

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Estrategias de afrontamiento y estrés académico
en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de
instituciones educativas de Arequipa-2023**

Claudia Alejandra Chacon Lopez
Vielka Valerie Maldonado Fuentes
Leslie Valentina Tamayo Lizarraga

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Arequipa, 2024

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



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

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TESIS

A : Dra. Eliana Carmen Mary Arciniega
Decano de la Facultad de Humanidades

DE : Ma. Deysi Marithza Ccotaluque Ydme
Asesor de tesis

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de tesis

FECHA : 2 de Febrero de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarla y en vista de haber sido designada asesor de la tesis titulada: "Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa-2023", perteneciente a los estudiantes Claudia Alejandra Chacon Lopez, Vielka Valerie Maldonado Fuentes y Leslie Valentina Tamayo Lizarraga, de la E.A.P. de Psicología; se procedió con la carga del documento a la plataforma "Tumitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 18 % de similitud (informe adjunto) 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 (Nº de palabras excluidas:) SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

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

Recae toda responsabilidad del contenido de la tesis sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Ma. Deysi Marithza Ccotaluque Ydme
Asesor de tesis

Cc.
Facultad
Oficina de Grados y Títulos
Interesado(a)

DEDICATORIA

A la fuerza superior que guía nuestras vidas, por la luz y la sabiduría que me han acompañado en cada paso de este camino. A mis padres, por su amor incondicional y sus consejos, que son un reflejo del amor en mi vida. Su apoyo constante en distintas etapas me ha ayudado a levantarme con más fuerza. A mi hermano, cuya alegría y entusiasmo han sido una constante fuente de inspiración. A la memoria de mi querido abuelo Papá Nemesio, cuyo espíritu sigue iluminando mi camino. *Claudia Chacón.*

A mi amada madre, Ivonne Fuentes, mi mayor fuente de apoyo y fortaleza. A mis queridos abuelos, Jaime e Yvonne, quienes siempre creyeron en mi potencial y me guiaron con su sabiduría. A mis tres maravillosos hermanos, quienes me inspiran a ser siempre mejor. A mi esposo, Jairo, cuyo aliento y apoyo nunca flaquearon, incluso en los momentos más desafiantes. Tu fe en mí me dio la fuerza para seguir adelante cuando todo parecía imposible. A mi padre, Leonel, por su inquebrantable apoyo y por ser una fuente de inspiración en mi vida. Agradezco también a mis compañeras de grupo, por su colaboración y aliento mutuo a lo largo de este viaje académico. Finalmente, a mi querida universidad, escenario de mi crecimiento intelectual y personal. Este logro no hubiera sido posible sin el apoyo incondicional de cada uno de ustedes. A todos, mi eterna gratitud. *Vielka Maldonado.*

A Dios, por su amor infinito, quien me ha permitido seguir creciendo como mujer, hija, hermana y profesional. Porque todo lo puedo en Cristo que me fortalece. A mis padres, por ser mi soporte incondicional en los buenos y malos momentos, por brindarme todo su amor y motivarme a seguir adelante. Agradezco la confianza y seguridad necesarias para culminar esta meta. A mis hermanos, mis compañeros de vida, quienes me alentaron en todo momento para lograr mis objetivos. Gracias por su empatía y apoyo incondicional. A la memoria de mi querida Mamá Alejita. *Leslie Tamayo.*

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a los docentes de la escuela que me impartieron todos sus conocimientos y experiencias a lo largo de mi formación profesional.

RESUMEN

En esta investigación se identificaron situaciones en el ámbito académico que generan mayor estrés en los estudiantes de la ciudad de Arequipa, y se analizaron las estrategias de afrontamiento que aplican para enfrentar dichas situaciones estresantes durante su proceso de aprendizaje. Se determinó que factores sociales y psicológicos afectan negativamente el rendimiento académico, pero pueden mitigarse mediante el uso de estrategias de afrontamiento efectivas, como la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo. La implementación de estas estrategias, cuando son percibidas como eficaces, contribuye a un mayor bienestar y mejor calidad de vida en los estudiantes.

El objetivo principal de este trabajo fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa durante el año 2023. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo de corte transversal y correlacional. La muestra total incluyó a 334 estudiantes de de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de la provincia de Arequipa, con un total de 190 pruebas válidas seleccionadas mediante un muestreo probabilístico. Se emplearon los instrumentos *Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)* y el *Inventario SISCO del estrés académico*.

Los resultados revelaron un coeficiente de correlación de Pearson de 0,651, con un nivel de significancia bilateral de 0,000 ($p < 0,05$). Esto permitió aceptar la hipótesis principal y rechazar la hipótesis nula. En conclusión, existe una relación positiva y significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa en 2023.

Palabras clave: estrategias, afrontamiento, estresores, estrés académico, resolución de problemas, estilo improductivo, relación con los demás

ABSTRACT

This research identified academic situations that cause the greatest stress among students in the city of Arequipa and analyzed the coping strategies they use to deal with these stressful situations during their learning process. It was determined that social and psychological factors negatively affect academic performance but can be mitigated using effective coping strategies, such as problem-solving and seeking support. The implementation of these strategies, when perceived as effective, contributes to greater well-being and improved quality of life for students.

The main objective of this study was to determine the relationship between coping strategies and academic stress in 4th and 5th grade high school students from educational institutions in Arequipa during 2023. The research adopted a quantitative, non-experimental, descriptive, cross-sectional, and correlational approach. The total sample included 334 4th and 5th grade high school students from educational institutions in the province of Arequipa, with a total of 190 valid tests selected through probabilistic sampling. The instruments used were the *Adolescent Coping Scale (ACS)* and the *SISCO Academic Stress Inventory*.

The results showed a Pearson correlation coefficient of 0.651, with a bilateral significance level of 0.000 ($p < 0.05$). This allowed the acceptance of the main hypothesis and the rejection of the null hypothesis. In conclusion, there is a significant positive relationship between coping strategies and academic stress in 4th and 5th grade high school students from educational institutions in Arequipa in 2023.

