de la capacidad de afrontamiento y adaptación al climaterio en mujeres de 40 a 60 años.</p>	<p>Escala de Medición del proceso de afrontamiento y adaptación</p>

ANEXO N° 5

TABLAS Y GRÁFICOS

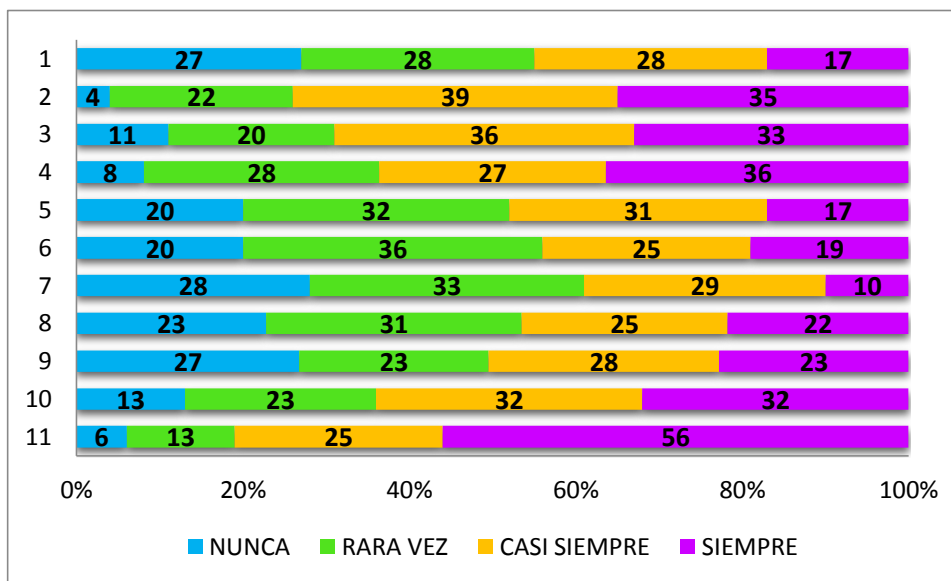
TABLA 1.
CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN AL CLIMATERIO
SEGÚN EL MODELO DE CALLISTA ROY EN TODOS SUS FACTORES EN
MUJERES DE 40 A 60 AÑOS, AYAPATA – PUNO, 2018.

CAPACIDAD FACTORES	BAJA		ALTA		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%
RECURSIVO Y CENTRADO	60	42.3	82	57.7	142	100
REACCIONES FÍSICAS Y ENFOCADAS	90	63.4	52	36.6	142	100
PROCESO DE ALERTA	89	62.7	53	37.3	142	100
PROCESAMIENTO SISTEMÁTICO	99	69.7	43	30.3	142	100
CONOCER Y RELACIONAR	114	80.28	28	19.72	142	100

TABLA 2.
NUMERO DE MUJERES CLIMATÉRICAS DE 40 A 60 AÑOS, QUE
TRABAJAN O NO FUERA DEL HOGAR

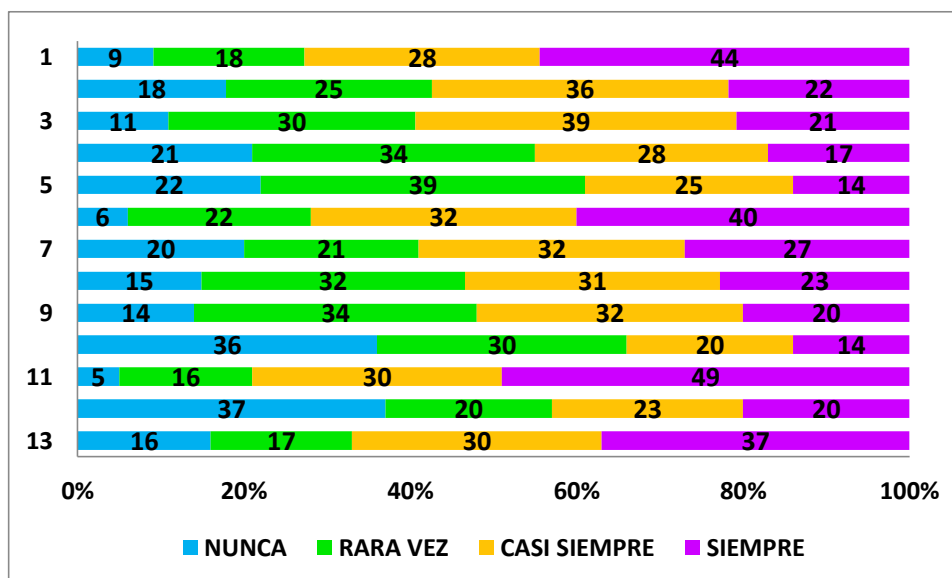
MUJERES CLIMATÉRICAS	N°	%
MUJERES QUE TRABAJAN FUERA DEL HOGAR	44	30.99
MUJERES QUE NO TRABAJAN FUERA DEL HOGAR	98	69.01
TOTAL	142	100.00

