

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Estrategias de afrontamiento y estrés académico en  
estudiantes de secundaria de una institución pública  
en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022**

Maribel Magdalena Larico Guerra  
Juvitza Bethy Rivera Arzapalo

Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2023

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

## **DEDICATORIA**

*Maribel Larico*

*A mis padres, mi esposo Mijael y mi hija  
Khalessy, por el apoyo constante en este  
trabajo, sin ellos no lo habría logrado.*

*Juvitza Rivera*

*A mis padres, por todas sus enseñanzas y  
apoyo para lograr este trabajo, por  
impulsarme a seguir luchando por lograr mis  
objetivos.*

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por darnos la sabiduría y fortaleza de realizar este trabajo con responsabilidad y amor.

A nuestras familias, por ser nuestro soporte en el proceso de la realización de nuestro trabajo.

A nuestro asesor de tesis, Mg. Carlos Lara, quien fue nuestra guía y nos brindó su conocimiento para poder realizar un trabajo adecuado.

Finalmente, a los directivos, tutores y estudiantes que participaron gentilmente en este proyecto.

## CONTENIDO

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	viii
INTRODUCCIÓN .....	ix
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO .....	11
1.1. Planteamiento y Formulación del Problema.....	11
1.1.1. Planteamiento del problema.....	11
1.1.2. Formulación del problema .....	13
1.2. Objetivos de la investigación .....	14
1.2.1. Objetivo general.....	14
1.2.2. Objetivos específicos.....	14
1.3. Justificación.....	15
1.3.1. Justificación teórica .....	15
1.3.2. Justificación práctica.....	16
1.4. Formulación de hipótesis de investigación y variables.....	17
1.4.1. Hipótesis general.....	17
1.4.2. Hipótesis específicas .....	17
1.4.3. Identificación y clasificación de las variables.....	18
1.4.4. Operacionalización.....	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	23
2.1. Antecedentes .....	23
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	23
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	26
2.2. Bases teóricas .....	30
2.2.1. Estrategias de afrontamiento.....	30
2.2.2. Estrés académico .....	35
2.3. Definición de términos básicos .....	43
2.4. Características de la población .....	45
2.4.1. Características físicas .....	45
2.4.2. Características cognitivas .....	45

2.4.3. Características psicosociales.....	46
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO.....	47
3.1. Diseño de la Investigación.....	47
3.1.1. Enfoque de investigación.....	47
3.1.2. Tipo de investigación.....	47
3.1.3. Nivel de investigación .....	47
3.1.4. Diseño de investigación.....	48
3.2. Población y muestra .....	49
3.2.1. Población .....	49
3.2.2. Muestra.....	49
3.3. Criterios de exclusión e inclusión .....	50
3.3.1. Exclusión .....	50
3.3.2. Inclusión .....	51
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	51
3.4.1. Técnicas.....	51
3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	54
3.6. Aspectos éticos.....	55
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	56
4.1. Presentación de resultados.....	56
4.1.1. Presentación de resultados de las variables sociodemográficas.....	56
4.1.2. Presentación de resultados de la variable estrategias de afrontamiento.....	59
4.1.3. Presentación de resultados de la variable estrés académico .....	62
4.2. Prueba de hipótesis .....	66
4.2.1. Prueba de normalidad .....	66
4.2.1. Prueba de hipótesis general.....	67
4.2.2. Prueba de hipótesis específicas .....	70
4.3. Discusión de resultados .....	75
CONCLUSIONES .....	78
RECOMENDACIONES.....	79
REFERENCIAS .....	80
ANEXOS .....	89

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

<b>Tabla 1</b> <i>Operacionalización de variable estrategia de afrontamiento</i> .....	19
<b>Tabla 2</b> <i>Operacionalización de variable estrés académico</i> .....	21
<b>Tabla 3</b> <i>Frecuencia de participantes según sexo</i> .....	56
<b>Tabla 4</b> <i>Frecuencia de participantes según edad</i> .....	57
<b>Tabla 5</b> <i>Frecuencia de participantes según grado</i> .....	58
<b>Tabla 6</b> <i>Distribución de la variable estrategias de afrontamiento</i> .....	59
<b>Tabla 7</b> <i>Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento resolver el problema</i> ..	60
<b>Tabla 8</b> <i>Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento referencia a otros</i> .....	61
<b>Tabla 9</b> <i>Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento no productivo</i> .....	62
<b>Tabla 10</b> <i>Distribución de la variable estrés académico</i> .....	63
<b>Tabla 11</b> <i>Distribución de dimensión estresores</i> .....	63
<b>Tabla 12</b> <i>Distribución de dimensión síntomas y reacciones</i> .....	64
<b>Tabla 13</b> <i>Distribución de dimensión estrategias de afrontamiento</i> .....	65
<b>Tabla 14</b> <i>Pruebas de normalidad</i> .....	66
<b>Tabla 15</b> <i>Tabla cruzada estrategias de afrontamiento y estrés académico</i> .....	68
<b>Tabla 16</b> <i>Prueba chi cuadrado para la hipótesis general</i> .....	69
<b>Tabla 17</b> <i>Tabla cruzada estrategias para resolver un problema y estrés académico</i> .....	70
<b>Tabla 18</b> <i>Prueba chi cuadrado para la hipótesis específica 1</i> .....	71
<b>Tabla 19</b> <i>Tabla cruzada estrategias de referencia hacia otros y estrés académico</i> .....	72
<b>Tabla 20</b> <i>Prueba chi cuadrado para la hipótesis específica 2</i> .....	73
<b>Tabla 21</b> <i>Tabla cruzada estrategias no productivas y estrés académico</i> .....	74
<b>Tabla 22</b> <i>Prueba chi cuadrado para la hipótesis específica 3</i> .....	75
<b>Figura 1</b> <i>Diseño de la investigación</i> .....	48
<b>Figura 2</b> <i>Fórmula para hallar la muestra</i> .....	49
<b>Figura 3</b> <i>Distribución de frecuencia de participantes según sexo</i> .....	56
<b>Figura 4</b> <i>Distribución de frecuencia de participantes según edad</i> .....	57
<b>Figura 5</b> <i>Distribución de frecuencia de participantes según grado</i> .....	58
<b>Figura 6</b> <i>Distribución de la variable estrategias de afrontamiento</i> .....	59
<b>Figura 7</b> <i>Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento resolver el problema</i> ..	60
<b>Figura 8</b> <i>Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento referencia a otros</i> .....	61
<b>Figura 9</b> <i>Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento no productivo</i> .....	62
<b>Figura 10</b> <i>Distribución de la variable estrés académico</i> .....	63
<b>Figura 11</b> <i>Distribución de dimensión estresores</i> .....	64
<b>Figura 12</b> <i>Distribución de dimensión síntomas y reacciones</i> .....	65
<b>Figura 13</b> <i>Distribución de dimensión estrategias de afrontamiento</i> .....	65

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022. La investigación es de tipo básico y cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal; el nivel de investigación es correlacional, se usó un muestreo no probabilístico por conveniencia, para obtener una muestra por 221 estudiantes del 1.º al 5.º de secundaria de una institución pública. Para medir las estrategias de afrontamiento se utilizó la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y para el estrés académico se utilizó el inventario de SISCO. Los resultados fueron que existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico en la muestra, con un p-valor de 0,009; por otro lado, en la hipótesis específica 1, se encontró que existe una relación significativa entre las estrategias para resolver el problema y estrés académico con un p-valor de 0,047, siendo menor a la significancia  $\alpha=0,05$ ; en la hipótesis específica 2, no existe una relación significativa entre las estrategias de referencia hacia otros y estrés académico con un p-valor de 0,289, siendo mayor a la significancia  $\alpha=0,05$ ; y en la hipótesis específica 3, no existe una relación significativa entre las estrategias no productivas y estrés académico con un p-valor de 0,544, siendo mayor a la significancia  $\alpha=0,05$ .

**Palabras clave:** estrés, estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiantes.



## ABSTRACT

The present investigation has as general objective to determine the relationship that exists between coping strategies and academic stress in high school students of a public institution in the city of Oxapampa - Pasco 2022. The research is of a basic and quantitative type, with a design not experimental, transversal; The level of research is correlational, a non-probabilistic sampling was used for convenience, to obtain a sample of 221 students from 1st to 5th grade of high school of a public institution. To measure coping strategies, the Adolescent Coping Scale (ACS) was used and the SISCO inventory was used for academic stress. The results were that there is a significant relationship between coping strategies and academic stress in the sample, with a p-value of 0.009; on the other hand, in specific hypothesis 1, it was found that there is a significant relationship between the strategies to solve the problem and academic stress with a p-value of 0.047, being less than significance  $\alpha=0.05$ ; In specific hypothesis 2, there is no significant relationship between reference strategies towards others and academic stress with a p-value of 0.289, being greater than significance  $\alpha=0.05$ ; and in specific hypothesis 3, there is no significant relationship between non-productive strategies and academic stress with a p-value of 0.544, being greater than significance  $\alpha=0.05$ .

**Keywords:** stress, academic stress, coping strategies, students.

## INTRODUCCIÓN

La estrategia de afrontamiento ayuda a pensar y actuar en situaciones estresantes, las cuales varían a medida que se producen distintas interacciones, que están influidas por los puntos de vista de los individuos de acuerdo con las situaciones que afrontan y los recursos que disponen para abordarlas (Cabanach et al., 2010). El adolescente al inicio de toda situación busca afrontarlo con esperanza y optimismo, pero a medida que va avanzando su etapa de desarrollo, las expectativas que presentaba al principio se ven frustradas, y son cambiadas por una visión pesimista, llevándolo a una baja percepción de sus capacidades; es por ello que ante situaciones de estrés manifiestan distintas estrategias de afrontamiento (Frydenberg, 1997).

El estrés académico es un problema recurrente que viene afectando a la diversa población estudiantil del Perú, por las exigencias del ámbito escolar, así como por las relaciones difíciles que se puedan presentar con sus maestros y la convivencia con sus pares. Barraza (2005) estimó que durante la etapa de la adolescencia se presentan diversos cambios cuando los alumnos experimentan distintos sucesos en la secundaria con sus compañeros y docentes. Particularmente, cuando deben rendir las evaluaciones propias del colegio, lo cual provoca que experimenten situaciones estresantes, tales como agotamiento, miedo, dolores de cabeza y problemas de digestión; así también, en los momentos que son evaluados tienden a experimentar ansiedad y angustia, acompañadas de falta de ánimo para estudiar.

En esta investigación se busca relacionar ambas variables en la muestra seleccionada debido a que los estudiantes se enfrentan a diversas presiones dentro de este ambiente escolar, lo que les provoca estrés académico, teniendo la necesidad del uso de las estrategias de afrontamiento. En este trabajo se contará con la participación de

estudiantes de secundaria en una institución pública de Oxapampa, con el objetivo de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico; el recojo de información se realizará a través de la aplicación de la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y el Inventario SISCO de estrés académico, que ayudarán a determinar la utilización de las diversas estrategias de afrontamiento y cómo estas están influyendo en dicho estrés.

La presente investigación está compuesta por capítulos, estructurados de la siguiente manera: en el Capítulo I se hablará detalladamente sobre el planteamiento de problema, los objetivos tanto general como específicos; así también se planteará la justificación del presente trabajo. En el Capítulo II se redactará el marco teórico, donde se encuentran los antecedentes nacionales e internacionales, así como las bases teóricas y las definiciones de términos. En el Capítulo III se mostrará el diseño metodológico, en el que se referirá el tipo de investigación, la población, las técnicas de recojo de investigación, los instrumentos de recolección de datos y las estrategias de análisis de la información. Finalmente, en el Capítulo IV se darán a conocer los resultados y la discusión.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

### 1.1. Planteamiento y Formulación del Problema

#### 1.1.1. Planteamiento del problema

En la actualidad, los estudiantes del nivel secundario deben utilizar adecuadas estrategias de afrontamiento que les permitan resolver situaciones que desencadenan estrés académico, de tal forma que logren desenvolverse de manera óptima dentro de su ambiente educativo. Por lo tanto, las nuevas experiencias, las exigencias y percepción de la situación de los alumnos son elementos que determinarán la elección propicia de las estrategias de afrontamiento, logrando una capacidad de afronte evitando así conductas desadaptativas.

Las estrategias de afrontamiento son de gran relevancia para los estudiantes, debido a que les permiten gestionar de manera adecuada sus emociones y manejar situaciones estresantes de forma favorable, ya que estas son un conjunto de actitudes enfocadas en lo cognitivo y conductual orientadas al esfuerzo por manejar, minimizar o tolerar las demandas de una situación estresante tanto interna como externa (Cassaretto et al., 2003).

Según el modelo planteado por Lazarus y Folkman (1984), existen dos estilos distintos de afrontamiento: afrontamiento focalizado en el problema, es decir, son los esfuerzos orientados a cambiar los eventos externos de los causantes del estrés, e intentan solucionar el conflicto o disminuir sus consecuencias; y afrontamiento focalizado en las emociones, en el que se realizan esfuerzos para disminuir o incluso eliminar las emociones negativas causadas por las situaciones que producen

estrés. Mientras tanto, Frydenberg y Lewis (1997) agregan un tercer estilo, denominado afrontamiento de evitación, que implica eludir la dificultad sin prestar atención o buscando distractores en otras actividades; es por eso que conforme con estos autores es factible hacer una diferencia entre afrontamiento general y específico.

En el Perú, en la ciudad de Chiclayo, específicamente en el distrito de Monsefú, se evidenció que los alumnos en reiteradas veces no reconocen los recursos que poseen para enfrentar casos conflictivos en el ámbito académico y familiar; así mismo, los docentes y coordinadores expusieron que los estudiantes poseen pocas maneras para afrontar y superar las distintas adversidades que atraviesan. Por ello, es importante que los centros educativos se preocupen y actúen frente a esta problemática, debido a que las estrategias de afrontamiento que ellos emplean son de gran valor para su convivencia escolar y su futuro.

En cuanto al estrés académico, según Caldera y Pulido (2007), son aquellas reacciones que se generan frente a las demandas de una situación inmersa dentro del área académica; los alumnos pueden ver estas situaciones como amenazantes debido a que aún no han aprendido a manejarlas. El malestar que se presenta frente a estas demandas puede llevar a generar tensión en el desenvolvimiento del estudiante para poder afrontar el área académica y, a la vez, dificultad en la habilidad de resolución de conflictos.

Encina y Ávila (2015), en Latinoamérica, hallaron que los estudiantes chilenos manifestaban niveles altos en cuanto al estrés académico; además, las estudiantes expresaban mayor grado de estrés. Por otro lado, los estudiantes en las zonas urbanas muestran un mayor grado de estrés académico frente a la zona rural.

En el contexto peruano, el estrés académico se evidencia mediante los resultados encontrados por García y Ríos (2016), quienes señalaron que los estudiantes de secundaria presentan una intensidad moderada de estrés académico, de los cuales el 30.5% y el 8.4% muestran intensidad alta. Así mismo, las mujeres presentan un mayor grado de intensidad de estrés equivalente al 34.2%, debido a que están más pendientes de sus responsabilidades académicas en comparación con los varones. Finalmente, en el distrito de Comas, se halló que el 60.2% de estudiantes de secundaria presentan un nivel medio de estrés académico y el 10.9% un nivel alto de estrés académico (Torpoco, 2018).

Por lo expuesto, en los párrafos anteriores y lo evidenciado en las instituciones educativas, respecto de las estrategias de afrontamiento y estrés académico, surge la necesidad del presente estudio, es decir, se considera necesario investigar si existe relación significativa entre estas dos variables, debido a que los estudiantes del 1.º al 5.º de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Oxapampa son una población sujeta a cambios propios del ambiente educativo, los cuales pueden generar estrés académico y la búsqueda de estrategias de afrontamiento.

### **1.1.2. Formulación del problema**

#### ***1.1.2.1. Problema general***

¿Qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022?

