

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Estrés académico y estrategias de afrontamiento
en estudiantes de 5to año de secundaria de un
colegio particular del distrito de San Miguel, 2022**

Valeria Nicole Paredes de la Torre
Laura Camila Torero Aranda

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2024

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



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

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decana de la Facultad de Humanidades
DE : Dra. Rocío Milagros Coz Apumayta
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 1 de junio de 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PARTICULAR DEL DISTRITO DE SAN MIGUEL, 2022

Autores:

1. VALERIA NICOLE PAREDES DE LA TORRE – EAP. Psicología
2. LAURA CAMILA TORERO ARANDA – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores N° de palabras excluidas (20): SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

Asesor de trabajo de investigación

DEDICATORIA

A mis padres y pareja, quienes me motivaron a continuar con su apoyo en cada paso durante mi proceso de formación.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por ser nuestra guía e iluminar nuestro camino cuando encontraba adversidades, por brindarme salud y fortaleza.

A nuestras familias por sus palabras y consejos motivadores para seguir con nuestras metas y objetivos propuestos.

A nuestros padres, Hector Torero y Percy Paredes, quienes con sacrificio nos han brindado su apoyo y orientación constante durante esta etapa profesional.

Asimismo, a nuestras parejas por sus constantes palabras de aliento, no dejándonos desistir de este desafío profesional.

Finalmente, a nuestra asesora, la Dra. Rocío Coz Apumayta, quien ha sido nuestra guía profesional en nuestra investigación, brindando sus conocimientos, tiempo y comprensión, siempre motivándonos durante todo el proceso.

RESUMEN

En el marco de esta investigación, se planteó como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de secundaria de un colegio particular en el distrito de San Miguel. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo de diseño no experimental transversal. Asimismo, la técnica de encuesta se utilizó para la recolección de datos, empleando el Inventario SISCO para la variable “estrés académico” y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) para la variable “estrategias de afrontamiento”. La muestra, compuesta por 114 estudiantes, se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico. Los resultados obtenidos revelaron una relación significativa positiva entre ambas variables ($\rho=0,614$). Se llegó a la conclusión de que a mayor estrés académico, los estudiantes recurrieron con mayor frecuencia a estrategias de afrontamiento. Además, se determinó que el nivel de estrés académico presentado fue moderado (45.6 %), destacando la estrategia de afrontamiento más empleada: “esforzarse y tener éxito” (53.5 %).

Palabras claves: estrés, estrés académico, estrategias de afrontamiento, adolescentes.

ABSTRACT

The general objective of this research is to determine what relationship exists between academic stress and coping strategies in 5th high school students of a particular school in the district of San Miguel, being a study with a quantitative approach of non-experimental transversal design , where the survey technique will be used to collect data with a scale for each variable, for the variable academic stress the SISCO Inventory and for the variable coping strategies the Coping Scale for adolescents (ACS), in a non-probabilistic sample of 114 students. The research resulted in both variables having a significant positive relationship ($\rho=0.614$), so it is determined that the greater the academic stress, the greater the use of coping strategies in students; In addition, the academic stress presented by students is of moderate level (45.6 %) and the coping strategy they use the most is to strive and succeed (53.5 %).

Keywords: stress, academic stress, coping strategies, adolescents.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	- 3 -
AGRADECIMIENTOS.....	- 5 -
RESUMEN.....	- 6 -
ABSTRACT	- 7 -
INTRODUCCIÓN.....	- 13 -
CAPÍTULO I.....	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	15
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.2 OBJETIVOS.....	19
1.2.1 OBJETIVO GENERAL.....	19
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
1.3 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	20
1.3.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	20
1.3.2 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	21
1.3.3 IMPORTANCIA Y MOTIVACIONES	22
1.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES	24
1.4.1 HIPÓTESIS GENERAL.....	24
1.4.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICA.....	24
1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	31
CAPÍTULO II.....	32
MARCO TEÓRICO	32

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	32
2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES	32
2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES	34
2.1.3 ANTECEDENTES LOCALES	37
2.2 BASES TEÓRICAS	38
2.2.1 ESTRÉS	38
2.2.2 ESTRÉS ACADÉMICO	45
2.2.3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	51
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	64
CAPÍTULO III.....	66
DISEÑO METODOLÓGICO	66
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	66
3.1.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	66
3.1.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	66
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	67
3.3 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	69
3.4 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	70
3.5 TÉCNICA DE ANÁLISIS DE DATOS.....	74
3.6 ASPECTOS ÉTICOS	74
CAPÍTULO IV	76
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	76
4.1 DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO	76
4.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	76

4.3 CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS	80
4.3.1 PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	82
4.3.2. HIPÓTESIS GENERAL	82
4.3.3. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	82
4.4 DISCUSIÓN DE RESULTADOS	85
CONCLUSIONES	89
RECOMENDACIONES	91
REFERENCIAS.....	92
ANEXOS	96

Lista de Tablas

Tabla 1 Operacionalización de la variable de estrés académico.....	25
Tabla 2 Operacionalización de la variable de estrategias de afrontamiento	27
Tabla 3 Modelo sistémico-cognoscitiva.....	47
Tabla 4 Estresores académicos	49
Tabla 5 Fórmula para hallar la muestra.....	67
Tabla 6 Confiabilidad de Alfa de Cronbach del Inventario SISCO	72
Tabla 7 Confiabilidad de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes.....	74
Tabla 8 Frecuencias y porcentajes de la variable estrés académico	76
Tabla 9 Frecuencias y porcentajes de la dimensión estresores.....	77
Tabla 10 Frecuencias y porcentajes de la dimensión síntomas	77
Tabla 11 Frecuencias y porcentajes de la dimensión afrontamiento del estrés	78
Tabla 12 Frecuencias y porcentajes de las estrategias de afrontamiento que utilizan a menudo	78
Tabla 13 Frecuencias y porcentajes de las estrategias que utilizan algunas veces.	79
Tabla 14 Frecuencias y porcentajes de las estrategias que utilizan raras veces	79
Tabla 15 Análisis de la normalidad para la variable estrés académico y sus dimensiones	80
Tabla 16 Análisis de la normalidad para la variable estrategias de afrontamiento...	81
Tabla 17 Correlación entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento	82
Tabla 18 Correlación entre la dimensión estresores y la variable estrategias de afrontamiento	83

Tabla 19 Correlación entre la dimensión síntomas y la variable estrategias de afrontamiento	84
Tabla 20 Correlación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la variable estrategias de afrontamiento.....	84

INTRODUCCIÓN

La presente investigación abordó la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel. Se debió a que en los últimos años se registró un aumento del estrés en los peruanos, siendo Lima, la capital, uno de los departamentos con mayor presencia de estrés generado por diversos factores. Por lo cual, dentro de la formación escolar, se presentaron múltiples estresores que generaron sobrecargas a los estudiantes, que requirieron el uso de las estrategias de afrontamiento que poseía cada estudiante para hacer frente al estrés dentro del ambiente educativo. No obstante, si estos recursos resultaban insuficientes, podían aparecer manifestaciones psicosomáticas, afectando el bienestar del estudiante, situación latente en la institución educativa ya mencionada.

Estas sobrecargas académicas repercuten en la salud mental de los estudiantes al superar sus recursos, que resultaron en niveles de estrés académico moderados a altos, tal como se observaron en diferentes estudios nacionales y locales. Estas experiencias pueden definir en el futuro si el estudiante será asertivo o no frente a situaciones demandantes, dependiendo de su aspecto económico, social y cultural.

En el contexto educativo, se somete a prueba las competencias y habilidades de los estudiantes con el propósito de desarrollar e incrementar estrategias para alcanzar metas u objetivos en un plazo determinado, además de enfrentar significativos cambios durante su etapa de desarrollo. La suma de todos estos factores genera un conjunto considerable de exigencias, donde el adolescente se ve forzado a tomar decisiones frente a los problemas que se le presentan.

Es por ello que en el presente informe final conformado por cinco capítulos, se van abordar los siguientes temas: el capítulo I comprende los datos generales sobre la investigación a realizar. A su vez, en el capítulo II, se aborda el planteamiento del problema, el marco teórico de la investigación, los objetivos generales y específicos, las hipótesis del

estudio y la metodología de la investigación. En cuanto al capítulo III, se presenta y analiza los resultados obtenidos. Por último, el capítulo IV contiene las conclusiones finales y las recomendaciones, finalizando con las fuentes de información consultadas para el presente informe final.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema de Investigación

En la actualidad, debido a su relación con el surgimiento de ciertos tipos de padecimientos, el control y la adaptación a circunstancias difíciles, así como también el rendimiento en general, el estrés es uno de los elementos psicosociales que ha sido objeto de más investigación (Maldonado & Muñoz, 2019).

Si bien el estrés académico es una respuesta de adaptación que se desencadena cuando el individuo percibe estímulos amenazantes y genera respuestas ante estos en un ámbito educativo, si el estímulo estresor se considera una situación sobre la cual no se tiene control ni los recursos necesarios, exigiendo un esfuerzo excesivo de la persona, permanecerá bajo estrés más tiempo de lo regular, lo cual puede generar repercusiones negativas a nivel fisiológico, emocional y conductual (Zamora, 2018).

Por lo tanto, el estrés se considera un fenómeno mundial, donde uno de cada cuatro individuos padece algún problema grave de estrés, y se estima que el 50 % de los individuos experimenta alguna dificultad de salud mental de este tipo, siendo los estudiantes no la excepción (Caldera y Pulido, 2007). Además, es generador de diversas patologías que afectan el bienestar, que constituye un problema de salud pública que ha afectado a las personas en diferentes etapas de su vida, ya que se encuentra presente en todos los entornos y ambientes humanos.

Desde el inicio de la etapa escolar, los estudiantes adquieren conocimientos, habilidades y responsabilidades, los cuales aumentan a medida que crecen. Al llegar a la adolescencia, los estudiantes enfrentan cambios propios de la edad, no solo a nivel físico y mental, sino también en relación con su entorno. De esta manera, en el ámbito académico, los adolescentes se encuentran constantemente ante nuevas responsabilidades, deberes y

una serie de factores que pueden dificultar el cumplimiento de sus expectativas, sometiéndose a una constante carga de demandas y exigencias por parte de los centros educativos, que generaron estrés, denominado estrés académico en este contexto. Estas sobrecargas generadas por el estrés afectan negativamente el bienestar mental del individuo, repercutiendo en su vida escolar.

Por otra parte, se han realizado diversos estudios donde se ha encontrado que existen diferentes formas de afrontar dicho estrés a través de estrategias, también llamadas formas activas, que implican una confrontación adecuada de las propias emociones. Estas estrategias se asocian con un mayor bienestar en estados afectivos positivos y psicológicos. En la adolescencia, se van desarrollando recursos para enfrentar los cambios que experimentan. Sin embargo, a medida que la persona lleva a cabo procesos de adaptación frente a los desafíos, se generan consecuencias, algunas positivas, como resolver circunstancias apremiantes, y otras negativas, como baja tolerancia, violencia intrafamiliar, separación familiar, problemas psicosomáticos y sociales, entre otros. Así, el manejo positivo del estrés puede actuar como un factor protector de la salud (Orlandini, 1999). Esto indica que enfrentar adecuadamente las demandas puede prevenir experiencias intensas de estrés, salvaguardando tanto la salud física como mental (Barraza, 2007).

Sin embargo, la mayoría de los estudiantes perciben el estrés como negativo. Según estudios y teorías, esta percepción se atribuye a un uso inadecuado de estrategias para afrontar el estrés, que en diversos casos, es ocasionado por algún problema, como se ha mencionado anteriormente, tanto a nivel personal, social o familiar. Estas consecuencias pueden influir en personas de distintas edades, como niños, jóvenes, adultos, adultos mayores y adolescentes, siendo de sumo interés para la presente investigación.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento en los adolescentes, Gonzales y colaboradores (2002) destacaron que los jóvenes de entre 15 y 18 años poseen una gama

más amplia de respuestas de afrontamiento en comparación con los niños, debido al desarrollo del pensamiento operacional formal. Esta capacidad les facilita el pensamiento abstracto, la consideración de múltiples perspectivas y la anticipación de posibles consecuencias (Gaeta y Martín, 2009).

A nivel mundial, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2017) llevó a cabo un estudio en 72 países, donde el 59 % de los estudiantes de 15 a 16 años reportaron sentir preocupación frente a la complejidad de rendir un examen; mientras que el 66 % indicó haber experimentado estrés debido a calificaciones bajas. Asimismo, se encontró una mayor incidencia de preocupación por las clases entre las mujeres en comparación con los hombres. Estos porcentajes reflejan que la educación y el rendimiento escolar son causas significativas de estrés. Se observa que este fenómeno es transcultural, manifestándose en diversos países, y es de interés internacional (Pascoe, Hetrick & Parker, 2020).

En América Latina, una investigación realizada en Ecuador encontró que el 69,1 % de los estudiantes sufren un nivel moderado de estrés, siendo las mujeres las más propensas a experimentarlo. Sin embargo, son ellas quienes más a menudo utilizan estrategias para enfrentar al estrés (Sánchez, 2022). En Argentina, un estudio comparó las estrategias de afrontamiento entre estudiantes de diferentes géneros y descubrió que los hombres tienden a usar más el estilo de resolver problemas, mientras que las mujeres optan por un enfoque improductivo (Guadarrama, 2018).

En el Perú, el sistema educativo tiene como prioridad el buen desarrollo e integración de los conocimientos y habilidades necesarios para el futuro, procurando el mantenimiento de la salud mental. No obstante, se manifiesta un alto porcentaje de estudiantes que padecen estrés académico, ya que se encuentra un nivel mediano alto en las poblaciones estudiantiles. El 30 % de la población universitaria y escolar padece de estrés académico, cifra que podría

incrementarse proporcionalmente a las exigencias académicas, y ningún país baja del 20 % (Ministerio de Salud, 2018).

Asimismo, un artículo publicado en el diario *La República* (2018) mencionó que el Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú detalló que el 80 % de los peruanos padecen o han padecido estrés, además de sobrellevar recurrentes cambios de humor, alteraciones en el horario de sueño, entre otras situaciones asociadas al estrés, siendo Lima y Callao las zonas con mayor registro.

Por ello, desde el plano educativo, el estrés escolar se convierte en un fenómeno que afecta a los estudiantes, requiriéndose el uso de recursos cognitivos para contrarrestarlo. Sin embargo, uno de cada cinco estudiantes presentó un escaso uso de estrategias de afrontamiento (Quito et al., 2017), lo que manifiesta inconvenientes en el proceso de elección de los estudiantes en cuanto a modos apropiados para buscar soluciones ante uno o varios problemas, que resultaron en altos niveles de estrés académico.

Uno de los últimos informes realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental (2007) mencionaron que la población escolar entre 20 % a 25 % presentaba algún tipo de padecimiento en su bienestar mental, donde los porcentajes de estrés escolar eran elevados.

Particularmente, el problema relacionado con el estrés académico no es ajeno a la institución educativa privada ubicada en el distrito de San Miguel. En el presente año, se observó una serie de señales que permiten apreciar el desequilibrio en el bienestar de los estudiantes, manifestándose a nivel fisiológico, emocional y conductual. Esto afecta no solo en el ámbito educativo, sino también en el ámbito personal. Las demandas y exigencias académicas, como trabajos, horarios y tareas, han experimentado un aumento significativo.

Por lo tanto, se plantea el siguiente problema general:

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)?

Así mismo, nos planteamos los siguientes problemas específicos:

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión estímulos estresores y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).

- Determinar la relación entre dimensión estímulos estresores y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).
- Determinar la relación entre la dimensión síntomas del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).
- Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).

1.3 Justificación del Estudio

1.3.1 Justificación teórica

La presente investigación se lleva a cabo con el objetivo de contribuir al conocimiento actualizado sobre los niveles de estrés académico en los escolares y las estrategias de afrontamiento que emplean, así como la correlación que existe entre ambas variables. Este estudio reviste importancia, ya que proporciona una comprensión más profunda y actualizada, permitiendo contribuir con teorías y datos reales. Esto, a su vez, facilita el desarrollo de estrategias más efectivas, la mejora de metodologías existentes, y la formulación de un uso más efectivo en lo que respecta a las estrategias de afrontamiento frente al estrés. Los resultados obtenidos podrán ser comparados con otras investigaciones similares, proporcionando información relevante como antecedentes para futuras investigaciones.

El estrés que los estudiantes experimentan debido a sus obligaciones académicas impacta varias facetas de sus vidas, llevándolos a optar por estrategias ineficaces para manejar las situaciones que enfrentan. Fernández (2009) sugiere que la madurez, el empleo de estrategias de afrontamiento adecuadas y una autoestima saludable pueden contribuir a mitigar los factores de estrés. Entre estas estrategias se encuentran la aceptación, la preparación, la reinterpretación positiva y la fortaleza del carácter.

Hans Selye (1936) es reconocido por brindar una de las primeras definiciones de estrés, la cual describió como aquellos reflejos adaptativos del ser humano que se presentan ante determinados factores estresantes (Flores, 2019).

De acuerdo con Flores (2019), el estrés académico es un proceso integral, psicológico y adaptativo que se presenta en entornos educativos cuando el alumno se encuentra ante una serie de exigencias que desde su perspectiva, pueden ser percibidas como factores de estrés (Caciano, 2023).

En cuanto a los estilos de afrontamiento se define como los continuos cambios en los procesos mentales y acciones que se llevan a cabo para lidiar con las demandas particulares provenientes del entorno o de uno mismo, las cuales se consideran superiores o abrumadoras para la capacidad del individuo (Lazarus; Folkman, 1984).

Los estilos de afrontamiento se refieren a la tendencia individual para responder en diversas circunstancias y son los que influyen en el uso adecuado de habilidades de afrontamiento reales, así como en su adaptabilidad en diferentes situaciones (Cassaretto et al., 2003).

Ávila y otros (2014) indicaron que el empleo de estrategias para enfrentar distintas situaciones está vinculado con un elevado nivel de adaptación y ajuste en contextos adversos. Así, evitar los problemas se asocia con una falta de ajuste y comportamientos menos adaptativos. Por ello, es fundamental que los estudiantes seleccionen correctamente un estilo de resolución de conflictos que no provoque estrés académico, permitiéndoles adaptarse adecuadamente a los diversos conflictos que puedan surgir en el entorno académico.

1.3.2 Justificación práctica

La investigación tiene un alcance práctico, ya que los resultados y las conclusiones que se obtendrán servirán como punto de referencia para abordar, prevenir y promover mediante charlas, talleres y programas de fortalecimiento sobre el estrés académico y las

estrategias de afrontamiento en los estudiantes. Esto permitirá su posterior derivación e intervención con la finalidad de extinguir patrones disfuncionales de conducta, orientarlos hacia una mejor gestión del estrés y aplicar estrategias de afrontamiento correctas para evitar dificultades en el rendimiento académico y la posible deserción de los estudiantes en escuelas superiores.

1.3.3 Importancia y motivaciones

La importancia de la presente investigación se debe a que en los últimos años se evidencia un aumento en los niveles de estrés académico, encontrándose un 79 % dentro de la población universitaria, por lo cual se realizaron convenios con 21 universidades públicas, elaborando documentos normativos que procuren por el cuidado integral de la salud mental (Ministerio de Salud, 2019). Asimismo, se realizó un estudio donde se obtuvo que los estudiantes universitarios de primer año, en edades que fluctúan entre 16 y 20 años, presentan un nivel alto de estrés académico, siendo el 66 % (Estrada et al., 2021), evidenciándose deficientes estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

Según la OMS (2020), varios factores que pueden generar estrés en los adolescentes incluyen el deseo de mayor independencia, la presión por integrarse con sus compañeros, la exploración de la identidad sexual y un mayor acceso a la tecnología. La influencia de los medios de comunicación y las expectativas relacionadas con las normas de género pueden intensificar la disparidad entre la realidad de los adolescentes y sus percepciones o aspiraciones futuras. Otros factores cruciales para el bienestar mental de los jóvenes son la calidad del entorno familiar y las relaciones con sus amigos.

El área académica puede ser considerada como una de las iniciales fuentes de estrés, junto al ámbito laboral. Flores (2019) cita que ciertos de los factores activadores de estrés en el área académica son la temporada de exámenes, la actitud del profesor y las tareas acumuladas.

El Ministerio de Salud (MINSA, 2021) señala que los habitantes del departamento de Lima están presentando síntomas de estrés en un 52.2 %, oscilando entre moderado y severo debido a la coyuntura de la pandemia. Para prevenirlo, recomienda mantener una vida familiar y social más equilibrada. Aunque el estrés no es un trastorno, puede convertirse en una enfermedad mental si el sujeto estresado comienza a manifestar síntomas de depresión y ansiedad. Del mismo modo, se destaca que el apoyo familiar es clave para revertir situaciones relacionadas con la salud mental.

El problema relacionado con el estrés académico no es ajeno a las instituciones educativas particulares ubicadas en el distrito de San Miguel. En el presente año, se observó una serie de señales que permiten apreciar el desequilibrio en el bienestar de los estudiantes, manifestándose a nivel fisiológico, emocional y conductual. Esto afecta no solo en el ámbito educativo, sino también en el ámbito personal. Las demandas y exigencias académicas, en cuanto a trabajos, horarios y tareas, han incrementado, por lo cual se realiza el presente trabajo de investigación.

Nos motiva realizar la presente investigación científica con el objetivo de permitir a la nueva generación adquirir conocimientos nuevos, actualizar los ya existentes y comprobar o desaprobar teorías. Asimismo, esta motivación se mantiene al tratarse de un ejercicio que posibilita descubrir que es factible llevar a cabo una investigación sobre un tema específico y que puede ser congruente con el futuro laboral. Además, genera experiencia en el hábito de la investigación, lo cual se puede reflejar en los aportes que podamos hacer a la sociedad mediante nuestro trabajo. Finalmente, nos permite verificar que cumplimos con los requisitos mínimos para ser profesionales competentes, siendo un requisito administrativo y legal para obtener un título.