GRAFICO 1.
CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO AL CLIMATERIO, EN EL FACTOR RECURSIVO Y CENTRADO SEGÚN MODELO DE CALLISTA ROY



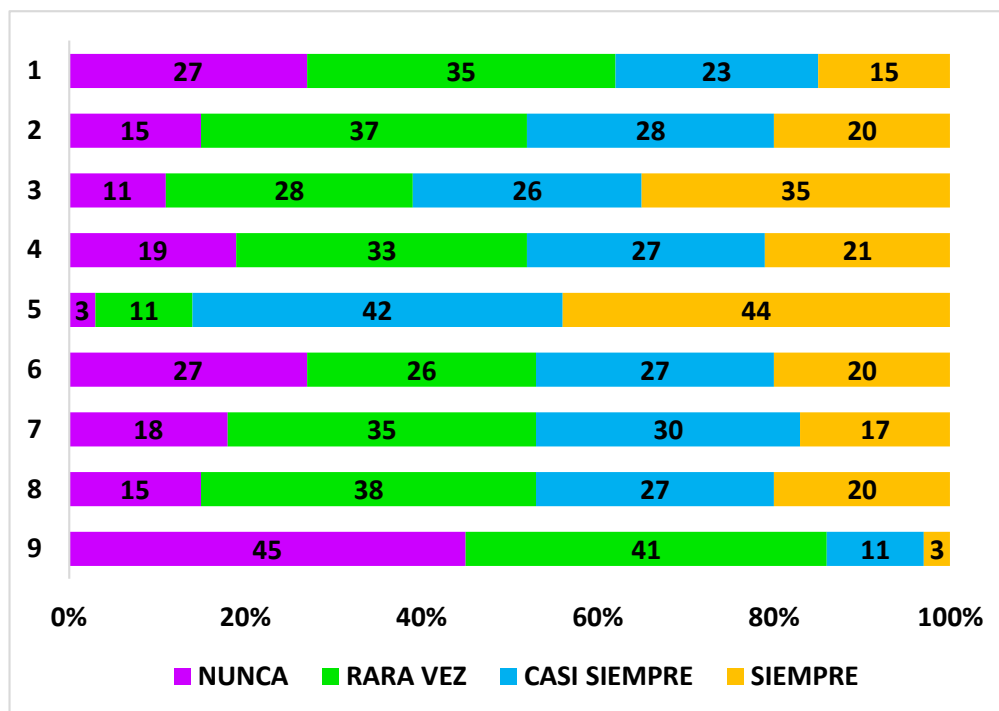
- | |
|---|
| 1. Reúno la mayor cantidad de Información posible para aumentar mis opciones a fin de solucionar el problema. |
| 2.Trato de hacer que todo funcione en mi favor. |
| 3. Estoy atento a cualquier cosa relacionada con la situación. |
| 4. Trato de obtener más recursos para enfrentar la situación. |
| 5. Tiendo a hacer frente a las situaciones desde el principio. |
| 6. Identifico cómo quiero que resulte la situación, luego miro cómo lo puedo lograr. |
| 7. Desarrollo un plan con una serie de acciones para enfrentar la situación. |
| 8. Propongo una solución nueva para una situación nueva. |
| 9. Trato de ser creativo y proponer nuevas soluciones. |
| 10Me empeño en redirigir mis sentimientos para reenfoarlos constructivamente. |
| 11Con tal de salir del problema o situación estoy dispuesto a cambiar mi vida radicalmente. |

GRAFICO 2.
CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO AL CLIMATERIO, EN EL FACTOR REACCIONES FÍSICAS Y ENFOCADAS SEGÚN EL MODELO DE CALLISTA ROY.