### ***1.1.2.2. Problemas específicos***

- ¿Existe relación entre la dimensión resolver el problema y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022?
- ¿Existe relación entre la dimensión referencia a otros y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022?
- ¿Existe relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022?

## **1.2. Objetivos de la investigación**

### **1.2.1. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Determinar la relación entre la dimensión resolver el problema y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.
- Determinar la relación entre la dimensión referencia a otros y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

- Determinar la relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

### **1.3. Justificación**

#### **1.3.1. Justificación teórica**

Las responsabilidades académicas que afrontan los estudiantes han generado estrés académico en ellos, reflejado en las distintas áreas de su vida, que traen consigo una inadecuada elección de las estrategias de afrontamiento en las diferentes situaciones por las que atraviesan. Fernández (2009) consideró que la madurez, las estrategias de afrontamiento adaptativos y el tener la autoestima apropiada facilitan que los agentes estresores se debiliten, mediante el empleo de estrategias como aprobación, preparación, reinterpretación positiva y carácter.

Esta investigación se realiza para ampliar el conocimiento acerca del estrés académico y la utilización de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del Perú, en esta ocasión en la ciudad de Oxapampa; los resultados también servirán de apoyo a los profesores y diversos agentes educativos para conocer y mejorar la interacción con los estudiantes. Así mismo, esta investigación aportará mayor información acerca de las variables a las investigaciones realizadas por Frydenberg y Lewis sobre las estrategias de afrontamiento, y la de Barraza sobre el estrés académico, debido a que se podrá reforzar con conocimientos adquiridos en otro contexto diferente al estudiado por esos autores.

Ávila et al. (2014) refirieron que el uso de estrategias para afrontar las diferentes situaciones se relacionan con un alto grado de adaptación y acomodación en las adversidades; por lo tanto, la evitación del problema se vincula con un desajuste



y comportamientos más desadaptativos. Al respecto, es fundamental que los estudiantes elijan adecuadamente un estilo de resolución de conflicto, donde no se genere estrés académico, logrando una adaptación apropiada frente a los distintos conflictos que se presenten en el ámbito académico.

### **1.3.2. Justificación práctica**

El presente trabajo permitirá mostrar evidencias sobre la relación que tienen las estrategias de afrontamiento y el estrés académico, reflejando cómo los estudiantes emplean las diferentes estrategias en relación con un problema; a su vez, se mostrarán los indicadores del estrés académico en los estudiantes. Por otro lado, los resultados de esta investigación servirán para la toma de decisiones de los directivos y docentes de la institución educativa respecto al estrés académico que probablemente padezcan los estudiantes y las estrategias de afrontamiento que quizá no estén empleando.

Teniendo en cuenta lo anterior, esta investigación también beneficiará a docentes universitarios e instituciones educativas de formación superior en el empleo de nuevas metodologías y posibles planteamientos de intervención, para poder corroborar los diferentes resultados ante la problemática que se está investigando. Por otra parte, el aporte que hará este trabajo será contribuir como antecedente para investigaciones futuras; por ende, se verá en cómo los estudiantes hacen un manejo adecuado de las estrategias de afrontamiento, aplicadas al ámbito académico para evitar el estrés académico.

## **1.4. Formulación de hipótesis de investigación y variables**

### **1.4.1. Hipótesis general**

H0: No existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

H1: Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

### **1.4.2. Hipótesis específicas**

H0: No existe una relación significativa entre las estrategias para resolver el problema y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

H1: Existe una relación significativa entre las estrategias para resolver el problema y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

H0: No existe una relación significativa entre las estrategias de referencia hacia otros y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

H1: Existe una relación significativa entre las estrategias de referencia hacia otros y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

H0: No existe una relación significativa entre las estrategias no productivas y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

H1: Existe una relación significativa entre las estrategias no productivas y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

### **1.4.3. Identificación y clasificación de las variables**

Variable 1: Estrategias de afrontamiento

Variable 2: Estrés académico

### 1.4.4. Operacionalización

#### 1.4.4.1. Estrategias de afrontamiento.

**Tabla 1**

*Operacionalización de variable estrategias de afrontamiento*

---

TÍTULO: Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022

---

VARIABLE DE ESTUDIO: Estrategias de afrontamiento

---

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE: Es un conjunto de conductas y competencias orientadas a solucionar la situación estresante, a disminuir la respuesta emocional o cambiar la valoración que se realiza sobre el suceso adverso (Lazarus y Folkman, 1986).

---

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estrategias de afrontamiento	Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema (Rp)	02, 21, 39, 57, 73	Escala Likert (A) Nunca lo hago (B) Lo hago raras veces (C) Lo hago algunas veces (D) Lo hago a menudo (E) Lo hago con mucha frecuencia
		Esforzarse y tener éxito (Es)	03, 22, 40, 58, 74	
		Invertir en amigos íntimos (Ai)	05, 24, 42, 60, 76	
		Buscar pertenencia (Pe)	06, 25, 43, 61, 77	
		Fijarse en lo positivo, (Po)	16, 34, 52, 70	
		Buscar diversiones relajantes (Dr)	18, 36, 54	
		Distracción física (Fi)	19, 37, 55	

---

---

	Buscar apoyo social (As)	01, 20, 38, 56, 72
Referencia a otros	Acción social (So)	10,11, 29, 47, 65
	Buscar apoyo espiritual (Ae)	15, 33, 51, 69
	Buscar ayuda profesional (Ap)	17, 35, 53, 71
	Preocuparse (Pr)	04, 23, 41, 59, 75
	Hacerse ilusiones (Hi)	07, 26, 44, 62, 78
Afrontamiento no productivo	Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)	08, 27, 45, 63, 79
	Ignorar el problema (Ip)	12, 30, 48, 66
	Reducción de la tensión, (Rt)	09, 28, 46, 64, 80
	Reservarlo para sí (Re)	14, 32, 50, 68
	Autoinculparse (Cu)	13, 31, 49, 67

---

### 1.4.4.2. Estrés académico.

**Tabla 2**

*Operacionalización de variable estrés académico*

TÍTULO: Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022

VARIABLE DE ESTUDIO: Estrés académico

CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLE: Proceso adaptativo y psicológico que presenta el alumno al estar sometido a demandas académicas consideradas estresores, que provocan un desequilibrio, evidenciado mediante una serie de síntomas, y obligan al alumno a realizar acciones de afrontamiento para el equilibrio (Barraza, 2011).

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estrés académico	Estresores	Recarga de las labores escolares.	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	Escala Likert (1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre
		Evaluación de los docentes.		
		Clases poco entendibles.		
		La personalidad del profesor		
		Tiempo para realizar las tareas		
	Síntomas	Físico	16,17,18,19,20,21,22,23,	
		Psicológico	24,25,26,27,28,29,30	
		Comportamentales		
		Ser asertivo	31,32,33,34,35,36,37,38,	
		Concentrarse	39,40,41,42,43,44,45,46	

Estrategias de  
afrentamiento

- Buscar información
- Elaborar
- Ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante.
- Elogiarse

---

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

A nivel internacional, se evidencia que el estrés académico es un problema que afecta en gran medida a las diversas poblaciones educativas, en especial a poblaciones en etapas de cambio como la adolescencia; es por ello que muchos de los estudiantes de nivel secundario no tienen un estilo adecuado de afrontamiento ante los problemas que atraviesan dentro de las instituciones educativas. A continuación, se recopilaron investigaciones en relación con la población descrita, las cuales aportarán información para la investigación propuesta. Sánchez y Lara (2022) realizaron la investigación “El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual”; tuvieron como objetivo analizar la relación entre el nivel de estrés académico en la educación virtual y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Su población estuvo conformada por 110 estudiantes de entre 14 y 17 años, se realizó un estudio correlacional con enfoque cuantitativo de corte transversal, no experimental. Se empleó el Inventario de estrés académico SISCO y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Se encontraron como resultados que existe relación entre las puntuaciones entre las variables estudiadas; se identificó que los estudiantes adolescentes, objeto de este estudio, presentan un 69,1% de estrés académico moderado, el 25,5% grave y el 5,5% leve; la estrategia de afrontamiento más utilizada en relación con la población total es Esforzarse y tener



éxito (ES) con 50,9%, y la menos utilizada es Reducción de tensión (RT) con 2,7%; se encontraron diferencias significativas entre las medias de hombres y mujeres en relación con el estrés académico; así mismo, en el empleo de las diferentes estrategias de afrontamiento. Se concluyó que a menor empleo de las estrategias de afrontamiento mayor es el nivel de estrés académico. La mayoría de participantes presentó un mayor nivel de estrés en relación con el ámbito escolar, evidenciando un nivel medio en el uso de tres tipos de afrontamiento como resolución de conflictos, relación con otros y afrontamiento improductivo; y en relación con el género, se pudo evidenciar que las mujeres son más propensas a padecer el estrés académico y quienes emplean más las estrategias de afrontamiento.

Quito et al. (2017) realizaron la investigación “Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador”; su objetivo fue brindar características de la variable estrés académico. Se trabajó con una muestra no probabilística constituida por 60 estudiantes de tercero de bachillerato que corresponden al sexo masculino y femenino; se trabajó un estudio descriptivo, observacional y transversal, donde se utilizó el inventario SISCO del estrés académico realizado por el Dr. Arturo Barraza Macías, que se compone de 31 preguntas; se concluyó que la percepción propia del estrés es una dificultad que se presenta constantemente acompañada de una elevada intensidad en los alumnos, la cual se relacionó con factores estresores como la rivalidad formada entre alumnos, las características personales y el carácter del educador. A raíz de esto se llegó a identificar las expresiones de estrés y se detectaron estrategias de afrontamiento como la asertividad y aspectos religiosos.

Conlago (2019), en su investigación *El estrés académico en relación con las*

*estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del Cantón Cayambe en el año 2018*, tuvo como objetivo determinar la relación del estrés académico con las estrategias de afrontamiento que existen en los estudiantes de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del Cantón Cayambe en el año 2018. Se trabajó con 200 estudiantes del tercer año (89 hombres y 111 mujeres), los cuales fueron elegidos por conveniencia; el trabajo fue una investigación de campo, de diseño transversal; se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico y el Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI). Los resultados obtenidos fueron que el 20% tienen un nivel de estrés alto, 16% nivel medio alto y el 4% nivel medio; en cuanto a las estrategias, se encontró que las más utilizadas en relación con la variable sexo fueron la autocrítica, expresión emocional y pensamiento desiderativo, concluyendo así que el estrés académico incide en la calidad de vida y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes.

Mendoza (2018), en su investigación *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel superior de la UAEM*, tuvo como objetivo describir los estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel superior, así como identificar los estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel superior respecto al sexo y situación académica, y los principales problemas que enfrentan los estudiantes. La investigación fue de tipo empírico no experimental transaccional descriptivo. Se hizo uso de la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis adaptada por Canessa. Los resultados encontrados fueron que las mujeres utilizan el estilo dirigido a resolver el problema, mientras que los hombres el afrontamiento no productivo. En cuanto a las estrategias, los hombres a menudo hacen uso de distracción física, diversiones relajantes, buscar pertenencia, preocuparse y

concentrarse en resolver el problema; algunas veces búsqueda de apoyo social, ayuda profesional, apoyo espiritual, acción social y hacerse ilusiones, y las usadas raras veces son ignorar el problema, reducir la tensión y falta de afrontamiento. Por su parte, las mujeres utilizan a menudo las estrategias esforzarse y tener éxito, preocuparse, buscar pertenencia y buscar distracciones relajantes; algunas veces utilizan búsqueda de apoyo social, hacerse ilusiones, acción social, autoinculparse, reservarlo para sí mismas, apoyo espiritual, apoyo profesional y distracción física, y las utilizadas rara vez son reducción de tensión e ignorar el problema.

Ángel y González (2016), en su investigación *Afrontamiento en adolescentes escolarizados de los grados décimo y once de dos colegios ubicados en las localidades de Chapinero y Usaquén de la ciudad de Bogotá*, tuvieron como objetivo identificar los estilos y estrategias de afrontamiento que son más utilizados en los alumnos de dos colegios públicos de la ciudad de Bogotá. Se trabajó con 195 adolescentes con edades comprendidas entre los 14 y 19 años; esto se realizó mediante un estudio de enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo. Concluyeron que los alumnos presentan un estilo de afrontamiento basado en la emoción, manifestando que es el más relevante para ellos, y en cuanto a la estrategia de afrontamiento, la más utilizada por los adolescentes es la reinterpretación positiva y crecimiento.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

A nivel nacional, la población estudiantil afronta distintos cambios, que llevan a que se generen diversos conflictos en torno a esas situaciones, las que se reflejan en las manifestaciones de estrés que expresan en relación con temas académicos; es por ello que muchos de los estudiantes desconocen los diferentes estilos de afrontamiento para una resolución adecuada ante las dificultades que se les presentan

en el ámbito académico. A continuación, se mencionan investigaciones nacionales que formarán parte del soporte teórico de esta investigación.

Condorimay y Quiro (2020), en su trabajo titulado *Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes desde el 1ro a 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal de Juliaca, 2019*, se plantearon como objetivo general definir la relación del estrés y las estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundaria, con una muestra de estudio de 99 estudiantes conformados por varones y mujeres de entre 11 y 18 años. Tuvo un enfoque cuantitativo, utilizaron el estudio correlacional, de diseño no experimental, con un corte transversal; también emplearon el Inventario SISCO que mide el estrés académico, creado por Masías en México en el año 2007; y la escala de afrontamiento para adolescentes, adaptada en Lima en el año 2002 por Beatriz Canessa. Concluyeron que la investigación muestra una relación relevante entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento que manejan los alumnos de secundaria de las distintas instituciones estatales de la ciudad de Juliaca.

Linares y Mescua (2022), en su investigación *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte*, se propusieron identificar la correspondencia entre ambas variables. Su muestra fue conformada por 233 adolescentes de secundaria de entre 12 y 17 años en el periodo académico 2022; el enfoque fue de corte no experimental, con estrategia asociativa, predictiva, trasversal con un diseño correlacional simple; se aplicó el test SISCO de Barraza y la escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis. El estudio logró confirmar que existe una relación directa entre la dimensión estresores y síntomas, y las estrategias falta de afrontamiento o no afrontamiento,

reducción de la tensión, autoinculparse y reservarlo para sí; por otra lado, la dimensión afrontamiento se enlazó de manera directa con las estrategias buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar apoyo profesional y distracción física; sin embargo, se encontró relación opuesta entre la dimensión estresores con las estrategias concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional y distracción física; la dimensión síntomas con las estrategias buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional y distracción física; y la dimensión afrontamiento con las estrategias falta de afrontamiento y no afrontamiento; y reservarlo para sí.

Quispe (2019) efectuó la investigación titulada *Nivel de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to del nivel de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno*, con el objetivo general definir el grado de estrés académico en dichos estudiantes. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de la institución educativa; el estudio tuvo una orientación cuantitativa, utilizó el diseño no experimental, siendo de tipo diagnóstico. El autor aplicó el inventario de SISCO que mide estrés académico, creado por Barraza. Concluyó que el nivel de estrés académico de la mayoría de los alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria es elevado, pues experimentaron estrés físico y emocional en el año escolar 2018, evidenciado en presencia de insomnio, pesadillas, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, mayor necesidad de dormir, rascarse, y morderse las uñas; en cuanto a lo emocional, se hizo referencia al desgano para realizar labores escolares, angustia, ansiedad, problemas de concentración e

inquietud; por lo tanto, se confirma que la hipótesis, luego de la prueba, es cierta.