1.4 Hipótesis y Variables

1.4.1 Hipótesis general

Existe una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).

1.4.2 Hipótesis específica

- Existe nivel moderado de estrés académico en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).
- Existe una relación significativa entre la dimensión estímulos estresores y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).
- Existe una relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).
- Existe una relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento hacia el estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).

Tabla 1*Operacionalización de la variable de estrés académico***Título**

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)

Variable del estudio

Estrés académico

Conceptualización de la variable

Evento o circunstancia identificada por el estudiante como uno o varios estresores que amenazan su bienestar personal dentro del contexto educativo (Orlandini, 1999).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
1. Estresores	<ul style="list-style-type: none"> -Sobrecarga de tareas y trabajos -Personalidad y carácter del docente -Exigencia de los profesores <ul style="list-style-type: none"> -Trabajos escolares -Tiempo limitado para realizar los trabajos <ul style="list-style-type: none"> -Falta de claridad 	<ul style="list-style-type: none"> 3) La competencia con los compañeros. 4) Sobrecarga tareas y trabajos escolares. 5) La personalidad y el carácter del profesor. 6) Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) 7) El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas, conceptuales, etc.) 8) No entender los temas que se abordan en la clase. 9) Participación en clase (responder a preguntas, de exposiciones, etc.) 10) Tiempo limitado para hacer el trabajo. 	<p>Ordinal</p> <p>Tipos de respuestas</p> <ul style="list-style-type: none"> -Nunca -Rara vez -Algunas veces -Casi siempre -Siempre

2. Síntomas de estrés	<ul style="list-style-type: none"> -Fatiga crónica -Sentimientos de depresión y tristeza -Ansiedad, angustia o desesperación. -Problemas de concentración -Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad -Conflictos o tendencia a polemizar o discutir -Desgano para realizar las labores escolares 	<ul style="list-style-type: none"> 11) Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas). 12) Fatiga crónica (cansancio permanente). 13) Dolores de cabeza o migrañas. 14) Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. 15) Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. 16) Somnolencia o mayor necesidad de dormir. 17) Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). 18) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). 19) Ansiedad angustia o desesperación 20) Problemas de concentración 21) Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. 22) Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. 23) Aislamiento de los demás. 24) Desgano para realizar las labores escolares. 25) Aumento o reducción del consumo de alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> -Nunca -Rara vez -Algunas veces -Casi siempre -Siempre
3. Estrategias de Afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> -Resolver el problema -Habilidad asertiva -Controlar las emociones -Recordar eventos similares -Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. -Concentrarse en lo positivo 	<ul style="list-style-type: none"> 26) Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). 27) Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. 28) Elogios a sí mismo 29) La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). 30) Búsqueda de información sobre la situación. 31) Ventilación y confidencias (verbalización de la situación). 	<ul style="list-style-type: none"> -Nunca -Rara vez -Algunas veces -Casi siempre -Siempre

Tabla 2*Operacionalización de la variable de estrategias de afrontamiento***Título**

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)

Variable del estudio

Estrategias de afrontamiento

Conceptualización de la variable

Conjunto de actos cognitivos y afectivos que parte como reacción frente a una dificultad particular percibida, con el objetivo de restablecer el equilibrio de la persona. El cual dependiendo de la circunstancia pueden cambiar constantemente (Lazarus & Folkman, 1987).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
1. Afrontamiento activo frente al problema	-Centrarse en resolver el problema -Esforzarse y tener éxito -Preocuparse	2) Me dedico a resolver lo que está provocando el problema. 21) Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades. 39) Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta. 57) Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago. 73) Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema. 3) Sigo con mis tareas como es debido. 22) Sigo asistiendo a clases. 40) Trabajo intensamente (trabajo duro). 58) Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo. 74) Me dedico a mis tareas en vez de salir. 4) Me preocupo por mi factura. 23) Me preocupo por buscar mi felicidad. 41) Me preocupo por lo que está pasando.	Ordinal Tipos de respuestas 1=Nunca lo hago 2=Lo hago rara vez 3=Lo hago algunas veces 4=Lo hago a menudo 5=Lo hago con mucha frecuencia

		59) Me preocupo por las cosas que me pueden pasar. 75) Me preocupo por el futuro del mundo.	
2. Afrontamiento no productivo	-Falta de afrontamiento -Reducción de la tensión -Autoinculparse	8) Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada. 27) Frente a los problemas simplemente me doy por vencido (a). 45) Me pongo mal (Me enfermo). 63) Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos. 79) Sufro dolores, de cabeza, de estómago. 9) Me pongo a llorar o gritar. 28) Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas. 46) Culpa a los demás por mis problemas. 64) Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo. 80) Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo: llorar o gritar o beber o tomar drogas. 13) Ante los problemas, tiendo a criticarme. 31) Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas. 49) Me siento culpable por los problemas que me ocurren. 67) Me considero culpable de los problemas que me afectan.	1=Nunca lo hago 2=Lo hago rara vez 3=Lo hago algunas veces 4=Lo hago a menudo 5=Lo hago con mucha frecuencia
3. Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema	-Invertir en amigos íntimos -Buscar pertenencia -Buscar diversiones relajantes -Distracción física	5) Me reúno con mis amigos más cercanos. 24) Llamo a un amigo (a) íntimo (a). 42) Empiezo, o si ya existe, mejoró la relación con mi enamorado (a). 60) Trato de hacerme amigo (a) íntimo (a) de un chico o de una chica. 76) Procuo pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	1=Nunca lo hago 2=Lo hago rara vez 3=Lo hago algunas veces 4=Lo hago a menudo 5=Lo hago con mucha frecuencia

-
- 6) Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.
 - 25) Me preocupo por mis relaciones con los demás.
 - 43) Trato de adaptarme a mis amigos.
 - 61) Trato de mejorar mi relación personal con los demás.
 - 77) Hago lo que quieren mis amigos.
 - 18) Encuentro una forma de relajarme como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.
 - 36) Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.
 - 54) Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.
 - 19) Practico un deporte.
 - 37) Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.
 - 55) Hago ejercicio físico para distraerme.
-

4. Interpretación positiva del problema

- Hacerse ilusiones
- Buscar ayuda espiritual
- Fijarse en lo positivo

- 7) Espero que me ocurra lo mejor.
 - 15) Dejo que Dios me ayude en mis problemas.
 - 16) Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.
 - 26) Espero que un milagro resuelva mis problemas.
 - 33) Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.
 - 34) Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.
 - 44) Espero que el problema se resuelva por sí solo.
 - 51) Leo La Biblia o un libro sagrado.
 - 52) Trato de mantener una visión positiva de la vida.
 - 62) Sueño despierto que las cosas van a mejorar.
 - 69) Pido a Dios que cuide de mí.
 - 70) Me siento contento (a) de cómo van las cosas.
 - 78) Me imagino que las cosas van a ir mejor.
-

- 1=Nunca lo hago
- 2=Lo hago rara vez
- 3=Lo hago algunas veces
- 4=Lo hago a menudo
- 5=Lo hago con mucha frecuencia

5. Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema	<ul style="list-style-type: none"> -Buscar apoyo social -Buscar apoyo profesional -Acción social 	<p>1) Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.</p> <p>10) Organizo una acción en relación con mi problema.</p> <p>11) Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.</p> <p>17) Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.</p> <p>20) Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.</p> <p>29) Organizo un grupo que se ocupe del problema.</p> <p>35) Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.</p> <p>38) Busco ánimo en otras personas.</p> <p>47) Me reúno con otras personas para analizar el problema.</p> <p>53) Pido ayuda a un profesional.</p> <p>56) Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.</p> <p>65) Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo).</p> <p>71) Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.</p> <p>72) Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.</p>	<p>1=Nunca lo hago</p> <p>2=Lo hago rara vez</p> <p>3=Lo hago algunas veces</p> <p>4=Lo hago a menudo</p> <p>5=Lo hago con mucha frecuencia</p>
6. Distanciamiento en general	<ul style="list-style-type: none"> -Ignorar el problema -Reservarlo para sí 	<p>12) Ignoro el problema.</p> <p>14) Guardo mis sentimientos para mí solo (a).</p> <p>30) Decido ignorar conscientemente el problema.</p> <p>32) Evito estar con la gente.</p> <p>48) Saco el problema de mi mente.</p> <p>50) Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.</p> <p>66) Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos.</p> <p>68) Ante los problemas, evitó que otros sepan cómo me siento.</p>	<p>1=Nunca lo hago</p> <p>2=Lo hago rara vez</p> <p>3=Lo hago algunas veces</p> <p>4=Lo hago a menudo</p> <p>5=Lo hago con mucha frecuencia</p>

1.5 Limitaciones de la investigación

Una de las principales limitaciones de la presente investigación radica en la escasez de antecedentes específicos relacionados con la correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de secundaria. Gran parte de los estudios internacionales disponibles se centran en estudiantes universitarios, lo que podría introducir una limitación en la generalización de los resultados obtenidos en este estudio a nivel secundario. Además, al revisar otras tesis con variables similares, se observa la ausencia de correlación significativa en algunos casos. Esta carencia de evidencia consolidada en el contexto específico de estudiantes de quinto año de secundaria podría influir en la capacidad de generalización de los resultados y en la comprensión completa de la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en este grupo particular de estudiantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Sánchez (2022) llevó a cabo una investigación titulada “El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual”, cuyo objetivo fue examinar la relación entre estas dos variables. La investigación fue de enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional no experimental, y contó con una muestra de 110 estudiantes. A estos estudiantes se les aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Los resultados indicaron una relación negativa entre las variables ($\rho = -0,509$), revelando que el 69,1 % de los estudiantes experimentaban un nivel moderado de estrés académico, con una mayor prevalencia en las mujeres. Además, la mayoría de los estudiantes utilizaban estrategias de afrontamiento de forma regular. Se concluyó que los estudiantes que usan menos estrategias de afrontamiento son más propensos a sufrir estrés académico, y que las actividades de afrontamiento incluyen la resolución de conflictos, el afrontamiento improductivo y la interacción con otras personas.

Arteaga y Dorado (2020) investigaron las estrategias de afrontamiento empleadas por adolescentes de 16 a 18 años en situaciones de estrés académico en dos instituciones educativas de la provincia de Pichincha durante el año escolar 2019-2020. La muestra incluyó 144 estudiantes de una zona urbana y otros 144 de una zona rural. El estudio, de naturaleza cuantitativa y diseño comparativo, utilizó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y el Inventario de Estrés para el Ámbito Educativo (SISCO). Los resultados indicaron que la Unidad Educativa Isaac Newton mostró un nivel alto de estrés académico en el 31 % de sus estudiantes, mientras que en la Unidad Educativa Olmedo Pesillo predominó un nivel medio de estrés académico en el 68 % de su muestra. Las estrategias de afrontamiento más

utilizadas fueron la implementación de técnicas de relajación en el caso de Isaac Newton y actividades recreativas para Olmedo Pesillo. Se concluyó que existe un nivel elevado de estrés educativo en Isaac Newton y un nivel medio en Olmedo.

A su vez, en su estudio titulado “La relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de tercer año de bachillerato en Quito, Ecuador, durante el año 2018”. Conlago (2019) se propuso investigar la asociación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. La muestra consistió en 200 estudiantes de tercer año de bachillerato en Quito, Ecuador. El enfoque del estudio fue cuantitativo y correlacional, sin incluir un diseño experimental específico. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario Sistemático Cognitivo (SISCO) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Los resultados revelaron una relación significativa entre las variables estudiadas. Además, se observó que el 40 % de los participantes experimentaron niveles moderados a altos de estrés académico, siendo las estrategias de afrontamiento más comunes la autocrítica, la expresión emocional y la retirada social. En conclusión, se determinó que los niveles de estrés académico en los estudiantes eran desde moderados hasta altos, lo que sugiere la necesidad de implementar intervenciones para abordar esta problemática.

Mientras que Briñez (2018) abordó un estudio titulado “Relación entre categorías de riesgo para intimidación escolar y las estrategias de afrontamiento en escolares de 8 a 15 años en Ibagué” con el fin de especificar la correlación entre intimidación escolar y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 681 estudiantes de 8 a 15 años de 13 colegios de Ibagué en Colombia, siendo un estudio cuantitativo transversal con diseño correlacional. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos, el Child Adolescent Teasing Scale (CATS) y el Schoolagers Coping Strategies Inventory (SCSI), donde se encontró como resultados que la resolución cognitiva del problema y de actividades de autocontrol fueron las estrategias de afrontamiento más efectivas para mujeres y varones. Además, existe una correlación entre factores vinculados con el colegio y la utilización de las

estrategias de afrontamiento ($r = 0,345$ $p=0,000$). Se concluyó que predomina una carencia de la intervención de la salud en cuanto a las estrategias de afrontamiento en escolares ante la identificación de la burla y sus negativos resultados de estrés.

A su turno, Zamora (2018) realizó una investigación titulada “Estudio del nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del tercer año de bachillerato de una unidad educativa particular religioso”, cuyo objetivo fue identificar la relación entre ambas variables, se trabajó con 128 estudiantes entre las edades de 16 y 18 años, el enfoque de estudio fue cuantitativo de diseño correlacional. El instrumento aplicado fue el inventario de estrés académico SISCO; en donde los resultados se determinaron que los estímulos estresores presentan niveles más altos con un 69 % a comparación de las estrategias de afrontamiento que presentan un 59 %, además, la estrategia de afrontamiento que más utilizan los estudiantes fue la “habilidad asertiva” y la “búsqueda de información de la situación”. De modo que así tratan de solucionar sus dificultades académicas. Por ende, se concluye que el nivel de estrés es alto, por lo que se requieren de estrategias apropiadas para afrontar y controlar el nivel de estrés del estudiante.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Larico y Rivera (2023) llevaron a cabo una investigación bajo el título “Examinando Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria de una Institución Pública en la Ciudad de Oxapampa-Pasco 2022”. Su objetivo principal fue explorar la conexión entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico. La muestra incluyó a 221 estudiantes de 1.º a 5.º de secundaria. El estudio adoptó un enfoque básico y cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. Se emplearon la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y el Inventario de SISCO. Los resultados revelaron una relación estadísticamente significativa entre las variables, con un valor de p igual a 0.009.

Por su parte, Sifuentes (2022) realizó un estudio llamado “Estrés académico y formas de manejarlo en estudiantes de primer año de secundaria en un colegio público, Callao, 2021”, con el propósito de examinar la relación entre estas variables en 167 adolescentes. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo básico y correlacional, utilizando cuestionarios sobre estrés académico y estrategias de afrontamiento. Los resultados revelaron una correlación positiva significativa ($\rho = 0,882$; $p < 0,05$), indicando que a medida que aumenta el estrés académico, disminuye el uso de estrategias de afrontamiento. Se sugiere que las estrategias de afrontamiento no están siendo efectivamente empleadas, especialmente cuando los estresores personales son intensos.

Mientras que Amado y Condori (2019) realizaron una investigación titulada “Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa-2017”, cuyo propósito fue establecer la correlación entre las variables, teniendo como muestra 159 estudiantes. Su enfoque fue cuantitativo, con un diseño no experimental transversal, se utilizaron el Inventario de estrés académico (SISCO) y Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA). Como resultado hallaron una correlación significativa entre las variables y que el nivel de estrés académico es moderado con un 78 %, de igual manera lo fue el nivel de procrastinación académica con 84.9 %. Además, se encontraron diferencias según el sexo en los niveles de estrés, donde las mujeres manifiestan mayor estrés que los varones. Se concluyó que se evidencia una correlación significativa entre ambas variables y esta relación es directamente proporcional, significando que a mayor estrés, mayor procrastinación, pero que no realizaban estrategias adecuadas para confrontar al estrés académico.

Asimismo, Condorimay y Quiro (2019) llevaron a cabo un estudio llamado “El impacto del estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria en una institución educativa pública de Juliaca en 2019”. Su objetivo fue evaluar la conexión entre diferentes aspectos en una muestra de 99 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 11 y los 18 años. El enfoque de su investigación fue de naturaleza cuantitativa, utilizando un diseño

correlacional. Para recopilar datos, emplearon el Inventario SISCO y la Escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes (ACS). Respecto a los resultados, encontraron una correlación significativa entre las variables ($p= 0,24$, $Rho = 0,227$), y observaron un nivel de estrés académico clasificado como “medianamente alto”. Identificaron los exámenes y la carga escolar como los principales desencadenantes de estrés.

Además, Núñez (2018) realizó un estudio titulado “Estudio sobre la tensión académica y los hábitos de estudio en estudiantes de 4. y 5.º año de secundaria en la IE Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018” con el propósito de investigar la relación entre ciertas variables utilizando una muestra de 135 alumnos. El enfoque de la investigación fue cuantitativo y de tipo no experimental transversal. Se emplearon el Inventario SISCO y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 para recolectar datos. Los resultados indicaron una correlación entre las variables, aunque de intensidad baja. Se observó que el 63.4 % de los estudiantes presentaban niveles bajos de estrés académico y de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales asociados. En general, se concluyó que los estudiantes exhibían niveles bajos de estrés, pero raramente empleaban estrategias de afrontamiento ante el estrés académico.

Por su parte, Huapaya (2017) realizó un estudio titulado “Exploración de la conexión entre la autovaloración, percepción y tácticas de afrontamiento ante el estrés en adolescentes de 10 a 19 años en la institución educativa El Pacífico-SMP- 2017”. El propósito fue establecer la relación entre estas variables utilizando una muestra de 240 individuos. El enfoque de la investigación fue descriptivo y transversal, empleando la Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Afrontamiento al Estrés (ACS) y la Escala de Percepción Global del Estrés. Los resultados revelaron una correlación significativa entre las reacciones al estrés y las estrategias de afrontamiento ($p: 0,000$, $<0,05$). Además, se observó que el 66,3 % de los estudiantes exhibieron una autoestima alta, el 77,5 % recurrieron a estrategias centradas en la resolución de problemas, y el 55,8 % reportaron un nivel moderado de estrés. Se concluyó

que existe una relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, si bien el nivel de estrés es bajo debido al empleo de tácticas de relajación.

2.1.3 Antecedentes locales

Linares y Mescua (2022) llevaron a cabo un estudio titulado “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte”, buscando conocer la correlación que existe entre las variables con una muestra de 233 estudiantes entre 12 y 17 años. El estudio es de tipo no experimental y su diseño correlacional simple. Los instrumentos empleados fueron el SISCO de Barraza y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis. Como resultado se concluyó que no existe relación entre ambas variables, debido a que las dimensiones del estrés académico no se relacionaron con algunos estilos de afrontamiento obtuvo variabilidad de los resultados siendo directas, inversas y en algunas no existió relación entre las variables de estudio.

En un estudio llevado a cabo por Cruz en 2020, se investigó la relación entre el estrés académico y la autoeficacia académica en estudiantes de secundaria en Lima Metropolitana en el año 2019. El estudio incluyó a 205 estudiantes de tercero, cuarto y quinto año de secundaria y empleó una estrategia de asociación predictiva de tipo correlacional simple. Para evaluar estas variables se utilizaron el Inventario SISCO del Estrés Académico y el Inventario ACAES de la Autoeficacia Académica. Los resultados revelaron una asociación entre el estrés académico y la autoeficacia académica. Asimismo, se encontró una correlación significativa entre la dimensión de estímulos estresores y las dimensiones de generalización, nivel de dificultad y fortaleza de la autoeficacia académica en las hipótesis específicas analizadas.

A su vez, Urbano (2019) llevó a cabo una investigación bajo el título “Examination of Stress Coping Styles and Psychological Well-being among Adolescents in the School of Student Leaders in Lima Norte-2017”, con el propósito de analizar la relación entre distintas variables. La muestra consistió en 237 estudiantes de quinto año de secundaria y se trató de un estudio descriptivo correlacional. Para ello, se emplearon el Cuestionario de Estilos de

Afrontamiento al Estrés COPE de Carver y la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J. Los hallazgos revelaron una fuerte asociación entre las variables, particularmente entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la emoción con el bienestar psicológico. Sin embargo, se observaron correlaciones moderadas entre otras estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Estrés

Conceptos de estrés

Selye, en la década de 1930, hizo uso del término en sus publicaciones sobre sus primeros trabajos sobre el estrés. Primero, observó que todos sus pacientes, quienes padecían distintas enfermedades, presentaban una sintomatología similar, como disminución del apetito, cansancio, pérdida de masa muscular, fatiga, entre otras. Al percatarse de esto, llamó a este conjunto de síntomas “Síndrome General de Adaptación”, considerándolo como una respuesta ordenada del organismo ante diversos estresores. Luego, realizó experimentos con ratas a las cuales sometió a ejercicios físicos continuos, notando el incremento de las hormonas suprarrenales, entre otros, los cuales denominó “estrés biológico”. Posteriormente, el término quedó solo en “estrés” (Briones, 2019).

Además, Selye argumentó que los cambios fisiológicos traían una serie de consecuencias tales como enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, así como también los trastornos mentales y emocionales. Lo cual indica que si se mantiene el estrés por un periodo prolongado, el organismo y los órganos principales —corazón, riñones, hígado y páncreas— se encontrarán en un desequilibrio debido a los cambios fisiológicos que experimenta la persona. En posteriores análisis, amplía su perspectiva al afirmar que el estrés puede ser desencadenado también por factores ambientales y situaciones sociales (Berrío y Mazo, 2011).

Por lo tanto, Selye, en la publicación de su libro, delimitó al estrés como la acumulación de factores no específicos como labores habituales, alteraciones, malos hábitos, consumo de sustancias tóxicas, cambios radicales en el entorno familiar, personal y laboral, que interfieran y actúen sobre el individuo (Martínez y Díaz, 2007).

De acuerdo con Melgosa (2006), el estrés no aparece repentinamente y no ataca directamente al individuo, sino que gracias a la capacidad que posee el ser humano, es capaz de detectar uno de los componentes básicos del estrés, como él lo denominó: los agentes estresantes. Asimismo, el estrés pasa por una serie de etapas; desde que aparece hasta que obtiene su mayor efecto.