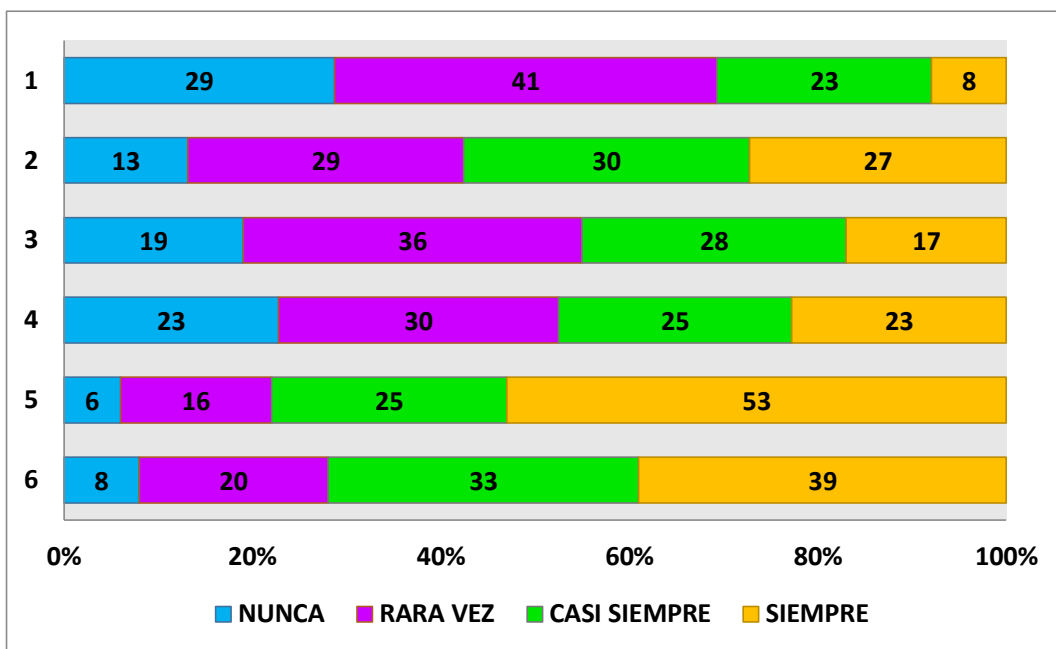
1. Cuando estoy preocupado tengo dificultad para completar tareas, actividades o proyectos.
2. Solo puedo pensar en lo que me preocupa.
3. Encuentro el problema o crisis demasiado complejo, con más elementos de los que yo puedo manejar.
4. Por alguna razón no saco beneficio de mis experiencias pasadas.
5. Al parecer me hago muchas ilusiones acerca de cómo resultarán las cosas.
6. Parece que soy más lenta para actuar sin razón aparente.
7. Tiendo a reaccionar con exageración al comienzo.
8. Cuando se me presenta un problema tiendo a paralizarme y a confundirme por un rato.
9. Encuentro difícil explicar cuál es el verdadero problema.
10. Tiendo a culparme por cualquier dificultad que tenga.
11. Experimento cambios en la actividad física.
12. Esta situación me está enfermando.
13. Me rindo facilmente.

GRAFICO 3.
CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO AL CLIMATERIO, EN EL FACTOR PROCESO DE ALERTA SEGÚN EL MODELO DE CALLISTA