Rojas (2022) desarrolló la investigación *Estrés académico y estilos de afrontamiento durante la pandemia de Covid-19 en estudiantes de un colegio estatal de Santa Eulalia*. Su propósito principal fue establecer la relación entre dichas variables. La población estaba conformada por 109 estudiantes de entre 14 y 17 años de edad, de sexo femenino y masculino; su enfoque correlacional simple fue de diseño descriptivo tipo transversal; se aplicó el Inventario de estrés académico SV, adaptado al contexto de la crisis por Covid-19, y la Escala de afrontamiento para adolescentes. Se dio a entender que hay correlaciones estadísticamente relevantes entre la dimensión de estresores y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción ( $\rho = .201$ ;  $p$ -valor  $< 0.05$ ) así como entre la dimensión de síntomas (estrés académico) y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción ( $\rho = .222$   $p$ -valor  $< 0.05$ ); además, se encontró correlación estadísticamente significativa entre la dimensión de Estrategia y el estilo de afrontamiento centrado en el problema ( $\rho = .220$ ;  $p$ -valor  $< 0.05$ ).

Gonzales (2016), en su investigación *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en los alumnos de 1ro y 5to grado de secundaria en una institución educativa estatal de la ciudad Lima 2015*, se planteó como objetivo establecer la existencia de relación entre las técnicas de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes, utilizando una muestra de estudio conformada por adolescentes de primero y quinto grado de nivel secundario de una institución educativa, los cuales fueron seleccionados a conveniencia de la investigación de manera no probabilística; se orientó el trabajo cuantitativamente, con inclinación no experimental, porque no pretende manipular ninguno de los elementos de sus variables. Empleó el inventario

de SISCO, que mide el estrés académico, y la Escala de afrontamiento para adolescentes. Se concluyó que el estrés en el área académica se asocia con los estilos orientados a los demás e improductivos. Así mismo, se encontró que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento más frecuentes como la distracción física, invertir en amigos íntimos y preocupación por el futuro; por el contrario, las menos utilizadas fueron acción social, ignorar el problema, autoinculparse y reducir la tensión.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Estrategias de afrontamiento**

**2.2.1.1 Definición.** El afrontamiento se determina como diferentes impulsos cognitivos y conductas que varían continuamente y que logran desarrollarse para utilizar la demanda específica, ya sea interna o externa, que son determinadas como sobrantes o exuberantes de las demandas del sujeto (Lazarus & Folkman, 1984).

Los estilos de afrontamiento son aquella predisposición personal para actuar en diferentes condiciones y son los que determinan la utilización de verdaderas habilidades de afrontamiento, así como su equilibrio eventual y situacional (Cassaretto et al., 2003).

#### **2.2.1.2. Dimensiones.**

**2.2.1.2.1. Resolución del problema.** Hace referencia a la concentración en resolver el problema hacia la búsqueda de una solución, para analizar las opciones de resolución. La dedicación y el compromiso de la persona lleva a generar éxito al resolver el problema. Se trata de ver siempre el lado positivo a las situaciones; buscar actividades de relajación, como determinar un pasatiempo de distracción del problema; puede ser una actividad física (realizar ejercicios o un deporte).

*2.2.1.2.2. Búsqueda de ayuda a los demás.* Se trata de la búsqueda de apoyo social, junto con otros, para hallar la solución; buscar una red de apoyo, preocupándose por la relación con los demás y el pensamiento de estos; invertir en el fortalecimiento de la intimidad de las amistades, involucrar a los demás en el conocimiento del problema y ayuda de la búsqueda de soluciones. Así mismo, buscar apoyo religioso mediante la oración y la guía; ayuda profesional y terapéutica.

*2.2.1.2.3. Afrontamiento improductivo.* Hace referencia a la preocupación e inquietud por el futuro, la existencia de pensamientos catastróficos en relación con que todo irá mal; falta de afrontamiento relacionado con la incapacidad personal para encontrar una solución al problema; ignorar el problema evitando de manera consciente su resolución; autoinculparse por todo lo que sucede, reservando para sí solo el problema y negando el apoyo de los demás.

*2.2.1.3. Medición de las estrategias de afrontamiento.* La Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) viene a ser un cuestionario que autoriza la evaluación de manera exacta de las 18 habilidades o diferentes estilos de afrontamiento, que son los siguientes: indagar soporte comunitario, reflexionar en solucionar el conflicto, trabajar y poseer victoria, alarmarse, emplear en amistades íntimas, indagar dominio, producirse esperanzas, carencia de afrontamiento, disminución de la presión, hecho comunitario, desconocer el ejercicio, autoinculparse, guardar para uno mismo, registrar soporte mental, determinar en lo auténtico, investigar acerca de ayuda profesional, explorar distracciones relajantes, y la distracción física. Esta escala fue creada por Frydenberg y Lewis en 1997, y adaptada por Beatriz Canessa en Lima en el año 2002.



Cuando se aplica este cuestionario, se incentiva la atención a las distintas estrategias de afrontamiento que llegan a emplear los adolescentes, y puede ser utilizado como sistema de medición y como control personal o grupal. Por su diseño, es también posible que el individuo mismo se evalúe y se aplique, corrigiendo e interpretando los resultados obtenidos de la prueba, como herramienta de análisis y reflexión.

#### ***2.2.1.4. Modelos teóricos de las estrategias de afrontamiento.***

*2.2.1.4.1. Modelo de Frydenberg y Lewis.* Este modelo se enfocó en el estudio del afrontamiento de adolescentes. Frydenberg (1993) lo conceptualizó como una serie de pensamientos y emociones que surgen en respuesta a una situación preocupante. Asimismo, indicó que el objetivo del afrontamiento es la recuperación del equilibrio y la disminución del malestar. Sin embargo, eso funciona si las estrategias de afrontamiento que se emplean en determinados acontecimientos son eficaces. Así, Frydenberg y Lewis (1997) diseñaron la Escala de afrontamiento en adolescentes (Adolescent Coping Scale); este instrumento está compuesto por tres estilos y 18 estrategias de afrontamiento. Los estilos hacen referencia al afrontamiento orientado a la solución de los desafíos o dificultades, y el estilo dirigido a las relaciones interpersonales, y el estilo improductivo. En cada uno de ellos se encuentran distintas estrategias de afrontamiento, que son validadas a través de diferentes investigaciones que han constatado la veracidad de sus propiedades psicométricas.

Frydenberg y Lewis (1997), en sus estudios con la Escala de afrontamiento en adolescentes, hallaron diferencias relevantes en relación con el género de los

adolescentes en cuanto a las estrategias de afrontamiento del estrés: los varones prefieren la distracción física, mientras que las mujeres utilizan estilos orientados a la relación interpersonal.

Por otro lado, se realizó un estudio en Uruguay con 1228 adolescentes, en el que se aplicó la escala de Frydenberg y Lewis, dando como resultado que las mujeres utilizan en mayor cantidad las estrategias de afrontamiento tales como buscar apoyo social, resolver el problema, preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, buscar apoyo espiritual y fijarse en lo positivo más que los varones; mientras que la estrategia de resolver problemas incrementa con el paso por las diversas etapas de vida, la estrategia fijarse en lo positivo se ve reflejada con mayor frecuencia entre los más jóvenes y la estrategia buscar apoyo social es más utilizada por los adolescentes de mayor edad (García et al., 2008).

*2.2.1.4.2. Modelo de Lazarus y Folkman.* Dichos autores manifestaron, en 1984, que el afrontamiento son aquellos trabajos cognitivos y conductuales que requieren esfuerzo; cambian continuamente, desarrollándose para emplear las demandas de carácter propio, ya sean externas y/o internas, que son calificadas de excesivas o exuberantes de los medios del individuo.

Estos autores estiman el afrontamiento como un proceso, lo que involucra que se asuman los siguientes principios: el afrontamiento depende del ambiente y, por consiguiente, puede variar en el transcurso de una situación establecida; así también, el esfuerzo es definido por los pensamientos y las acciones del afrontamiento, mas no por el éxito; la teoría del afrontamiento, siendo un proceso, acentúa que existen por lo menos dos funciones principales, una situada al problema y otra orientada a la emoción, cuya utilización depende del control que se posea sobre la situación que se

está atravesando; varias estrategias de afrontamiento son más permanentes o resistentes en casos estresantes; el afrontamiento es más apto de intermediar el resultado emocional, cambiando el estado emocional del inicio al fin en un encuentro estresante.

2.2.1.4.3. *Modelo de Carver, Scheier y Weintraub.* Estos investigadores desarrollaron un modelo teórico-empírico integrador del afrontamiento, definiéndolo como un constructo multidimensional que integra una pluralidad de respuestas o comportamientos, el cual interpela una evaluación multidimensional que permita medir las diversas formas en que las personas responden al estrés o crisis (Carver et al., 1989).

Así mismo, han diseñado un instrumento de medición denominado COPE Inventory (Coping Orientations to Problems Experienced Inventory), que evalúa el afrontamiento disposicional o situacional.

Disciernen tres estilos de afrontamiento, que agrupan a diversas estrategias: (a) centrado en el problema, que comprende el actuar con el fin de modificar o solucionar la situación que supone una amenaza para la persona, la cual puede involucrar la búsqueda de estrategias, concentración en el problema y necesidad de apoyo; (b) centrado en la emoción, que consiste en la búsqueda de disminuir o suprimir lo negativo de las emociones consecuentes de la situación estresora, donde se busca apoyo moral o reinterpretación positiva de estas emociones; y (c) afrontamiento evitativo, que hace referencia al descompromiso con el evento causante del problema, a través de estados emocionales o pensamientos negadores, llevando a la autodistracción y desentendimiento conductual y mental.

## **2.2.2. Estrés académico**

**2.2.2.1. Definición del estrés.** Selye (1973) mencionó que el estrés es la resolución no concreta del sistema a toda petición que se le realice. Para Lazarus (1966), sería el producto de la correlación entre las personas y su contexto, para determinarlo como amenazador, que esparce sus demandas y amenazan su comodidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que el estrés es el grupo de reacciones funcionales que organiza el sistema para la operación. Por ende, se basa en un procedimiento de alarma biológico imprescindible para la conservación. Cualquier alteración o accidente desigual que se presente recientemente ante la existencia, como renovar una ocupación, dialogar en conjunto, asistir a una reunión o cambiar de vivienda, puede producir estrés. Sin embargo, necesitará de la condición física y psíquica de cada sujeto.

**2.2.2.2. Definición de estrés académico.** Según Maldonado et al. (2000, citados en Román et al., 2008), un nivel alto de estrés escolar cambia mucho el modo de solución de la persona en la parte cognitiva, motriz y funcional, con la modificación en los diferentes tipos de solución que predomina de manera dañina en el rendimiento escolar de cada estudiante. Por ende, las calificaciones de los alumnos en sus diferentes exámenes son muy bajas y se evidencian diferentes casos, como cuando cada estudiante no llega a ingresar a dar su examen o abandona la clase.

El estrés académico es el problema que ha dañado a las poblaciones estudiantiles hoy en día y todas ellas se encuentran expuestas diariamente al exceso de tareas que dejan pospuestas para después. Muñoz (2003) indicó que es justo imaginar qué cantidades de demandas ya se encuentran en disputa, funciones y

acontecimientos comprometidos en la vida estudiantil que provocan estrés y repercuten de manera negativa en la salud, la comodidad y el particular provecho estudiantil de los alumnos. Es por ello que el factor que llega a predominar en la etapa académica de los alumnos es el ambiente académico; por ello, la nivelación de aprendizaje y tareas que reciben de parte de los profesores ocasiona en los estudiantes desesperanza, frustración y posibilidad de fracaso, cuando no logran cumplir a tiempo con estas actividades.

### **2.2.2.3. Dimensiones**

*2.2.2.3.1. Estresores.* Según Sapolsky (2004), un agente estresante son diferentes cosas del universo externo que alejan al individuo del movimiento homeostático; las respuestas al estrés son las que ayudan al organismo a restituir la homeostasis. En otras palabras, cualquier actividad que sea estresante para el estudiante lo aleja de una condición estable; asimismo, al reponerse se llega a equilibrar los diferentes cambios en su entorno.

Cabanach et al. (2010) señalaron que el término estresor es un hecho, sitio, sujeto u cosa que se distingue como un incentivo o condición que compromete una solución de estrés en el individuo, lo cual origina un choque o sensación en el cuerpo del sujeto; asimismo, la causa externa, ya sea imparcial o parcial, es la que origina una contestación de inquietud en la persona que va a percibir el agente estresor.

#### *2.2.2.3.2. Tipos de estresores académicos.*

Estresores físicos: Este estresor se manifiesta en el entorno natural dentro del espacio estudiantil que es percibido por el alumno, lo cual engloba todo el lugar donde se encuentra estudiando. Asimismo, Gonzales (2016) refirió que el calor, el frío, el

cansancio y el sonido, son los causantes del estrés físico que es más común. Por otro lado, estos agentes son los que crean inquietud al sujeto, que impiden el buen rendimiento académico y la falta de concentración adecuada para poder resolver diferentes actividades académicas.

**Estresores psicológicos:** Este tipo de estresor es el que abarca cada una de las inquietudes que avivan la posición educativa universal. Según González (2010), el enojo, la duda, el pánico, la sensación de dependencia, dañan lo que cada individuo proyecta de su ambiente, lo cual llega a influir por la singularidad cognitiva y la identidad de cada persona. Mencionado de diferente manera, la impresión personal que el estudiante posea acerca de su productividad académica o el sitio en el que se encuentra, donde hay mucha exigencia, va a influir en el aspecto académico y será tomado como intolerable desde la expectativa del sujeto que lo sobrelleva dentro de su entorno.

**Estresores internos:** Refiere a diferentes estresores educativos que son relacionados con la particularidad propia del estudiante, ya sean sensaciones e ideas que abruman su cabeza y le provocan malestar. “Es propio de la singularidad natural del sujeto, están la introversión, tipo de identidad, ideas negativas o positivas, etc.” (Cobanach, 2011, citado en Guerrero, 2017, p. 29). Por ende, se llega a relacionar estrechamente con el bosquejo cognitivo habitual del alumno, donde el estudiante le otorga una cualidad específica a dicha situación.

**Estresores externos:** Son aquellos estresores académicos que se encuentran de manera externa en el estudiante, como mencionó Barraza (2007), “las opuestas particularidades del individuo; por ejemplo, hay exceso de actividades en la institución, la confusión del papel que cumplen los docentes, etc.” (p. 160). Por ello,

cada uno de estos se localizan en el pensamiento del entorno colectivo dentro del área académica en la que se desempeña el individuo, y es la importancia que le da a dicho lugar.

2.2.2.3.3. *Síntomas.* El síntoma es un estado subjetivo, una manifestación solamente mencionada por la persona, ya que es la única que puede sentirlo; por ello, establece su subjetividad, que es comprendida por el doctor como una expresión, una indicación, cambio o evidencia que muestra el individuo.

Los diferentes síntomas que ocasiona el estrés académico en los estudiantes abarcan los aspectos de la apariencia y en lo psíquico, que generan la confusión en la actitud y conocimiento del sujeto. Por ende, las manifestaciones producidas por el estrés académico llegan a generar un daño general e individual en el alumno, lo cual causa un desequilibrio en su entorno académico.

*Síntomas físicos:* El estrés académico se presenta de manera física; estos síntomas interfieren en el progreso general del estudiante y pueden demostrar que el estudiante se ha sometido a diferentes realidades de estrés académico, que perjudican el avance académico y dentro de él la actitud y el comportamiento del alumno. Las manifestaciones físicas cuando no son tratadas de manera correcta generan diferentes consecuencias negativas, físicas, psíquicas o sociales en el estudiante.

*Síntomas psicológicos:* El estrés académico también se puede presentar de manera psicológica; por ello se presentarán por ideas y afectos negativos, lo cual genera daño mental en el estudiante que lo padece. Los síntomas psicológicos del estrés académico se manifiestan con los indicios somáticos, ya que los dos se aparecen juntos; por otro lado, producen un deterioro cognitivo en la persona, que daña de

manera relevante el rendimiento académico general del sujeto. Asimismo, los síntomas que se presentan de manera psíquica se dan por la relación del estudiante con el impulso percibido como estresor; dentro de esto está el entorno académico.