Clasificación del estrés en tres fases:

- *Alarma de reacción.* Cuando el cuerpo percibe una posible situación estresante, este comienza a desarrollar alteraciones fisiológicas y psicológicas que alertan al organismo para enfrentarse a dicha circunstancia de una o varias fuentes estresantes.
- *Fase de resistencia.* Durante la confrontación del organismo con un factor estresante, se activan mecanismos emocionales, fisiológicos, conductuales y mentales con el propósito de regular la situación de estrés, pudiendo resultar en una adaptación exitosa o no.
- *Fase de agotamiento.* Si no se logra una adaptación en la fase de resistencia debido a la intensidad o prolongación, se agotarán las defensas del organismo y puede padecer de fatiga, ansiedad y depresión, de manera conjunta o por separado, en donde se encontraría en una situación fisiológica, psicológica o psicosocial crónica.

Entonces, se puede decir que el estrés es un desequilibrio interno originado por factores tanto internos como externos, el cual pasa por una serie de etapas en donde el individuo podrá adaptarse o no ante la situación o agente estresor. Las personas se ven

expuestas a enfrentar día a día las demandas de una sociedad globalizada, que afecta a toda la humanidad (Briones, 2019).

En la actualidad, el estrés se ha convertido en una problemática de salud global ampliamente reconocida, lo cual lo posiciona como un tema prioritario para numerosas disciplinas científicas dedicadas a su análisis y exploración. Su impacto en la vida humana, manifestado a través de efectos físicos, mentales y comportamentales, genera una preocupación constante en la sociedad. Este fenómeno puede surgir en cualquier etapa de la vida, contexto socioeconómico o nivel de ingresos, lo que subraya su relevancia universal. Por ello, las organizaciones e instituciones de salud pública realzan la importancia del bienestar, realizando campañas para la prevención y promoción de la salud. Como plantea Sandín (2003), el estudio de este fenómeno ante la salud social es de gran importancia, puesto que diferentes aspectos y factores sociales pueden provocar situaciones estresantes, alterando el equilibrio de la salud, no solo originando consecuencias directas en las personas, sino también efectos indirectos mediante el cambio de los estilos de vida de cada individuo.

Por otro lado, Navas, citado en Naranjo (2004), mencionó que el estrés vendría a ser una interacción dinámica que se encuentra entre la relación persona-ambiente, dejando claro que no sería solo un estímulo o solo una respuesta, ni que corresponde independientemente al sujeto o al entorno. Esto significa que el individuo es un ente activo del estrés y va a depender del repertorio, recursos y experiencias que tenga la persona para enfrentar estas situaciones, manteniendo o disminuyendo la respuesta a este.

Entonces, el estrés se hace presente al identificarse una circunstancia amenazante, la cual excede los recursos o estrategias para afrontarla, poniendo en riesgo su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984). Teniendo en cuenta a estos autores, se puede concluir que este fenómeno puede afectar en cualquier etapa de la vida de las personas, poniendo en peligro su equilibrio emocional, donde deben utilizar recursos psicológicos para enfrentarlos de la manera menos perjudicial para la salud mental, lo que podría generar otro tipo de

enfermedades (Naranjo, 2009). El concepto de *estrés*, por varios años, ha sido considerado complejo, a pesar de que el término resulte familiar, siendo entendido por diferentes autores de distintas formas y que generaron múltiples interpretaciones, llegando a ser contradictorios (Rutter, 1981).

Es por ello que se han clasificado diferentes conceptos debido a algunos estudiosos en el tema, como Barrón López de Roda (1997), quien propone tres definiciones del estrés:

- Estrés como estímulo. Cualquier circunstancia que produzca el desequilibrio o alteración en el desarrollo homeostático.
- Estrés como respuesta. Son reacciones que son originadas dentro del organismo.
- Estrés como interacción. Se asume según diversos estudiosos, que el resultado de la relación persona-entorno puede ser comprendido como estrés.

Orientaciones teóricas del estrés

Teoría basada en la respuesta

Berrío y Mazo (2012) señalaron que la propuesta fue elaborada por Selye, quien, en sus diferentes versiones, considera a este fenómeno como una respuesta inespecífica del organismo, manifestada mediante un síndrome específico que induce a cambios dentro de este. Esta teoría ofrece una definición basada en la acción del estresor; siendo alguna exigencia que origina el patrón de respuesta de estrés, ya sea un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional. La reacción al estrés se caracteriza por un proceso tripartito identificado por Selye como el síndrome general de adaptación (Sandín y otros, 2008). Además, el estrés se manifiesta cuando hay un desequilibrio en el cuerpo, ya sea provocado por factores externos o internos. Esto implica que cualquier estímulo tiene el potencial de inducir estrés siempre que provoque una necesidad de ajuste en el organismo (Godino, 2016).

Teorías basadas en el estímulo

Dicha teoría conceptualiza al estrés como una variable independiente, en desacuerdo con la teoría anterior. El estrés, según esta concepción, se localiza fuera del individuo, estando relacionado con los estímulos del ambiente (Sandín et al., 2008). Son los factores externos del día a día los que causan el estrés, produciendo alteraciones en el individuo que desencadenan una serie de cambios o adaptaciones.

Así lo plantearon Holmes y Rahe en 1967, quienes sostuvieron que eventos como matrimonios, embarazos, nacimientos de bebés, jubilación y fallecimiento de alguien cercano generan estrés. Se concluye que dentro de esta teoría, el estrés no se encuentra dentro del individuo, sino en el exterior a través de estímulos externos. Sin embargo, estos estímulos no tendrán el mismo efecto en todos los individuos, ya que cada persona presenta diferencias individuales (Berrío y Mazo, 2012). Según Sandín et al. (2008), se señaló que en 1970 Weitz identificó esta restricción y categorizó ocho variadas situaciones predominantes que ocasionan tensión: la necesidad de procesar datos rápidamente, la exposición a estímulos ambientales perjudiciales, la sensación de amenaza, la vivencia de aislamiento y confinamiento, la alteración de funciones fisiológicas, la frustración y presión del grupo, y los impedimentos para alcanzar metas deseadas.

Teorías basadas en la interacción

Becerra y Otero (2013) señalaron que Lazarus y Folkman, en 1986, abordaron esta teoría, donde resaltan la relevancia de los factores psicológicos; esencialmente cognitivos, como los pensamientos evaluativos que posee la persona sobre lo que ocurre. Estos pensamientos interceden entre los estímulos estresores y las respuestas del estrés, proporcionando una función activa al individuo. Al tratar de pensamientos evaluativos, nos referimos a la evaluación cognitiva, que es un proceso donde la persona otorga un valor a la relación entre esto y su entorno, determinando si afecta o sobrepasa sus propios recursos,

siendo una amenaza hacia su bienestar personal. Asimismo, Reynoso (2005) menciona que esta evaluación permite observar los efectos de un hecho causado según los valores, creencias, compromisos, estilos de pensamiento y percepción de la propia persona y del entorno, donde todas estas particularidades deben pronosticarse y analizarse.

Por esto, los autores señalaron que el estrés se genera mediante la interacción entre el sujeto y el ambiente, que examina según su perspectiva como peligro y difícil de afrontar. Es decir, que va a depender de las percepciones que tenga cada persona frente a la circunstancia evaluada como peligro.

Cabe indicar que después de revisar estas teorías, cada una definiendo y enfocando el estrés en distintos factores, la que mejor abarca el estudio y concepto del estrés es la teoría basada en la interacción. Esto se debe a que presenta mayores elementos de juicio, respaldada por diferentes investigadores que han utilizado esta teoría como fundamento teórico durante varios años desde sus inicios. Además de ser una de las teorías clásicas más actuales, considera no solo a la persona sino también al entorno y la interacción dinámica que se produce entre estos. Se afianza a los estudios e investigaciones actuales sobre el ser humano y su entorno en diferentes campos de investigación, y aporta a la importancia de conocer de qué manera las personas realizan las evaluaciones cognitivas frente a qué situaciones y cómo actúan ante los estresores.

Tipos de estrés

El estrés se clasifica en tres tipos según American Psychological Association (2010):

- *Estrés agudo.* Surge de las demandas y exigencias del día a día, siendo el estrés más común que se presenta en las personas. A su vez, este tipo de estrés se da a corto plazo, lo cual no genera daños relevantes en el sujeto, ya que la gran mayoría logra identificar las señales. Los más habituales suelen ser la agonía emocional, irritabilidad, depresión y ansiedad, enfermedades digestivas y la

sobreexcitación pasajera; aceleración del ritmo cardíaco, sudoración de las manos, migraña, problemas respiratorios, etc.

- *Estrés agudo episódico*. Las personas asumen múltiples responsabilidades llevando una vida acelerada y sin un orden, lo cual los conlleva a tener mal carácter, irritabilidad, tensión, síntomas de sobreexcitación, pero con mayor tiempo de duración, entre otros. En su mayoría, se requiere de intervención profesional.
- *Estrés crónico*. Este tipo de estrés es lo opuesto al estrés agudo, teniendo una duración de largo plazo que repercute negativamente en la vida de la persona.

Por otro lado, Hans Selye postuló que el estrés puede ser positivo o negativo dependiendo de la reacción que cause en el sujeto (Briones, 2019):

- *El distrés*. Es considerado como el estrés negativo generado por los excesos de esfuerzos ante las demandas constantes, sobrecargas y alteraciones en la vida del individuo que desencadenan un desorden fisiológico debido al agotamiento del organismo.
- *El eustrés*. Se presenta como un estrés positivo donde la persona reacciona ante un estímulo estresante dando una respuesta armónica, sobrelleva y afronta la situación, regresando a su bienestar personal. Además, permite una mejor toma de decisiones, disfrutar de la vida con mejor calidad enfrentando sensaciones placenteras como acabar o comenzar una carrera, conseguir un ascenso, empezar una relación sentimental, entre otras.

Consecuencias del estrés

Mendiola, citado en Maldonado y Muñoz (2019), señaló que los resultados del estrés académico se dividen en dos. En la primera se encuentran las fisiológicas: problemas para conciliar el sueño, dificultad para respirar, presión alta, etc. En la segunda están las manifestaciones psicológicas: aumento de la preocupación, ansiedad, depresión, molestia y

repercusión en la memoria, entre otras. Agregando a esto, Naranjo (2009) indicó que si el estrés académico se mantiene por un periodo extenso, puede ocasionar síntomas como baja autoestima, decaimiento, malestares, etc., haciendo la experiencia académica desagradable.

2.2.2 Estrés académico

Orlandini (1999) señaló que es el evento o circunstancia identificada por el estudiante surgido por uno o varios estresores, los cuales amenazan su bienestar personal dentro del contexto educativo, además de obtener un bajo aprendizaje por presentar tensión en el aula, siendo estos factores que deben afrontar por las presiones normales de la vida.

Asimismo, Labrador (2012) indicó que el estrés académico es generado en el estudiante, por lo que está relacionado con las actividades académicas o universitarias, donde el estudiante se siente cargado con las evaluaciones o tareas establecidas brindadas por los docentes; además, también podría llegar a afectar a los educadores en cualquier fase formativa académica.

Por su lado, Rosales (2016) explicó que los procesos emocionales y cognitivos que rigen a cada estudiante en la etapa académica juegan un rol importante, ya que de esto depende que presente actitudes positivas o tenga la presencia de niveles altos de estrés académico, los cuales se ven reflejados por los estresores educativos.

Según el enfoque del autor latinoamericano, reconocido por sus valiosas investigaciones y aportes en el ámbito del estrés académico desde un marco teórico sistémico-cognitivo, Barraza (2006) caracterizó este fenómeno como un proceso sistemático y psicológico que surge en tres fases distintas. En primer lugar, el estudiante identifica ciertas demandas que dependiendo de su percepción, pueden considerarse estresantes, lo que desencadena un desequilibrio en el sistema manifestado a través de diversos síntomas físicos, mentales y conductuales. Esta situación motiva al estudiante a tomar decisiones para hacer frente a la presión y restaurar el equilibrio perdido.

Modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico

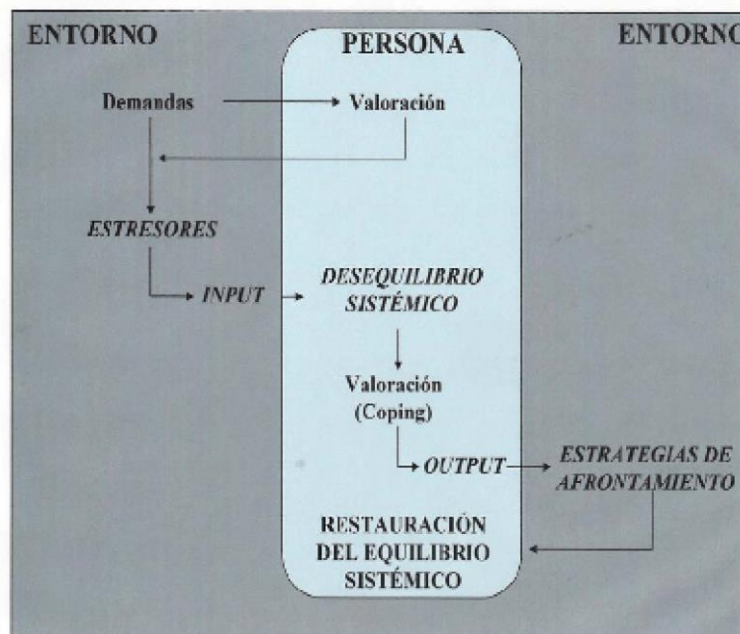
En el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, Barraza (2006) destacó que el individuo se encuentra sumergido en el mundo desde la etapa de su nacimiento hasta su muerte, ya que la vida transcurre sobre la base de sistemas de las diferentes organizaciones. Ante este hecho, al ser humano en cuanto al tema de sus estudios les puede llegar a generar estrés académico, ya que sobre la base de sus comportamientos y actitudes con los que cuente puede llegar a vivir periodos de cansancio y presión dentro de las instituciones educativas. Dado que desde el inicio de la escolarización, y luego de su recorrido largo de un nivel educativo a otro, puede ser un transcurso estresante para el estudiante por las responsabilidades que debe seguir en ese momento. En cuanto a que el estudiante se encuentre en una educación media o superior, va a ser un gran desafío porque deberá enfrentar distintas exigencias que los centros educativos establecen. Por lo que siendo estas demandas de carácter contingente que se verán presentadas en dos aspectos, el de la institución en conjunto y el aula en el que convive el estudiante.

Por ende, este enfoque adopta la teoría de Colle y formula ciertas suposiciones, específicamente sobre los aspectos sistémico-procesuales del estrés académico. Estas suposiciones se centran en el proceso interactivo entre el individuo y su entorno educativo, donde los elementos sistémico-procesuales desempeñan un papel crucial en la experiencia de estrés. Se pueden derivar hipótesis adicionales que contribuyan al marco teórico central, como la que aborda los componentes sistémico-procesuales del estrés académico. Esta hipótesis sostiene que los factores procesuales del estrés académico están vinculados tanto a las influencias entrantes (*input*) como salientes (*output*) para mantener un equilibrio óptimo. En el contexto escolar, los factores estresantes (*input*) pueden generar un desequilibrio en el sistema, lo que resulta en situaciones estresantes que exigen que el estudiante responda y emplee estrategias de afrontamiento (*output*).

Estos factores estresantes juegan un papel crucial, ya que están intrínsecamente ligados a la percepción individual del estudiante, y su influencia siempre será perjudicial. Por ende, la calidad de dichos estresores está directamente relacionada con el grado de control e imprevisibilidad que el estudiante experimente. Según la hipótesis del estrés académico como un estado psicológico, existen estresores de mayor y menor impacto: los primeros representan una amenaza significativa para el bienestar del estudiante, mientras que los segundos se consideran menos relevantes. La hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico asociados al estrés académico señala la manifestación de problemas físicos, psicológicos y comportamentales en el estudiante. Por último, la hipótesis del afrontamiento sugiere que para mejorar el equilibrio sistémico, el estudiante recurrirá a estrategias de afrontamiento con el fin de mejorar su situación.

Tabla 3
Modelo sistémico-cognoscitiva

MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO



Fuente: Barraza (2006)

Dimensiones de estrés académico

Con base a Orlandini (1999) se establecen tres dimensiones en relación con el estrés académico: los estresores, síntomas de estrés y las estrategias de afrontamiento.

Estresores

Orlandini (1999) indicó que los estresores que más se denotan en los estudiantes en el aula o en la institución educativa son la sobrecarga en las tareas y actividades a desarrollar, el mal carácter del docente, la exigencia que exponen los docentes, los trabajos diarios, la limitación de entrega en los trabajos y la falta de claridad de los docentes a la hora de enseñar; afectando estos estresores a que produzca el estrés académico en el estudiante por dichos puntos a poder padecer.

Por su parte, Martínez y Díaz (2007) sostuvieron que el sujeto se encuentra constantemente expuesto a enfrentar ciertos contextos o demandas de la vida misma; sin excluir alguna etapa, ambiente o contexto. Si lo llevamos al ámbito escolar, los estudiantes, quienes semana a semana reciben altas exigencias por las instituciones con el fin de generar un aprendizaje significativo, pueden valorar estas exigencias como amenazas que se generan durante el desarrollo de las clases, en la relación con sus compañeros y maestros, además de en su vida social y familiar. Por lo tanto, estos factores estresores harán que enfrenten una situación de estrés en sus aulas.

Asimismo, los estresores académicos del estudiante son las evaluaciones, las calificaciones, la información excesiva, el tiempo límite para realizar tareas o trabajos, entre otras; por lo que caen en depresión y cansancio ante las actividades a desarrollar (Ortiz y Román, 2008).

Igualmente, otros estresores que intervienen, según Arribas (2013), son la metodología que utilizan los profesores a la hora de enseñar, así como también la perspectiva que tenga cada estudiante hacia los profesores. De esto dependerá la motivación del estudiante en la clase.

Entre tanto, los estresores identificados en el estrés en la formación académica, propuestos según Barraza (2003) y Hernández y Poza (1996), son los siguientes puntos, como se visualiza en la siguiente tabla:

Tabla 4
Estresores académicos

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Poza (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutoría
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se pide	Trabajar en grupo

Fuente: Barraza (2006)

Síntomas de estrés

Orlandini (1999) manifiesta que los síntomas del estrés en el estudiante u cualquier otro ser humano son los siguientes: los problemas de concentración, el aumento de agresividad, constante irritabilidad, aparición de sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación, tener tendencias a discutir, falta de ánimo del estudiante para hacer sus tareas, constantes fatigas crónicas y contar con sentimientos de tristeza o depresivos de manera continua.

Por su lado, Barraza (2006) señala que los síntomas que puede repercutir el estrés pueden ser físicos: malas reacciones en el cuerpo, en cuanto a los psicológicos; mala conducta del estudiante, inseguridad, sentimiento depresivo, tristeza, falta de concentración, sentimientos agresivos o ansiedad; en cuanto a las reacciones físicas son propias del organismo al verse expuesto a una o varias situaciones estresantes de tristeza o depresión, el cuerpo se siente sin ganas y comienza la irritabilidad.

Entre tanto, Bedoya et al. (2014) mencionaron que los síntomas del estrés son los siguientes: cansancio excesivo, migraña, dolores musculares, distorsión del sueño, onicofagia, resfríos concurrentes y dolores o problemas digestivos como algunos síntomas físicos del estrés, haciendo que muchas veces el sujeto se encuentre propiamente disgustado o en situaciones de depresión al verse expuesto ante una situación estresante o por presentar falta de sueño.

Estrategias de afrontamiento

Orlandini (1999) sostuvo que las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes u otras personas les van a permitir resolver el problema, controlar sus emociones, desarrollar habilidades asertivas ante el conflicto; además, recuerdan otros eventos similares y saben cómo afrontarlos. Asimismo, la elaboración de tareas y actividades ayudan a manejar el estrés académico calma el estrés, favorece a que mejoren su concentración de forma positiva.

Por su lado, Meléndez et al. (2020) conceptualizan el afrontamiento como un atrevimiento cognitivo y conductual que obtiene la persona para poder manejar situaciones externas o internas específicas de su entorno, los cuales abruman al individuo; por ende, surgen dos tipos de estrategias de afrontamiento. El primero está enfocado en los problemas y medido en emociones. El afrontamiento centrado se basa en hacer frente a la situación estresante en cuestión a esfuerzos para cambiar el problema, y el de las emociones se infunde en gestionar las emociones que surgen con la situación.

Farkas (2002) indicó que es un proceso dinámico que el sujeto afronta mediante un cambio propio a través del tiempo, permitiéndole tener modificaciones para conducir o reducir el estrés mediante sus esfuerzos conductuales y cognitivos, haciendo que logre tener un mejor equilibrio y control ante cualquier tipo de situación que surge como amenaza a su persona.

2.2.3 Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1987) explicaron que se trata de un proceso mental y emocional desencadenado por un desafío percibido, con el fin de recuperar la estabilidad personal. Este proceso es adaptable y puede variar según la situación, siendo beneficioso para mitigar los factores estresantes en el ámbito académico y prevenir un exceso de estrés en los estudiantes.

Por su parte, Maldonado y Muñoz (2019) infieren que se refiere al empleo de recursos psicológicos ante una situación de estrés, lo cual podría no asegurar restablecer el equilibrio, pero sí permite ayudar a minimizar o evitar las dificultades además de adquirir mayor fortalecimiento y control personal, lo cual es positivo dentro de una situación conflictiva.

Por su lado, Macías et al. (2013) sostuvieron que estas estrategias van a facilitar al sujeto disminuir, evitar o superar el estrés manejando la situación siempre y cuando se presente algún estímulo estresor, es decir, tendrán la capacidad de responder a la situación presentada de manera más tranquila para desarrollar actividades que les serán de utilidad para mejorar el problema.

La gestión de desafíos en la adolescencia constituye un aspecto esencial del crecimiento, con los jóvenes adquiriendo una variedad de enfoques y habilidades mediante sus vivencias personales, influenciadas por su entorno y las interacciones sociales. Este período implica cambios significativos que moldean su capacidad para abordar dificultades,

tanto académicas como personales, mediante la adopción de diversas estrategias adaptativas.