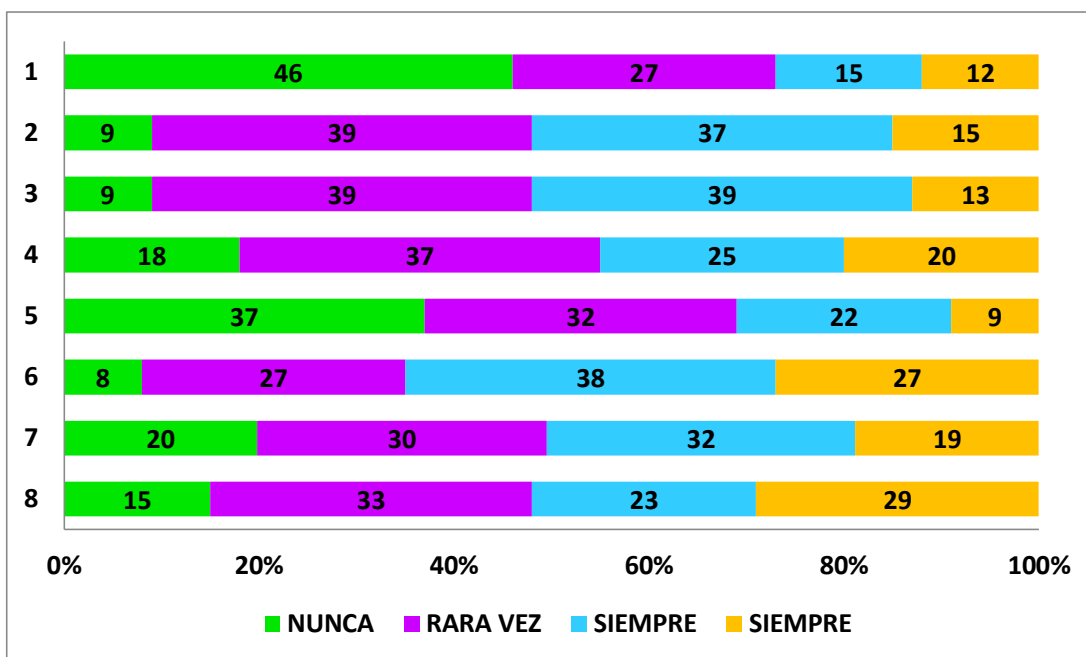
1. Puedo seguir una gran cantidad de instrucciones a la vez, incluso en una crisis o con un problema.
2. Adopto rápidamente un nuevo recurso cuando este puede resolver mi problema o situación.
3. Cuando dejo mis sentimientos a un lado soy muy objetivo acerca de lo que sucede.
4. Manejo la situación analizando rápidamente los detalles tal como sucedieron.
5. Soy menos efectivo bajo estrés.
6. Cuando estoy en una crisis o con un problema me siento alerta y activo durante todo el día.
7. Obtengo buenos resultados al manejar problemas complejos o complicados.
8. Puedo desenvolverme mejor que la mayoría de las personas cuando tengo que ir a lugares desconocidos.
9. Soy más efectivo bajo estrés.

GRAFICO 4.
CAPACIDAD DE ADAPTACION AL CLIMATERIO, EN EL FACTOR
PROCESAMIENTO SISTEMATICO SEGÚN EL MODELO DE
CALLISTA ROY.



- | |
|--|
| 1. Llamo al problema por su nombre y trato de verlo en su totalidad. |
| 2. Me tomo el tiempo necesario y no actúo hasta que tenga una buena comprensión de la situación. |
| 3. Pienso en todo el problema paso a paso. |
| 4. Analizo la situación y la miro como realmente es. |
| 5. Trato de aclarar las dudas antes de actuar. |
| 6. Trato de mantener el equilibrio entre mis actividades y el descanso. |

GRAFICO 5.
LA CAPACIDAD DE ADAPTACION AL CLIMATERIO, EN EL FACTOR CONOCER Y RELACIONAR SEGÚN EL MODELO DE CALLISTA ROY



1. Aprendo de las soluciones que han funcionado para otros.
2. Trato de recordar las estrategias o soluciones que me han servido en el pasado.
3. Recuerdo cosas que me ayudaron en otras situaciones.
4. Puedo relatar lo que sucede con mis experiencias pasadas o planes futuros.
5. Miro la situación positiva- mente como una oportunidad / desafío.
6. Me siento bien de saber que estoy manejando el problema lo mejor que puedo.
7. Utilizo el sentido del humor para manejar la situación.
8. Me planteo muchas ideas como soluciones posibles a la situación, aunque parezcan difíciles de alcanzar.

**EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO MEDIANTE
VISITA DOMICILIARIA**