2.2.2.3.4. *Estrategias de afrontamiento.* Frydenberg y Lewis (1997) señalaron que el afrontamiento son las habilidades comportamentales y aprendizajes para conseguir un cambio y una acomodación positiva. Por ende, la estrategia de afrontamiento es utilizada como recurso psicológico por los estudiantes, quienes lo toman en cuenta para resolver problemas que estresan, aunque utilizándolo no siempre se consigue el triunfo; también sirve para ocasionar, obviar o reducir los problemas.

Según Romero et al. (2010), no hay estrategias de afrontamiento que sean buenas o malas en sí; según su dificultad, se deberían estudiar su victoria o frustración en diferentes agentes como el entorno, la peculiaridad de las situaciones que son generadas a causa del estrés, el momento que está viviendo el estudiante, la finalidad que se busca con la definida actitud y el soporte comunitario. Por otro lado, se consideran los cambios constantes por los que atraviesan en esta etapa los estudiantes y llegan a abandonar gradualmente la protección de la infancia a recientes actividades y demandas de la sociedad, familiares e individuales, que logran transformar el principio del estrés y los conflictos que perjudicarán su actitud.

Las estrategias de afrontamiento necesitan especialmente de los procesos libres y las restricciones que llegan a complicar el uso del resultado de una situación. Además, estas estrategias no son los comportamientos o ideas que son empleados en estudiantes que son conscientes y logran controlar los efectos de las situaciones que



les generan estrés, reduciendo o eliminando las diferentes experiencias incómodas. Es importante recalcar que las estrategias de afrontamiento dependen principalmente de la mezcla de diversos factores en los que se destacan las características personales y sus experiencias, y, además, por las exigencias percibidas del medio ambiente, los retos y presiones sociales, se utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir la tensión (Casullo & Fernández, 2001, citados en Figueroa et al., 2005).

**2.2.2.4. Medición del estrés académico.** El Inventario de estrés académico SISCO SV, creado por Barraza en el 2006, es un instrumento de recolección de información que ayuda a la medición del estrés. El autor realizó un reajuste en el 2018 y planteó una versión más corta denominada SISCO SV-21, que se orientó a mostrar tres características significativas para evaluar el estrés en el área académica, denominadas agentes estresores, síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento.

Lucini y Pagani (2012) aseveraron que los agentes estresores son algún estímulo interno o del exterior que, de cualquier magnitud, es percibido por el individuo como amenaza o peligro, capaz de cambiar su vida, lo cual provoca un desequilibrio en su organismo.

Según Pérez et al. (2014), los síntomas del estrés son señales orgánicas percibidas por los individuos, que son expresadas mediante quejas, como el cansancio, insomnio, estremecimiento y dolor en diversas partes del cuerpo. Algunos experimentan principalmente síntomas digestivos, mientras que otros solo dolores de cabeza, desvelos y sienten tristeza, enojo o irritabilidad.

Massone y González (2007, citados en Gaeta & Martín, 2009) afirmaron que las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que

se presentan sobre una situación vital estresora para el individuo, que lo obliga a los diferentes procesos adaptativos. También se refiere a la capacidad del manejo de las emociones y del estrés delante de la situación o problema.

Este cuestionario que es empleado es el test SV - SISCO, de Barraza (2007), y está conformado por 45 preguntas que son asignadas en tres etapas: los agentes estresores, las manifestaciones y las estrategias de afrontamiento, con 15 alternativas y seis elecciones de solución con cada patrón de tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). La resolución del cuestionario es de manera grupal con un tiempo aproximado de diez minutos.

#### ***2.2.2.5. Modelos teóricos del estrés académico***

*2.2.2.5.1. El modelo sistémico cognoscitivista.* Según Barraza (2006), esta situación permitirá explicar al estrés académico como una técnica sistémica, de naturaleza adaptativa y psicológica, que se explica de forma representativa en tres diferentes ocasiones.

En primer lugar, se dará a conocer que el estudiante se ve frente a diferentes contextos educativos y a una serie de exigencias, bajo su expectativa, que son estresores y se desbordan según los recursos con los que cuenta para realizar alguna tarea. Un ejemplo: el docente le pide al alumno trabajar una presentación en dos días, lo cual le llega a generar estrés al pensar que no hay suficiente espacio para realizar una buena presentación. En segundo lugar, esos momentos que generan desestabilidad son estresantes y se manifiestan con diferentes signos, como, por ejemplo, el estrés provocado por el poco tiempo para realizar la presentación en dos días produce en el estudiante el perjuicio de no alimentarse y angustia ante el miedo de que lo realizará mal. En tercer lugar, esta inseguridad exige al estudiante ejecutar

ideas de afrontamiento, lo cual ayudará a restablecer armonía sistémica ante los síntomas que se evidencian durante el estrés y que muestra en ese instante; por ejemplo, el estudiante decide salir a tomar aire y caminar y olvidarse un poco de esas actividades que le generan estrés.

*2.2.2.5.2. Modelo clínico.* Según este modelo, el estrés académico se manifiesta en diferentes prácticas, como la ansiedad, la angustia, el agotamiento, el nerviosismo, etc. Berrío y Mazo (2011) señalaron que desde el punto de vista clínico, el estrés académico se debe a los cambios fisiológicos producidos por un largo periodo de estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genéticamente, es decir, todos los agentes físicos y sociales que el individuo observa en su medio educativo originan estrés académico, lo cual produce una serie de síntomas en el cuerpo.

Este enfoque menciona la importancia de la respuesta orgánica, que origina el estrés en el interior de la persona. Es a partir de este enfoque clínico que aparecen las diferentes enfermedades que están relacionadas con el estrés; asimismo, centra mayor importancia en los síntomas que ocasiona, los cuales perjudican el desarrollo normal del sujeto.

*2.2.2.5.3. Modelo cognitivo conductual.* El enfoque cognitivo conductual no observa el trauma como elemento principal del sujeto, sino que especifica la función o disfunción del proceso de advertencia del bienestar psicológico del sujeto. La teoría hace mención del estrés en las ideas erróneas y cómo estas perjudican el comportamiento del sujeto.

Spinetto (2014) mencionó que las ideas se estimulan de manera automática

durante el proceso cerebral, poseen verdaderos sesgos y predominan en la aparición de signos estresantes. El individuo examina la relación con el exterior de manera sesgada. Por ello, se cruza información que incorpora el sujeto, por lo que el comportamiento del individuo se ve afectado y dificultoso ante un agente estresor, lo cual origina conocimientos disfuncionales en este suceso que llegan a generar impresiones y actitudes que provocan inquietud en el individuo.

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

**Estrategias de afrontamiento:** Para Martín et al. (1997), son un conjunto de procesos o respuestas que el individuo utiliza en diferentes situaciones para resolver o reducir las tensiones que dicha situación le genera.

**Afrontamiento:** Para Lazarus (1966), el afrontamiento es la utilización de estrategias contra las amenazas; sin embargo, Lazarus y Folkman (1984) lo definieron como los esfuerzos cognitivos y conductuales que se ejecutan con el fin de manejar las exigencias externas o internas que son percibidas como excedentes de los recursos del individuo

**Estilos:** Organizan la conducta, tienen un carácter eminentemente global, son imprescindibles para el mantenimiento adaptativo del individuo y pueden considerarse como un conjunto de pautas de interpretación, donación de significados y respuestas (Sánchez, 1997).

**Resolución:** Es una aptitud del razonamiento que tiene un sinnúmero de contribuciones al método estudiantil, ya que destaca en el incremento de tareas cognitivas extraordinarias que integren capacidades, conducta, conocimientos y reflexiones críticas (Tamayo et al., 2015).

**Conflicto:** Es una contradicción entre comportamiento, sensaciones,

propósito, y aprecio de las personas, que determinan sus logros como opuestos; existen una o más expresiones agresivas de esta situación social (Acevedo & Rojas, 2016).

Colaborar: Es el desarrollo activo y único en la persona; asimismo, dos o más seres humanos se involucran y se relacionan con eficiencia y constructivamente para solucionar el dilema, instruirse los unos de los otros y alcanzar sus metas establecidas (Hanson y Spross, 2005, citados en Pumar, 2010).

Medición: La asignación de valores numéricos a objetos o situaciones; colocar unidades de análisis de acuerdo con algunas normas establecidas. La importancia radica en que debe corresponder a la representación del concepto por medir (Abrahamson, 1983).

Estudiantes: Individuo que se identifica por tener como ocupación principal la de estudiar, la cual es un proceso de aprendizaje de diversas áreas de estudio enfocadas en el ámbito académico.

Estrés: Estado de carencia de equilibrio en la autorregulación emocional debido a una amenaza real o supuesta, que puede ser considerada como estresores; las respuestas pueden ser orgánicas y conductuales buscando recuperar el balance (Chrousos & Gold, 1992).

Estrés académico: Proceso psicológico de adaptación que se presenta al estar sometido a una serie de exigencias académicas consideradas estresores, que provocan un desequilibrio manifestado en diversos síntomas, obligando al estudiante a utilizar estrategias de afrontamiento para buscar el equilibrio (Barraza, 2011)

Estresores: Los estresores son clasificados como biogénicos, los cuales

pueden ser situaciones causantes de cambios fisiológicos que ayudan a incrementar la respuesta de estrés, independientemente de la interpretación sobre la situación; y en situaciones psicosociales, que están fundamentadas en la interpretación de los pensamientos o el significado que el individuo le otorgue como hablar en público o alguna discusión. Ambos tienen origen en lo externo como interno de la propia persona (EcuRed, 2019).

Nivel secundario: Etapa posterior a la educación primaria, que sirve de capacitación al alumno para poder iniciar estudios de educación superior; posterior a ella es frecuente optar por lo laboral o la formación profesional.

## **2.4. Características de la población**

### **2.4.1. Características físicas**

Según Feldman (2007), al llegar a la adolescencia se sufren cambios drásticos en cuanto al peso y la talla, los varones crecen más centímetros por año a diferencia de las mujeres; esto puede evidenciarse en la población oxapampina, ya que muchos estudiantes varones presentan una talla mayor a la de las mujeres, y no solo por su desarrollo físico, sino también por una descendencia alemana que se encuentra en Oxapampa.

### **2.4.2. Características cognitivas**

Los adolescentes están aptos para mantener en su mente distintas posibilidades abstractas y ven los temas en términos relativos, en oposición a lo absoluto. En lugar de pensar que los desafíos tienen soluciones en blanco y negro, son capaces de distinguir matices de gris (Keating, 1980, 1990, citado en Feldman, 2007).

Jean Piaget aseveró en su teoría del desarrollo cognitivo que los adolescentes

usan el razonamiento formal, es decir, pueden pensar sobre casos hipotéticos, imaginándose todo tipo de escenarios sin necesidad de tener una representación palpable; esto refiere que los adolescentes podrán razonar sobre situaciones más complejas. Ahora bien, uno de los motivos por los que los adolescentes discrepan en su uso de las operaciones formales corresponde a la cultura en la que fueron criados; por ejemplo, aquellos que viven en sociedades científicamente poco sofisticadas y que reciben poca educación escolarizada tienden a tener menos posibilidad de desempeñarse al nivel de las operaciones formales a diferencia de otros que son instruidos en sociedades más avanzadas tecnológicamente, lo cual puede pasar con la población oxapampina, ya que se encuentra en una provincia alejada (Jahoda, 1980, citado en Feldman, 2007).

#### **2.4.3. Características psicosociales**

Iglesias (2013) indicó que en la etapa de los 12 a 14 años, el adolescente presenta mayor recelo y menor interés por los padres; su humor es variable. Así también se incrementa su preocupación por su aspecto corporal, ya que inicia contacto con el sexo opuesto; por otro lado, también sus objetivos vocacionales son irreales. En la etapa de 15 a 17 años refiere que los adolescentes presentan mayor conflicto con los padres, su preocupación por la apariencia externa se incrementa, así también se integran con mayor interés en valores, reglas y modas de los amigos. Finalmente, su vocación es más realista; sin embargo, presentan sentimientos de omnipotencia e inmortalidad. Esto puede reflejarse en la población, debido a que los estudiantes se relacionan con mayor frecuencia con sus pares, llegando a internalizar valores y modas propias de sus amigos, y a evitar actividades con sus padres debido a los sentimientos de inmortalidad que piensan tener.

## **CAPÍTULO III**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1. Diseño de la Investigación**

##### **3.1.1. Enfoque de investigación**

La investigación es de enfoque cuantitativo. Según Hernández et al. (2014), el enfoque cuantitativo es un grupo de procedimientos que es secuencial y demostrativo. Asimismo, cada fase señala diferentes situaciones y no se puede saltar ningún paso; el método es severo y se llegan a redefinir algunas fases en el transcurso de la investigación. Una vez que el método esté definido, se plantean los objetivos y, junto a ellos, las interrogantes adecuadas por investigar, y se hace una perspectiva teórica.

##### **3.1.2. Tipo de investigación**

El tipo de investigación es básico, conocido como investigación fundamental o investigación pura; tiene como propósito adjuntar y recopilar datos para poder realizar un principio de aprendizajes que se irá adicionando a la información establecida, la cual explica y predice los diferentes principios básicos que conducen a la existencia y a los diferentes fenómenos analizados alrededor de la persona, ya sea físico, químico o natural (Muntané, 2010).

##### **3.1.3. Nivel de investigación**

El nivel de investigación es correlacional, debido a que intenta encontrar la relación que existe entre las dos variables que llegan a afectar el comportamiento de los estudiantes.

Asimismo, es de corte transversal, ya que la evaluación se realizará en un solo momento (Alarcón, 1991).

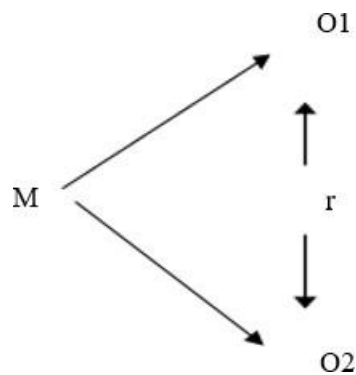


### 3.1.4. Diseño de investigación

El diseño de la investigación es de tipo no experimental, de corte transversal, porque no se alteró ninguna variable. Es no experimental debido a que en la investigación realizada las variables no son manipuladas intencionalmente. Por ello, se trata de un estudio donde no se manipulan las variables independientes, para ver su influencia sobre otras variables (Hernández et al., 2014).

#### Figura 1

*Diseño de la investigación*



Donde:

M: Estudiantes del 1° al 5° de secundaria de una institución pública de Oxapampa - Pasco

O1: Estrategias de afrontamiento

O2: Estrés Académico

R: Relación entre estrategias de afrontamiento y estrés académico

## 3.2. Población y muestra

### 3.2.1. Población

Según Carrasco (2007), la población es toda la agrupación de integrantes que está conformada por los participantes con quienes se realizará el trabajo de investigación.

Asimismo, la población que fue elegida está constituida por 511 estudiantes de secundaria de una institución pública de Oxapampa, quienes fueron seleccionados de manera probabilística para para la presente investigación.

### 3.2.2. Muestra

Tamayo y Tamayo (1999) definió la muestra como “el grupo de trabajo que se encarga de realizar la entrega de los rasgos establecidos en la generalidad de un universo separando la percepción de una parte de la población considerada” (p. 176). En la Figura 2 se observa la fórmula de población finita empleada para hallar la muestra.

#### Figura 2

*Fórmula para hallar la muestra*

$$n = \frac{Z^2 N p q}{E^2 (N - 1) + Z^2 p q}$$

Donde:

N: Tamaño de población

n: Tamaño de la muestra

Z: Valor z (tabla de distribución normal)

E: Error muestral o error permitido

p: Probabilidad de aceptación (proporción a favor)

q: Probabilidad de rechazo (proporción en contra)

El cálculo se llevó a cabo empleando los siguientes valores:  $N= 511$ ;  $Z= 1,960$ ;  $p= 50\%$ ;  $q= 50\%$  y  $E= 5\%$

**3.2.2.1. Tipo de muestreo.** El tipo de muestreo es no probabilístico, que es el método más aconsejable si se está realizando una investigación cuantitativa, ya que todos estos elementos de la población tienen la posibilidad de ser elegidos para la muestra. “Cada uno de los elementos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados” (Pineda et al., 1994, p. 114).