Clasificación de las estrategias de afrontamiento

Debido a los continuos estudios realizados sobre el afrontamiento, se llevó a cabo la conceptualización de los tipos de dimensiones en la personalidad, diferenciándose en estilos y estrategias. Los estilos son las tendencias personales ante las dificultades, los cuales definirán las estrategias a utilizar. En cambio, las estrategias son procesos determinados que dependiendo de la circunstancia y el contexto, pueden encontrarse en constante cambio (Carver y Scheier, 1994).

Al revisar las teorías, modelos e investigaciones, se observa, como bien se ha descrito anteriormente, una serie de definiciones y conceptos que tratan de explicar el afrontamiento con un mayor alcance. Así mismo, las estrategias de afrontamiento han ido cambiando o aumentando a través del tiempo por los distintos autores que le han dado gran importancia a su estudio.

Carver y colaboradores (1989) plantearon que los enfoques delineados por Lazarus y Folkman (1986), enfocados en abordar el problema directamente o gestionar las emociones asociadas, son relevantes, pero apenas representan una parte del complejo proceso de afrontamiento. Para ampliar esta perspectiva, proponen quince estrategias adicionales que incluyen la planificación, evitar actividades competitivas, adoptar un enfoque activo frente al problema, posponer la confrontación, buscar apoyo social tanto instrumental como emocional, aceptación, reinterpretación positiva, negación, búsqueda de consuelo en la religión, expresión de las emociones, consumo de alcohol y drogas, y desvinculación tanto conductual como cognitiva.

.En una investigación posterior, Frydenberg y Lewis (1999), basándose en el marco teórico del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman, identificaron dieciocho técnicas de afrontamiento en el cuestionario Adolescent Coping Scale (ACS) para el análisis del manejo

del estrés en adolescentes: Enfocarse en la solución del problema, esforzarse y alcanzar el éxito, buscar apoyo en amistades cercanas, buscar pertenencia, enfocarse en aspectos positivos, evitar enfrentar el problema, buscar ayuda profesional, tomar medidas sociales, buscar apoyo espiritual, preocuparse, generar fantasías positivas, buscar actividades de ocio relajantes, distracción física, reducción de la tensión, tomar medidas sociales, ignorar la situación problemática, mantenerla en privado y asumir responsabilidad personal (Frydenberg y Lewis, 2000).

Modelo teóricos relacionados al afrontamiento

Modelo teórico de Frydenberg y Lewis

Meléndez et al. (2020) determinaron que Frydenberg y Lewis fueron los creadores de la teoría de estrés y afrontamiento de Lazarus, en la cual desarrollaron el instrumento conocido como Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Dentro de este marco teórico, se planteó que el afrontamiento es un proceso influenciado por el contexto, pudiendo variar durante situaciones específicas. Este proceso se divide en dos funciones principales: orientada hacia el problema y orientada hacia la emoción, y su aplicación depende del grado de dominio que tenga el individuo sobre la situación. Además, se señala que algunas estrategias de afrontamiento son más estables y consistentes que otras frente a situaciones estresantes. Asimismo, se destaca que el afrontamiento puede modificar el estado emocional de la persona al intervenir en situaciones de estrés.

La edad se presenta como un factor relevante en relación con las estrategias de afrontamiento, como se evidenció en una investigación realizada por Folkman, Lazarus, Pimley y Novacek en 1987. Se observaron variaciones generacionales en las estrategias utilizadas para enfrentar situaciones estresantes. Los jóvenes tienden a emplear estrategias más activas, centradas en la interacción interpersonal, mientras que los adultos mayores prefieren enfoques más pasivos, orientados hacia lo intrapersonal y centrados en las emociones (Lazarus y Folkman, 1987).

Por ende, Frydenberg y Lewis (2000) llevaron a cabo un estudio utilizando el Instrumento de Evaluación para Adolescentes (ACS), el cual incluyó la categorización de 18 estrategias en tres tipos, donde los dos primeros enfoques se consideran funcionales o adaptativos. El primero, denominado “resolución de problemas”, implica un esfuerzo dirigido a abordar y solucionar situaciones estresantes, enfrentando los desafíos de manera activa. Entre las estrategias asociadas a este enfoque se encuentran la resolución de problemas, el esfuerzo para lograr el éxito, el enfoque en aspectos positivos, la búsqueda de actividades relajantes y la distracción física. Por otro lado, el enfoque de “búsqueda de apoyo social” implica solicitar ayuda a individuos cercanos (amigos, profesionales, líderes espirituales, entre otros) para enfrentar dificultades. Finalmente, el enfoque de “enfrentamiento no productivo” engloba conductas como preocuparse en exceso, evitar enfrentar el problema, minimizar la tensión, mantener el conflicto internamente y asumir la culpa.

Dimensiones de estrategias de afrontamiento

Según la conceptualización de Lazarus y Folkman (1987), las tácticas se fundamentan en seis áreas distintas: el manejo proactivo del inconveniente, el manejo improductivo, la disociación en términos generales, la solicitud de respaldo emocional y social ante el inconveniente, la percepción positiva del inconveniente y la búsqueda de asistencia social instrumental ante el inconveniente (Lazarus & Folkman, 1987).

Afrontamiento activo frente al problema

Lazarus y Folkman (1987) indicaron que el estudiante necesita centrarse mejor para resolver el problema en función de su esfuerzo, para tener éxito, preocupándose por las acciones que debe tomar, siendo las estrategias más adecuadas para poder afrontar la situación.

Por su parte, Meléndez et al. (2020) sostuvieron que el sujeto debe tomar voluntad propia para resolver algún evento que le suscite estrés, afrontando los inconvenientes que se

le pudiesen presentar en la vida y desarrollar actividades para solucionarlos, en función a su propio esfuerzo para conseguir buenos resultados positivos, como ejercer distracciones físicas, fomentar diversiones relajantes que ayudan a la persona a sentirse mucho mejor.

Afrontamiento no productivo

Lazarus y Folkman (1987) afirmaron que el estudiante no tendrá la capacidad adecuada ante la falta de afrontamiento, por lo que surge la reducción de la tensión, haciendo que se sienta culpable de ciertas acciones que no resultan buenas en su rendimiento académico.

Por su parte, Meléndez et al. (2020) también denominaron a esto como disfuncional, permitiendo al sujeto enfrentarse ante cualquier evento estresante mediante el empleo de estrategias a las que recurre, pero muchas veces el sujeto carece de recursos o habilidades, dando como resultado resultados no buenos, por lo que ignoran los problemas.

Distanciamiento en general

Lazarus y Folkman (1987) describieron esta como la búsqueda de orientación que ejerce el estudiante para realizar la descarga de sus emociones, invirtiendo en amigos, liberando sentimientos, mejorando el sentido del humor, realizando distracciones físicas y actividades relajantes que son buenas para su estado emocional.

A su vez, Meléndez et al. (2020) indicaron que el estudiante debe recurrir a ayuda de sus familiares y amigos para evitar sentirse solo, buscando también ayuda profesional. De esta manera, sabrán cómo afrontar sus problemas, se sentirán más protegidos y seguros al contarles sus cosas, para saber qué decisión tomar o cómo actuar ante la situación académica u otra presentada.

Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema

Lazarus y Folkman (1987) sugirieron que la búsqueda de orientación por parte del estudiante es crucial para descargar sus emociones. Esto implica invertir en amistades, liberar sentimientos, mejorar el sentido del humor, realizar distracciones físicas y participar en actividades relajantes, todas las cuales son beneficiosas para su estado emocional.

En el estudio de Meléndez et al. (2020), se destacó la importancia de que el estudiante recurra a la ayuda de familiares y amigos para evitar sentirse solo. Se enfatizó en la búsqueda de ayuda profesional como una medida clave para aprender a enfrentar los problemas, brindando protección y seguridad al compartir sus inquietudes con otros. Este enfoque facilita la toma de decisiones y acciones efectivas ante situaciones académicas y otras problemáticas.

Interpretación positiva del problema

Lazarus y Folkman (1987) sugirieron que el estudiante puede hacerse ilusiones y adoptar una perspectiva positiva hacia la situación. Esta actitud incluye enfrentar el problema con humor y la creencia de que puede contribuir al crecimiento personal. La ayuda espiritual se presenta como una herramienta necesaria para obtener calma.

A su vez, Meléndez et al. (2020) sostuvieron que el estudiante debe tener la capacidad de hacerse ilusiones y reconocer que puede resolver sus problemas. Se destaca la importancia de estrategias como contar con ayuda espiritual para calmar las emociones, enfocarse en sí mismo y aumentar la seguridad para lograr resultados positivos.

Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema

Lazarus y Folkman (1987) indicaron que el estudiante se va a fijar en lo positivo de la situación, consiguiendo que tenga mucho más control y capacidad para afrontarlo con el apoyo de algún profesional o mediante una acción social, donde sepa qué hacer ante la situación ocurrente, buscando alternativas que le ayudarán a tener buenos resultados.

Meléndez et al. (2020) mencionaron que el estudiante puede extraer aspectos positivos del problema, aprendiendo a enfrentar situaciones similares en el futuro. Además, se destaca la importancia de solicitar ayuda profesional o social para mejorar su bienestar emocional y lograr una sensación de bienestar.

Afrontamiento en la adolescencia

De acuerdo con Aguado (2005), los seres humanos disponen de diferentes estrategias para afrontar alguna situación que es determinante, vinculando la estrategia más adecuada según los recursos que poseemos con el contexto y acción a realizar. Siguiendo esto, en el caso de los adolescentes es importante que comiencen a hacer uso de las herramientas personales o instaurar nuevas estrategias para enfrentar los obstáculos, inquietudes o problemas cotidianos, adaptándose al contexto donde se encuentran. La adaptación dentro de la etapa de la adolescencia se considera relevante, ya que se relaciona con las reacciones y acciones frente a adversidades, situaciones estresantes o de riesgo (Barcelata, 2015).

Wadsworth y Raviv (2005), tal como menciona Barcelata (2015), describieron el manejo del estrés en los adolescentes como un proceso fundamental de adaptación y control, basándose en su experiencia personal y la observación de otros, lo que los lleva a desempeñar un papel mediador para mitigar los efectos negativos del estrés.

Corroborando Wadsworth y Compas (2002, como se menciona en Barcelata, 2015), se establece que el afrontamiento actúa como un mediador entre las situaciones estresantes y los procesos de adaptación.

A su vez, Massone y Gonzales (2007) señalaron que, en un entorno educativo, no existen excepciones al emplear tácticas de afrontamiento, ya que estas se vinculan con la investigación y organización de datos, la expresión y divulgación de ideas e información, la representación y colaboración en equipo, así como la resolución de conflictos o la búsqueda de respaldo de terceros. Aquí, es relevante indicar que en este ámbito los jóvenes recurren a estrategias orientadas al problema y hacia la emoción, no obstante, el adolescente le otorga

mayor valor a las buenas estrategias de afrontamiento para ser un ser integrado a la sociedad, evadiendo el aislamiento, buscando por su voluntad pertenecer a un grupo.

De la misma manera, lo afirma Nicolls en 1989 (citado en Gaeta y Martin, 2009); los adolescentes muestran y resaltan sus habilidades y competencias, ocultando sus debilidades o deficiencias. Sin embargo, estas elecciones de estrategias van a presentar variantes dependiendo de la edad y sexo, además de existir una importante influencia del entorno social en el que se encuentre el individuo. Teniendo mejores estrategias tanto en casa como en el centro educativo, las personas que sostienen relaciones adecuadas con el soporte de los padres o familia, a diferencia de la convivencia con entornos hostiles, incongruentes e inadecuados, los cuales dan como resultados estrategias de evitación.

En cuanto al colegio, a diferencia de la casa, hay menor flexibilidad en el comportamiento, debido a que se encuentran menores oportunidades de evadir eventos que causen estrés (Fields & Prinz, 1997). Añadiendo, el afrontamiento en los adolescentes es parte fundamental de la etapa de su desarrollo, adquiriendo diferentes medios y recursos a través de sus propias experiencias, los cuales dependerán del contexto en el que se encuentren y las influencias que vayan recibiendo; aquí experimentan representativos cambios, los cuales determinarán un repertorio de estrategias que serán aprendidas para ser utilizadas frente a otras situaciones que sean valoradas como amenazantes, con el fin de encontrar el control para mantener el equilibrio y bienestar, tanto físico como emocional.

En el área cognitiva, los adolescentes alcanzan el nivel más avanzado del desarrollo cognitivo, conocido como operaciones formales según Piaget, cuando perfeccionan su habilidad para el pensamiento abstracto. Esta destreza generalmente se desarrolla alrededor de los 11 años y les brinda una nueva y más versátil manera de procesar información. En este estadio, ya no se encuentran limitados a consideraciones inmediatas, sino que pueden comprender conceptos temporales, históricos y espaciales extraterrestres. También son capaces de utilizar símbolos para representar otros símbolos, como emplear la letra "x" para denotar un valor desconocido, lo que les habilita para aprender matemáticas avanzadas como

el álgebra y el cálculo. Además, son más aptos para apreciar las metáforas y las alegorías, lo que les permite encontrar significados más profundos en la literatura.

La habilidad de pensar de manera abstracta también tiene repercusiones emocionales. Mientras que un niño pequeño puede experimentar sentimientos simples como amor hacia un padre o aversión hacia un compañero de clase, los adolescentes pueden amar la idea de la libertad y odiar la percepción de explotación. En este período, lo posible y lo ideal ejercen un fuerte atractivo tanto en su mente como en sus emociones (Ginsburg y Opper, 1979).

En el desarrollo físico de la adolescencia, la acelerada conocida como estirón del crecimiento involucra un aumento rápido en la estatura, peso y desarrollo muscular y óseo, que se presenta durante la pubertad. En el caso de las niñas, suele comenzar aproximadamente entre los 9 y medio y los 14 años y medio, generalmente alrededor de los 10 años, mientras que en los niños ocurren entre los 10 años y medio y los 16 años, por lo general, a los 12 o 13 años. Esta etapa suele durar aproximadamente dos años, y poco después de su finalización, los jóvenes alcanzan la madurez sexual. Tanto la hormona del crecimiento como las hormonas sexuales, como los andrógenos y el estrógeno, contribuyen a este patrón normal de crecimiento puberal (Susman y Rogol, 2004).

Debido a que el estirón del crecimiento en las niñas generalmente precede al de los niños en unos dos años, las niñas de entre 11 y 13 años tienden a ser más altas, pesadas y fuertes que los niños de la misma edad. Después de su estirón de crecimiento, los niños vuelven a superar en tamaño a las niñas. En general, las niñas alcanzan su altura máxima alrededor de los 15 años, mientras que los varones lo hacen alrededor de los 17 años. La tasa de desarrollo muscular alcanza su punto máximo a los 12 años y medio en las niñas y a los 14 años y medio en los niños (Gans, 1990).

El crecimiento de los niños y las niñas difiere no solo en términos de tasas de crecimiento, sino también en sus manifestaciones físicas. Los niños tienden a desarrollar una estructura corporal más grande en general: sus hombros se ensanchan, sus piernas se

alargan en relación con el tronco y sus antebrazos se vuelven más largos en comparación con la parte superior de sus brazos y su altura. Por otro lado, en las niñas, la pelvis se ensancha para facilitar la futura maternidad, y acumulan una capa de grasa bajo la piel, lo que les otorga una apariencia más redondeada. En las niñas, la acumulación de grasa es aproximadamente el doble de rápida que en los varones (Susman y Rogol, 2004).

Dado que cada uno de estos cambios sigue su propio patrón de desarrollo, es posible que algunas partes del cuerpo se encuentren temporalmente fuera de proporción. Estos notables cambios físicos tienen repercusiones psicológicas, ya que la mayoría de los adolescentes tienden a preocuparse más por su apariencia que por cualquier otro aspecto de su ser y algunos pueden sentir insatisfacción con la imagen que ven en el espejo. Como se discutirá más adelante, esta insatisfacción puede dar lugar a problemas relacionados con la alimentación.

En el área psicosocial, durante la etapa de la adolescencia, se inicia la exploración de la identidad, que Erikson define como una representación coherente del “yo”, compuesta por metas, valores y creencias con las cuales el individuo establece un compromiso sólido. Los adolescentes, gracias a su desarrollo cognitivo, tienen la capacidad de formular una “teoría del yo” (Elkind, 1998). Como enfatizó Erikson (1950), el esfuerzo de los adolescentes por dar significado a su identidad no se considera un “malestar madurativo”, sino que es una parte fundamental de un proceso saludable y esencial que se construye sobre los logros alcanzados en etapas previas, tales como la confianza, autonomía, iniciativa y diligencia. Este proceso sienta las bases para afrontar los desafíos que surgen en la adultez.

La Clasificación Internacional de Enfermedades, décima edición (CIE-10), creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), constituye una clasificación exhaustiva de condiciones de salud y enfermedades. En este sistema, el estrés se encuentra catalogado con el código F43 y se describe como un trastorno adaptativo que se manifiesta como respuesta a diferentes situaciones estresantes.

En el contexto del CIE-10, las características del estrés abarcan los siguientes aspectos:

Presencia de un factor estresante. Implica que el estrés se encuentra vinculado a un evento o situación específica que el individuo percibe como una amenaza o un desafío.

Manifestaciones emocionales y conductuales. Estas pueden comprender síntomas tales como ansiedad, preocupación, tensión, agitación, irritabilidad, dificultad para enfocarse y alteraciones en los patrones de sueño. A nivel conductual, se pueden observar cambios en el comportamiento como aislamiento social o tendencia a evitar ciertas actividades.

Inicio rápido. Usualmente, los síntomas de estrés adaptativo surgen en un corto lapso de tiempo tras la exposición al factor estresante.

Naturaleza temporal. Este tipo de estrés es transitorio y se anticipa que remitirá una vez que la situación estresante sea resuelta o que el individuo aprenda a adaptarse a ella.

No coincide con los criterios de otros trastornos mentales. Para que se realice el diagnóstico de estrés adaptativo, los síntomas no deben cumplir con los criterios de otros trastornos mentales de mayor gravedad. Asimismo, es importante subrayar que aunque el estrés adaptativo según el CIE-10 puede considerarse una reacción común ante situaciones estresantes, en algunos casos puede persistir o intensificarse, lo cual puede requerir intervención y apoyo profesional. Si alguien experimenta síntomas de estrés que afectan significativamente su vida cotidiana, se recomienda buscar la ayuda de un profesional de la salud mental.

El DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5.^a edición) representa una clasificación y sistema de diagnóstico empleado por expertos en salud mental. Dentro del DSM-5, el estrés no se considera un trastorno en sí mismo, sino que puede estar asociado a diversos trastornos, como el trastorno de estrés agudo o el trastorno de estrés posttraumático. Sin embargo, se pueden señalar algunas características generales que tienden a estar vinculadas al estrés según el DSM-5:

Respuesta ante el estrés. El estrés se caracteriza como una reacción que una persona puede experimentar al enfrentar situaciones o eventos que percibe como desafiantes o amenazantes.

Manifestaciones físicas y emocionales. El estrés puede manifestarse a través de síntomas físicos, tales como tensión muscular, sudoración excesiva, palpitaciones o dolores de cabeza. A nivel emocional, puede desencadenar ansiedad, irritabilidad, preocupación constante, dificultades para concentrarse y variaciones en el estado de ánimo.

Alteraciones en el comportamiento. El estrés puede ejercer influencia en el comportamiento de una persona. Por ejemplo, puede conducir a la evitación de ciertas situaciones o actividades, aislamiento social, modificaciones en los patrones de sueño o de alimentación, entre otros.

Duración y persistencia. Aunque el estrés puede representar una reacción común y adaptativa ante determinadas situaciones, cuando se torna abrumador, prolongado y comienza a interferir de manera notable en la vida cotidiana y el funcionamiento regular, puede indicar un posible problema de salud mental.

Vínculo con otros trastornos. El estrés puede estar conectado a varios trastornos mentales, como el trastorno de estrés agudo (TEA) o el trastorno de estrés postraumático (TEPT), dependiendo de la naturaleza y gravedad de la situación estresante.

Es fundamental considerar que si alguien experimenta síntomas de estrés que están teniendo un impacto significativo en su calidad de vida, es recomendable buscar la asistencia de un profesional en salud mental para una evaluación y apoyo apropiados.

El DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5.^a edición) no categoriza el afrontamiento como un trastorno en sí mismo. En lugar de ello, lo aborda en el contexto de distintos trastornos mentales y condiciones de salud mental.

El afrontamiento se refiere a las estrategias y técnicas que las personas emplean para enfrentar situaciones estresantes o difíciles. Según el DSM-5, se considera una parte integral del proceso de adaptación y es relevante para una variedad de trastornos mentales.

En términos generales, el afrontamiento, según el DSM-5, presenta las siguientes características:

Amplitud de estrategias. Las personas utilizan una amplia variedad de enfoques para afrontar situaciones estresantes. Esto puede incluir estrategias activas, que implican abordar el problema directamente, así como estrategias emocionales, como la expresión de emociones o la búsqueda de apoyo social.

Adaptación al contexto. Las estrategias de afrontamiento pueden variar dependiendo de la naturaleza y gravedad de la situación estresante. Algunas situaciones pueden requerir un enfoque más directo, mientras que otras pueden beneficiarse de una estrategia más emocional o de apoyo.

Impacto en el bienestar. La forma en que una persona afronta una situación puede tener un efecto significativo en su bienestar emocional y físico. Un afrontamiento efectivo puede ayudar a reducir el estrés y fomentar la resiliencia, mientras que un afrontamiento ineficaz o poco saludable puede contribuir a problemas de salud mental.

Relevancia para el diagnóstico y tratamiento. La manera en que una persona afronta una situación puede ser relevante para el diagnóstico y tratamiento de ciertos trastornos mentales. Por ejemplo, un afrontamiento ineficaz puede ser un factor que contribuye a trastornos como la ansiedad o la depresión.