Keywords: strategies, coping, stressors, academic stress, problem-solving, unproductive style, interpersonal relationships

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	13
1.1 Planteamiento del Problema	13
1.2 Formulación del Problema	15
1.3 Objetivos de la Investigación	15
1.4 Justificación de la Investigación	16
1.4.1 Justificación Teórica	16
1.4.2 Justificación Práctica	17
1.4.3 Justificación Científica	18
1.4.4 Justificación Social	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
2.1 Antecedentes de Investigación	20
2.2 Bases Teóricas	26
2.2.1 Estrés Académico	26
2.2.2 Estrategias de Afrontamiento	30
2.2.3 Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento	36
2.3 Enfoque Teórico del Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento	38
2.4 Definición de Términos Básicos	41
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	43
3.1 Hipótesis	43
3.2 Identificación de Variables	43
3.3 Operacionalización de Variables	44
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	46
4.1 Enfoque de la Investigación	46

4.2 Tipo de Investigación	46
4.3 Nivel de Investigación	46
4.4 Diseño de Investigación	46
4.5 Población y Muestra	47
4.6 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	49
4.7 Procesamiento de Recolección de Datos	52
4.8 Técnicas Estadísticas de Análisis de Datos	53
4.9 Aspectos Éticos	53
CAPÍTULO V: RESULTADOS	55
5.1 Presentación de Resultados	55
5.1.1 Presentación de Resultados según Características Sociodemográficas	55
5.1.2 Presentación de Resultados Descriptivos	58
5.1.3 Presentación de Resultados Relacional	66
5.2 Prueba de Hipótesis	70
5.3 Discusión de Resultados	76
CONCLUSIONES	79
RECOMENDACIONES	81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	82
ANEXOS	89

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1. Operacionalización de Variables
- Tabla 2. Población de las Instituciones Educativas de la Provincia de Arequipa
- Tabla 3. Técnicas e Instrumentos
- Tabla 4. Distribución de Participantes según Sexo
- Tabla 5. Frecuencia de Participantes según Grado de Estudios
- Tabla 6. Frecuencia de Participantes según Edad
- Tabla 7. Frecuencia y Porcentaje de la Variable Estrategias de Afrontamiento
- Tabla 8. Frecuencia y Porcentaje de la Dimensión la Resolución de Problemas
- Tabla 9. Frecuencia y Porcentaje de la Dimensión la Relación con los Demás
- Tabla 10. Frecuencia y Porcentaje de la Dimensión el Estilo Improductivo
- Tabla 11. Frecuencia y Porcentaje de la Variable Estrés Académico
- Tabla 12. Frecuencia y porcentaje de la Dimensión Estresores
- Tabla 13. Frecuencia y Porcentaje de la Dimensión Reacciones
- Tabla 14. Frecuencia y Porcentaje de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento
- Tabla 15. Contingencia entre las Estrategias de Afrontamiento y el Estrés Académico
- Tabla 16. Contingencia entre la Dimensión ERP y la variable Estrés Académico
- Tabla 17. Contingencia entre la Dimensión ERD y la variable Estrés Académico
- Tabla 18. Contingencia entre la Dimensión EI y la variable Estrés Académico
- Tabla 19. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra
- Tabla 20. Relación entre Estrategias de Afrontamiento y Estrés Académico
- Tabla 21. Relación entre ERP y Estrés Académico
- Tabla 22. Relación entre ERD y Estrés Académico
- Tabla 23. Relación entre EI y Estrés Académico

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Porcentaje de Participantes según Género

Figura 2. Porcentaje de Participantes según Grado de Estudios

Figura 3. Porcentaje de Participantes según Edad

Figura 4. Porcentaje de la Variable Estrategias de Afrontamiento

Figura 5. Porcentaje de la Dimensión la Resolución de Problemas

Figura 6. Porcentaje de la Dimensión la Relación con los demás

Figura 7. Porcentaje de la Dimensión el Estilo Improductivo

Figura 8. Porcentaje de la Variable Estrés Académico

Figura 9. Porcentaje de la Dimensión Estresores

Figura 10. Porcentaje de la Dimensión Reacciones

Figura 11. Porcentaje de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento

INTRODUCCIÓN

El estrés académico surge como resultado de experimentar diversos factores, tales como presiones familiares, competencia en el aula y exigencias relacionadas con los cursos. Para algunos estudiantes, también puede estar relacionado con la necesidad de adaptarse a nuevos entornos tras migrar, aprender diferentes valores culturales o ajustarse a los reglamentos de las instituciones educativas (Anzures, 2023). Los estudiantes viven constantemente bajo la presión de destacarse, siendo comparados por padres, maestros y amigos con hermanos o compañeros de la misma edad. Esta presión se intensifica en los últimos años de secundaria, cuando deben tomar decisiones sobre su futuro tras finalizar el colegio. Esto genera un entorno de confusión y estrés constante, exigiéndoles obtener mejores calificaciones, destacar en actividades extracurriculares y mantener un rendimiento superior en todos los aspectos.

En este contexto, las estrategias de afrontamiento son herramientas esenciales, ya que proporcionan a los estudiantes las habilidades y el conocimiento necesarios para gestionar eficazmente el estrés y alcanzar el éxito académico, facilitando una transición fluida en su proceso educativo (Giezzel y Rosario, 2023). Por lo tanto, es crucial que los estudiantes desarrollen estrategias eficientes para reducir el estrés y mecanismos de afrontamiento que no solo sean apropiados para su nivel educativo actual, sino también suficientemente adaptables para ayudarlos a enfrentar un panorama académico en constante cambio, tanto en el ámbito psicológico como en el físico y emocional.

Además, se evidencia una carencia de información e investigación sobre las variables de estudio. Para abordar esto, se revisaron artículos y tesis de investigación tanto nacionales como internacionales que coinciden y sustentan los hallazgos de este trabajo, apoyándose en bases teóricas sólidas y en una discusión de resultados bien fundamentada. Esto nos permitió, como investigadoras, reconocer la importancia de las estrategias de afrontamiento y los beneficios que conllevan.

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de tipo descriptivo correlacional. El estudio se realizó con estudiantes de 4to y 5to secundaria de instituciones educativas de Arequipa. Los cuestionarios se diseñaron utilizando formularios de Google Drive, lo que facilitó la recolección de datos.

El trabajo de investigación está estructurado de la siguiente manera:

Capítulo 1: Presenta el plan de estudio de manera concisa y coherente, describiendo el problema de investigación a nivel internacional, nacional y local. Incluye la formulación del problema, los objetivos y la justificación en los ámbitos práctico, teórico y metodológico.

Capítulo 2: Desarrolla el marco teórico basado en autores y teorías actuales sobre las variables de investigación. Incluye antecedentes, descripción teórica y definición de términos básicos.

Capítulo 3: Describe las variables e hipótesis, abordando una situación real para observar con precisión la relación entre las variables.

Capítulo 4: Detalla el método de investigación, abarcando el enfoque, tipo, nivel y diseño del estudio, así como el análisis poblacional, la muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, su procedimiento y los aspectos éticos.

Capítulo 5: Presenta el análisis de resultados, incluyendo tablas y figuras del análisis descriptivo e inferencial, alineados con los objetivos e hipótesis planteados. También ofrece conclusiones y recomendaciones para la comunidad educativa. Las referencias bibliográficas y los anexos completan el trabajo.

Aunque se presentaron limitaciones durante la recolección de datos, como dificultades tecnológicas, falta de colaboración de algunos alumnos y problemas para coordinar horarios con los docentes, estas dificultades no impidieron alcanzar los objetivos establecidos y obtener resultados significativos para el estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Planteamiento del Problema

En la actualidad, a nivel mundial, se han identificado pocas investigaciones centradas en estudiantes de 13 a 16 años, quienes representan una población estudiantil significativamente afectada por diversos cambios. Estos incluyen problemas de concentración, dificultades de aprendizaje, inquietud, ansiedad, aislamiento social y pérdida de apetito. Estas situaciones generan consecuencias negativas en los ámbitos familiar, académico, social y cultural del estudiante. De acuerdo con la OMS (2022), estas repercusiones han ocasionado problemas en la salud mental, fisiológica, emocional, conductual y cognitiva de los estudiantes, evidenciándose un incremento en los niveles de estrés académico, que se manifiesta en frustración, apatía, aislamiento, conflictos y dificultad para resolver problemas cotidianos.