**3.2.2.2. Tamaño de muestra.** La muestra general está constituida por 221 estudiantes del 1° al 5° de secundaria de una institución pública de Oxapampa.

### **3.3. Criterios de exclusión e inclusión**

#### **3.3.1. Exclusión**

- Estudiantes del 1° al 5° grado de secundaria que estén recibiendo asistencia psicológica en el año 2022 de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco.
- Estudiantes del 1° al 5° grado de secundaria que fueron retirados del colegio en el año escolar 2022 de una institución pública en la ciudad de Oxapampa – Pasco.
- Estudiantes del 1° al 5° grado de secundaria que invaliden los instrumentos, al dejar respuestas en blanco o al marcar inadecuadamente,

de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

### **3.3.2 Inclusión**

- Estudiantes del 1° al 5° grado de secundaria que estén asistiendo regularmente al centro educativo y se encuentren en su clase al momento de la aplicación de los instrumentos, de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.
- Estudiantes del 1° al 5° grado de secundaria que aceptan el consentimiento informado de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.
- Estudiantes del 1° al 5° grado de secundaria que se encuentren dentro de los 12 años a 17 años de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

## **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **3.4.1. Técnicas**

#### ***3.4.1.1. Instrumento de Escala de afrontamiento***

Nombre: Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)

Autores: Frydenberg y Lewis

Adaptación peruana: Beatriz Canessa (2002)

Población (adaptación): Jóvenes de entre 12 y 17 años población limeña

Objetivo: Identificar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: mínimo 10 minutos y máximo 15 minutos.

Ítems: 80 elementos

Ámbito de Aplicación: de 12 a 18 años.

Validez: Se realizaron tres análisis factoriales; se encontró que las 18 escalas tenían validez (Frydenberg y Lewis, 1997). Posterior a ello se realizó el estudio de las propiedades estadísticas de cada escala. Para validar la adaptación de este instrumento se utilizó la técnica de juicio de expertos, por lo que se mandó a evaluar la Escala de afrontamiento para adolescentes por tres especialistas en el tema. Posteriormente, se utilizó el procedimiento de validez de contenido de Hernández-Nieto, y se obtuvo un coeficiente de 0,962182, lo que significa que el instrumento tiene una validez y concordancia excelente.

Confiabilidad: Los valores alfa alcanzados en la versión modificada del ACS son estadísticamente significativos, lo cual evidencia que la versión modificada de la prueba Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS Lima) es confiable. El contraste estadístico de la significación de cada coeficiente alfa indicó que todos los resultados fueron significativos a una probabilidad mayor de .05, por lo cual puede concluirse que todas las escalas del ACS Lima son confiables (Canessa, 2002).

Para calcular la confiabilidad del instrumento adaptado se trabajó una prueba piloto con 20 estudiantes con las mismas características de la población de estudio. La escala de afrontamiento para adolescentes que cuenta con 80 ítems se aplicó a la prueba de confiabilidad y se obtuvo un alfa de

Cronbach de 0,934. Esto indica que el instrumento es muy confiable para ser utilizado en la investigación.

**Calificación:** La puntuación se obtiene sumando los puntos obtenidos de los elementos que conforman cada escala o estrategia de afrontamiento; luego se multiplica por 4, 5 o 7 ítems de acuerdo con el número de elementos de cada escala.

**Dimensiones:** La escala se divide en tres dimensiones, resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento improductivo.

#### **3.4.1.2. *Instrumento de estrés académico***

**Nombre:** Inventario SISCO del estrés académico

**Autores:** Arturo Barraza Masías

**Adaptación peruana:** Puesca-Sánchez (2010)

**Población (adaptación):** Estudiantes de secundaria de Chiclayo

**Objetivo:** Establecer los niveles y la intensidad del estrés académico que presentan los estudiantes de niveles medio, medio superior y superior; así mismo, los eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento.

**Administración:** Individual y colectiva

**Duración:** Entre 10 y 15 minutos.

**Ítems:** 31

**Dimensiones:** Situaciones que son percibidas como estresantes, reacciones frente al estímulo estresor y frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

Confiabilidad: El alfa de Cronbach para la prueba total fue 0.90; para la dimensión estresores, 0.85, para síntomas, 0.91 y para el afrontamiento 0.69 (Barraza, 2007).

Para hallar la confiabilidad de la adaptación del Inventario SISCO de estrés académico se aplicó una prueba piloto a 20 estudiantes, y se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,891. Esto significa que el instrumento tiene confiabilidad adecuada para ser utilizado.

Validez: Para validar la adaptación del Inventario SISCO del estrés académico se mandó a evaluar el instrumento por tres expertos en el tema, para luego emplear el procedimiento de Hernández-Nieto, en el cual se obtuvo un coeficiente de 0,955060; esto indica que el inventario tiene una validez y concordancia excelente.

Calificación: En cuanto a la puntuación, se obtiene sumando los valores alcanzados en cada apartado, a excepción del segundo ítem, que consta de una sola pregunta. La puntuación se considera alta o baja de acuerdo con el número de ítems o afirmaciones.

### **3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Para la recolección de datos, se informa de manera anticipada a los directivos de la institución educativa seleccionada, a quienes se les explicó el motivo y el objetivo de esta investigación, a fin de obtener los permisos necesarios para las aplicaciones de las pruebas. Cuando se obtenga el permiso, se procederá a la aplicación de los instrumentos, que serán administrados de manera grupal en una sola sesión y en las mismas aulas de los estudiantes.

Para el análisis de datos se utilizó el *software* estadístico SPSS versión 26, con la finalidad de constatar la fiabilidad de ambos instrumentos que se aplicaron a los alumnos, donde se obtendrán los coeficientes alfa de Cronbach.

### **3.6. Aspectos éticos**

Como parte del procedimiento ético de toda investigación científica, este estudio será presentado ante el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Continental, para solicitar el permiso institucional. Asimismo, se solicitará la participación voluntaria de los alumnos del 1° al 5° grado de secundaria de una institución educativa en la ciudad de Oxapampa, mediante el consentimiento informado firmado por los padres de familia. Será de público conocimiento que los datos recolectados solo serán usados para fines de la presente investigación y que se mantendrán en absoluta confidencialidad.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. Presentación de resultados

##### 4.1.1. Presentación de resultados de las variables sociodemográficas

En la Tabla 3 y la Figura 3 se muestra la frecuencia de los participantes según sexo, donde 100 estudiantes son del sexo femenino, que representan el 45.2% de la población, y 121 estudiantes del sexo masculino, con un 54.8%.

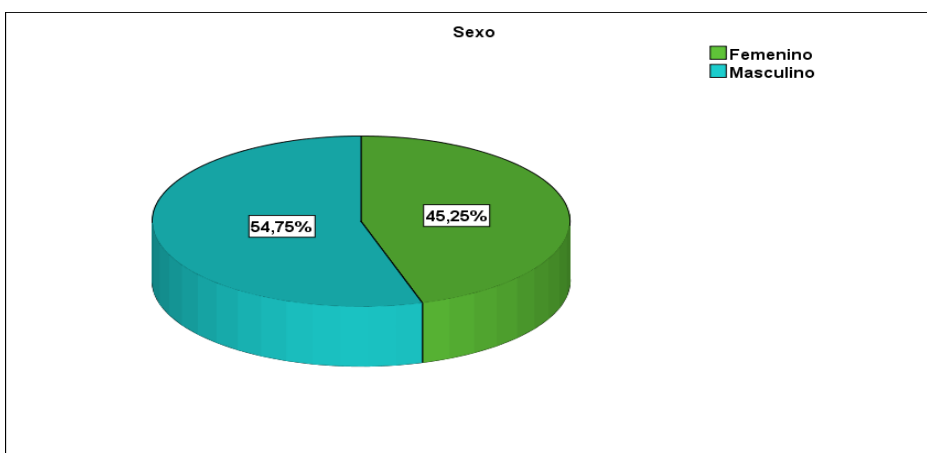
**Tabla 3**

*Frecuencia de participantes según sexo*

	fi	%
Femenino	100	45.2
Masculino	121	54.8
Total	221	100.0

**Figura 3**

*Distribución de frecuencia de participantes según sexo*



En la Tabla 4 y Figura 4 se muestra la frecuencia de participantes según edad, donde se trabajó con 221 estudiantes con edades de entre 12 y 17 años. Así mismo, respecto a la edad, se evidenció que 53 (24%) estudiantes tenían 15 años, 49 (22.2%) contaban con 16 años, 44 (19.9%) con 14 años, 43 (19.5%) con 13 años, 22 (10%) con 12 años y 10 (4.5%) estudiantes con 17 años.

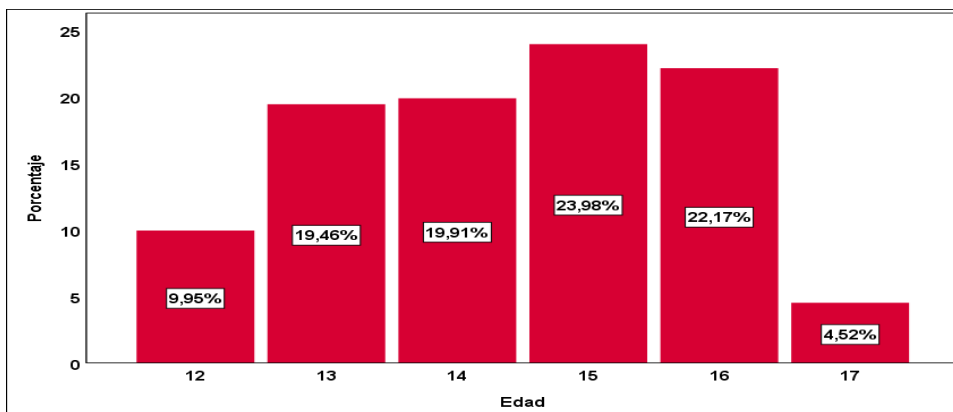
**Tabla 4**

*Frecuencia de participantes según edad*

	fi	%
12	22	10.0
13	43	19.5
14	44	19.9
15	53	24.0
16	49	22.2
17	10	4.5
Total	221	100.0

**Figura 4**

*Distribución de frecuencia de participantes según edad*



En la Tabla 5 y Figura 5 se muestra la frecuencia de participantes según grado, donde en el primer grado se encuentran 51 (23.1%) estudiantes, en el segundo grado 33 (14.9%), en el tercer grado 46 (20.8%), en el cuarto grado 52 (23.5%) y en el quinto grado 39 (17.6%) estudiantes.

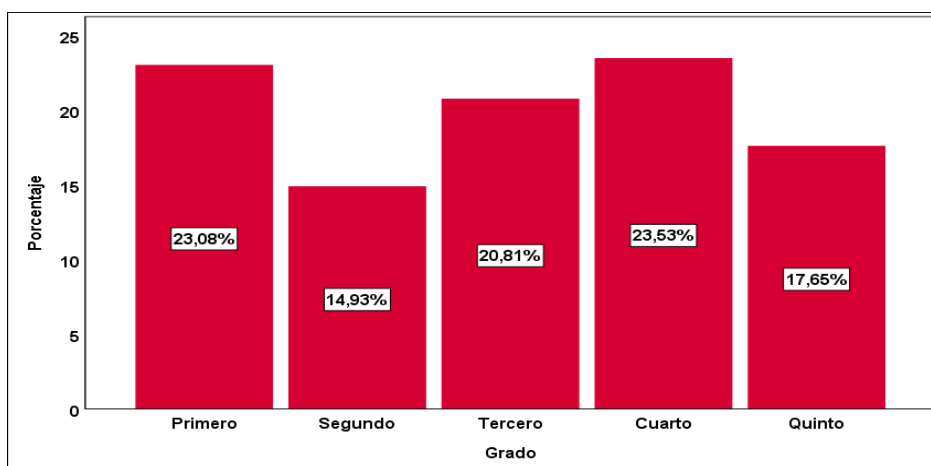
**Tabla 5**

*Frecuencia de participantes según grado*

	Fi	%
Primero	51	23.1
Segundo	33	14.9
Tercero	46	20.8
Cuarto	52	23.5
Quinto	39	17.6
Total	221	100.0

**Figura 5**

*Distribución de frecuencia de participantes según grado*



#### 4.1.2. Presentación de resultados de la variable estrategias de afrontamiento

En la Tabla 6 y Figura 6 se muestra la distribución en categorías de la variable estrategia de afrontamiento, donde se aprecia que el 33.5 % de los estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco que participaron en la investigación no utilizan esta estrategia, 33.5 % algunas veces la utilizan y un 33 % la utilizan con frecuencia.

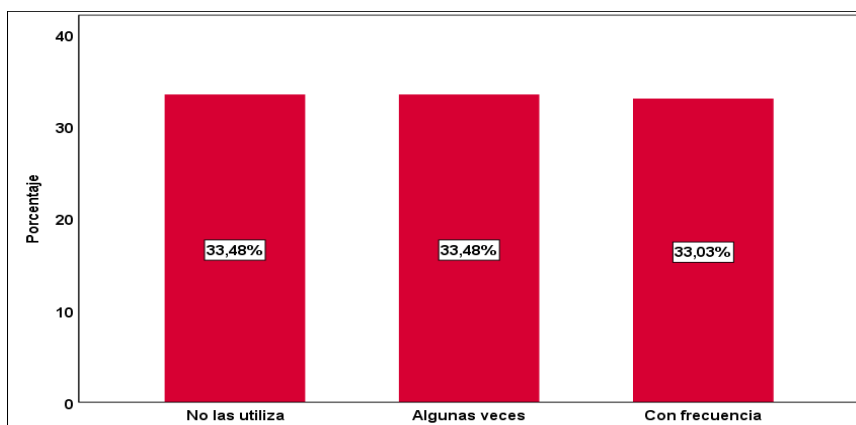
**Tabla 6**

*Distribución de la variable estrategias de afrontamiento*

	Fi	%
No las utiliza	74	33.5
Algunas veces	74	33.5
Con frecuencia	73	33.0
Total	221	100.0

**Figura 6**

*Distribución de la variable estrategias de afrontamiento*



En la Tabla 7 y Figura 7 se muestra la distribución en categorías de la

estrategia de afrontamiento resolver el problema, donde se aprecia que el 33.5 % de los estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco que participaron en la investigación no utiliza esta estrategia, 33.5% algunas veces la utilizan y un 33 % la utilizan con frecuencia.

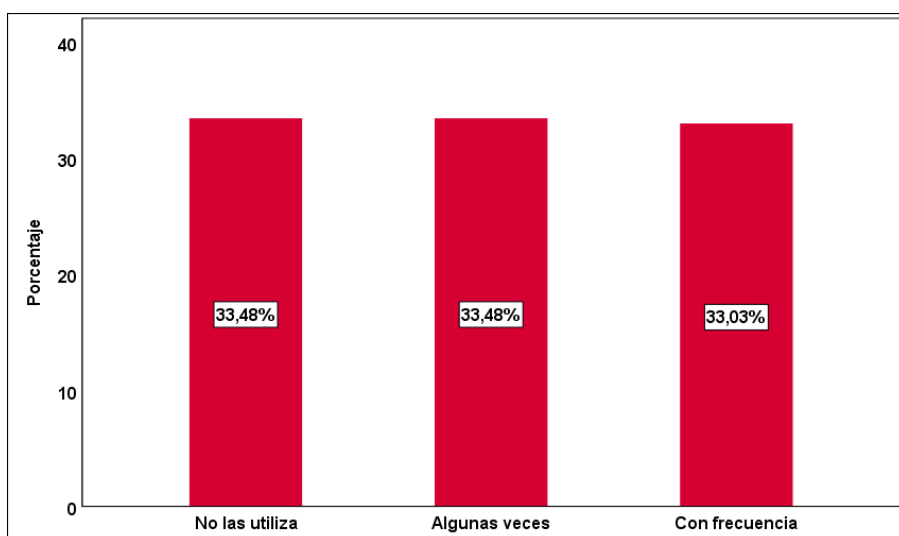
**Tabla 7**

*Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento resolver el problema*

	Fi	%
No las utiliza	74	33,5
Algunas veces	74	33,5
Con frecuencia	73	33,0
Total	221	100,0

**Figura 7**

*Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento resolver el problema*



En la Tabla 8 y Figura 8 se muestra la distribución en categorías de la estrategia de afrontamiento referencia a otros, donde se aprecia que el 33.5% de los

estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco que participaron en la investigación no utilizan esta estrategia, 33.9% algunas veces la utilizan y un 32.6 % la utilizan con frecuencia.