Es relevante resaltar que las estrategias de afrontamiento es parte de la reacción del ser humano ante situaciones estresantes, sin necesariamente denotar la existencia de un trastorno psicológico. No obstante, cuando las estrategias de afrontamiento son ineficaces o contribuyen a un deterioro significativo en el bienestar, puede ser crucial buscar apoyo de un profesional de la salud mental.

2.3 Definición de Términos Básicos

Adolescencia

Etapa del desarrollo del ser humano que inicia generalmente alrededor de los 11 años y termina a los 20, en la que el individuo llega a una madurez biológica y sexual, asimismo se busca lograr la madurez emocional y social; el individuo obtiene responsabilidades establecidos en la sociedad y conductas propias del contexto al que pertenece (Papalia et al., 2009).

Adolescentes

Según lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (2015), se identifica la adolescencia como un período marcado por la transición entre la niñez y la adultez, durante el cual ocurren variaciones frecuentes en aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Afrontamiento

Es un proceso en el cual la persona involucra sus pensamientos y acciones hacia un contexto determinado para hacerle frente, modificando la situación a través del implemento de las estrategias (Lazarus y Folkman, 1984).

Estrés

Este fenómeno mantiene una constante interacción dinámica entre el sujeto y su ambiente, en el cual muchas veces es percibido y valorado como una amenaza para el sujeto ante la situación presentada, origina un desequilibrio en su estado natural, el cual puede resultar negativo. Por ello, se debe desarrollar las estrategias adecuadas para hacer frente a la situación, evitando poner en riesgo su estabilidad emocional (Lazarus y Folkman, 1987).

Estrés académico

Según Barraza (2006), es el proceso sistemático, psicológico y adaptativo que se manifiesta en tres etapas: primero, cuando un estudiante identifica demandas; estas, en función de su evaluación, pueden ser interpretadas como factores estresantes que provocan

un desequilibrio sistemático evidenciado a través de una variedad de síntomas físicos, psicológicos y conductuales.

Estresores

Son perturbaciones que desequilibran las funciones habituales del individuo que son originadas por eventos; ya sean externos o internos, llamados estresores (Sandín et al. 2008).

Síntomas del estrés

Son reacciones del cuerpo y la mente que se presentan ante un evento estresante, en el nivel psicológico están relacionados con las funciones cognitivas como el pensamiento y las emociones, en el comportamental, a las conductas que las personas realizan ante el estresor y físico reacciones del propio organismo que se perciben ante una o varias situaciones calificadas estresantes (Barraza, 2006).

Estrategias

Las estrategias son un repertorio de recursos que poseen y utilizan las personas diariamente dirigiendo un plan para lograr uno o varios propósitos, ayudando a tomar decisiones y se obtuvo mejores resultados (Lazarus y Folkman, 1984).

Estrategias de afrontamiento

Son una serie de actos cognitivos y afectivos que parte como reacción frente a una dificultad particular percibida, con el objetivo de restablecer el equilibrio de la persona (Lazarus y Folkman, 1987).

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de Investigación y Diseño de Investigación

3.1.1 Tipo de investigación

Esta investigación corresponde a un estudio de enfoque cuantitativo; se refiere a un procedimiento secuencial y objetivo, el cual utilizó la recolección y análisis de datos para responder a las preguntas de investigación y probar las hipótesis determinadas previamente (Hernández y Mendoza, 2018).

3.1.2 Diseño de investigación

El diseño de la investigación es no experimental, ya que no se realizó ninguna manipulación de variables. Se limitó a la observación de los fenómenos en su ambiente natural para su análisis. Se clasifica como un estudio transversal, dado que la recolección de datos se realizó en un único momento específico con el objetivo de describir variables y examinar su interrelación en ese momento particular (Hernández y Mendoza, 2018).

El propósito intrínseco de la investigación fue de tipo correlacional, ya que se buscaba conocer la relación entre dos variables en un contexto específico, teniendo en cuenta que no existe un vínculo de causalidad (Hernández y Mendoza, 2018).

r

M----->OX<----->OY

Donde:
M : Muestra
OX : Observación de la variable estrés académico
r : Relación entre variables
OY : Observación de la variable estrategias afrontamiento.

El propósito extrínseco de la investigación fue orden teórico en el cual damos relevancia a la correlación de las dos variables estudiadas con el objetivo de brindar el aporte de determinar si existe una relación directa o no entre estas. Según Hernández et al. (2014), esta investigación cumplirá la función de generar nuevos conocimientos actualizados, ya sea a corto o mediano plazo.

Este trabajo constituye una investigación de campo según las fuentes de información. El objetivo fue adquirir información o conocimiento de manera directa con los participantes, fenómenos, etc. Por lo tanto, se interactuó con el contexto, llevando a cabo el levantamiento de información con el respaldo de diversos instrumentos; asimismo, se mantuvo contacto directo con los eventos (Machacuay, 2022).

3.2 Población y Muestra

Población

La población estudiada estuvo conformada por 160 estudiantes de ambos sexos, en un rango de edad entre 15 a 17 años, ubicándose en el 5.º año de secundaria y que se encontraron matriculados en un colegio privado en el distrito de San Miguel.

Muestra

La muestra representativa quedó conformada por 114 estudiantes de 5.º año de secundaria. Se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional para formar la muestra, para ello se calculó la cantidad a través de una fórmula, considerando un 95 % de nivel de confianza y un 5 % como margen de error. A continuación, se muestra la fórmula utilizada:

Tabla 5

Fórmula para hallar la muestra

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad \text{donde} \quad n_0 = \frac{Z^2}{4E^2}$$

Tipo de muestreo

En el presente estudio se ejecutó el muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia en todos los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio privado del distrito de San Miguel de Lima, 2022. Este enfoque de selección se basa en la disponibilidad y cercanía de los sujetos con el investigador, como explican Otzen y Manterola (2017), quienes afirman que este método “permite la selección de casos accesibles que están dispuestos a participar, debido a la conveniencia de su accesibilidad y su proximidad a los investigadores” (p. 230).

Criterios de inclusión

- Estudiantes de una institución educativa privada del distrito de San Miguel.
- Estudiantes pertenecientes al 5.º año de secundaria.
- Estudiantes mayores de 14 años y menores de 18 años.
- Estudiantes que se encuentren matriculados en el período 2022.
- Estudiantes que decidieron participar de manera voluntaria.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no pertenezcan a una institución educativa privada del distrito de San Miguel.
- Estudiantes que no pertenezcan al 5.º año de secundaria.
- Estudiantes menores de 14 años y mayores de 18 años.
- Estudiantes que no se encuentren matriculados en el período 2022.
- Estudiantes que no decidieron participar de manera voluntaria.

Técnica de recojo de información

La técnica de recojo de información fue la encuesta, que fue comprendida por dos instrumentos. Asimismo, la autorización para la aplicación de los instrumentos se solicitó a

la institución educativa y, tras su obtención, se coordinó con el área de psicología. La aplicación de las pruebas psicométricas se llevó a cabo a través de un enlace virtual en la plataforma Google Forms, dirigido a los estudiantes de quinto año de secundaria. Tras obtener el consentimiento informado virtual, autorizando la participación en la investigación y la obtención de los datos, se llevó a cabo una revisión para verificar si los estudiantes cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Aquellos que no cumplían con los criterios mencionados fueron automáticamente invalidados para participar en esta investigación.

3.3 Técnicas de recolección y análisis de la información

La técnica empleada para la recolección de datos en el presente estudio fue la encuesta, la cual se define como un instrumento de investigación en la que se emplea una herramienta para recopilar los datos necesarios, caracterizándose por ser un cuestionario escrito o verbal aplicado a los participantes con el propósito de obtener la información requerida para un estudio (Sánchez y Reyes, 2018).

Constó de dos instrumentos. El primero correspondió a la variable de estrés académico, utilizando el “Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO)”. En este instrumento, los estudiantes respondieron seleccionando entre cinco opciones de respuesta: nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre, completando las 31 preguntas en un tiempo aproximado de 30 minutos. Posteriormente, se administró la “Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)”, donde los estudiantes seleccionaron entre cinco opciones: nunca lo hago, lo hago raras veces, lo hago algunas veces, lo hago a menudo y lo hago con mucha frecuencia, respondiendo a las 81 preguntas. Al obtener los cuestionarios, se realizó el análisis de la información a través del *software* de Microsoft Excel en primera instancia, luego se utilizó el estadístico SPSS v.26 donde se obtuvieron los resultados finales.

3.4 Instrumentos de Recolección de Datos

A continuación, se presenta la ficha técnica de los instrumentos que se utilizaron en la investigación.

Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico

Ficha técnica

Nombre original	: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico (SISCO)
Autores	: Arturo Barraza Macías
Año de publicación	: 2007
Objetivo	: Determinar el nivel de estrés académico
Procedencia	: México
Adaptación	: Quito (2019)
Administración	: Individual o colectiva
Duración	: Entre 10 a 15 minutos
Dimensiones	: -Estímulos estresores -Síntomas del estrés -Estrategias de afrontamiento
Ítems	: 31

Descripción del instrumento

El Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO) fue creado por Arturo Barraza Macías en el 2007. Este instrumento de 31 ítems fue diseñado con el objetivo de evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes de nivel media a superior, así mismo, el instrumento se enfoca en 3 dimensiones, siendo los estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Cada ítem está compuesto por 5 alternativas en una escala tipo Likert, donde el evaluado debe escoger la opción con la cual más se identifica.

Validez

Para la validez, se consideró realizar el método Bartlett, que obtuvo una puntuación de .000 y en el KMO consiguió .762. Con estos puntajes se vio relevante realizar un análisis

factorial utilizando el método de componentes principales con rotación Varimax, en el cual las 3 dimensiones arrojaron saturaciones mayores a .35, lo que demostró el 46 % de la varianza total.

Quito (2019) realizó la revisión psicométrica de dicho instrumento, pasó por la revisión de 10 psicólogos expertos, estableciendo una validez de contenido; a través de la V de Aiken siendo entre 0.9 a 1, y la validez de constructo con el análisis factorial exploratorio, donde se determinan 3 factores que definen un 48.05 % de varianza.

Confiabilidad

En el estudio original, se estableció la consistencia interna por 2 mitades, siendo de 0.87 y 0.80. En las dimensiones a través de Spearman se reveló los puntajes en estímulos estresores 0.82, síntomas 0.88 y estrategias de afrontamiento 0.71. Por otro lado, la confiabilidad de Alfa de Cronbach, alcanzó 0.90 (Barraza, 2007).

Por su parte, Quito (2019) empleó 2 análisis estadísticos, el Alfa de Cronbach y se obtuvo 0.916 y el coeficiente omega de McDonald 0.918, siendo estos adecuados puntajes determinando una buena confiabilidad.

Tabla 6
Confiabilidad de Alfa de Cronbach del Inventario SISCO

Prueba	Alfa de Cronbach	N.º de Elementos
Inventario SISCO	0.85	31
Estímulos estresantes	0.82	8
Síntomas del estrés	0.88	15
Estrategias de afrontamiento	0.71	6

Escala de afrontamiento para adolescentes

Ficha técnica

Nombre	: Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)
Nombre original	: Adolescent Coping Scale
Autores	: E. Frydenberg y R. Lewis
Año	: 1993
Objetivo	: Identificar las conductas de afrontamiento de los adolescentes
Adaptación al español	: Pereña y Seisdedos (1997)
Adaptación a Lima Metropolitana	: Beatriz Canessa (2002)
Administración	: Individual o colectiva
Ámbito de aplicación	: Adolescentes
Duración	: 15 minutos
Dimensiones	: -Afrontamiento activo frente al problema -Afrontamiento no productivo -Distanciamiento en general -Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema -Interpretación positiva del problema -Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema
Ítems	: 80

Descripción del instrumento

Frydenberg y Lewis (1993) desarrollaron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) con el propósito de identificar las estrategias de afrontamiento predominantes en esta población. El instrumento consta de 79 ítems cerrados y uno abierto, distribuidos en 18 escalas. Cada escala contiene entre 3 y 6 ítems, los cuales reflejan diferentes respuestas de afrontamiento. Cada ítem presenta 5 opciones en una escala tipo Likert para que el evaluado seleccione la que mejor se ajuste a su experiencia.

Aspectos psicométricos

Validez

Se llevaron a cabo tres análisis factoriales para evaluar este instrumento, confirmando la validez de las 18 escalas (Frydenberg y Lewis, 1997). Posteriormente, se examinaron las propiedades estadísticas de cada escala. Además, en la adaptación realizada por Canessa en 2002, se llevaron a cabo tres análisis factoriales de los ítems. Estos análisis agruparon las 18 escalas en seis estilos, los cuales explicaron el 50.2 %, 50.3 % y 49.7 % de la varianza total, respectivamente, lo que demostró así la validez del constructo. Finalmente, se realizó un análisis factorial con rotación oblicua Oblimin, identificando seis factores que explicaron el 67.7 % de la varianza total.

Confiabilidad

La Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) arrojó coeficientes de consistencia interna que fluctuaron entre 0.62 y 0.87, teniendo 0.73 para la forma específica y para la forma general un promedio de 0.71 entre 0.54 y 0.84. Se determinó estabilidad de los ítems, al encontrarse coeficientes test-re-test superior a 0.32, los cuales para las subescalas alcanzaron para la forma específica entre 0.49 y 0.82 y de 0.44 y 0.84 para la forma general. Al analizar las correlaciones test-re-test se estableció considerar como confiable si el coeficiente de correlación era de 0.32 a mayor. En la confiabilidad de la

adaptación, el nivel ítem-test mayor a 0.20 para 79 de los 80 ítems. De la misma forma, los análisis de consistencia interna connotaron valores alfa con un mínimo de 0.48 en las escalas buscar diversiones relajantes y 0.52 para hacerse ilusiones; así como valores máximos de 0.84 para distracción física y 0.76 en buscar ayuda profesional como constancia de la fiabilidad de las escalas. Por otro lado, se puede evidenciar que el análisis estadístico de la fiabilidad de cada coeficiente alfa nos señaló que los resultados fueron significativos a una probabilidad mayor de .05, por lo cual puede concluirse que todas las escalas del ACS Lima son confiables.

Tabla 7

Confiabilidad de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes

Escalas	Alfa de Cronbach	N.º de Elementos
Resolución del problema	0.853	25
Búsqueda de ayuda en los demás	0.847	18
Afrontamiento improductivo	0.834	37

3.5 Técnica de Análisis de Datos

Al obtener las encuestas, se vaciaron los datos en el *software* de Microsoft Excel en donde se ingresó la información con mayor objetividad y validez, luego se exportó la base de datos al estadístico SPSS v.26 donde se realizó el análisis descriptivo y de frecuencias de ambas variables. Posterior a ello, se obtuvo la prueba de normalidad a través del estadístico Kolmogorov Smirnov, debido a que la muestra fue mayor a 50 participantes, y se identificó el uso de estadísticos no paramétricos, determinando la correlación a través de la prueba rho de Spearman.

3.6 Aspectos Éticos

El presente estudio se adhiere estrictamente a los principios éticos pertinentes, cuyas acciones se detallan a continuación: se sometió el plan de tesis al escrutinio del comité de ética de la Universidad Continental, tras una revisión exhaustiva, el comité

otorgó su aprobación a la investigación, asegurando que se cumplieran con los principios éticos y se respetaran los derechos de los participantes involucrados en la investigación. Asimismo, se tramitó una solicitud de autorización al director de un colegio privado en el distrito de San Miguel, donde se comprometió el anonimato de los estudiantes participantes. De igual manera, se obtuvo el consentimiento informado de cada participante, respetando plenamente su autonomía para decidir sobre su participación en el estudio. Cabe destacar que en ningún momento se solicitó información confidencial, como nombres completos o números de documento de identidad, garantizando así la privacidad y seguridad de los participantes.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Descripción del Trabajo de Campo

La investigación se llevó a cabo en un colegio privado ubicado en el distrito de San Miguel en el 2022. Durante noviembre, se realizaron los trámites necesarios, que incluyeron la obtención de permisos para la aplicación de instrumentos, la validación de ambos instrumentos a través del juicio de expertos, la realización de una prueba piloto y, posteriormente, el registro de las encuestas mediante el cuestionario SISCO de estrés académico y el inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes.

Para la recopilación de datos, se requirió que los participantes otorgaran su consentimiento informado de manera virtual, el cual contenía información relevante acerca de la investigación. Fue posible evaluar un total de 114 estudiantes matriculados, con edades comprendidas entre los 15 y los 17 años.

4.2 Presentación de resultados

Variable: estrés académico

Tabla 8

Frecuencias y porcentajes de la variable estrés académico

Nivel	fi	%
Leve	35	30,7
Moderado	52	45,6
Severo	27	23,7
Total	114	100,0

Nota: fi = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 8, se establece que el 45.6 % (52) del alumnado se ubica en el nivel moderado, es decir, existe cierto grado de presión, el individuo puede aún hacer frente a estas demandas sin experimentar efectos significativos en su bienestar emocional o físico. Mientras

que el 30.7 % (35) obtuvieron un nivel leve y el 23.7 % (27) se encuentran en un nivel severo.

Tabla 9

Frecuencias y porcentajes de la dimensión estresores

Niveles	fi	%
Leve	44	38,6
Moderado	37	32,5
Severo	33	28,9
Total	114	100,0

Nota: fi = frecuencia, % = porcentaje

Se observa en la tabla 9, que el 38.6 % (44) de estudiantes se ubicaron en el nivel leve, es decir, es baja la sobrecarga de tareas y trabajos, el 32.5 % (37) se encuentra en el nivel moderado y 28.9 % (33) se halla en un nivel severo en cuanto a los estresores.

Tabla 10

Frecuencias y porcentajes de la dimensión síntomas

Nivel	fi	%
Leve	37	32,5
Moderado	46	40,4
Severo	31	27,2
Total	114	100,0

Nota: fi = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 10, se observa que un 40.4 % (46) de estudiantes presentaron un nivel moderado, presentando manifestaciones físicas, emocionales y mentales. El 32.5 % (37) consiguieron un nivel leve y el 27.2 % (31) se encuentran en un nivel severo respecto a los síntomas.

Tabla 11*Frecuencias y porcentajes de la dimensión afrontamiento del estrés*

Nivel	fi	%
Leve	35	30,7
Moderado	45	39,5
Severo	34	29,8
Total	114	100,0

Nota: fi = frecuencia, % = porcentaje

Se observa en la tabla 11, un 39.5 % (45) estudiantes se encuentran en un nivel moderado, es decir, poseen diversos procesos y estrategias que una persona emplea para hacer frente y gestionar el estrés en su vida. El 30.7 % (35) obtuvieron un nivel leve y el 29.8 % (34) se localizan en un nivel severo en cuanto a las estrategias de afrontamiento del estrés académico.

Variable: estrategias de afrontamiento

Tabla 12*Frecuencias y porcentajes de las estrategias de afrontamiento que utilizan a menudo*

Estrategias	fi	%
Esforzarse y tener éxito	61	53,5
Preocuparse	35	30,7
Buscar diversiones relajantes	18	15,8
Total	114	100,0

Nota: fi = frecuencia, % = porcentaje

La estrategia de afrontamiento más frecuentemente empleada por los estudiantes es el esfuerzo perseverante para alcanzar el éxito, siendo adoptada por el 53.5 % (61) de los participantes, frente a los desafíos académicos estresantes.

Tabla 13*Frecuencias y porcentajes de las estrategias que utilizan algunas veces*

Estrategias	fi	%
Buscar apoyo social	5	4,4
Concentrarse en resolver el problema	8	7,0
Invertir en amigos	13	11,4
Buscar pertenencia	7	6,1
Hacerse ilusiones	41	36,0
Autoinculparse	20	17,5
Reservarlo para sí	15	13,2
Fijarse en lo positivo	3	2,6
Buscar ayuda profesional	2	1,8
Total	114	100,0

Nota: fi = frecuencia, % = porcentaje

La estrategia de afrontamiento que utilizan algunas veces los estudiantes es el hacerse ilusiones 36,0 % (41), ante los sucesos de estrés académico presentado.

Tabla 14*Frecuencias y porcentajes de las estrategias que utilizan raras veces*

Estrategias	fi	%
Falta de afrontamiento	8	7,0
Reducción de la tensión	12	10,5
Acción social	45	39,5
Ignorar el problema	32	28,1
Buscar ayuda espiritual	9	7,9
Distracción física	8	7,0
Total	114	100,0

Nota: fi = frecuencia, % = porcentaje

Por consiguiente, la estrategia que utilizan raras veces la gran cantidad de estudiantes es desarrollar acciones sociales 39,5 % (45).

4.3 Contrastación de Resultados

En el proceso de contrastar hipótesis, inicialmente se llevó a cabo la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Según la explicación de Westfalia (2020), esta prueba se utiliza principalmente para evaluar si nuestros datos siguen una distribución paramétrica o no paramétrica, es decir, para identificar la presencia de normalidad. Esta evaluación de la distribución de la muestra es crucial para seleccionar el estadístico apropiado (ver anexo N.º 14).

Tabla 15

Análisis de la normalidad para la variable estrés académico y sus dimensiones

	K-S	p
Estrés académico	0.914	0.373
Dimensión estresores	1.245	0.090
Dimensión síntomas	0.864	0.444
Dimensión estrategias de afrontamiento del estrés	0.795	0.553

Nota: K-S=Kolmogorov Smirnov, p=significancia estadística

En la tabla 15, se muestra la prueba de normalidad por medio del estadístico Kolmogorov Smirnov. Se observa que la variable estrés académico presenta un valor $p > .05$, por lo tanto, los datos presentan una distribución normal, al igual que sus tres dimensiones.