Actualmente, los estudiantes de nivel secundario enfrentan nuevas experiencias relacionadas con el rol que desempeñarán en la sociedad. Cada estudiante reacciona de manera distinta ante las adversidades de su entorno educativo, empleando diferentes habilidades para resolver las circunstancias que desencadenan el estrés académico. Por ello, resulta crucial que los especialistas investiguen los modos de afrontamiento utilizados por los estudiantes, ya que esto permite comprender sus conductas, sentimientos e ideas. Según Uribe et al. (2018), los afrontamientos funcionales ayudan a los estudiantes a resolver dudas relacionadas con decisiones académicas, proyectos de vida y eventos significativos como cambios afectivos, interpersonales, cognitivos y físicos.

En el contexto nacional, estudios de salud mental reportan que entre el 15% y el 20% de los estudiantes de 12 a 17 años presentan altos niveles de estrés, asociado a las expectativas de los padres, problemas interpersonales, estrés académico y preocupaciones sobre el futuro (Ministerio de Salud, 2021). En este sentido, el desarrollo de estrategias de afrontamiento

permite a los estudiantes restaurar el equilibrio necesario para manejar situaciones estresantes (Dueñas-Zúñiga y Castro-Cano, 2022). Por lo tanto, es imprescindible implementar estrategias de afrontamiento en los estudiantes con el objetivo de reducir los efectos negativos del estrés académico.

En las instituciones educativas de la ciudad de Arequipa, se observa un impacto significativo del estrés en las esferas sociales de los estudiantes, que afecta de manera negativa su rendimiento académico y personal (Chávez y Peralta, 2019). Este fenómeno se relaciona con problemas de comunicación y relaciones interpersonales, el uso excesivo de internet y redes sociales, y la gestión inadecuada del tiempo libre. Además, la sobrecarga de tareas, los desafíos del proceso de enseñanza-aprendizaje, las relaciones profesor-alumno y los horarios estrictos agravan esta problemática.

Según el Departamento de Psicología de las instituciones educativas de Arequipa, muchos estudiantes no utilizan las herramientas disponibles para afrontar conflictos familiares, sociales y académicos. De manera similar, los directores y docentes indican que los estudiantes tienen pocas estrategias para superar los problemas asociados con los cambios propios del entorno educativo. Ante esta situación, resulta crucial que las instituciones educativas adopten medidas para abordar este problema que afecta a los estudiantes.

Por estas razones, decidimos llevar a cabo nuestra investigación sobre la relación entre las variables de estudio. Reconocemos que la educación es un aspecto fundamental en la vida de los estudiantes y que, lamentablemente, existen pocas herramientas disponibles para enfrentar las adversidades que enfrentan en diferentes instituciones. Como consecuencia, los estudiantes experimentan presión y estrés psicológico que, en el entorno educativo, se define como estrés académico (Izzati et al., 2020).

1.2 Formulación del Problema

Problema General

¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023?

Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023?

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión de resolución de problemas y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023?

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión de relación con los demás y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023?

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión de estilo improductivo y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023?

1.3 Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023.

Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023.

- Describir la relación entre la dimensión de resolución de problemas y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023.

- Analizar la relación entre la dimensión de relación con los demás y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023.
- Evaluar la relación entre la dimensión de estilo improductivo y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023.

1.4 Justificación de la Investigación

1.4.1 Justificación Teórica

Las responsabilidades académicas que enfrentan los estudiantes en todo el mundo están fuertemente asociadas al estrés académico. Este estrés se manifiesta en diversas situaciones como exámenes, presentaciones, tareas y calificaciones, y a menudo está vinculado a un uso reducido de estrategias efectivas de afrontamiento (Babicka-Wirkus et al., 2021). Las estrategias de afrontamiento se distinguen por superar comportamientos irracionales o patrones cognitivos inadecuados frente a situaciones o eventos amenazantes (Hameed et al., 2024). Para implementar estas estrategias, se requiere un alto nivel de compromiso, dedicación y resolución tanto por parte de los estudiantes como de la comunidad educativa.

Esta investigación pretende contribuir a los hallazgos existentes mediante un análisis detallado de las teorías actuales relacionadas con las variables de estudio en estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria en instituciones educativas de la ciudad de Arequipa. Los resultados obtenidos buscan proporcionar herramientas útiles para las instituciones educativas, docentes y equipos de dirección, con el fin de optimizar la interacción con los estudiantes y mejorar la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje. Por ello, es fundamental tomar las acciones necesarias para fomentar un entorno educativo más eficiente y enriquecedor.

Adicionalmente, esta investigación pretende ampliar el conocimiento sobre las variables de estudio, reforzando la información con estrategias, habilidades y aprendizajes adquiridos en otros contextos.

Por su parte, investigaciones previas, como las de Paudel et al. (2024), destacan que los estudiantes están expuestos a diversos factores estresantes a lo largo de su formación, los cuales pueden tener un impacto significativo en su bienestar. Estos factores de estrés y las formas en que los estudiantes los enfrentan son de gran relevancia, ya que influyen considerablemente en su salud física y mental. Esto subraya la importancia de explorar tanto el origen de dichos factores como los mecanismos de afrontamiento utilizados en respuesta. Mientras algunos estudiantes recurren a estrategias adaptativas como el replanteamiento positivo, la planificación y actividades recreativas (por ejemplo, deportes y música), otros optan por medidas desadaptativas como el abuso de sustancias.

1.4.2 Justificación Práctica

Las evidencias sobre la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento destacan cómo los estudiantes desarrollan diferentes mecanismos para resolver problemas, al tiempo que revelan las dimensiones del estrés académico (Bernal, 2016).

Los datos obtenidos en este estudio identificaron un nivel moderado de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria de instituciones educativas de la provincia de Arequipa. Estos hallazgos son cruciales para orientar decisiones por parte de la dirección y el cuerpo docente de dichas instituciones, ya que subrayan la necesidad de proporcionar mecanismos de apoyo efectivos para los estudiantes. Entre las posibles acciones, se propone implementar estrategias para mejorar la comunicación entre maestros y estudiantes con el fin de abordar este problema.

Además, dado que los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés tienden a utilizar estrategias de afrontamiento desadaptativas —como la desconexión conductual, el uso de sustancias, el desahogo, la negación y la autoinculpación—, resulta imperativo adoptar

medidas para fomentar enfoques de afrontamiento más positivos y saludables (Paudel et al., 2024).