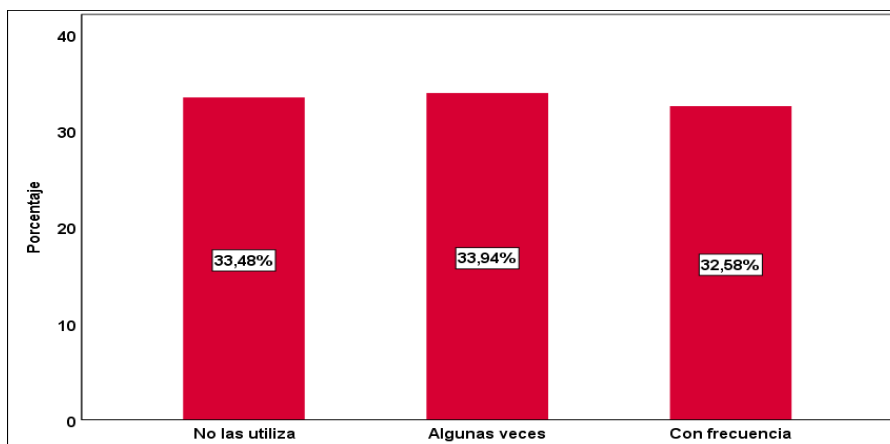
**Tabla 8**

*Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento referencia a otros*

	Fi	%
No las utiliza	74	33.5
Algunas veces	75	33.9
Con frecuencia	72	32.6
Total	221	100.0

**Figura 8**

*Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento referencia a otros*



En la Tabla 9 y Figura 9 se muestra la distribución en categorías de la estrategia de afrontamiento no productivo, donde se observa que el 33.5% de los estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco que participaron en la investigación no utilizan esta estrategia, 33.5% algunas

veces la utilizan y un 33 % la utilizan con frecuencia.

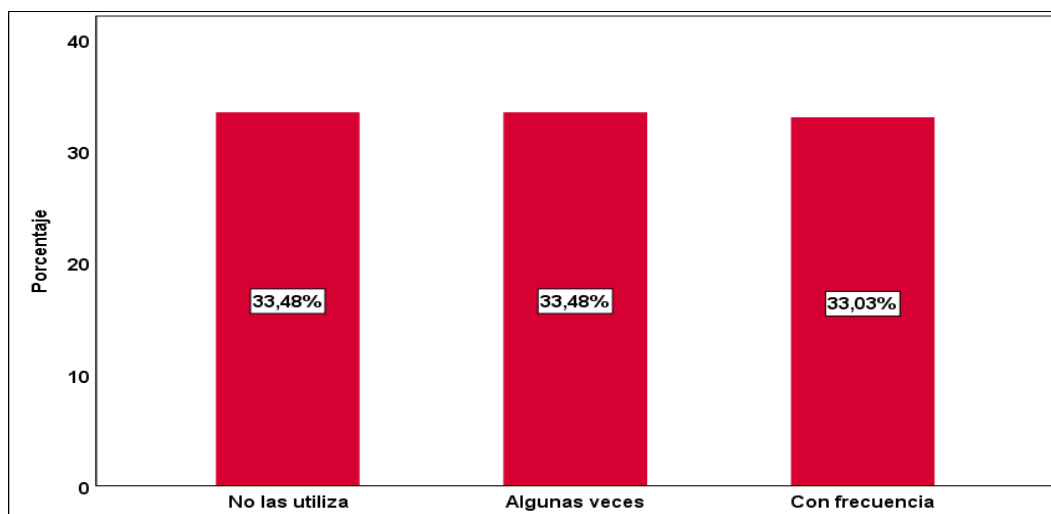
**Tabla 9**

*Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento no productivo*

	fi	%
No las utiliza	74	33.5
Algunas veces	74	33.5
Con frecuencia	73	33.0
Total	221	100.0

**Figura 9**

*Distribución de la dimensión estrategia de afrontamiento no productivo*



#### 4.1.3. Presentación de resultados de la variable estrés académico

En la Tabla 10 y Figura 10 se presenta la distribución en categorías de la variable estrés académico, donde se muestra que el 29.0% de los estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco que participaron en la investigación se encuentran en el nivel leve de estrés académico,

65.6% en el nivel moderado y un 5.4% en el nivel profundo.

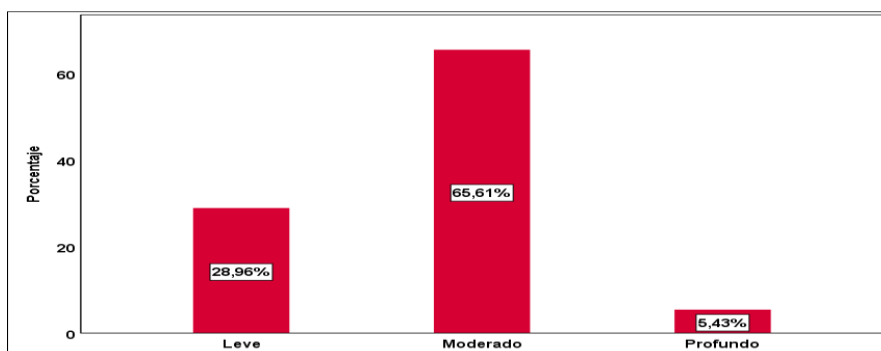
**Tabla 10**

*Distribución de la variable estrés académico*

	fi	%
Leve	64	29,0
Moderado	145	65,6
Profundo	12	5,4
Total	221	100,0

**Figura 10**

*Distribución de la variable estrés académico*



En la Tabla 11 y Figura 11 se indica la distribución en dimensión estresores, donde se muestra que el 100% de los estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco que participaron en la investigación presentan un nivel leve.

**Tabla 11**

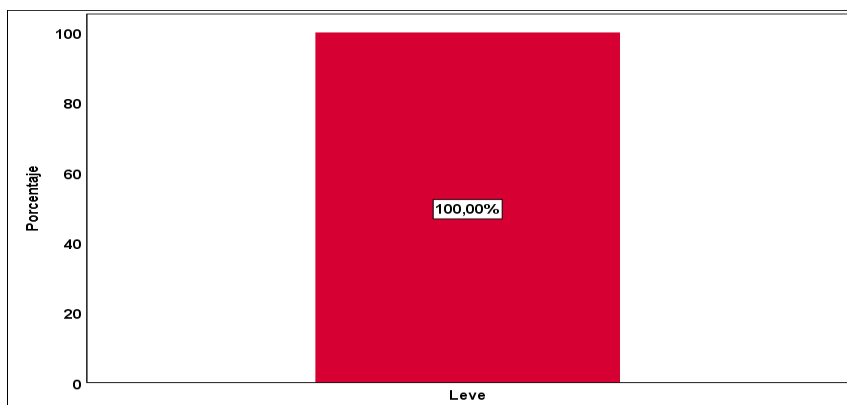
*Distribución de dimensión estresores*

	fi	%
Leve	221	100.0



### Figura 11

*Distribución de dimensión estresores*

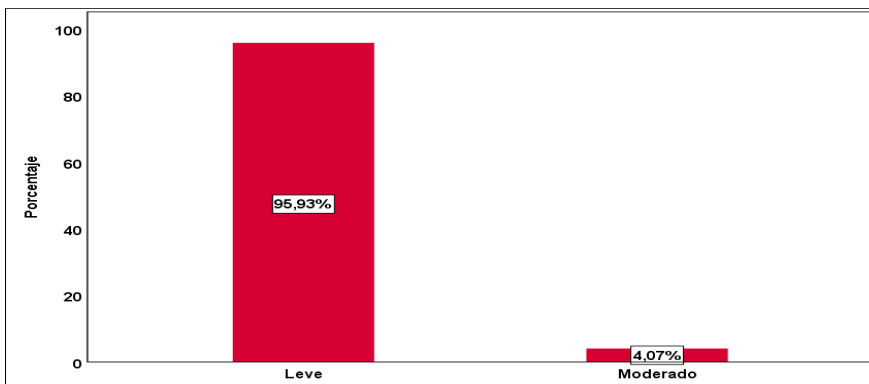


En la Tabla 12 y Figura 12 se presenta la distribución en dimensión síntomas y reacciones, donde se muestra que el 95.9% de los estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco que participaron en la investigación presentan un nivel leve y un 4.1% tienen un nivel moderado.

### Tabla 12

*Distribución de dimensión síntomas y reacciones*

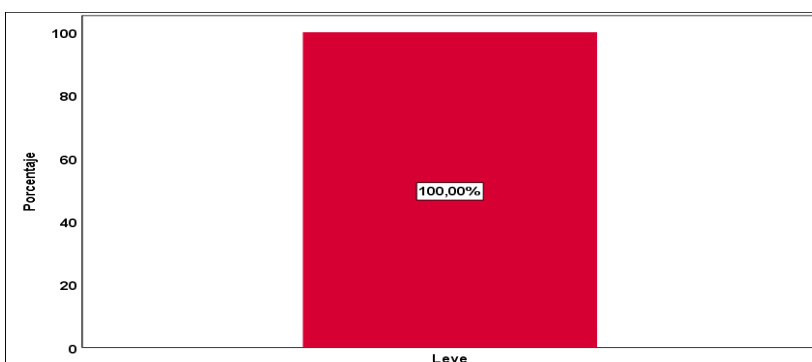
	Fi	%
Leve	212	95.9
Moderado	9	4.1
Total	221	100.0

**Figura 12***Distribución de dimensión síntomas y reacciones*

En la Tabla 13 y Figura 13 se observa la distribución en dimensión estrategias de afrontamiento, donde se muestra que el 100% de los estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco que participaron en la investigación presentan un nivel leve.

**Tabla 13***Distribución de dimensión estrategias de afrontamiento*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	221	100.0

**Figura 13***Distribución de dimensión estrategias de afrontamiento*

## 4.2. Prueba de hipótesis

### 4.2.1. Prueba de normalidad

Formulación de las hipótesis nula ( $H_0$ ) y alterna ( $H_1$ ):

$H_0$ : La distribución de las variables y dimensiones no difieren de la distribución normal.

$H_0$ : La distribución de las variables y dimensiones cumplen la normalidad.

$H_0$ :  $p \geq 0,05$

$H_1$ : La distribución de las variables y dimensiones difieren de la distribución normal.

$H_1$ : La distribución de las variables y dimensiones no cumplen la normalidad.

$H_1$ :  $p < 0,05$

**Tabla 14**

*Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
X1 Resolver el problema	0,041	221	0,200*
X2 Referencia a otros	0,053	221	0,200*
X3 Afrontamiento no productivo	0,066	221	0,022
X Estrategias de afrontamiento	0,054	221	0,200*
Y Estrés académico	0,068	221	0,016

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors.

Conclusión: De acuerdo con los resultados, se observa que respecto de la variable estrategias de afrontamiento y las dimensiones de esta resolver el problema y referencia a otros muestran una distribución normal ( $p \geq 0,05$ ), la dimensión afrontamiento no productivo no muestra una distribución normal ( $p < 0,05$ ). En cuanto a la variable estrés académico se observa que no muestra una distribución normal ( $p < 0,05$ ). De acuerdo con estos resultados, se recomienda utilizar estadística no paramétrica, ya que no todas las variables y dimensiones cumplen con una distribución normal. Para la tesis se vio conveniente utilizar la prueba chi cuadrado de independencia para demostrar la asociación entre las variables de estudio.

#### **4.2.1. Prueba de hipótesis general**

Como hipótesis general de investigación se formuló que existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

Paso 1: Formular la hipótesis nula  $H_0$  y la hipótesis alterna  $H_1$ .

$H_0$ : No existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

$H_1$ : Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

Paso 2: Elegir el nivel de significación ( $\alpha$ ).

Se elige un  $\alpha = 0,05$ .

Paso 3: Elegir el estadístico de prueba.

Se utiliza una prueba chi cuadrado de independencia.

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Donde:

$\Sigma$  = Sumatoria

O= datos observados

E = datos esperados

Paso 4: Establecer la regla de decisión.

Si el p-valor  $\geq 0,05$  se acepta la  $H_0$  y se rechaza la  $H_1$ .

Si el p-valor  $< 0,05$  se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_1$ .

Paso 5: Determinación del estadístico de prueba.

En la Tabla 15 se muestra la tabla cruzada de las dos variables de investigación.

**Tabla 15**

*Tabla cruzada de estrategias de afrontamiento y estrés académico*

	Estrés académico						Total	
	Leve		Moderado		Profundo			
Estrategias de afrontamiento	fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%
No las utiliza	20	9	45	20,4	9	4,1	74	33,5
Algunas veces	23	10,4	51	23,1	0	0	74	33,5
Con frecuencia	21	9,5	49	22,2	3	1,4	73	33
Total	64	29	145	65,6	12	5,4	221	100

En la Tabla 16 se muestra el cálculo de la prueba chi cuadrado.

**Tabla 16**

*Prueba chi cuadrado para la hipótesis general*

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi cuadrado de Pearson	11,049 <sup>a</sup>	4	0,026
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	13,468	4	0,009

*Nota.* a. Tres casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,96.

Paso 6: Conclusión.

Como el p-valor obtenido (0,009) es menor a la significancia  $\alpha=0,05$ , entonces se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), para un 95% de nivel de confianza, es decir, se acepta que: Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

#### **4.2.2. Prueba de hipótesis específicas**

**4.2.2.1. Prueba de hipótesis específica 1.** Como hipótesis específica primera de investigación se formuló que existe una relación significativa entre las estrategias para resolver el problema y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública de la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

Paso 1: Formular la hipótesis nula  $H_0$  y la hipótesis alterna  $H_1$ .

$H_0$ : No existe una relación significativa entre las estrategias para resolver el problema y estrés académico en estudiantes de secundaria de una

institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

H<sub>1</sub>: Existe una relación significativa entre las estrategias para resolver el problema y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

Paso 2: Elegir el nivel de significación ( $\alpha$ ).

Se elige un  $\alpha = 0,05$ .

Paso 3: Elegir el estadístico de prueba.

Se utiliza una prueba chi cuadrado de independencia.

Paso 4: Establecer la regla de decisión.

Si el p-valor  $\geq 0,05$  se acepta la H<sub>0</sub> y se rechaza la H<sub>1</sub>.

Si el p-valor  $< 0,05$  se rechaza la H<sub>0</sub> y se acepta la H<sub>1</sub>.

Paso 5: Determinación del estadístico de prueba.

En la Tabla 17 se muestra la tabla cruzada de la primera dimensión de la variable estrategias de afrontamiento y la variable estrés académico.

**Tabla 17**

*Tabla cruzada de estrategias para resolver un problema y estrés académico*

	Estrés académico						Total	
	Leve		Moderado		Profundo			
Estrategias para resolver el problema	fi	%	Fi	%	Fi	%	fi	%
No las utiliza	16	7,2	50	22,6	8	3,6	74	33,5
Algunas veces	27	12,2	46	20,8	1	0,5	74	33,5

Con frecuencia	21	9,5	49	22,2	3	1,4	73	33
Total	64	29	145	65,6	12	5,4	221	100

En la Tabla 18 se muestra el cálculo de la prueba chi cuadrado.