Tabla 16*Análisis de la normalidad para la variable estrategias de afrontamiento*

	K-S	p
Buscar apoyo social	1,057	,214
Concentrarse en resolver el problema	,961	,314
Esforzarse y tener éxito	,930	,353
Preocuparse	,832	,494
Invertir en amigos	,813	,523
Buscar pertenencia	,816	,518
Hacerse ilusiones	1,307	,066
Falta de afrontamiento	1,083	,192
Reducción de tensión	1,088	,188
Acción social	1,520	,020
Ignorar el problema	1,206	,109
Autoinculparse	1,156	,138
Reservarlo para sí	,805	,536
Buscar ayuda espiritual	1,112	,168
Fijarse en lo positivo	1,378	,045
Buscar ayuda profesional	,965	,309
Buscar diversiones relajantes	1,031	,238
Distracción física	1,169	,130

Nota: K-S=Kolmogorov Smirnov, p=significancia estadística

En la tabla 16, se presenta la prueba de normalidad a través del estadístico Kolmogorov Smirnov. Se observa que 16 de 18 estrategias de afrontamiento muestran valor $p > .05$ y se obtuvo una distribución normal, siendo las estrategias acción social y fijarse en lo positivo que obtuvieron un valor $p < .05$, lo que demostró que los datos de ambas dimensiones no se aproximan a una distribución normal.

4.3.1 Prueba de Hipótesis

4.3.2. Hipótesis general

Para desarrollar la correlación entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento, se trabajó con coeficiente de correlación de Spearman. Para ello, se formuló la siguiente hipótesis general.

H1: Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, en el 2022.

H0: No existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, en el 2022.

Tabla 17

Correlación entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento
Estrés académico	Rho de Spearman	,614
	p	,001

Nota: rho=coeficiente de correlación de Spearman, p=probabilidad de significancia

En la tabla 17, se aprecia que, mediante el coeficiente de correlación de Spearman, las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento existe una relación estadísticamente significativa de tipo positiva y con un grado alto de correlación (rho= ,614; p <.05), por ende, se puede determinar que a mayor estrés académico mayor es el uso de estrategias de afrontamiento en la muestra de estudio.

4.3.3. Hipótesis específicas

Para desarrollar la correlación entre las dimensiones de estrés académico y la variable estrategias de afrontamiento se empleó el coeficiente de correlación de Spearman. Para ello se establecieron las siguientes hipótesis específicas.

Relación entre la dimensión estímulos estresores y la variable estrategias de afrontamiento

H1: Existe relación significativa entre la dimensión estímulos estresores y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, en el 2022.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión estímulos estresores y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, en el 2022.

Tabla 18

Correlación entre la dimensión estresores y la variable estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento
Dimensión estresores	Rho de Spearman	,489
	p	,000

Nota: rho=coeficiente de correlación de Spearman, p=probabilidad de significancia

En la tabla 18, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación Spearman la dimensión estresores obtuvo una correlación significativa positiva con la variable estrategias de afrontamiento (rho=0,489; $p < .05$).

Relación entre la dimensión síntomas del estrés y la variable estrategias de afrontamiento.

H1: Existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, en el 2022.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, en el 2022.

Tabla 19

Correlación entre la dimensión síntomas y la variable estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento
Dimensión síntomas	Rho de Spearman	,516
	p	,001

Nota: rho=coeficiente de correlación de Spearman, p=probabilidad de significancia

En la tabla 19, se aprecia que mediante el coeficiente de correlación Spearman la dimensión síntomas de estrés presentó una correlación significativa positiva con la variable estrategias de afrontamiento ($\rho=0,516$; $p<.05$), en otras palabras, a mayor presencia de síntomas, mayor uso de estrategias de afrontamiento.

Relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento hacia el estrés y la variable estrategias de afrontamiento.

H1: Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento hacia el estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, en el 2022.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento hacia el estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, en el 2022.

Tabla 20

Correlación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la variable estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento
Dimensión estrategias de afrontamiento del estrés	Rho de Spearman	,502
	p	,000

Nota: rho=coeficiente de correlación de Spearman, p=probabilidad de significancia

En la tabla 20, se aprecia que, mediante el coeficiente de correlación Spearman, la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés manifestó una correlación significativa

positiva con la variable estrategias de afrontamiento ($\rho=0,502$; $p<0.05$), por ende, a mayor utilización de estrategias de afrontamiento del estrés, mayor será el aumento de éxito con la ejecución de las estrategias de afrontamiento.

4.4 Discusión de Resultados

En relación con el objetivo general de este estudio, que fue determinar la relación entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel-Lima 2022. Los resultados revelaron en la tabla 18 una relación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento ($\rho = 0.614$; $p < .05$). Esto indica que los estudiantes que experimentan un mayor estrés académico tienden a emplear un mayor número de estrategias de afrontamiento. Estos resultados están en línea con la investigación de Larico y Rivera (2023), Sánchez (2022), Sifuentes (2022) y Condorimay y Quiro (2020), donde también se identificó una relación positiva entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento.

Este hallazgo sugiere que el estrés académico puede servir como un estímulo para el desarrollo y la aplicación de habilidades de afrontamiento adaptativas entre los estudiantes. Además, subraya la importancia de abordar el estrés académico no solo como una experiencia negativa, sino también como una oportunidad para el crecimiento y el desarrollo personal. Estas conclusiones tienen implicaciones significativas para la salud mental y el bienestar de los estudiantes, destacando la necesidad de intervenciones dirigidas a promover el uso de estrategias de afrontamiento saludables y efectivas en el contexto educativo.

En este contexto, es importante destacar lo que Orlandini (1999) señala, que el estrés académico es el evento o circunstancia identificada por el estudiante, surgido por uno o varios estresores, los cuales amenazan su bienestar personal dentro del contexto educativo. Por lo tanto, la ejecución de estrategias de afrontamiento se vuelve crucial para lidiar con estas situaciones.

De acuerdo con el primer objetivo específico, que es identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel-Lima 2022, se obtuvo en la tabla 5 que el nivel de estrés académico en los estudiantes fue moderado en 45.6 % siendo 52 de los estudiantes quienes lo describieron de esta manera. Asemejándose a los estudios de Sanchez (2022), quienes obtuvieron un 69,1 % en estrés moderado, guardando relación con las investigaciones de Quito (2022) 65 %, Conlago (2019) 40 %, Amado y Condori (2019) 78 % y Condorimay y Quiro (2019) 55.6 %, Este patrón de comportamiento también coincide con la investigación de Arteaga y Dorado (2020), quienes determinaron la presencia de estrés académico de nivel medio en los estudiantes en un 68 %, pero observaron que enfrentaban este estrés utilizando técnicas de relajación. Este hallazgo es particularmente relevante, ya que el estrés académico puede manifestarse en una variedad de síntomas, como preocupación excesiva, dificultades para concentrarse y cambios en el estado de ánimo. Aunque un nivel moderado de estrés puede servir como un motivador para impulsar a los estudiantes a esforzarse y alcanzar sus metas académicas, es importante reconocer que un estrés excesivo puede interferir negativamente en su funcionamiento óptimo.

Sin embargo, los resultados indican que los estudiantes de quinto año de secundaria, aunque enfrentan un nivel moderado de estrés, se esfuerzan por sí mismos casi siempre para lograr que sus estrategias sean exitosas, lo que sugiere una conciencia activa sobre la importancia de afrontar el estrés académico de manera efectiva.

En relación con el segundo objetivo específico, que se centra en determinar la relación entre la dimensión estímulos estresores y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel-Lima 2022, se observó en la tabla 18 que existe relación significativa ($\rho=0,489$; $p < 0,05$). Asemejándose a los hallazgos en la investigación de Sifuentes (2022), lo que significa que a medida que se incrementan los estímulos estresores percibidos por los estudiantes, también se incrementa el empleo de estrategias de afrontamiento según la situación. Este hallazgo sugiere que los estudiantes, al enfrentarse a diferentes estímulos que puedan ocasionar

estrés dentro de un entorno académico, recurren de manera más activa y frecuente a diversas estrategias para hacer frente a dichos estresores. Puede ser interpretado como una respuesta adaptativa por parte de los estudiantes, quienes buscan activamente formas de manejar y contrarrestar los desafíos que enfrentan en su entorno educativo. A medida que los estímulos estresores aumentan, es posible que los estudiantes se vean obligados a desarrollar una gama más amplia de estrategias de afrontamiento para adaptarse a las demandas cambiantes de su entorno.

Este concepto se alinea con las observaciones de Meléndez et al. (2020), quienes definen el afrontamiento como un conjunto de enfoques cognitivos y conductuales que las personas adoptan para gestionar situaciones específicas, tanto externas como internas, que resultan abrumadoras para el individuo.

En relación con el tercer objetivo específico, que es determinar la relación entre la dimensión síntomas del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel-Lima 2022, los resultados de la tabla 19 revelan una correlación significativa ($\rho=0,516$; $p<.05$). Este hallazgo coincide con la investigación de Sifuentes (2022), quien también identificó una relación significativa. En este sentido, podemos observar que el estrés puede desencadenar una amplia variedad de síntomas relacionados a los aspectos físicos, comportamentales, emocionales y cognitivos del ser humano, por lo cual los estudiantes al desarrollar estos malestares significativos que podrían repercutir en su desenvolvimiento académico, recurren a las herramientas conocidas o utilizadas previamente con el fin de disminuir estos síntomas. En este sentido, los síntomas percibidos de estrés parecen desencadenar una búsqueda activa de mecanismos para lidiar con estas tensiones. Este resultado sugiere la idea de que el estrés académico puede actuar como un motor que impulsa a los estudiantes a desarrollar y emplear recursos internos para hacer frente a las demandas del entorno educativo, y destaca la importancia de abordar tanto los síntomas del estrés como las estrategias de afrontamiento en la promoción del bienestar estudiantil.

Además, Maldonado y Muñoz (2019) describen el afrontamiento como la utilización de recursos psicológicos frente a situaciones estresantes. Aunque no garantiza la restauración del equilibrio, el afrontamiento posibilita la reducción o prevención de dificultades, promoviendo así el fortalecimiento y el control personal. Este enfoque resulta beneficioso en contextos conflictivos.

Respecto al cuarto objetivo específico, que es la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel-Lima 2022, en la tabla 20 se halló como resultado una relación significativa ($\rho=0,502$; $p<0.05$), Este resultado destaca la importancia de la percepción de los estudiantes sobre sus habilidades para enfrentar el estrés y su impacto en el comportamiento real. Por lo tanto, la relación significativa encontrada en este estudio sugiere que los estudiantes que emplean una variedad de estrategias de afrontamiento hacia el estrés son más propensos a utilizar también una amplia gama de estrategias de afrontamiento en general. Esto puede indicar una mayor flexibilidad y adaptabilidad en la forma en que estos estudiantes enfrentan las demandas académicas y las situaciones estresantes en su vida cotidiana. De acuerdo con Aguado (2005), los seres humanos disponemos de diferentes estrategias para afrontar alguna situación que es determinante, vinculando la estrategia más adecuada según los recursos que poseemos con el contexto y acción a realizar, siendo que a mayor utilización de estrategias de afrontamiento del estrés, mayor será el aumento de éxito con la ejecución de estas. Siguiendo esto, en el caso de los adolescentes es importante que comiencen a hacer uso de las herramientas personales o instaurar nuevas estrategias para enfrentar los obstáculos, inquietudes o problemas cotidianos, adaptándose al contexto donde se encuentran. La adaptación dentro de la etapa de la adolescencia se considera relevante, ya que se relaciona con las reacciones y acciones frente a adversidades, situaciones estresantes o de riesgo (Barcelata, 2015).

CONCLUSIONES

1. Se determinó que el estrés académico y las estrategias de afrontamiento guardan una relación significativa positiva ($\rho=0,614$), por lo que se determina que a mayor estrés académico mayor es el uso de estrategias de afrontamiento, esto refleja la capacidad adaptativa de los estudiantes para responder a las demandas académicas. Es decir, cuanto mayor sea el desafío percibido, mayor será el esfuerzo por parte de los estudiantes para hacer frente a estas demandas utilizando estrategias de afrontamiento. Esta relación revela la importancia de comprender y apoyar el proceso de adaptación psicológica de los estudiantes en entornos educativos estresantes. Así mismo, se brinda el aporte teórico afirmando la hipótesis que existe relación directa entre las variables en esta muestra de escolares.
2. Para el primer objetivo específico, se identificó que el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de quinto año de secundaria es moderado (45.6 %). El entorno educativo puede generar una carga emocional considerable en los estudiantes, lo que puede afectar su bienestar psicológico y su capacidad para desempeñarse académicamente. El hecho de que casi la mitad de los estudiantes informen sobre niveles moderados de estrés sugiere la necesidad de intervenciones psicológicas y educativas dirigidas a ayudar a los estudiantes a manejar de manera efectiva estas demandas académicas y promover su bienestar emocional. Como también se aportan nuevos datos actualizados sobre esta muestra en donde no se registran muchos antecedentes locales.
3. En cuanto al segundo objetivo, se determinó que existe relación positiva significativa entre la dimensión estímulos estresores y la variable estrategias de afrontamiento ($\rho=0,489$) y que el nivel de los estímulos estresores es leve (38.6 %). Esto indica que a medida que aumenta la percepción de estos estímulos, también se incrementa el uso de estrategias de afrontamiento. Estos resultados sugieren que el análisis de los estresores y las estrategias de afrontamiento es crucial para comprender cómo los estudiantes perciben y manejan el estrés académico, y pueden tener implicaciones

importantes para el desarrollo de intervenciones psicológicas dirigidas a mejorar el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

4. En relación con el tercer objetivo, se determinó que existe una relación positiva significativa entre la dimensión síntomas de estrés y la variable estrategias de afrontamiento ($\rho=0,516$), y que los estudiantes presentan un nivel moderado (40.4 %) respecto a los síntomas de estrés. Aquí se resalta la relación de cómo los estudiantes somatizan los efectos del estrés ocasionando malestares como fatiga crónica, dolores de cabeza, disminución o aumento del apetito, insomnio, entre otras, que generaron cambios en el individuo tanto a nivel físico como emocional o comportamental, no obstante ante la presencia de estos síntomas se recurren al uso de herramientas que disminuyan estas sensaciones logrando una mejor adaptación frente a las situaciones, incrementando el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.
5. En relación con el cuarto objetivo, se determinó que existe relación positiva significativa entre la dimensión de estrategias de afrontamiento de estrés académico y la variable estrategias de afrontamiento ($\rho=0,502$), además de que dicha dimensión posee un nivel moderado (39.5 %) en los estudiantes, por lo que no todos utilizan estrategias adecuadas para hacer frente al estrés académico que surge por las evaluaciones constantes, tareas u otras actividades. Esto pone de manifiesto la importancia de fortalecer las habilidades de afrontamiento en los estudiantes. Aunque suelen hacer esfuerzos por resolver situaciones desafiantes por sí mismos, cuando se enfrentan a circunstancias estresantes, a menudo carecen de una selección adecuada de estrategias o no logran implementarlas de manera efectiva para adaptarse. Por lo tanto, es fundamental brindarles herramientas y apoyo para que puedan gestionar de manera más eficaz el estrés académico y promover su bienestar emocional.

RECOMENDACIONES

1. En cuanto a futuros estudios se recomienda realizar más investigaciones de las variables presentadas haciendo énfasis a la población escolar, debido a que son escasos los estudios que se han realizado tanto a nivel nacional y local, teniendo mayor connotación detectar a temprana edad signos de estrés en la etapa de la adolescencia.
2. Se sugiere a futuras investigaciones utilizar como antecedente este estudio, teniendo datos actualizados sobre la muestra recolectada, asimismo exploren en mayor profundidad la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, así como los efectos a largo plazo del estrés académico en el bienestar psicológico y académico de los estudiantes.
3. Se propone promover la participación del personal administrativo del centro educativo, para que desarrollen un plan académico oportuno, eficiente y ameno, el cual esté enfocado en la mejora de la calidad educativa de los estudiantes.
4. Se recomienda que los docentes del centro educativo apliquen estrategias académicas con la finalidad de reducir los niveles de estrés de los estudiantes, basados en las actividades de ejercicios, danzas, músicas, tiempos de relajación, entre otras.
5. Se sugiere hacer tomar conciencia a los estudiantes acerca de asistir al psicólogo, a fin de que puedan contar con mejores hábitos y prácticas de vida saludable, favorece a que obtengan mayores ganas de desarrollar actividades deportivas, motivación para tener momentos de recreación o realizar cualquier otra actividad de ocio, a fin de que logre manejar el estrés académico.

REFERENCIAS

- Amado, J., & Condori, D. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa-2017*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9958/PSamraja.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Psychological Association. (mayo de 2010). *Los distintos tipos de estrés*. American Psychological Association: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista Educaciòn*, 360(14), 533-556.
<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/hacia-un-modelo-causal-de-las-enfermeria--toward-a-causal-model-of-the-dimensions-of-academic-stress-students/educacion-presos/15560>
- 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*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Quito, Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20662/1/T-UCE-0010FIL-759.pdf>
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*. Editorial VII Congreso Nacional de Investigación Educativa.
- Barraza, A. (2006). Modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-120.
https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica*, 9(13).
- Becerra, L., & Otero, S. (2013). *Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama*. (Tesis de maestría). Universidad Pontificia Católica del Perú, Lima, Perú.
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5176/BECERRA_LOAYZA_OTERO_FRANCIERE_RELACION_CANCER.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bedoya, L., Matos, L., & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972014000400009&script=sci_abstract
- Berrio, N., & Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

- Briñez, K. (2018). *Relación entre categorías de riesgo para Intimidación escolar y las estrategias de afrontamiento en escolares de 8 a 15 años en Ibagué*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/63498>
- Carver, C., & Scheier, M. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of personality and social psychology*, 66(1), 184-195.
- Carver, C., Scheier, M., & Kumari, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Condorimay, M., & Quiro, Y. (2019). *Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º a 5.º. Grado de secundaria de una institución educativa estatal de Juliaca, 2019*. (Tesis de maestría). Universidad Peruana Unión, Puno, Perú. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3672/Yeny%20Quiro_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 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 maestría). Universidad Tecnológica Indoamérica, Quito, Ecuador. <http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1272/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20CONLAGO%20CARDENAS%20CRISTINA%20ABIGAIL.pdf>
- Cruz, M. (2020). *Estrés académico y Autoeficacia académica en estudiantes de secundaria en Lima Metropolitana 2019*. (Tesis Licenciatura). Universidad San Martín de Porres. <https://repositorio.usmp.edu.pe/>
- Farkas, M. (2002). *Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios*. Editorial Bornstein.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). Things don't get better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69(4), 81-94.
- Godino, M. (2016). *Estrés académico, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico*. (Tesis de maestría). Universidad Argentina de la Empresa, Buenos Aires, Argentina. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/4077>
- Hernández, J., & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2(3), 159-172.
- Huapaya, Y. (2017). *Relación entre autoestima, percepción y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de 10 y 19 años de la institución educativa El Pacífico-SMP-2017*. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12052/Huapaya_CYE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Labrador, C. (2012). *Estrés académico en estudiantes de la facultad de Farmacia y Bioanálisis*. (Tesis doctoral). Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela.
- Larico, M., & Rivera, J. (2023). *Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa*.

- Pasco 2022. (Tesis de licenciatura). Universidad Continental. IV_FHU_501_TE_Larico_Rivera_2023.pdf (continental.edu.pe)
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1987). Transactional Theory and research on emotion and coping European. *Personality, 12*(4), 141-169.
- 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/>
- Macías, M. Orozco, C., Valle, M., & Zambrano, J (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe, 30*(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf> <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>
- Maldonado, S., & Muñoz, M. (2019). *Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1723/Sheyla_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). A psychosocial approximation to school stress. *Educación y Educadores, 10*(2), 12-23. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S01231294200700020002
- Meléndez, J., Delhomb, I., & Satorres, E. (2020). Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés, 26*(4), 14-19. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.003>
- Núñez, K. (2018). *Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5.° grado de educación secundaria de la IE Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018*. (Tesis de maestría). Universidad Peruana Unión, Puno, Perú. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2151>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Salud para los adolescentes del mundo*. https://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. FC Editorial.
- Órtiz, C., & Román, F. (2008). El estrés académico en estudiantes. *Revista Iberoamericana de Educación, 1*(1), 46-52.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. McGrawHill.
- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., & Neira, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20*(3). 253-276.

- Quito, N. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña-2019*. Universidad César Vallejo. (Tesis para optar la licenciatura en psicología).
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36627/Quito_RNJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Quito, N. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la región Callao 2022*. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101590/Quito_CNM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Reynoso, L. (2005). *Psicología clínica de la salud, un enfoque conductual*. Editorial UNAM.
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur*. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124?show=full>
- Sánchez, J. (2022). *El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual*. (Tesis de maestría). Universidad Técnica de Ambato, Ambato Ecuador.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34793/1/S%c3%a1nchez%20Espinosa%20Jessica%20Estefania%20-Repositorio.pdf>
- Sandín, B., Chorot, P., Santed, M., Valiente, R., & Olmedo, M. (2008). Sensibilidad al asco: concepto y relación con los miedos y los trastornos de ansiedad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13(3), 137–158.
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.13.num.3.2008.4056>
- Sifuentes, V. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer grado de secundaria en un colegio público, Callao, 2021*. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Norte.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85305/Sifuentes_BV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Urbano, D. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte, 2017*. (Tesis de maestría). Universidad Cayetano Heredia, Lima, Perú.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zamora, J. (2018). *Estudio del nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del tercer año de bachillerato de una unidad educativa particular religioso*. (Tesis de maestría). Universidad del Azuay, Cuenca, Ecuador.
<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8012>

ANEXOS

Anexo N.º01: Matriz de consistencia

Título: Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)				
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable 1 Estrés académico	Población
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)?	Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).	Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)	Será medida a través de las siguientes dimensiones: 1. Estresores 2. Síntomas 3. Estrategias de afrontamiento	La población estuvo constituida por 160 escolares de un colegio particular del distrito de San Miguel. Muestra La muestra quedó fijada en 114 número obtenido mediante un proceso de muestreo no probabilístico de tipo intencional
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicos		
¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)?	Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).	Existe nivel moderado de estrés académico en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).		
¿Cuál es la relación entre la	Determinar la relación entre		Variable 2: Estrategias de Afrontamiento: será medida a	Técnica y tipo de muestreo: Técnica de

<p>dimensión estímulos estresores y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)?</p>	<p>dimensión estímulos estresores y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).</p>	<p>Existe una relación significativa entre la dimensión estímulos estresores y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).</p>	<p>través de las siguientes dimensiones:</p>	<p>recolección de datos: La encuesta</p>
<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)?</p>	<p>Determinar la relación entre la dimensión síntomas del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).</p>	<p>Existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).</p>	<p>1.Afrontamiento activo frente al problema 2.Afrontamiento no productivo 3.Distanciamiento en general</p>	<p>Tipo y diseño de Investigación: No experimental transversal y correlacional</p>
<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022)?</p>	<p>Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).</p>	<p>Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento hacia el estrés y la variable estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 5.º año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima (2022).</p>	<p>4.Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema 5.Interpretación positiva del problema. 6. Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.</p>	<p>Instrumentos de recolección: Inventario de Estrés Académico SISCO Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS</p>

Anexo N.º 2

Acta de aprobación del Comité de Ética



Huancayo, 18 de julio de 2023

OFICIO N° 033-2023-CE-FH-UC

Señor(es):

BACH. VALERIA NICOLE PAREDES DE LA TORRE
BACH. LAURA CAMILA TORERO ARANDA

Presente-

EXP. 033- 2023

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez manifestarle que el estudio de investigación titulado: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PARTICULAR DEL DISTRITO DE SAN MIGUEL, 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.
- Es importante mencionar que el presente plan se presentó posteriormente a la recopilación de datos.