Este estudio no solo contribuye a crear conciencia entre el personal docente y el departamento de psicología, sino que también facilita la adaptación a nuevas situaciones y la toma de decisiones informadas para abordar eficazmente el estrés académico. Asimismo, se identificaron diversos obstáculos vinculados a prejuicios personales, sociales y académicos que deben ser considerados en la implementación de soluciones.

En definitiva, esta investigación sirve como guía para que las instituciones educativas, especialmente en el área o departamento de Psicología, fortalezcan el bienestar educativo de los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria. Los datos obtenidos beneficiarán tanto a la comunidad educativa como al departamento de psicología, brindando herramientas para promover un entorno educativo más saludable y equilibrado.

1.4.3 Justificación Científica

El presente estudio se fundamenta en una revisión exhaustiva de tesis, artículos de investigación y libros digitales relacionados con las variables de estudio. Si bien se encontraron hallazgos relevantes en cuanto a las variables generales, se identificó una escasez de información específica sobre las dimensiones de dichas variables. Esta investigación busca abordar esa brecha, proporcionando datos que amplíen y fortalezcan el conocimiento científico en este ámbito.

1.4.4 Justificación Social

La presente investigación tiene como objetivo principal contribuir a la comunidad educativa al compartir los resultados obtenidos sobre las variables de estudio. Este aporte se desarrolla tanto a nivel individual como grupal, buscando transformar los desafíos que enfrenta

cada institución educativa. En este contexto, el rol del docente adquiere una importancia clave al complementar su labor de tutoría mediante capacitaciones y sesiones de facilitación. Estas actividades tienen como propósito principal equipar a los estudiantes con estrategias efectivas de afrontamiento que les permitan superar el estrés académico, alcanzar logros educativos destacados y promover un desarrollo integral de su personalidad (Hameed et al., 2024).

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de Investigación

Artículos Científicos

Internacionales. Permatasari y Suminar (2022), en su artículo *Análisis de los niveles de estrés académico entre estudiantes migrantes en Indonesia*, tuvieron como objetivo determinar los efectos protectores de la inteligencia emocional sobre la ansiedad, la depresión, el estrés académico y el desgaste académico en estudiantes. Su estudio utilizó un enfoque cuantitativo descriptivo y contó con una muestra de 167 estudiantes extranjeros provenientes del este de Indonesia. Para la recolección de datos, emplearon el *Inventario Student-Life Stress Escala* (SSI). Los resultados indicaron que, en promedio, los estudiantes extranjeros presentan un nivel de estrés moderado. Este nivel de estrés está relacionado con las dificultades de adaptación a la vida universitaria, lo que subraya la necesidad de desarrollar habilidades que permitan afrontar las diversas fuentes de estrés. En conclusión, los niveles de estrés de los estudiantes migrantes en la ciudad de Makassar se clasifican como moderados, y su adaptación a las demandas académicas y personales requiere estrategias efectivas para gestionar el estrés y cumplir con las exigencias de su desarrollo como estudiantes.

Por su parte, Orea et al. (2023), en su artículo *Estrategias de afrontamiento al estrés en infantes en edad escolar del Estado de México en zonas urbano marginales*, se propusieron identificar las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por infantes en edad escolar. El estudio utilizó un método descriptivo no experimental y contó con una muestra de 110 estudiantes de entre 5 y 12 años. Para la recopilación de datos, se aplicó la escala de afrontamiento como técnica principal. Los resultados revelaron que las niñas tienden a utilizar estrategias de afrontamiento improductivas y de evitación cognitiva para manejar el estrés, mientras que los niños suelen optar por la evitación conductual. Los autores recomendaron

ampliar la muestra y replicar el estudio en otros contextos escolares y niveles educativos, con el fin de identificar las estrategias de afrontamiento más comunes y establecer pautas para su mejora.

Nacionales. Mezarina et al. (2022), en su artículo *Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia*, tuvieron como objetivo evaluar el uso de estrategias de manejo del estrés académico durante el desarrollo de la disciplina de Odontopediatría en la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM). La metodología de investigación fue de tipo observacional y longitudinal, y consideró una muestra de 22 estudiantes de la UNMSM. Para la recolección de datos, se utilizó la *Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA)*.

Los resultados indicaron que los estudiantes de Odontopediatría tendían a utilizar estrategias centradas en minimizar los problemas, analizar objetivamente las situaciones enfrentadas y controlar sus emociones para reevaluarlas de manera positiva. Asimismo, se observó que al inicio y en la mitad del curso, los estudiantes expresaban sus opiniones y hablaban con otros sobre sus problemas como una forma de obtener apoyo.

Tesis

Internacionales. Bonilla y Tobar (2023), en su tesis *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en Ecuador*, tuvieron como objetivo determinar la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. El estudio empleó un diseño correlacional cuantitativo, no experimental y descriptivo. La población y muestra estuvo conformada por 226 estudiantes de Fisioterapia, con edades entre 18 y 26 años. Para la recolección de datos, se utilizaron el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)* y el *Cuestionario de Dependencia Emocional (EDC)*. Los resultados no identificaron una relación significativa entre las variables

de investigación. No obstante, el 62,8% de los estudiantes mostró un bajo nivel de dependencia emocional, mientras que el 81,3% utilizaba la exclusión social como estrategia de afrontamiento. Finalmente, los autores concluyen que, aunque las situaciones conflictivas pueden influir en la elección de estrategias de afrontamiento, no necesariamente constituyen el factor principal que determina el grado de dependencia emocional.

Por su parte, Ocampo (2020), en su tesis *Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios en Colombia*, se analizó la relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés académico en estudiantes de pregrado y posgrado que se graduaron en 2020. Este estudio utilizó un enfoque empírico-analítico y cuantitativo, con una muestra de 98 estudiantes universitarios. Los instrumentos empleados fueron el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento-Modificado* (EEC-M) y el *Inventario de Estrés Académico* (INVEA). Los resultados mostraron que los estudiantes eran más propensos a abordar los problemas desde un enfoque emocional. Las estrategias más destacadas incluyeron la reevaluación positiva, la resolución de problemas, así como la evitación emocional y cognitiva. En relación con el estrés académico, se identificó un riesgo moderado. Además, se encontró una correlación positiva significativa ($p < 0,002$) entre las estrategias de afrontamiento y el estrés. En conclusión, incluso cuando los estudiantes demostraban habilidades de afrontamiento, persistía un nivel moderado de riesgo de estrés.

Garnica et al. (2021), en la tesis *Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de 1er, 5to y 8vo semestre del Programa de Psicología en Colombia*, tuvieron como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Para ello, emplearon un método cuantitativo de tipo descriptivo, con una población de 75 estudiantes distribuidos en los tres semestres mencionados, de los cuales la muestra quedó conformada por 72 participantes. El instrumento utilizado fue la *Escala de Estrategias de Coping-Modificada* (EEC-M). Los resultados mostraron que tres estrategias presentaron una baja dispersión

(1.68%), mientras que un 94% de los casos se consideraron aceptables. En conclusión, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes fueron: evitación emocional, búsqueda de apoyo social y solución de problemas.