**Tabla 18**

*Prueba chi cuadrado para la hipótesis específica 1*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,475 <sup>a</sup>	4	0,050
Razón de verosimilitud	9,616	4	0,047

*Nota.* a. Tres casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,96.

#### Paso 6: Conclusión

Como el p-valor obtenido (0,047) es menor a la significancia  $\alpha=0,05$ , entonces se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), para un 95% de nivel de confianza, es decir, se acepta que: Existe una relación significativa entre las estrategias para resolver el problema y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

**4.2.2.2. Prueba de hipótesis específica 2.** Como hipótesis específica segunda de investigación se formuló que existe una relación significativa entre las estrategias de referencia hacia otros y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

Paso 1: Formular la hipótesis nula  $H_0$  y la hipótesis alterna  $H_1$ .

$H_0$ : No existe una relación significativa entre las estrategias de referencia



hacia otros y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

H<sub>1</sub>: Existe una relación significativa entre las estrategias de referencia hacia otros y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

Paso 2: Elegir el nivel de significación ( $\alpha$ ).

Se elige un  $\alpha = 0,05$ .

Paso 3: Elegir el estadístico de prueba.

Se utiliza una prueba chi cuadrado de independencia.

Paso 4: Establecer la regla de decisión

Si el p-valor  $\geq 0,05$  se acepta la H<sub>0</sub> y se rechaza la H<sub>1</sub>.

Si el p-valor  $< 0,05$  se rechaza la H<sub>0</sub> y se acepta la H<sub>1</sub>.

Paso 5: Determinación del estadístico de prueba.

En la Tabla 19 se muestra la tabla cruzada de la segunda dimensión de la variable estrategias de afrontamiento y de la variable estrés académico.

**Tabla 19**

*Tabla cruzada estrategias de referencia hacia otros y estrés académico*

	Estrés académico						Total	
	Leve		Moderado		Profundo			
Estrategias de								
referencia hacia	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
otros								

No las utiliza	17	7,7	52	23,5	5	2,3	74	33,5
Algunas veces	20	9	50	22,6	5	2,3	75	33,9
Con frecuencia	27	12,2	43	19,5	2	0,9	72	32,6
Total	64	29	145	65,6	12	5,4	221	100

En la Tabla 20 se muestra el cálculo de la prueba chi cuadrado.

**Tabla 20**

*Prueba chi cuadrado para la hipótesis específica 2*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,887 <sup>a</sup>	4	0,299
Razón de verosimilitud	4,986	4	0,289

*Nota.* a. Tres casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,91.

#### Paso 6: Conclusión

Como el p-valor obtenido (0,289) es mayor a la significancia  $\alpha=0,05$ , entonces se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ), para un 95% de nivel de confianza, es decir, se acepta que: No existe una relación significativa entre las estrategias de referencia hacia otros y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

**4.2.2.3. Prueba de hipótesis específica 3.** Como hipótesis específica tercera de investigación se formuló que existe una relación significativa entre las estrategias no productivas y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

Paso 1: Formular la hipótesis nula  $H_0$  y la hipótesis alterna  $H_1$ .

$H_0$ : No existe una relación significativa entre las estrategias no productivas y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

$H_1$ : Existe una relación significativa entre las estrategias no productivas y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

Paso 2: Elegir el nivel de significación ( $\alpha$ ).

Se elige un  $\alpha = 0,05$ .

Paso 3: Elegir el estadístico de prueba.

Se utiliza una prueba chi cuadrado de independencia.

Paso 4: Establecer la regla de decisión

Si el p-valor  $\geq 0,05$  se acepta la  $H_0$  y se rechaza la  $H_1$ .

Si el p-valor  $< 0,05$  se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_1$ .

Paso 5: Determinación del estadístico de prueba.

En la Tabla 21 se muestra la tabla cruzada de la tercera dimensión de la variable estrategias de afrontamiento y la variable estrés académico.

**Tabla 21**

*Tabla cruzada estrategias no productivas y estrés académico*

	Estrés académico						Total	
	Leve		Moderado		Profundo			
Estrategias no productivas	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
No las utiliza	26	11,8	44	19,9	4	1,8	74	33,5

Algunas veces	17	7,7	52	23,5	5	2,3	74	33,5
Con frecuencia	21	9,5	49	22,2	3	1,4	73	33
Total	64	29	145	65,6	12	5,4	221	100

En la Tabla 22 se muestra el cálculo de la prueba chi cuadrado.

**Tabla 22**

*Prueba chi cuadrado para la hipótesis específica 3*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,063 <sup>a</sup>	4	0,547
Razón de verosimilitud	3,083	4	0,544

*Nota.* a. Tres casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,96.

#### Paso 6: Conclusión

Como el p-valor obtenido (0,544) es mayor a la significancia  $\alpha=0,05$ , entonces se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ), para un 95% de nivel de confianza, es decir, se acepta que: No existe una relación significativa entre las estrategias no productivas y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

#### 4.3. Discusión de resultados

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa, de lo que se obtuvo como resultado la relación significativa entre ambas variables, lo cual

con cuerda con los hallazgos de Sánchez (2022) y Condorimay y Quiro (2020), quienes indicaron que existe relación significativa directa. Las estrategias de afrontamiento al estrés van a cambiar según la autopercepción que tenga la persona hacia su entorno, porque esto daría paso a que si existe una dependencia social surgirían estrategias de afrontamiento no adaptativas al entorno (Frydenberg & Lewis, 1991).

En cuanto al objetivo específico 1 de la relación entre la dimensión resolver el problema y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa, se halló que existe una relación significativa entre ambas variables; contradiciendo lo encontrado por Gonzales (2016), quien halló que no existe relación entre ambas variables. Esto puede deberse a que en la búsqueda de soluciones interfieren diversas variables como la inestabilidad, inmadurez y cambios propios de la etapa adolescente. En relación con la población, se deduce que toman en cuenta diversas características como valores o principios para la elección de estrategias adecuadas.

En cuanto al objetivo específico 2 de la relación entre la dimensión referencia a otros y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa, no se halló una relación significativa entre ambas variables; contrario a lo encontrado por Gonzales (2016), quien halló relación entre las variables; debido a la etapa de cambios de la adolescencia, donde la interacción con los demás es muy importante, se ven influidas las creencias propias del adolescente. En cuanto a la población, se deduce que ellos no hacen uso de la dimensión referencia a otros, debido a que no se apoyan en creencias espirituales o percepciones de otros, sino son conscientes de sus capacidades y búsqueda de

soluciones mediante el análisis interno.

Respecto al objetivo específico 3 de la relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa, no se halló una relación significativa entre ambas variables; a diferencia de lo encontrado en la investigación de Gonzales (2016), quien halló relación entre estas, debido a que son estrategias poco eficaces para enfrentar el problema. En cuanto a la población, se deduce que al no hacer uso de estas estrategias frente al estrés, los estudiantes buscan confiar en sus capacidades e incorporar acciones adaptativas.

En la escuela existe menos flexibilidad a diferencia del hogar; por ello, los adolescentes tienen menos oportunidad de evitar los estresores (Fields & Prinz, 1997, citados en Gaeta & Martín, 2009). Esto lleva a que el estudiante no pueda elegir de manera adecuada la estrategia de afrontamiento, lo cual se evidencia en la población, ya que en los resultados de las hipótesis específicas se observa que no se encontró relación en todas las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento debido a cambios propios del proceso de la adolescencia, donde van descubriendo sus capacidades y limitaciones, lo que implicaría que algunas veces no puedan afrontar de manera adecuada al estrés académico.

## CONCLUSIONES

- En cuanto al objetivo general, se concluye que existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes de secundaria, al obtener un p-valor de (0,009), que es menor a la significancia  $\alpha=0,05$ , lo cual hace referencia a que los alumnos usan las estrategias de afrontamiento y evidencian menor presencia de estrés académico.
- En relación con el objetivo específico 1, se concluye que existe relación significativa entre la dimensión resolver el problema y el estrés académico en los estudiantes de secundaria, al obtener un p-valor de (0,047), que es menor a la significancia  $\alpha=0,05$ , es decir, se refleja la tendencia a abordar las dificultades y resolver las demandas en los adolescentes de la población oxapampina.
- Se concluye que no existe relación significativa entre la dimensión referencia a otros y el estrés académico en los estudiantes de secundaria, al obtener un p-valor de (0,289), que es mayor a la significancia  $\alpha=0,05$ , debido principalmente a las características propias de la adolescencia, ya que implicaría que no recurren a las demás personas, como sus pares, profesionales o deidades para pedir ayuda.
- Se concluye que no existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento no productivo y el estrés académico en los estudiantes de secundaria, al obtener el p-valor de (0,544), que es mayor a la significancia  $\alpha=0,05$ , es decir, los adolescentes tienen la capacidad para afrontar los problemas; por lo tanto, les encuentran una solución utilizando estrategias adecuadas.

## RECOMENDACIONES

- En el caso de futuras investigaciones, se recomienda que se incluya el lugar de procedencia, ya que esto ayudará a que se obtenga un resultado más específico y se obtendrá más información con respecto al entorno cultural de los participantes y así comprender detalladamente los resultados obtenidos.
- Se recomienda realizar más estudios con las variables estrategias de afrontamiento y estrés académico, ya que son muy pocas las investigaciones que se han realizado a nivel nacional, sobre todo en provincia, ya que este tipo de poblaciones puede brindar un enfoque diferente con respecto a estos temas.
- En cuanto a la institución pública, se recomienda que se capacite a los docentes y tutores para un mejor abordaje con respecto a las variables de estrategias de afrontamiento y estrés académico, ya que esto contribuirá al bienestar del estudiante. Así también, promover escuela para padres y talleres para que el padre de familia pueda comprender y aprender sobre la forma adecuada de enfrentar los problemas; de esta manera podrá transmitir estilos más eficaces de afrontamiento a los estudiantes.



## REFERENCIAS

- Abrahamson, M. (1983). *Social research methods*. New Jersey: Prentice-Hall.  
<https://archive.org/details/socialresearchme0000abra/page/n5/mode/2up>
- Acevedo, A. & Rojas, Z. (enero-junio de 2016). Generalidades del conflicto, los procesos de paz y el posconflicto. *Revista de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas*, 46(124), 33-45. <http://dx.doi.org/10.18566/rfdcp.v46n124.a03>
- Alarcón, R. (1991). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima: Fondo Editorial de Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Ángel, M. & González, Y. (2016). *Afrontamiento en adolescentes escolarizados de los grados décimo y once de dos colegios ubicados en las localidades de Chapinero y Usaqué de la ciudad de Bogotá* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades. Bogotá, Colombia). <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/7842>
- Arteaga, J. & Dorado, C. (2020). *Estrategias de afrontamiento utilizadas en estados de estrés académico, de los adolescentes de 16 a 18 años de edad; de la “Unidad Educativa Particular Isaac Newton” de la zona urbana y de la “Unidad Educativa del Milenio Olmedo Pesillo” de la zona rural pertenecientes a la provincia de Pichincha en el año escolar 2019-2020* (Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador; Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Quito, Ecuador). <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20662/>
- Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D. & Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1), 15-44. <https://doi.org/10.24267/23898798.79>

- Barraza, A. (setiembre de 2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 1(4), 15-20.  
<http://www.upd.edu.mx/PDF/Revistas/InvestigacionEducativaDuranguense4.pdf>
- Barraza, A. (diciembre de 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.  
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. (26 de febrero de 2007). Inventario SISCO del estrés académico: propiedades psicométricas. *Psicología Científica.com*, 9(13).  
<https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A. (abril de 2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Visión Educativa IUNAES*, 5(11), 36-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci\\_abstract](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci_abstract)
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. & González, P. (junio de 2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 75-87.  
<https://doi.org/10.30552/ejep.v3i1.49>
- Caldera, J. & Pulido, B. (octubre-diciembre de 2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, (7), 77-82.  
<http://148.202.112.11:8080/jspui/handle/123456789/319>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de afrontamiento para

- adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. *Persona*, (5), 191-233. <https://doi.org/10.26439/persona2002.n005.876>
- Carrasco, S. (2007). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.  
[https://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p89COPE.pdf?origin%3Dpublication\\_detail](https://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p89COPE.pdf?origin%3Dpublication_detail)
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363-392.  
<https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Chrousos, G. & Gold, P. (4 de marzo de 1992). The concepts of stress and stress system disorders: overview of physical and behavioral homeostasis. *Jama*, 267(9), 1244-1252. <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/395527>
- Condorimay, M. & Quiro, Y. (2020). *Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Iro a 5to. grado de secundaria de una institución educativa estatal de Juliaca, 2019* (Trabajo de grado, Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud. Juliaca, Perú). <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3672>
- Conlago, C. (2019). *El estrés académico en relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Unidad Educativa Natalia Jarrín del Cantón Cayambe, en el año 2018* (Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica Indoamérica, Facultad de Ciencias Humanas y de las Salud. Quito, Ecuador).  
<http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1272/>
- EcuRed. (13 de agosto de 2019). Estresores.  
<https://www.ecured.cu/index.php?title=Estresores&oldid=3502486>

- Encina, Y. & Ávila, M. (2015). Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos. *Revista de Psicología*, 33(2), 364-385.  
<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/99904>
- Feldman, R. (2007). *Desarrollo psicológico a través de la vida* (4a ed.). México: Pearson. Educación.
- Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* (Tesis de doctorado, Universidad de León, Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía. León, España). <http://hdl.handle.net/10612/902>
- Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico: un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27171>
- Francia, G. (2019). *Estrategias de afrontamiento y autoestima en adolescentes de 4° y 5° de secundaria de las instituciones educativas públicas del distrito de La Molina en el año 2017* (Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Escuela de Posgrado. Lima, Perú). <https://hdl.handle.net/20.500.12866/7701>
- Frydenberg, E. (noviembre de 1993). The coping strategies used by capable adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 3, 15-23.  
<https://doi.org/10.1017/S1037291100002119>
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Manual: escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid: TEA ediciones.
- Gaeta, M. & Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium*, (15), 327-344.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>

García, R., & Ríos, G. (2016). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una institución educativa privada de Lima Metropolitana, 2015* (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú). <http://hdl.handle.net/20.500.12840/554>

García, R., López, J., & Moreno, M. (2008). Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 2(1), 7-25. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545421002>

Gonzales, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015* (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú). <http://hdl.handle.net/20.500.12840/527>

Guerrero, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina de la ciudad de Ambato* (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato). <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2151>

Gutiérrez, E. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana* (Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología. Lima, Perú).