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

Atte,



Claudia Rios Cataño
Comité de Ética en Investigación
Facultad de Humanidades
Presidenta
Universidad Continental

Anexo N.º 03

Enlace directo para la aplicación de los instrumentos a la muestra

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8qLZty2v4knjN31h->

[VBX3d00b6YhMjLIZQMLRkUD2UcSJaw/viewform?usp=sf_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf8qLZty2v4knjN31h-VBX3d00b6YhMjLIZQMLRkUD2UcSJaw/viewform?usp=sf_link)

Anexo N.º04

Modelo de consentimiento informado

Consentimiento Informado para participantes de la investigación

Estimados estudiantes: Estamos realizando un estudio para determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes. Por todo ello, nos ponemos en contacto con usted para solicitar su colaboración en esta investigación resolviendo los instrumentos que adjuntamos, consideramos que puede ser usted un colaborador esencial para dicho estudio.

En función de ello, lo invitamos a participar de esta investigación mediante la aplicación de dos instrumentos (Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico y la Escala de Afrontamiento), tendrá una duración aproximadamente de 40 minutos. Solo se usará para fines del estudio y sin ningún otro propósito.

Su participación es absolutamente voluntaria. Todos sus datos personales se mantendrán en estricta confidencialidad.

Para cualquier consulta relacionada con el presente estudio contáctese con:

Bach. Laura Camila Torero Aranda
Cel: 904026058
Email: 75597431@continental.edu.pe

Bach. Valeria Nicole Paredes De La Torre
Cel: 949257335
Email: 76249539@continental.edu.pe

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Acepto participar en el estudio.

No acepto participar en el estudio.

Siendo la fecha: _____

FIRMA

Anexo N.º05

Autorización para la recolección de datos

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Lima, 15 de agosto de 2022

**Sr. Rómulo De La Cruz Moreno Director Institución educativa Santo Domingo,
El Apóstol**

De mi consideración:

Es grato dirigirnos a usted para expresarle mi saludo cordial, y a la vez presentar a los siguientes Bachilleres pertenecientes a la carrera profesional de Psicología de la Universidad Continental:

1. LAURA CAMILA, TORERO ARANDA Cod: 75597431

2. PAREDES DE LA TORRE, VALERIA NICOLE Cod: 76249539

La presente es para solicitar a su despacho la autorización para poder realizar el siguiente trabajo de investigación en el Instituto Continental según detalle:

Nombre del proyecto de tesis: **ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE 5.º AÑO DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PARTICULAR DEL DISTRITO DE SAN MIGUEL, 2022**

Nombre del asesor: **Ps. Rocío Coz Apumayta** Sección donde se aplicará el instrumento: **5.º de secundaria** Finalmente, comunicar que los estudiantes se comprometen a cumplir con las buenas prácticas de investigación y de ética. Agradecido por la atención a la presente para su aprobación.

Atte.

Director Institución educativa Santo Domingo, El Apóstol
Ma. Rómulo De La Cruz Moreno

Anexo N.º06

Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO) Inventario

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 escolares					
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)					

ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)

Instrucciones

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 aíso 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. Procuero 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

Anexo N.º07
Matriz de validación del Cuestionario de Estrés Académico

Constructo	Dimensiones	N.º	Ítems	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Índice de validez de contenido	
Estresores		3	La competencia con los compañeros.	1	1	1	1.00	
		4	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	1	1	0,67	0,89	
		5	La personalidad y el carácter del profesor.	1	1	1	1.00	
		6	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	1	1	1.00	
		7	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas, conceptuales, etc.)	1	1	0,67	0,89	
		8	No entender los temas que se abordan en la clase.	1	1	1	1.00	0.97
		9	Participación en clase (responder a preguntas, de exposiciones, etc.)	1	1	1	1.00	
		10	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	1	1	1	1.00	
		11	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	1	1	1	1.00	
		Síntomas del estrés		12	Fatiga crónica (cansancio permanente).	1	1	1

13	Dolores de cabeza o migrañas.	1	1	1	1.00
14	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	1	1	1	1.00
15	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	1	1	1.00
16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	1	1	1	1.00
17	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	1	1	1	1.00
18	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	1	1	1	1.00
19	Ansiedad angustia o desesperación	1	1	1	1.00
20	Problemas de concentración	1	1	1	1.00
21	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	1	1	1.00
22	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	1	1	1	1.00
23	Aislamiento de los demás.	1	1	1	1.00
24	Desgano para realizar las labores escolares.	1	1	1	1.00
25	Aumento o reducción del consumo de alimentos.		1	1	1.00

1

Estrategias de afrontamiento	26	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	1	1	1	1.00	1
	27	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	1	1	1	1.00	
	28	Elogios a sí mismo	1	1	1	1.00	
	29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	1	1	1	1.00	
	30	Búsqueda de información sobre la situación.	1	1	1	1.00	
	31	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación).	1	1	1	1.00	
Índice de validez total						0.99	

Constructo	Dimensiones	N.º	Ítems	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Índice de validez de contenido		
Estresores		3	La competencia con los compañeros.	1	1	1	1.00		
		4	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	1	1	0,67	0,89		
		5	La personalidad y el carácter del profesor.	1	1	1	1.00		
		6	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	1	1	1.00		
		7	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas, conceptuales, etc.)	1	1	0,67	0,89		
		8	No entender los temas que se abordan en la clase.	1	1	1	1.00	0.97	
		9	Participación en clase (responder a preguntas, de exposiciones, etc.)	1	1	1	1.00		
		10	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	1	1	1	1.00		
		Síntomas del estrés	11	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	1	1	1		1.00
			12	Fatiga crónica (cansancio permanente).	1	1	1		1.00
13	Dolores de cabeza o migrañas.		1	1	1	1.00			

	14	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	1	1	1	1.00	1
	15	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	1	1	1.00	
	16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	1	1	1	1.00	
	17	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	1	1	1	1.00	
	18	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	1	1	1	1.00	
	19	Ansiedad angustia o desesperación	1	1	1	1.00	
	20	Problemas de concentración	1	1	1	1.00	
	21	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	1	1	1.00	
	22	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	1	1	1	1.00	
	23	Aislamiento de los demás.	1	1	1	1.00	
	24	Desgano para realizar las labores escolares.	1	1	1	1.00	
	25	Aumento o reducción del consumo de alimentos.		1	1	1.00	
Estrategias de afrontamiento	26	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	1	1	1	1.00	1

27	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	1	1	1	1.00
28	Elogios a sí mismo	1	1	1	1.00
29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	1	1	1	1.00
30	Búsqueda de información sobre la situación.	1	1	1	1.00
31	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación).	1	1	1	1.00
Índice de validez total					0.99

Anexo N.º08

Matriz de validación de la Escala de Afrontamiento para adolescentes

Constructo	Dimensiones	N.º	Ítems	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Índice de validez de contenido
Afrontamiento activo frente al problema		2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.	1	1	0.67	0.89
		3	Sigo con mis tareas como es debido.	1	1	1	1
		4	Me preocupo por mi factura.	1	1	1	1
		21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	1	1	1	1
		22	Sigo asistiendo a clases.	1	1	1	1
		23	Me preocupo por buscar mi felicidad.	1	1	1	1
		39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	1	1	1	1
		40	Trabajo intensamente (trabajo duro).	1	1	1	1
		41	Me preocupo por lo que está pasando.	1	1	1	1

57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.	1	1	1	1	
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	1	1	1	1	
59	Me preocupo por las cosas que me pueden pasar.	1	1	1	1	
73	Pienso en distintas formas de enfrentarse al problema.	1	1	1	1	0.98
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir.	1	1	1	1	
75	Me preocupo por el futuro del mundo.	1	1	1	1	

Afrontamiento no productivo	8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.	1	1	1	1
	9	Me pongo a llorar o gritar.	1	1	1	1
	13	Ante los problemas, tiendo a criticarme.	1	1	1	1
	27	Frente a los problemas simplemente me doy por vencido.	1	1	1	1

	28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.	1	1	1	1
	31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.	1	1	1	1
	45	Me pongo mal (Me enfermo).	1	1	1	1
	46	Culpa a los demás por mis problemas.		1	1	1
	49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	1	1	1	1
	63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	1	1	1	1
	64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.	1	1	1	1
	67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.	1	1	1	1
	79	Sufro dolores de cabeza y de estómago.	1	1	1	1
	80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo: llorar o gritar o beber o tomar drogas.	1	1	1	1
Búsqueda de apoyo social	5	Me reúno con mis amigos más cercanos.	1	1	1	1

1.00

y emocional frente al problema	6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.	1	1	1	1
	18	Encuentro una forma de relajarme como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	1	1	1	1
	19	Practico un deporte	1	1	1	1
	24	Llamo a un amigo (a) íntimo (a).	1	1	1	1
	25	Me preocupo por mis relaciones con los demás.	1	1	1	1
	36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.	1	1	1	1
	37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.	1	1	1	1
	42	Empiezo, o si ya existe, mejoró la relación con mi enamorado (a).	1	1	1	1
	43	Trato de adaptarme a mis amigos.	1	1	1	1
	54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.	1	1	1	1
55	Hago ejercicio físico para distraerme.	1	1	1	1	1.00
60	Trato de hacerme amigo (a) íntimo (a) de un chico o de una chica.	1	1	1	1	

	61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	1	1	1	1
	76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	1	1	1	1
	77	Hago lo que quieren mis amigos.	1	1	1	1
Interpretación positiva del problema	7	Espero que me ocurra lo mejor.	1	1	1	1
	15	Dejo que Dios me ayude en mis problemas.	1	1	1	1
	16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.	1	1	1	1
	26	Espero que un milagro resuelva mis problemas.	1	1	1	1
	33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.	1	1	1	1
	34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.	1	1	1	1
	44	Espero que el problema se resuelva por sí solo.	1	1	1	1
	51	Leo La Biblia o un libro sagrado.	1	1	1	1

1.00

	52	Trato de mantener una visión positiva de la vida.	1	1	1	1	
	62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	1	1	1	1	
	69	Pido a Dios que cuide de mí.	1	1	1	1	
	70	Me siento contento (a) de cómo van las cosas.	1	1	1	1	
Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema	1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	1	1	1	1	1.00
	10	Organizo una acción en relación con mi problema.	1	1	1	1	
	11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.	1	1	1	1	
	20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.	1	1	1	1	
	29	Organizo un grupo que se ocupe del problema.	1	1	1	1	
	35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.	1	1	1	1	
	38	Busco ánimo en otras personas.	1	1	1	1	

	47	Me reúno con otras personas para analizar el problema.	1	1	1	1
	53	Pido ayuda a un profesional.	1	1	1	1
	56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.	1	1	1	1
	65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo.	1	1	1	1
	66.	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos.				
	71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	1	1	1	1
	72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.	1	1	1	1
Distanciamiento en general	12	Ignoro el problema.	1	1	1	1
	14	Guardo mis sentimientos para mí solo (a).	1	1	1	1
	30	Decido ignorar conscientemente el problema.	1	1	1	1
	32	Evito estar con la gente.	1	1	1	1
	48	Saco el problema de mi mente.	1	1	1	1

50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	1	1	1	1
66	Cuando tengo problemas, me aísto para poder evitarlos.	1	1	1	1
68	Ante los problemas, evitó que otros sepan cómo me siento.	1	1	1	1
					1.00
Índice de validez total					0.996

Anexo N.º09

Ficha de validación por jueces-Juez 1

TÍTULO DEL PROYECTO DE TESIS

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5.º año de secundaria de un Colegio Particular del distrito de San Miguel, 2022

I. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO:

Nombre del instrumento: Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO)

Autor: Arturo Barraza Macías

Objetivo: Determinar el nivel de estrés académico

Opción de respuesta:

1. Nunca
2. Rara vez
3. Algunas veces
4. Casi siempre
5. Siempre

II. DATOS DEL JUEZ EXPERTO

Apellidos y nombres: LYLA SOLEDAD MALABRIGO VELASQUEZ

Grado académico: MAGÍSTER

III. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: A partir del constructo y dimensiones, califique cada uno de los ítems en la parte de "SÍ" y "NO", si Usted considera que es pertinente o no, según corresponda. Además, de ser necesario, añada sus recomendaciones y el modo en el que considera debería ser redactado el ítem. Se agradece su gentil colaboración.

CONSTRUCTO	DIMENSIONES	N.º	ÍTEM	SÍ	NO	RECOMENDACIONES
Estrés académico: Evento o circunstancia identificada por el estudiante como uno o varios estresores que amenazan su bienestar personal dentro del contexto educativo (Orlandini, 1999).	Estresores	3	La competencia con los compañeros.	X		
		4	Sobrecarga tareas y trabajos escolares.	X		
		5	La personalidad y el carácter del profesor.	X		
		6	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.	X		

	7	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas, conceptuales, etc.)	X		
	8	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		
	9	Participación en clase (responder a preguntas, de exposiciones, etc.)	X		
	10	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		
Síntomas de estrés	11	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	X		
	12	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		

	13	Dolores de cabeza o migrañas.	X		
	14	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		
	15	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		
	16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		
	17	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		
	18	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		
	19	Ansiedad angustia o desesperación	X		
	20	Problemas de concentración	X		

	21	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		
	22	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		
	23	Aislamiento de los demás.	X		
	24	Desgano para realizar las labores escolares.	X		
	25	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		
Estrategias de Afrontamiento	26	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		

	27	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		
	28	Elogios a sí mismo.	X		
	29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	X		
	30	Búsqueda de información sobre la situación.	X		
	31	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación).	X		

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DE LOS ÍTEMS DEL INSTRUMENTO

N.	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIÓN
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos de la investigación.	X		
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4.	La secuencia presentada facilita el desarrollo.	X		
5.	Los ítems son claros y entendibles.	X		
6.	El número de ítems es adecuado para su aplicación	X		

OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lima, 12 de marzo del 2021

REGION "LA LIBERTAD"
GERENCIA REGIONAL DE SALUD
SUB GERENCIA DE CUIDADO INTEGRAL

.....
Mg. Lyla Soledad Malabrigo Villa
C.O.P.S. P. 16548

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P. 16548

TÍTULO DEL PROYECTO DE TESIS

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5.º año de secundaria de un Colegio Particular del distrito de San Miguel, 2022

V. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO:

Nombre del instrumento: Escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes

Autores: Frydenberg y Lewis

Objetivo: Determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes

Opción de respuesta:

1. Nunca
2. Rara vez
3. Algunas veces
4. Casi siempre
5. Siempre

VI. DATOS DEL JUEZ EXPERTO

Apellidos y nombres: LYLA SOLEDAD MALABRIGO VELASQUEZ

Grado académico: MAGÍSTER

VII. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: A partir del constructo y dimensiones, califique cada uno de los ítems en la parte de “SÍ” y “NO”, si Usted considera que es pertinente o no, según corresponda. Además, de ser necesario, añada sus recomendaciones y el modo en el que considera debería ser redactado el ítem. Se agradece su gentil colaboración.

CONSTRUCTO	DIMENSIONES	N.º	ÍTEM	SI	NO	RECOMENDACIONES
Estrategias de afrontamiento: Conjunto de actos cognitivos y afectivos que parte como reacción frente a una dificultad particular percibida, con el objetivo de restablecer el equilibrio de la persona. El cual dependiendo de la circunstancia pueden cambiar constantemente (Lazarus & Folkman, 1987).	Afrontamiento activo frente al problema	2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.	X		
		21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	X		
		39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	X		
		57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.	X		
		73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.	X		
		3	Sigo con mis tareas como es debido.	X		

	22	Sigo asistiendo a clases.	X		
	40	Trabajo intensamente (trabajo duro).	X		
	58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	X		
	74	Me dedico a mis tareas en vez de salir.	X		
	4	Me preocupo por mi factura.	X		
	23	Me preocupo por buscar mi felicidad.	X		
	41	Me preocupo por lo que está pasando.	X		
	59	Me preocupo por las cosas que me pueden pasar.	X		
	75	Me preocupo por el futuro del mundo.	X		
	8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.	X		
		Afrontamiento no productivo			

		27	Frente a los problemas simplemente me doy por vencido (a).	X		
		45	Me pongo mal (Me enfermo).	X		
		63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	X		
		79	Sufro dolores, de cabeza, de estómago.	X		
		9	Me pongo a llorar o gritar.	X		
		28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.	X		
		46	Culpa a los demás por mis problemas.	X		
		64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.	X		

	80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo: llorar o gritar o beber o tomar drogas.	X		
	13	Ante los problemas, tiendo a criticarme.	X		
	31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.	X		
	49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	X		
	67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.	X		
	Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema				
	5	Me reúno con mis amigos más cercanos	X		
	24	Llamo a un amigo (a) íntimo (a).	X		

	42	Empiezo, o si ya existe, mejoró la relación con mi enamorado (a).	X		
	60	Trato de hacerme amigo (a) íntimo (a) de un chico o de una chica.	X		
	76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	X		
	6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.	X		
	25	Me preocupo por mis relaciones con los demás.	X		
	43	Trato de adaptarme a mis amigos.	X		
	61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	X		

	77	Hago lo que quieren mis amigos.	X		
	18	Encuentro una forma de relajarme como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	X		
	36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.	X		
	54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.	X		
	19	Practico un deporte.	X		
	37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.	X		
	55	Hago ejercicio físico para distraerme.	X		
	7	Espero que me ocurra lo mejor.	X		

Interpretación positiva del problema	15	Dejo que Dios me ayude en mis problemas.	X		
	16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.	X		
	26	Espero que un milagro resuelva mis problemas.	X		
	33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.	X		
	34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.	X		
	44	Espero que el problema se resuelva por sí solo.	X		
	51	Leo La Biblia o un libro sagrado.	X		

		52	Trato de mantener una visión positiva de la vida.	X		
		62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	X		
		69	Pido a Dios que cuide de mí.	X		
		70	Me siento contento (a) de cómo van las cosas.	X		
		78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.	X		
	Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema	1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	X		
		10	Organizo una acción en relación con mi problema.	X		

		11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.	X		
		17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.	X		
		20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.	X		
		29	Organizo un grupo que se ocupe del problema.	X		
		35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.	X		
		38	Busco ánimo en otras personas.	X		
		47	Me reúno con otras personas para analizar el problema.	X		
		53	Pido ayuda a un profesional.	X		

	56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.	X		
	65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo).	X		
	71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	X		
	72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.	X		
	12	Ignoro el problema.	X		
	14	Guardo mis sentimientos para mí solo (a).	X		
	30	Decido ignorar conscientemente el problema.	X		

	32	Evito estar con la gente.	X		
	48	Saco el problema de mi mente.	X		
	50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	X		
	66	Cuando tengo problemas, me aísto para poder evitarlos.	X		
	68	Ante los problemas, evitó que otros sepan cómo me siento.	X		

TÍTULO DEL PROYECTO DE TESIS

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5.º año de secundaria de un Colegio Particular del distrito de San Miguel, 2022

I. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO:

Nombre del instrumento: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO)

Autor: Arturo Barraza Macías

Objetivo: Determinar el nivel de estrés académico

Opción de respuesta:

6. Nunca
7. Rara vez
8. Algunas veces
9. Casi siempre
10. Siempre

II. DATOS DEL JUEZ EXPERTO

Apellidos y nombres: PAMELA CASTILLO NOEL

Grado académico: MAGÍSTER

III. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: A partir del constructo y dimensiones, califique cada uno de los ítems en la parte de “SÍ” y “NO”, si Usted considera que es pertinente o no, según corresponda. Además, de ser necesario, añada sus recomendaciones y el modo en el que considera debería ser redactado el ítem. Se agradece su gentil colaboración.