Modise (2023), en su tesis *Estrés académico y estrategias de afrontamiento entre estudiantes de posgrado*, investigó la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado de dicha universidad. Este estudio empleó un método de investigación cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, con una muestra de 365 encuestados (116 hombres y 249 mujeres) cuyas edades oscilaban entre 16 y más de 60 años. Para la recolección de datos, se utilizó una encuesta autoadministrada. Los hallazgos indicaron que los estudiantes experimentaron diversos síntomas afectivos, cognitivos, conductuales y fisiológicos provocados por el estrés académico. Además, se destacó que la mayoría de los estudiantes prefirieron utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas por encima de aquellas centradas en las emociones. En conclusión, se encontró una asociación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Por ello, se subraya la importancia de diseñar e implementar programas de intervención que promuevan la conciencia sobre el estrés académico y fomenten el desarrollo de estrategias efectivas para gestionarlo.

Magsalay y Fernández (2021), en el estudio *Estrés académico y mecanismos de afrontamiento: una intervención psicológica en Estados Unidos*, tuvieron como objetivo identificar los mecanismos de afrontamiento empleados por 100 estudiantes de la Facultad de Artes y Ciencias (CAS) frente al estrés académico durante el año escolar 2020-2021. La investigación, de tipo descriptivo-correlacional, utilizó la encuesta como instrumento de recolección de datos. Los resultados indicaron que el estrés académico estuvo influido principalmente por el ingreso familiar mensual promedio de los encuestados, más que por su edad o sexo. En cuanto al nivel de estrés académico, el 36% de los estudiantes reportaron un

nivel moderado. Por otro lado, el *Cuestionario Brief-COPE* reveló que el 57% de los encuestados practicaban estrategias de afrontamiento evitativo. Sin embargo, los datos sugirieron que no existía un vínculo significativo entre el estrés académico y el uso de técnicas de afrontamiento para reducirlo.

Nacionales. Larico y Rivera (2023), en la tesis titulada *Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa – Pasco 2022*, tuvieron como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de instituciones públicas. El estudio utilizó un enfoque cuantitativo, básico, no experimental y relacional. Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, se seleccionó una muestra de 221 estudiantes de primero a quinto grado. Los instrumentos empleados fueron la *A.C.S.* y el *SISCO*. Los resultados mostraron una asociación significativa entre las dos variables principales, con un valor de $p = 0.009$. En la hipótesis 1, se encontró una asociación significativa entre una de las dimensiones y la variable de estudio, con un valor de $p = 0.047$. No obstante, para la hipótesis 2, no se observó asociación significativa entre el *referirse a otros* y la presión académica ($p = 0.289 > 0.05$), y en la hipótesis 3 tampoco se encontró relación significativa con la presión académica ($p = 0.544 > 0.05$).

Quito (2021), en su tesis *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la región Callao 2022*, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de instituciones educativas de la región Callao. Este estudio, de tipo básico, descriptivo y no experimental, contó con una muestra de 80 participantes. Se aplicaron dos instrumentos: el *Inventario SISCO* y el *Test SV-21*. Los resultados mostraron que no se halló una relación significativa entre las variables principales ni entre sus dimensiones, alcanzando valores de significancia superiores a 0.05, salvo en la dimensión *explicación*

positiva, que mostró un nivel de significancia de $0.005 < 0.05$. En cuanto al nivel de estrés, el 65% de los estudiantes presentó estrés moderado y el 35% estrés severo. Respecto al uso de estrategias de afrontamiento, el 62.5% de los estudiantes las utilizaba con frecuencia.

Cuchula (2023), en su tesis *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Chilca-Huancayo, Perú durante la COVID-19*, analizó la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5° de secundaria. Este estudio empleó un diseño cuantitativo, descriptivo-correlacional y no experimental, con una muestra de 214 estudiantes. Para la recolección de datos, se aplicaron dos cuestionarios. Los resultados mostraron una relación positiva significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. El estudio recomienda diseñar programas orientados a fortalecer las capacidades de afrontamiento de los estudiantes frente al estrés.

Paredes y Torero (2024), en la tesis *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel 2022*, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5° de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, Lima. Este estudio, de enfoque cuantitativo, no experimental y descriptivo-correlacional, trabajó con una población de 160 estudiantes de entre 15 y 17 años. Se utilizaron dos cuestionarios como instrumentos de evaluación. Los resultados revelaron una relación positiva significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento ($r = 0.614$). Se encontró que la mayoría de los estudiantes presentó un nivel moderado de estrés académico. Además, las dimensiones del estrés académico mostraron relaciones positivas significativas: los estímulos estresores en un nivel leve, los síntomas de estrés en un nivel moderado y las estrategias de afrontamiento también en un nivel moderado.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Estrés Académico

Definición. Según Owusu y Essel (2017), el estrés académico se refiere a la ansiedad y el estrés derivados de la institución educativa y las actividades relacionadas con la educación, tales como estudiar, trabajar en proyectos, exámenes, exámenes semestrales, tareas y cuestionarios, entre otros. Por su parte, Masood et al. (2023) lo definen como un concepto multidimensional que abarca factores estresantes académicos, emocionales y sociales. El estrés académico se manifiesta como la acumulación de tensión emocional causada por las responsabilidades académicas y la incertidumbre respecto al futuro. Asimismo, se refiere a la reacción emocional, conductual, fisiológica y cognitiva de los estudiantes frente a diversas demandas, estímulos y exigencias por parte de las instituciones educativas.

En este sentido, Izzati et al. (2020) afirman que: un alto nivel de estrés podría causar problemas a todas las personas, incluidos los estudiantes. Se encontró que los estudiantes con estrés académico tienden a mostrar una baja capacidad de rendimiento académico. Además, el estrés académico también "afecta a las personas que hacen un uso intensivo de internet (...) el uso de internet por parte de los adolescentes es una forma de aliviar su estrés" (Izzati et al., 2020). En este contexto, se puede observar que la alta presión académica puede llevar al estudiante a utilizar el mecanismo de afrontamiento de desviar su atención hacia el teléfono inteligente, lo que puede generar un comportamiento adictivo.

Importancia. El estrés en los estudiantes es un atributo psicológico fundamental que debe ser reconocido tanto en su entorno social como en el contexto escolar más amplio. Dentro de este marco, el estilo de vida abarca diversos componentes, como las creencias, el conocimiento y las conductas relacionadas con la salud, entre otros (Cassaretto et al., 2021). En el ámbito educativo, el manejo adecuado del estrés resulta crucial, ya que facilita el desarrollo de cualidades de liderazgo y contribuye a formar excelentes estudiantes con

potencial para destacar en el futuro. Sin embargo, los estudiantes enfrentan múltiples desafíos a los que muchas veces no habían estado expuestos anteriormente. Entre estos se encuentran la presión por obtener buenas calificaciones, alcanzar notas sobresalientes, lidiar con una carga excesiva de tareas, cumplir con asignaciones poco claras y adaptarse a aulas que, en ocasiones, pueden ser incómodas.