<https://hdl.handle.net/20.500.12672/9626>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Iglesias, J. (marzo de 2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 17(2), 88-93. <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-03/desarrollo-del-adolescente-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nueva York: Springer Publishing Company. [books.google.es/books?isbn=0826141927](https://books.google.es/books?isbn=0826141927)
- Linares, J. & Mescua, C. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte* (Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú). <https://repositorio.usil.edu.pe/items/49c6a61f-2218-4832-9d5c-5aef21fcb2f3/full>
- López, P. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero*, 9(8), 69-74. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012)
- Lucini, D. & Pagani, M. (2012). From stress to functional syndromes: An internist's point of view. *European Journal of Internal Medicine*, 23(4), 295-301. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2011.11.016>
- Martín, M., Jiménez, M. & Fernández, E. (1997). Estudio sobre la Escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E<sup>3</sup>A). *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4). <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Mendoza, V. (2018). *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel superior de la UAEM* (Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de

- México, Facultad de Ciencias de la Conducta. Toluca, México).  
<http://hdl.handle.net/20.500.11799/95233>
- Muntané, J. (mayo-junio de 2010). Introducción a la investigación básica. *Revista Andaluza de Patología Digestiva*, 33(3), 221-227.  
<https://www.researchgate.net/publication/341343398>
- Muñoz, F. (2003). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva (España): Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2014/cmi143i.pdf>
- Pineda, E., De Alvarado, E., & De Canales, F. (1994). *Metodología de la investigación: manual para el desarrollo de personal de salud* (2a ed.). Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. <https://bit.ly/2GK8TYR>
- Pumar, M. (2010). Colaboración y liderazgo. En *Jornadas sobre rol avanzado de enfermería* (pp. 59-66). Pamplona (España): Facultad de Enfermería, Universidad de Navarra. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/37292/>
- Quispe, C. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Educación. Puno, Perú).  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/12194>
- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. & Neira, O. (setiembre de 2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del

- Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3 monográfico).  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>
- Rojas, L. (2022). *Estrés académico y estilos de afrontamiento durante la pandemia de Covid-19 en estudiantes de un colegio estatal de Santa Eulalia* (Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú).  
<https://hdl.handle.net/20.500.14005/12339>
- Román, C., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8. <https://doi.org/10.35362/rie4671911>
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116414008>
- Sánchez, J. & Lara, M. (2022). El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual. *Ocronos*, 5(1).  
<https://revistamedica.com/estres-academico-educacion-virtual/>
- Sánchez, M. (1997). El estilo psicológico como estudio de la diversidad humana: un ejemplo basado en los estilos de vida. *Revista de Psicología*, 15(2), 223-250.  
<https://doi.org/10.18800/psico.199702.004>
- Sapolsky, R. (2004). *Why zebras don't get ulcers* (3a ed.). New York: Holt Paperbacks.  
[books.google.es/books?isbn=9780805073690](https://books.google.es/books?isbn=9780805073690)
- Selye, H. (noviembre-diciembre de 1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61(6), 692-699. <https://www.jstor.org/stable/27844072>
- Spinetto, M. (2014). Abordaje cognitivo conductual del trastorno por estrés



postraumático [Artículo académico]. *Asociación de Psicoterapia de la República Argentina*. <https://apra.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/Abordaje-Cognitivo-Conductual-del-Trastorno-por-Estres.pdf>

Tamayo y Tamayo, M. (1999). *Técnicas de investigación* (3a ed.). Bogotá: Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior.

[https://www.academia.edu/7012157/MARIO\\_TAMAYO\\_Y\\_TAMAYO](https://www.academia.edu/7012157/MARIO_TAMAYO_Y_TAMAYO)

Tamayo, Ó, Zona, R., & Loaiza, Y. (2015). El pensamiento crítico en la educación: algunas categorías centrales en su estudio. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11(2), 111-133. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134146842006>

Torpoco, A. (2018). *Tareas escolares y estrés académico de los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa “El Amauta” del distrito de Comas, 2018* (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado. Lima, Perú). <https://hdl.handle.net/20.500.12692/20867>

## ANEXOS

**Anexo 1: Matriz de consistencia**

**Título preliminar: Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública de la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022**

<b>Problemas</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Diseño metodológico</b>
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	<b>V1: Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Población:</b>
¿Qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022?	Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.	Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.	Frydenberg y Lewis (1997) definen el afrontamiento como las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectiva. Por ende, las estrategias de afrontamiento son utilizadas como recurso psicológico por los estudiantes, quienes lo toman en cuenta para hacer frente a situaciones estresantes,	511 estudiantes de una institución pública de Oxapampa – Pasco.
<b>Problema específico 1</b>	<b>Objetivo específico 1</b>	<b>Hipótesis específica 1</b>		<b>Muestra:</b>
¿Existe relación entre la dimensión resolver el problema y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022?	Determinar la relación entre la dimensión resolver el problema y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa – Pasco 2022.	Existe una relación significativa entre las estrategias para resolver el problema y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.		221 estudiantes de 1° a 5° de secundaria de una institución pública de Oxapampa.
				<b>Técnica y tipo de muestreo:</b> Probabilístico, aleatorio simple.

<b>Problema específico 2</b>	<b>Objetivo específico 2</b>	<b>Hipótesis específica 2</b>	<b>V2: Estrés Académico</b>	<b>Técnica de recolección de datos:</b>
¿Existe relación entre la dimensión referencia a otros y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022?	Determinar la relación entre la dimensión referencia a otros y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.	Existe una relación significativa entre las estrategias de referencia hacia otros y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.	Según Maldonado et al. (2000, citados en Román et al., 2008), un nivel elevado de estrés académico cambia el modo de solución de la persona, en la parte cognitiva, motora y funcional; la modificación en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico de los estudiantes.	Encuesta - Cuestionario
<b>Problema específico 3</b>	<b>Objetivo específico 3</b>	<b>Hipótesis específica 3</b>		<b>Instrumento de recolección:</b>
¿Existe relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022?	Determinar la relación entre la dimensión afrontamiento no productivo y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.	Existe una relación significativa entre las estrategias no productivas y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.		Escala de afrontamiento para adolescentes.  Cuestionario de estrés académico SISCO.
Bibliografía de sustento para la justificación y delimitación del problema (en formato APA)			Bibliografía de sustento usada para el diseño metodológico (en formato APA)	
Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D. & Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. <i>Enfoques</i> , 1(1), 15-44. <a href="https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/79">https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/79</a>			Mora, A. (2005). Guía para elaborar una propuesta de investigación. <i>Revista Educación</i> , 29(2), 67-97. <a href="https://doi.org/10.15517/revedu.v29i2.2241">https://doi.org/10.15517/revedu.v29i2.2241</a>	

## Anexo 2: Instrumentos de evaluación

### Adaptación psicométrica de las Escalas de afrontamiento para adolescentes

#### Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago	A
Lo hago raras veces	B
Lo hago algunas veces	C
Lo hago a menudo	D
Lo hago con mucha frecuencia	E

Por ejemplo, si *algunas veces* te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema

A    B    ~~C~~    D    E

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema              | A | B | C | D | E |
| 2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema                                   | A | B | C | D | E |
| 3. Sigo con mis tareas como es debido  | A | B | C | D | E |
| 4. Me preocupo por mi futuro   | A | B | C | D | E |
| 5. Me reúno con mis amigos más cercanos  | A | B | C | D | E |
| 6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan                          | A | B | C | D | E |
| 7. Espero que me ocurra lo mejor   | A | B | C | D | E |
| 8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada                          | A | B | C | D | E |
| 9. Me pongo a llorar y/o gritar  | A | B | C | D | E |
| 10. Organizo una acción en relación con mi problema  | A | B | C | D | E |
| 11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema           | A | B | C | D | E |
| 12. Ignoro el problema   | A | B | C | D | E |
| 13. Ante los problemas, tiendo a criticarme  | A | B | C | D | E |
| 14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a)  | A | B | C | D | E |
| 15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas   | A | B | C | D | E |
| 16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves | A | B | C | D | E |
| 17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo                             | A | B | C | D | E |

18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19. Practico un deporte	A	B	C	D	E
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22. Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23. Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30. Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32. Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38. Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41. Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43. Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo	A	B	C	D	E
45. Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46. Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48. Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51. Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53. Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos  | A | B | C | D | E |
| 64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo                        | A | B | C | D | E |
| 65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo                                  | A | B | C | D | E |
| 66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos   | A | B | C | D | E |
| 67. Me considero culpable de los problemas que me afectan  | A | B | C | D | E |
| 68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento                                       | A | B | C | D | E |
| 69. Pido a Dios que cuide de mí  | A | B | C | D | E |
| 70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas  | A | B | C | D | E |
| 71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo                       | A | B | C | D | E |
| 72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas             | A | B | C | D | E |
| 73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema  | A | B | C | D | E |
| 74. Me dedico a mis tareas en vez de salir   | A | B | C | D | E |
| 75. Me preocupo por el futuro del mundo  | A | B | C | D | E |
| 76. Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir                               | A | B | C | D | E |
| 77. Hago lo que quieren mis amigos   | A | B | C | D | E |
| 78. Me imagino que las cosas van a ir mejor  | A | B | C | D | E |
| 79. Sufro dolores de cabeza o de estómago  | A | B | C | D | E |
| 80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas | A | B | C | D | E |

## Inventario SISCO de estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si  
 No

***En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.***

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					



### **Consentimiento informado para participantes de investigación**

El presente trabajo de investigación realizado por las bachilleres en Psicología MARIBEL MAGDALENA LARICO GUERRA y JUVITZA BETHY RIVERA ARZAPALO, de la CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL tiene el objetivo de establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.

Por tanto, lo invitamos a participar de esta investigación a través de la Escala de afrontamiento para adolescentes y el Cuestionario de estrés académico SISCO; se estima que tomará un tiempo de 60 minutos, aproximadamente, responder los instrumentos.

Su participación es absolutamente voluntaria y cabe resaltar que los datos personales que se consignen en estas encuestas se mantendrán confidenciales y no se usarán para ningún otro estudio. En caso lo desee, puede solicitar los resultados de la investigación dejando sus datos. Cabe destacar que su apoyo a través de esta encuesta será sin costo alguno y no recibirá incentivos económicos ni de otra índole.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación a cargo de las bachilleres en Psicología MARIBEL MAGDALENA LARICO GUERRA y JUVITZA BETHY RIVERA ARZAPALO. Tengo conocimiento del objetivo de la investigación, los instrumentos (Escala de afrontamiento para adolescentes y Cuestionario de estrés académico SISCO) a los que responderé en los cuestionarios, así como del tiempo de duración de estos. Entiendo que la información que comparta para este estudio se mantendrá confidencial y no será usada con otros fines. De la misma forma, sé que puedo solicitar los resultados de esta investigación si así lo deseo y que no recibiré ninguna compensación por mi apoyo.

## Consentimiento por parte de la institución educativa



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Oxapampa, 31 de enero 2022.

OFICIO N° 16 -2022-DUGEL-DIELMC-OXAP.

Señorita,

JUVITZA BETHY RIVERA ARZAPALO

Presente.-

ASUNTO,    **ACEPTACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS  
                  PSICOLÓGICOS DE EVALUACIÓN A ESTUDIANTES.**

Ref.           Exp. N° 17-2022

-----  
De mi especial consideración,

Con especial deferencia me dirijo a Ud., para saludarla cordialmente y a la vez manifestarle mi aceptación para la aplicación de dos instrumentos psicológicos a nuestros estudiantes del primero al quinto de secundaria, siempre y cuando se inicia las clases presenciales en el mes de abril 2022.

Ocasión propicia para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

  
Mg. Jovany Luis CHILLUPA GARCÍA  
DIRECTOR

## Constancia de Comité de Ética



Universidad  
Continental

Huancayo, 18 de abril de 2022

OFICIO N° 140-2021-CE-FH-UC

Señoras:

**MARIBEL MAGDALENA LARICO GUERRA**  
**JUVITZA BETHY RIVERA ARZAPALO**

Presente-

**EXP. 140- 2021**

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez manifestarle que el estudio de investigación titulado: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA EN LA CIUDAD DE OXAPAMPA - PASCO 2022" ha sido **APROBADO** por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Humanidades, bajo las siguientes observaciones:

- El Comité de Ética puede en cualquier momento de la ejecución del trabajo solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas (mantener la confidencialidad de datos personales de los individuos entrevistados).
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atte,



**Claudia Ríos Cotaño**  
Comité de Ética en Investigación  
Facultad de Humanidades  
Presidenta  
Universidad Continental

**Presupuesto del plan de tesis**

RUBRO	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
Remuneraciones			
Asesoramiento y			
pagos a la		3150.00	3150.00
Universidad			
Asesor		500.00	500.00
Estadístico			
Subtotal		3650.00	3650.00
Materiales e insumos			
Papel bond	1 millar	30.00	30.00
Lapiceros	50 unidades	0.50	25.00
Impresiones	1680 unidades	0.10	168.00
Gastos varios		80.00	80.00
Sub Total		110.60	219.00
Gastos de transporte			
Pasajes	2 unidades	2.00	4.00
Transporte y			
salida al campo	2 unidades	40.00	80.00
Subtotal		42.00	84.00
	TOTAL		3953.00

### Cálculo de coeficiente de validez de contenido de la Escala de afrontamiento para adolescentes

Ítem Dimensión	Jueces			Sx1	Mx	CVCi	Pej	CVCtc	
	1	2	3						
2	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
3	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
5	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
6	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
16	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
18	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
19	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
21	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
22	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
Resolver el problema	24	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
	25	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
	34	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
	36	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
	37	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
	39	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
40	16	16	15	47	2.9375	0.979167	0.037037037	0.94213	
42	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
43	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
52	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
54	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
55	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
57	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	
58	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963	



---

7	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
8	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
9	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
12	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
13	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
14	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
23	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
26	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
27	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
28	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
30	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
31	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
32	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
41	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
44	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
45	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
46	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
48	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
49	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
50	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
59	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
62	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
63	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
64	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
66	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
67	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
68	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963

---

75	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
78	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
79	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
80	16	16	16	48	3	1	0.037037037	0.962963
<b>CVC TOTAL</b>								0.962182

### Cálculo de coeficiente de validez de contenido del Inventario SISCO del estrés académico

		<b>Jueces</b>								
<b>Dimensión</b>	<b>ítem</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Sx1</b>	<b>Mx</b>	<b>CVCi</b>	<b>Pej</b>	<b>CVCtc</b>	
<b>Estresores</b>	1	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	2	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	3	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	4	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	5	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	6	16	16	15	47	2.9375	0.9791667	0.03703704	0.94212963	
	7	16	16	15	47	2.9375	0.9791667	0.03703704	0.94212963	
	8	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
<b>Síntomas</b>	9	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	10	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	11	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	12	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	13	16	16	15	47	2.9375	0.9791667	0.03703704	0.94212963	
	14	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	15	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	16	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	
	17	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296	



	18	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296
	19	16	16	15	47	2.9375	0.9791667	0.03703704	0.94212963
	20	16	16	15	47	2.9375	0.9791667	0.03703704	0.94212963
	21	16	16	15	47	2.9375	0.9791667	0.03703704	0.94212963
	22	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296
	23	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296
Estrategias de afrontamiento	24	16	16	15	47	2.9375	0.9791667	0.03703704	0.94212963
	25	16	16	16	48	3	1	0.03703704	0.96296296
	26	16	16	15	47	2.9375	0.9791667	0.03703704	0.94212963
	27	16	16	15	47	2.9375	0.9791667	0.03703704	0.94212963
	28	16	16	15	47	2.9375	0.9791667	0.03703704	0.94212963
	29	16	16	15	47	2.9375	0.9791667	0.03703704	0.94212963
								CVC	0.95506066
								TOTAL	

### Baremación de las escalas de afrontamiento en adolescentes (ACS)

Categoría	Percentiles	Resolver el Problema	Referencia hacia otros	No productivo	Estrategias de afrontamiento
No las utiliza	1	256,98	106,10	218,66	660,30
	5	320,40	116,50	248,00	765,30
	10	353,00	135,00	266,20	796,40
	15	360,60	144,90	287,00	826,30
	20	369,80	158,40	294,40	871,40
	25	391,50	162,50	301,50	915,50
	30	404,20	170,60	314,60	943,20
	33	408,00	174,00	318,00	952,00
Algunas veces	35	418,00	177,70	320,70	958,70
	40	428,00	186,80	333,40	978,40
	45	437,00	193,90	343,00	990,90
	50	456,00	208,00	356,00	1006,00
	55	462,30	212,00	367,20	1027,20
	60	473,40	221,00	381,20	1062,00
	65	481,30	226,00	395,00	1085,30
	66	483,52	229,00	395,52	1091,52
Con frecuencia	70	499,40	233,40	408,00	1100,00
	75	508,50	245,00	423,50	1136,50
	80	520,00	257,80	432,20	1181,60
	85	537,40	270,00	445,70	1209,70
	90	565,60	301,80	463,60	1250,20
	95	599,60	317,40	504,10	1293,40
	99	640,26	366,12	596,72	1411,50
	Media	450,63	207,91	363,74	1022,28
	Mínimo	213	85	202	631
	Máximo	663	368	603	1483