CONSTRUCTO	DIMENSIONES	N.º	ÍTEM	SÍ	NO	RECOMENDACIONES
Estrés académico: Evento o circunstancia identificada por el estudiante como uno o varios estresores que amenazan su bienestar personal dentro del contexto educativo (Orlandini, 1999).	Estresores	3	La competencia con los compañeros.	X		
		4	Sobrecarga tareas y trabajos escolares.	X		
		5	La personalidad y el carácter del profesor.	X		
		6	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.	X		

	7	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas, conceptuales, etc.)	X		
	8	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		
	9	Participación en clase (responder a preguntas, de exposiciones, etc.)	X		
	10	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		
Síntomas de estrés	11	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	X		

		12	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		
		13	Dolores de cabeza o migrañas.	X		
		14	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		
		15	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		
		16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		
		17	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		

	18	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		
	19	Ansiedad angustia o desesperación	X		
	20	Problemas de concentración	X		
	21	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		
	22	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		
	23	Aislamiento de los demás.	X		
	24	Desgano para realizar las labores escolares.	X		

	25	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		
Estrategias de Afrontamiento	26	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		
	27	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		
	28	Elogios a sí mismo.	X		
	29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	X		

		30	Búsqueda de información sobre la situación.	X		
		31	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación).	X		

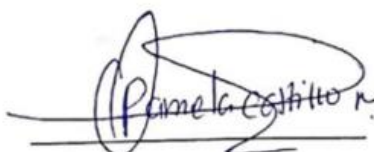
IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DE LOS ÍTEMS DEL INSTRUMENTO

N.	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIÓN
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos de la investigación.	X		
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4.	La secuencia presentada facilita el desarrollo.	X		
5.	Los ítems son claros y entendibles.	X		
6.	El número de ítems es adecuado para su aplicación	X		

OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lima, 12 de marzo del 2021



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P. 20794

TÍTULO DEL PROYECTO DE TESIS

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5.º año de secundaria de un Colegio Particular del distrito de San Miguel, 2022

V. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO:

Nombre del instrumento: Escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes

Autores: Frydenberg y Lewis

Objetivo: Determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes

Opción de respuesta:

6. Nunca
7. Rara vez
8. Algunas veces
9. Casi siempre
10. Siempre

VI. DATOS DEL JUEZ EXPERTO

Apellidos y nombres: PAMELA CASTILLO NOEL

Grado académico: MAGÍSTER

VII. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: A partir del constructo y dimensiones, califique cada uno de los ítems en la parte de “SÍ” y “NO”, si Usted considera que es pertinente o no, según corresponda. Además, de ser necesario, añada sus recomendaciones y el modo en el que considera debería ser redactado el ítem. Se agradece su gentil colaboración.

CONSTRUCTO	DIMENSIONES	N.º	ÍTEM	SI	NO	RECOMENDACIONES
Estrategias de afrontamiento: Conjunto de actos cognitivos y afectivos que parte como reacción frente a una dificultad particular percibida, con el objetivo de restablecer el equilibrio de la persona. El cual dependiendo de la circunstancia pueden cambiar constantemente (Lazarus & Folkman, 1987).	Afrontamiento activo frente al problema	2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.	X		
		21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	X		
		39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	X		
		57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.	X		
		73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.	X		
		3	Sigo con mis tareas como es debido.	X		

	22	Sigo asistiendo a clases.	X		
	40	Trabajo intensamente (trabajo duro).	X		
	58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	X		
	74	Me dedico a mis tareas en vez de salir.	X		
	4	Me preocupo por mi factura.	X		
	23	Me preocupo por buscar mi felicidad.	X		
	41	Me preocupo por lo que está pasando.	X		
	59	Me preocupo por las cosas que me pueden pasar.	X		
	75	Me preocupo por el futuro del mundo.	X		
	Afrontamiento no productivo	8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.	X	

	27	Frente a los problemas simplemente me doy por vencido (a).	X		
	45	Me pongo mal (Me enfermo).	X		
	63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	X		
	79	Sufro dolores, de cabeza, de estómago.	X		
	9	Me pongo a llorar o gritar.	X		
	28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.	X		
	46	Culpa a los demás por mis problemas.	X		
	64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.	X		

	80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo: llorar o gritar o beber o tomar drogas.	X		
	13	Ante los problemas, tiendo a criticarme.	X		
	31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.	X		
	49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	X		
	67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.	X		
Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema	5	Me reúno con mis amigos más cercanos	X		
	24	Llamo a un amigo (a) íntimo (a).	X		

		42	Empiezo, o si ya existe, mejoró la relación con mi enamorado (a).	X		
		60	Trato de hacerme amigo (a) íntimo (a) de un chico o de una chica.	X		
		76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	X		
		6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.	X		
		25	Me preocupo por mis relaciones con los demás.	X		
		43	Trato de adaptarme a mis amigos.	X		
		61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	X		

		77	Hago lo que quieren mis amigos.	X		
		18	Encuentro una forma de relajarme como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	X		
		36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.	X		
		54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.	X		
		19	Practico un deporte.	X		
		37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.	X		
		55	Hago ejercicio físico para distraerme.	X		

Interpretación positiva del problema	7	Espero que me ocurra lo mejor.	X		
	15	Dejo que Dios me ayude en mis problemas.	X		
	16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.	X		
	26	Espero que un milagro resuelva mis problemas.	X		
	33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.	X		
	34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.	X		
	44	Espero que el problema se resuelva por sí solo.	X		

		51	Leo La Biblia o un libro sagrado.	X		
		52	Trato de mantener una visión positiva de la vida.	X		
		62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	X		
		69	Pido a Dios que cuide de mí.	X		
		70	Me siento contento (a) de cómo van las cosas.	X		
		78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.	X		
	Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema	1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	X		
		10	Organizo una acción en relación con mi problema.	X		

		11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.	X		
		17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.	X		
		20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.	X		
		29	Organizo un grupo que se ocupe del problema.	X		
		35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.	X		
		38	Busco ánimo en otras personas.	X		
		47	Me reúno con otras personas para analizar el problema.	X		
		53	Pido ayuda a un profesional.	X		

		56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.	X		
		65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo).	X		
		71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	X		
		72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.	X		
		12	Ignoro el problema.	X		
		14	Guardo mis sentimientos para mí solo (a).	X		
		30	Decido ignorar conscientemente el problema.	X		

	32	Evito estar con la gente.	X		
	48	Saco el problema de mi mente.	X		
	50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	X		
	66	Cuando tengo problemas, me aísto para poder evitarlos.	X		
	68	Ante los problemas, evitó que otros sepan cómo me siento.	X		

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DE LOS ÍTEMS DEL INSTRUMENTO

N.	CRITERIOS	SÍ	NO	OBSERVACIÓN
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	x		
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos de la investigación.	x		
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	x		
4.	La secuencia presentada facilita el desarrollo.	x		
5.	Los ítems son claros y entendibles.	x		
6.	El número de ítems es adecuado para su aplicación	x		

OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lima, 12 de marzo del 2021



Firma de Evaluador

N° C.Ps. P. 20794

Anexo N.º11

Ficha de validación por jueces-Juez 3

TÍTULO DEL PROYECTO DE TESIS

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5.º año de secundaria de un Colegio Particular del distrito de San Miguel, 2022

I. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO:

Nombre del instrumento: Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO)

Autor: Arturo Barraza Macías

Objetivo: Determinar el nivel de estrés académico

Opción de respuesta:

- 11. Nunca
- 12. Rara vez
- 13. Algunas veces
- 14. Casi siempre
- 15. Siempre

II. DATOS DEL JUEZ EXPERTO

Apellidos y nombres: JANETH IMELDA SUAREZ PASCO

Grado académico: MAGÍSTER

III. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: A partir del constructo y dimensiones, califique cada uno de los ítems en la parte de “SÍ” y “NO”, si Usted considera que es pertinente o no, según corresponda. Además, de ser necesario, añada sus recomendaciones y el modo en el que considera debería ser redactado el ítem. Se agradece su gentil colaboración.

CONSTRUCTO	DIMENSIONES	N.º	ÍTEM	SÍ	NO	RECOMENDACIONES
Estrés académico: Evento o circunstancia identificada por el estudiante como uno o varios estresores que amenazan su bienestar personal dentro del contexto educativo (Orlandini, 1999).	Estresores	3	La competencia con los compañeros.	X		
		4	Sobrecarga tareas y trabajos escolares.	X		
		5	La personalidad y el carácter del profesor.	X		
		6	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.	X		
		7	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas, conceptuales, etc.)	X		
		8	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		
		9	Participación en clase (responder a preguntas, de exposiciones, etc.)	X		
		10	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		

Síntomas de estrés	11	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	X
	12	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X
	13	Dolores de cabeza o migrañas.	X
	14	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X
	15	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X
	16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X
	17	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X
	18	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X
	19	Ansiedad angustia o desesperación	X
	20	Problemas de concentración	X
21	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X	

	22	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X
	23	Aislamiento de los demás.	X
	24	Desgano para realizar las labores escolares.	X
	25	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X
Estrategias de Afrontamiento	26	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X
	27	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X
	28	Elogios a sí mismo.	X
	29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	X
	30	Búsqueda de información sobre la situación.	X
	31	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación).	X

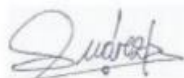
IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DE LOS ÍTEMS DEL INSTRUMENTO

N.	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIÓN
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos de la investigación.	X		
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
4.	La secuencia presentada facilita el desarrollo.	X		
5.	Los ítems son claros y entendibles.	X		
6.	El número de ítems es adecuado para su aplicación	X		

OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

ma, 12 de marzo del 2021



JANETH IMELDA SUAREZ PASCO
Firma de Evaluador
N° C.Ps. P.: 8178

PROYECTO DE TESIS

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5.º año de secundaria de un Colegio Particular del distrito de San Miguel, 2022

V. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO:

Nombre del instrumento: Escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes

Autores: Frydenberg y Lewis

Objetivo: Determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes

Opción de respuesta:

11. Nunca
12. Rara vez
13. Algunas veces
14. Casi siempre
15. Siempre

VI. DATOS DEL JUEZ EXPERTO

Apellidos y nombres: JANETH IMELDA SUAREZ PASCO

Grado académico: MAGÍSTER

VII. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: A partir del constructo y dimensiones, califique cada uno de los ítems en la parte de “SÍ” y “NO”, si Usted considera que es pertinente o no, según corresponda. Además, de ser necesario, añada sus recomendaciones y el modo en el que considera debería ser redactado el ítem. Se agradece su gentil colaboración.

CONSTRUCTO	DIMENSIONES	N.º	ÍTEM	SI	NO	RECOMENDACIONES
Estrategias de afrontamiento: Conjunto de actos cognitivos y afectivos que parte como reacción frente a una dificultad particular percibida, con el objetivo de restablecer el equilibrio de la persona. El cual dependiendo de la circunstancia pueden cambiar constantemente (Lazarus & Folkman, 1987).	Afrontamiento activo frente al problema	2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.	X		
		21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	X		
		39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	X		
		57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.	X		
		73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.	X		
		3	Sigo con mis tareas como es debido.	X		
		22	Sigo asistiendo a clases.	X		
		40	Trabajo intensamente (trabajo duro).	X		
		58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	X		
		74	Me dedico a mis tareas en vez de salir.	X		
		4	Me preocupo por mi factura.	X		

	23	Me preocupo por buscar mi felicidad.	X		
	41	Me preocupo por lo que está pasando.	X		
	59	Me preocupo por las cosas que me pueden pasar.	X		
	75	Me preocupo por el futuro del mundo.	X		
Afrontamiento no productivo	8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.	X		
	27	Frente a los problemas simplemente me doy por vencido (a).	X		
	45	Me pongo mal (Me enfermo).	X		
	63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	X		
	79	Sufro dolores, de cabeza, de estómago.	X		
	9	Me pongo a llorar o gritar.	X		
	28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.	X		
	46	Culpa a los demás por mis problemas.	X		

		64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.	X		
		80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo: llorar o gritar o beber o tomar drogas.	X		
		13	Ante los problemas, tiendo a criticarme.	X		
		31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.	X		
		49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	X		
		67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.	X		
	Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema	5	Me reúno con mis amigos más cercanos	X		
		24	Llamo a un amigo (a) íntimo (a).	X		
		42	Empiezo, o si ya existe, mejoró la relación con mi enamorado (a).	X		
		60	Trato de hacerme amigo (a) íntimo (a) de un chico o de una chica.	X		

	76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	X		
	6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.	X		
	25	Me preocupo por mis relaciones con los demás.	X		
	43	Trato de adaptarme a mis amigos.	X		
	61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	X		
	77	Hago lo que quieren mis amigos.	X		
	18	Encuentro una forma de relajarme como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	X		

		36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.	X		
		54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.	X		
		19	Practico un deporte.	X		
		37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.	X		
		55	Hago ejercicio físico para distraerme.	X		
	Interpretación positiva del problema	7	Espero que me ocurra lo mejor.	X		
		15	Dejo que Dios me ayude en mis problemas.	X		
		16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.	X		

	26	Espero que un milagro resuelva mis problemas.	X		
	33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.	X		
	34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.	X		
	44	Espero que el problema se resuelva por sí solo.	X		
	51	Leo La Biblia o un libro sagrado.	X		
	52	Trato de mantener una visión positiva de la vida.	X		
	62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	X		
	69	Pido a Dios que cuide de mí.	X		
	70	Me siento contento (a) de cómo van las cosas.	X		

		78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.	X		
Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema		1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	X		
		10	Organizo una acción en relación con mi problema.	X		
		11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.	X		
		17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.	X		
		20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.	X		
		29	Organizo un grupo que se ocupe del problema.	X		
		35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.	X		
		38	Busco ánimo en otras personas.	X		

47	Me reúno con otras personas para analizar el problema.	X		
53	Pido ayuda a un profesional.	X		
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.	X		
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo).	X		
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	X		
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.	X		
12	Ignoro el problema.	X		
14	Guardo mis sentimientos para mí solo (a).	X		
30	Decido ignorar conscientemente el problema.	X		
32	Evito estar con la gente.	X		

	48	Saco el problema de mi mente.	X		
	50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	X		
	66	Cuando tengo problemas, me aíso para poder evitarlos.	X		
	68	Ante los problemas, evité que otros sepan cómo me siento.	X		

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN DE LOS ÍTEMS DEL INSTRUMENTO

N.	CRITERIOS	SI	NO	OBSERVACIÓN
1.	El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	x		
2.	El instrumento propuesto responde a los objetivos de la investigación.	x		
3.	La estructura del instrumento es adecuada.	x		
4.	La secuencia presentada facilita el desarrollo.	x		
5.	Los ítems son claros y entendibles.	x		
6.	El número de ítems es adecuado para su aplicación	x		

OPINIÓN DE APLICACIÓN

Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lima, 12 de marzo del 2021



JANETH IMELDA SUAREZ PASCO

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.: 8178

Anexo N.º12

**Captura de pantalla de la c
en el programa SPSS V26**

estadísticos trabajados

RESULTADOS TESIS TORERO-PAREDES.sav [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	N	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Escala	Entrada
2	Genero	Cadena	9	0		{1, Femenin...	Ninguna	9	Izquierda	Nominal	Entrada
3	Edad	Numérico	8	0		{1, 15}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
4	SV3	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	SV4	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
6	SV5	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
7	SV6	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
8	SV7	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
9	SV8	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
10	SV9	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
11	SV10	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
12	SV11	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
13	SV12	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
14	SV13	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
15	SV14	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
16	SV15	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
17	SV16	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
18	SV17	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
19	SV18	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
20	SV19	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
21	SV20	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
22	SV21	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
23	SV22	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
24	SV23	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
25	SV24	Numérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

RESULTADOS TESIS TORERO-PAREDES.sav [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
40	DX_SV	Numérico	8	0		{1. Bajo}...	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
41	ACS1	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
42	ACS2	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
43	ACS3	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
44	ACS4	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
45	ACS5	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
46	ACS6	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
47	ACS7	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
48	ACS8	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
49	ACS9	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
50	ACS10	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
51	ACS11	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
52	ACS12	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
53	ACS13	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
54	ACS14	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
55	ACS15	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
56	ACS16	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
57	ACS17	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
58	ACS18	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
59	ACS19	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
60	ACS20	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
61	ACS21	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
62	ACS22	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
63	ACS23	Numérico	8	0		{1. Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

RESULTADOS TESIS TORERO-PAREDES.sav [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

18 : Genero 1 Visible: 175 de 175 variables

	Genero	Edad	SV3	SV4	SV5	SV6	SV7	SV8	SV9	SV10	SV11	SV12	SV13	SV14	SV15
1	1	3	4	1	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3
2	1	2	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3
3	1	3	5	3	3	4	4	5	4	3	5	5	5	3	5
4	1	3	3	4	3	4	3	2	1	5	3	3	4	5	3
5	2	2	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3
6	1	2	2	3	3	4	3	1	2	5	2	3	2	2	1
7	1	3	5	3	4	3	5	5	1	5	1	4	5	3	4
8	1	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3
9	1	3	3	4	4	3	3	2	2	4	3	4	5	5	3
10	1	2	4	3	4	4	4	5	5	3	3	4	4	4	3
11	1	2	3	4	4	5	4	4	2	5	4	3	3	3	1
12	1	3	4	1	3	2	3	4	3	5	4	3	4	4	3
13	1	2	3	3	3	3	4	5	3	4	4	2	1	5	5
14	1	2	4	2	3	4	4	5	3	3	2	3	3	3	4
15	1	2	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5
16	1	3	4	3	2	4	5	4	2	3	3	4	2	4	1
17	1	1	5	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	5	2
18	1	2	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4
19	1	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	2
20	2	2	2	1	2	2	1	1	3	5	2	3	1	3	1
21	1	2	4	3	5	4	5	2	2	3	5	4	4	3	4
22	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	2
23	1	3	3	2	3	3	3	3	3	5	2	3	3	4	3

Vista de datos Vista de variables

RESULTADOS TESIS TORERO-PAREDES.sav [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

18 : SV3 5 Visible: 175 de 175 variables

	SV4	SV5	SV6	SV7	SV8	SV9	SV10	SV11	SV12	SV13	SV14	SV15	SV16	SV17	SV18	
24	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	2	
25	3	4	3	4	3	2	1	2	3	3	4	5	3	2	4	3
26	3	2	2	4	2	4	2	4	3	2	1	2	1	3	1	3
27	4	3	3	3	3	3	2	5	3	4	4	4	4	4	4	3
28	5	3	5	2	3	5	1	5	5	4	5	5	2	1	5	4
29	4	2	1	1	3	4	5	4	3	3	5	3	1	1	3	3
30	4	3	4	5	4	3	2	2	3	1	3	4	1	2	4	4
31	3	1	5	3	4	3	4	3	5	3	4	4	3	2	3	3
32	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2
33	3	3	4	3	4	4	4	5	2	1	1	2	2	2	2	1
34	3	3	4	3	4	3	1	4	3	2	3	3	1	2	3	2
35	5	1	3	1	3	4	3	3	5	5	5	2	5	4	5	3
36	4	3	2	3	4	3	3	4	1	1	2	3	3	1	4	4
37	3	3	3	3	3	3	1	5	3	2	3	3	1	2	3	3
38	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
39	4	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4
40	4	3	5	3	3	5	1	4	2	1	4	5	3	3	4	4
41	5	4	4	3	4	4	4	5	3	3	2	3	2	2	4	2
42	3	3	3	4	3	2	4	5	3	4	4	4	4	4	5	3
43	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2
44	3	4	4	4	2	3	2	4	3	4	4	3	3	1	4	3
45	4	2	2	2	2	5	1	3	2	3	4	5	5	5	3	4
46	4	3	2	4	3	3	1	4	3	5	5	2	3	2	3	5

Vista de datos Vista de variables

RESULTADOS TESIS TORERO-PAREDES.sav [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

18: SV3 5 Visible: 175 de 175 variables

	SV4	SV5	SV6	SV7	SV8	SV9	SV10	SV11	SV12	SV13	SV14	SV15	SV16	SV17	SV18	
48	3	3	2	3	3	4	5	4	2	3	3	4	3	3	4	3
49	3	3	2	3	3	4	5	4	2	3	3	4	3	3	4	3
50	4	3	4	5	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4
51	2	2	4	1	5	4	2	5	1	1	3	1	3	2	3	3
52	2	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	1	2	3	3	2
53	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
54	2	3	1	5	5	4	3	4	3	4	4	1	4	2	5	5
55	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	5
56	1	5	3	3	4	3	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5
57	2	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4
58	3	5	4	4	4	3	5	4	3	4	4	1	3	4	3	3
59	3	3	4	3	3	4	3	4	2	1	2	2	2	3	2	2
60	3	4	2	4	4	5	3	3	3	4	3	3	5	4	4	5
61	1	4	3	5	4	3	5	5	5	5	2	1	4	4	5	3
62	1	4	3	5	4	3	4	5	4	5	2	1	4	4	5	3
63	3	4	4	2	4	2	3	5	4	3	3	1	5	5	2	5
64	3	4	3	4	3	3	2	4	2	3	2	1	3	4	3	2
65	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3
66	4	3	4	3	4	3	3	4	5	4	3	4	3	4	5	3
67	3	5	5	5	5	3	3	5	4	5	4	2	4	5	5	5
68	2	5	2	3	3	2	3	5	5	5	4	1	2	5	3	4
69	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	3	5	5	5	5
70	2	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	1	2	3	1	3
71	2	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	1	3

Vista de datos Vista de variables

RESULTADOS TESIS TORERO-PAREDES.sav [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

18: SV3 5 Visible: 175 de 175 variables

	Edad	SV3	SV4	SV5	SV6	SV7	SV8	SV9	SV10	SV11	SV12	SV13	SV14	SV15	SV16	SV17
95	3	1	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	3	3	
96	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	
97	2	3	5	3	4	4	2	3	5	3	3	3	2	1	3	
98	2	3	4	4	4	3	4	5	5	2	3	2	1	2	3	
99	3	2	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	
100	3	3	4	3	3	2	2	1	3	5	2	4	2	1	3	
101	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	
102	1	5	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	4	
103	3	1	3	4	3	2	2	2	3	4	4	3	1	2	4	
104	1	3	4	4	3	3	3	4	5	5	5	3	4	3	5	
105	2	4	5	3	5	3	4	5	5	1	5	3	4	5	5	
106	2	3	3	4	3	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5	
107	3	1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	5	3	
108	1	3	4	3	4	5	5	3	5	3	3	3	2	2	3	
109	2	3	5	3	5	3	3	2	5	3	4	4	3	3	4	
110	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	3	2	1	1	2	
111	1	3	3	2	3	3	1	1	5	4	3	5	3	3	3	
112	3	2	4	3	4	5	4	3	5	3	4	3	3	2	4	
113	2	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	2	4	3	
114	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	
115																
116																
117																

Vista de datos Vista de variables