Desde una perspectiva social, es esencial que los estudiantes adquieran los conocimientos y habilidades necesarios para contribuir positivamente al bienestar personal, profesional y social. La educación no solo debe enfocarse en transmitir conocimientos, sino también en garantizar que los estudiantes desarrollen competencias que les permitan afrontar retos y generar un impacto constructivo en la sociedad. Por otro lado, aunque la motivación hacia metas y objetivos es fundamental, exceder los niveles de complejidad en las actividades académicas, así como las capacidades físicas y cognitivas del estudiante, puede llevar a altos niveles de desmotivación y frustración, lo que se conoce como un estado de estrés académico (Javier-Rivera et al., 2024).

Causas. Según Emilio et al. (2023), el estrés académico puede desencadenar tensión, nerviosismo, cansancio, miedo, pánico, angustia e incluso dificultades para relacionarse con los compañeros. Estas situaciones pueden derivar en trastornos como depresión, ansiedad, insomnio e incluso conductas suicidas. Como resultado, la salud mental de los estudiantes se ve afectada, lo que constituye una preocupación significativa para las instituciones educativas tanto a nivel nacional como global.

Por otro lado, Selvi y Rajaprabha (2020) señalan que las causas del estrés académico tienen un origen mental o emocional. Entre los factores más destacados se encuentran la incapacidad para administrar adecuadamente los horarios de estudio, las normas y reglamentos institucionales, sanciones impuestas sin considerar la situación particular del estudiante, la

imposibilidad de asistir a clases, las evaluaciones frecuentes, las tareas acumuladas, la falta de comprensión y la discriminación entre estudiantes. Además, en el ámbito académico, las causas más comunes incluyen la sobrecarga de pruebas, las tareas, los desafíos relacionados con las ciencias y la tecnología, y una mala comunicación, que se consideran principales generadores de estrés en las instituciones educativas.

Owusu y Essel (2017) destaca que el estrés académico es una parte inevitable de la vida, pero esto no significa que deba ser ignorado. Aunque todos lo experimentan en algún grado, su manejo adecuado es esencial para evitar consecuencias negativas tanto físicas como mentales. El estrés académico surge de diversas presiones y desafíos de la vida estudiantil, como exámenes, proyectos, problemas familiares, dificultades en las relaciones interpersonales con profesores y compañeros, y cuestiones relacionadas con la crianza o el entorno. Se ha identificado que las demandas académicas son la principal causa de estrés entre los estudiantes, lo que puede llevar a angustia y provocar diversos trastornos físicos, psicológicos y de comportamiento. No obstante, el uso regular de técnicas de manejo del estrés puede mitigar significativamente los síntomas asociados, ayudando a los estudiantes a enfrentar mejor estas dificultades.

Consecuencias. De acuerdo con Selvi y Rajaprabha (2020), las consecuencias del estrés académico pueden manifestarse en la inasistencia a clases y en la incapacidad para rendir adecuadamente en los exámenes.

Dimensiones. Estresores. Los factores estresantes incluyen el cumplimiento de los requisitos académicos, el volumen de materiales por aprender, la realización de exámenes, la gestión del tiempo y la búsqueda de empleo (Lin et al., 2019). Estos factores representan una respuesta automática del organismo ante los cambios en el entorno interno o externo,

preparando al individuo para afrontar las demandas derivadas de nuevas situaciones. Por su parte, Olivas-Ugarte et al. (2021) afirman que los estresores son "estímulos nocivos o amenazantes que pueden originar una respuesta al estrés". Estos estímulos generan mayores demandas adaptativas en las personas dentro de su entorno y pueden ser tanto reales como potenciales.

Síntomas. Blasco (2017) señala que, aunque cada individuo percibe el estrés de manera diferente y evalúa las situaciones como más o menos difíciles, todos reaccionamos con un estado de alerta que provoca cambios emocionales, mentales y físicos. Estos cambios se manifiestan gradualmente en el comportamiento y se pueden categorizar de la siguiente forma:

- Fisiológicos: Pulso acelerado, dificultad para respirar y problemas digestivos.
- Conductuales: Alteración de los hábitos alimentarios y de descanso, aumento del consumo de alcohol o tabaco.
- Cognitivos: Pensamientos negativos sobre la propia competencia e incertidumbre, dificultades de concentración y problemas de memoria.
- Emocionales: Miedo, preocupación, irritabilidad, sensación de impotencia y tristeza.

Además, los cambios físicos asociados con el estrés preparan al cuerpo para afrontar situaciones que requieren una respuesta *especial*. Esto incluye dificultad para respirar, aumento de la adrenalina, incremento del ritmo cardíaco, sudoración, dilatación de las pupilas, elevación de la presión arterial y tensión muscular. Sin embargo, como estos cambios implican un consumo adicional de energía, pueden generar malestar físico e incluso enfermedades si la respuesta de alerta es demasiado intensa o prolongada.

Estrategias. El afrontamiento centrado en el problema se refiere a la gestión de las demandas internas o ambientales que representan una amenaza y desequilibran la relación entre la persona y su entorno. Este tipo de afrontamiento implica acciones dirigidas a modificar o eliminar la fuente del estrés para restablecer el equilibrio. Por otro lado, el afrontamiento

también se describe como la capacidad de una persona para enfrentar y superar situaciones estresantes. En muchos casos, los mecanismos de afrontamiento se manifiestan de manera inconsciente, operando de forma automática e involuntaria como una respuesta defensiva natural.

Bondarchuk et al. (2023) señalan que el afrontamiento consiste en las acciones que realizamos, en su mayoría de manera subconsciente, para manejar el estrés. Aunque las estrategias de afrontamiento varían según cada persona, pueden ser generalizadas en categorías amplias dependiendo del contexto y la situación.

De acuerdo con Olivas-Ugarte et al. (2021), la elección de una estrategia de afrontamiento está influenciada por el contexto social y la situación estresante en la que se encuentre cada individuo. Algunas estrategias se asocian más frecuentemente con resultados adaptativos exitosos, mientras que otras pueden no ser tan efectivas en ciertos contextos. Sin embargo, no existe una estrategia que sea universalmente adaptativa o desadaptativa, ya que su efectividad depende de factores individuales y contextuales.

2.2.2 Estrategias de Afrontamiento

Definición. Rangel-Pagola (2022) define las estrategias de afrontamiento como acciones (cognitivas) o comportamientos que se ajustan según sea necesario para tolerar, modificar o desafiar demandas internas y externas específicas que generan sobrecarga.

Según O'Connor, et al. (2019), las estrategias de afrontamiento comprenden los comportamientos, pensamientos y emociones que utilizamos para adaptarnos a los cambios en nuestras vidas. Además, destacan que las estrategias de afrontamiento efectivas, como la meditación, el ejercicio y la relajación, pueden ofrecer múltiples beneficios. Por ejemplo, algunas personas experimentan el estrés como tensión o dolor físico. En estos casos, el ejercicio

como estrategia de afrontamiento puede traer mejoras significativas, como un mejor sueño y una reducción en los niveles de estrés.

Por su parte, Uribe et al. (2018) afirman que las estrategias de afrontamiento son pensamientos y acciones que los estudiantes implementan para identificar y manejar las demandas tanto externas como internas que enfrentan.

Teorías. Según Uribe et al. (2018), se desarrollan tres tipos de estilos de afrontamiento que representan aspectos clave para superar de manera satisfactoria las situaciones de estrés:

Estilo Dirigido a Solucionar Problemas. Este estilo se centra en abordar de manera individual la solución de los problemas, manteniendo la calma durante el proceso y adoptando una actitud optimista, enfocándose en los aspectos positivos de la situación (Uribe et al., 2018).

Estilo de Afrontamiento mediante la Búsqueda de Apoyo. Implica buscar respaldo social en el entorno, recurriendo a estrategias como el apoyo de amigos cercanos, la participación en actividades sociales, el apoyo espiritual y la consulta profesional (Uribe et al., 2018).

Estilo Contraproducente. Este estilo engloba estrategias de evitación que reflejan una incapacidad para enfrentar los problemas. Incluye comportamientos como preocuparse excesivamente, crear ilusiones, no afrontar la situación, buscar alivio temporal de la tensión, culparse a uno mismo, ignorar el problema o guardárselo en lugar de buscar soluciones efectivas (Uribe et al., 2018).

En la teoría de González (2014), se proponen dos tipos de estrategias de afrontamiento:

Afrontamiento Orientado al Problema. Este enfoque se dirige a modificar la relación entre el entorno y las personas, actuando directamente sobre el entorno o sobre uno mismo para solucionar la situación (González, 2014).

Afrontamiento Orientado a la Gestión Emocional. Se refiere a cambiar la manera de enfrentar situaciones estresantes, ya sea alterando la percepción del entorno o resignificando la situación, lo que permite reducir la tensión y manejar las emociones de forma más efectiva (González, 2014).

Importancia. Cotilla (2020) señala que a lo largo de la vida enfrentamos una serie de desafíos y situaciones difíciles de sobrellevar. Durante estos momentos, las personas suelen intentar evitar o deshacerse de pensamientos y sentimientos complejos. El afrontamiento por evitación, que incluye conductas de evasión y escape, se considera una estrategia desadaptativa, ya que implica modificar el comportamiento para evitar pensar, sentir o realizar tareas difíciles. Este tipo de afrontamiento consiste en esquivar el conflicto en lugar de enfrentarlo directamente. Aunque evitar el estrés puede parecer una solución temporal, rara vez resulta eficaz. En la mayoría de los casos, abordar el problema o enfrentar la fuente del estrés es la única manera efectiva de reducir su impacto en el entorno.

En este contexto, la adolescencia, como etapa crítica del desarrollo madurativo, representa una transición ecológica clave para comprender cómo los individuos se adaptan a su entorno social (Uribe et al., 2018). Sin embargo, el éxito o fracaso al emplear estrategias de afrontamiento no implica necesariamente que existan estrategias "mejores" o "peores". Según Uribe et al. (2018), para evaluar la eficacia de una estrategia, es necesario considerar la viabilidad del entorno, los objetivos específicos, los momentos importantes en la vida de los jóvenes y otros factores contextuales relevantes.

Por su parte, Logan (2022, citado por Morento et al., 2024) descubrió que los estudiantes en entornos de aprendizaje híbrido durante la pandemia de COVID-19 tendieron a preferir estrategias de afrontamiento adaptativas en lugar de desadaptativas. Además, se observó que el afrontamiento orientado a las emociones y la evitación puede conducir a resultados desfavorables, mientras que la evitación conductual está particularmente asociada

con mayores niveles de angustia. Este hallazgo subraya la importancia de explorar con mayor profundidad la dinámica entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Comprender los matices de las estrategias de afrontamiento eficaces puede proporcionar a estudiantes y educadores herramientas valiosas para gestionar el entorno académico, promoviendo un aprendizaje enriquecedor donde el estrés no limite el potencial de los estudiantes.

Por lo tanto, en un entorno de aprendizaje dinámico, el afrontamiento presenta tanto oportunidades como desafíos para que los estudiantes gestionen su carga académica y sus responsabilidades. Es necesario continuar investigando los mecanismos subyacentes que influyen en estas relaciones y explorar sus implicaciones para las prácticas educativas. En este sentido, empoderar a los estudiantes mediante estrategias de afrontamiento orientadas a tareas ofrece un camino prometedor para manejar el estrés y mejorar el rendimiento académico. Las instituciones educativas podrían considerar integrar programas de capacitación y apoyo diseñados específicamente para desarrollar estas habilidades (Morento et al., 2024).

Clasificación. Frydenberg y Lewis (1997) propusieron una clasificación de estilos de afrontamiento dirigidos a adolescentes, que se ha mantenido relevante hasta la actualidad. Según esta clasificación, las estrategias de afrontamiento se dividen en las siguientes categorías:

Estrategias Dirigidas al Problema. Consisten en un enfoque activo que se centra en el análisis y solución del problema. Este tipo de afrontamiento busca abordar directamente la fuente del estrés, eliminando las emociones negativas asociadas y promoviendo una respuesta más racional y eficiente (Rangel-Pagola, 2022).

Estrategias Centradas en la Emoción. Estas estrategias están orientadas a resolver y manejar las situaciones a través de la experiencia personal y la regulación emocional. Suelen

implicar un enfoque más pasivo, evitando enfrentamientos directos mientras se busca procesar las emociones de forma gradual (Rangel-Pagola, 2022).

Estrategias Centradas en la Evitación. Se caracterizan por esfuerzos para evitar, posponer u omitir una acción, con el propósito de minimizar el impacto emocional sin generar agotamiento mental o físico (Rangel-Pagola, 2022).

Dimensiones. Arias y Huamani (2017) desarrollaron la escala de ACS, que tiene como objetivo evaluar las estrategias empleadas para enfrentar desafíos y problemas. Esta escala identifica diferentes dimensiones relacionadas con el afrontamiento, descritas a continuación:

Resolución de Problemas. Implica esfuerzos orientados a solucionar los problemas manteniendo una actitud positiva y social. Las dimensiones que se destacan son:

- Falta de adaptabilidad (Na). Se refiere a una actitud pasiva frente a los problemas, como en el caso de expresiones como "No hay nada que pueda hacer en esta situación".
- Diversión relajante (Dr). Consiste en actividades de descanso y relajación, como leer, dibujar o jugar, que permiten desconectarse temporalmente del estrés.
- Distracción física (Fi). Implica la realización de actividades físicas, como deportes, promoviendo un estilo de vida saludable y una dedicación responsable.
- Concentración en lo positivo (Po). Representa una perspectiva optimista frente al contexto actual, enfocándose en los aspectos favorables de la situación y cultivando una sensación de gratitud.
- Enfoque en la resolución de problemas (Rp). Busca abordar los problemas de manera sistemática, reflexionando sobre ellos y considerando diferentes perspectivas o soluciones posibles.

- Esfuerzo y logro (Es). Describe la ambición, el compromiso y la dedicación en la resolución de problemas, destacando la diligencia y la implicación personal en la consecución de metas.

Relación con los Demás. Esta dimensión se enfoca en los esfuerzos por resolver problemas mediante el apoyo de otros, y se divide en las siguientes categorías:

- Buscar apoyo espiritual (Ae). Implica explorar la fe, confiar en Dios, orar, o recurrir a líderes espirituales. También incluye conectar con la espiritualidad a través del entorno y la naturaleza, buscando una fuente de ayuda que pueda mejorar la calidad de vida.
- Buscar ayuda profesional (Ap). Se refiere a buscar apoyo en profesionales, como profesores o psicólogos, para obtener orientación sobre tendencias que puedan beneficiar tanto la vida profesional como la salud mental.
- Inversión en amigos cercanos (Ai). Consiste en construir y fortalecer relaciones personales cercanas. Este esfuerzo busca cultivar amistades significativas que brinden apoyo emocional y social.
- Búsqueda de pertenencia (Pe). Se enfoca en la conexión con nuevos grupos. Expresa el interés por integrarse, sentirse aceptado y establecer vínculos con los demás en contextos sociales diversos.
- Búsqueda de apoyo social (As). Implica compartir los estados emocionales y los problemas que se enfrentan, solicitando ayuda de otros para superar los desafíos. Este tipo de apoyo fomenta una mayor capacidad de afrontamiento mediante la colaboración y el entendimiento mutuo.

Estilo improductivo. El estilo improductivo se caracteriza por el uso de estrategias evitativas que dificultan la resolución efectiva de los problemas. Estas estrategias se describen a continuación:

- Acción social (So). Consiste en informar a otros sobre los problemas personales con la intención de obtener apoyo o soluciones. Incluye actividades como redactar peticiones, organizar reuniones o formar grupos de ayuda.
- Hacer ilusiones (Hi). Implica generar expectativas irreales o esperanza de que todo se resolverá de manera positiva, confiando en un desenlace feliz sin tomar acciones concretas.
- Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na). Refleja la incapacidad de una persona para enfrentar problemas, caracterizada por la inacción, la incomodidad constante y la aparición de síntomas psicósomáticos.
- Alivio del estrés (Rt). Se refiere a intentos de reducir la tensión emocional mediante conductas como gritar, esconderse, fumar, llorar, comer en exceso, entre otros, que ofrecen un alivio temporal pero no resuelven el problema.
- Ignorar el problema (IP). Denota un esfuerzo consciente por evitar o negar la existencia del problema, lo que a menudo retrasa o impide su resolución.
- Autoculpa (Cu). Implica asumir la responsabilidad o culpa de los problemas y desafíos, lo que puede generar sentimientos de inferioridad y autocrítica excesiva.
- Guardar los problemas para uno mismo (Re). Representa la tendencia a no compartir las dificultades con los demás, lo que a menudo lleva al aislamiento social y a una sensación de soledad.
- Preocupación (Pr). Se caracteriza por un estado constante de inquietud, angustia, miedo y dudas relacionadas con el futuro o las circunstancias actuales.

2.2.3 Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento

Giezzel y Rosario (2023) señalan que el estrés académico puede invitar a la reflexión e incluso generar consecuencias positivas, como la motivación y el desarrollo del desempeño.

Sin embargo, los factores estresantes son dificultades inevitables que los estudiantes enfrentan a medida que avanzan en su educación, los cuales cambian al transitar de la escuela secundaria a un entorno universitario. En estos contextos, los alumnos se enfrentan a estándares académicos más altos, expectativas crecientes y una mayor competencia en su entorno.

Estas exigencias se agravan debido a las cargas de trabajo, tareas complejas, plazos estrictos, competencias académicas y la presión constante por alcanzar el éxito. Por ello, los estudiantes deben aprender estrategias de afrontamiento que no solo sean adecuadas a su nivel educativo actual, sino que también sean lo suficientemente flexibles para adaptarse a un panorama académico en constante cambio. La implementación de estas estrategias puede ayudar a los estudiantes a minimizar los impactos negativos del estrés, mantener su salud mental, aumentar su resiliencia y optimizar su aprendizaje.

Anzures (2023) destaca que muchos estudiantes experimentan niveles de estrés sin precedentes debido a una intensa presión académica. Esto se traduce en baja autoestima, mecanismos de afrontamiento ineficaces y dificultades de concentración, factores que afectan directamente su rendimiento académico. La percepción de un alto nivel de estrés académico tiene un impacto significativo en su bienestar general, influyendo negativamente en la elección de sus opciones profesionales, provocando problemas de sueño, quejas psicósomáticas y preocupación constante por el futuro.

Por su parte, Jamillah et al. (2023) describen las estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean con frecuencia, tales como buscar apoyo emocional, practicar autodistracción, desahogarse, escuchar música, permanecer en un lugar tranquilo, socializar y gestionar el tiempo. Estas estrategias no solo son beneficiosas para mitigar los efectos negativos del estrés, sino que también representan una herramienta eficaz para desviar la mente de pensamientos intrusivos, como el suicidio, que desafortunadamente es un problema común entre los estudiantes en la actualidad.

2.3 Enfoque Teórico del Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento

Se han considerado tres teorías fundamentales para comprender el estrés académico y las estrategias de afrontamiento: la teoría psicoanalítica de Sigmund Freud (1890), el modelo transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1987), y la teoría cognitivo-conductual de Aaron Beck (1960).

Teoría Psicoanalítica de Sigmund Freud (1890)

Según la teoría psicoanalítica, un mecanismo de defensa es un conjunto de procesos psicológicos que el cerebro utiliza para encontrar soluciones aceptables a problemas que no puede abordar directamente. Estos procesos, a menudo tácitos, implican ocultar impulsos o sensaciones internas que podrían dañar la autoestima o generar ansiedad. En el contexto académico, esta teoría ayuda a identificar cómo los estudiantes enfrentan o manejan el estrés académico en un entorno educativo nuevo o desafiante.

Freud planteó que la ansiedad surge de la incapacidad del *yo* (ego) para manejar el conflicto entre el *ello* (id) y el *superyó* (superego). Cuando esto ocurre, el ego utiliza diversos mecanismos de defensa para restablecer el equilibrio y reducir la angustia emocional. Estos mecanismos se aplican, de manera inconsciente, para proteger a los estudiantes de experiencias como la ansiedad y el estrés derivados de las exigencias académicas.

Estrategias de Defensa Primitiva: Evitación. La evitación se considera una estrategia defensiva primitiva que consiste en descartar pensamientos o sentimientos incómodos y evitar personas, lugares o situaciones que los desencadenen. Los mecanismos de defensa, en este caso, actúan como una forma de proteger al individuo de la ansiedad o la humillación cuando percibe una amenaza o cuando las demandas del *ello* o del *superyó* se vuelven excesivas. Estas estrategias de afrontamiento, aunque inconscientes, cumplen una función crucial: prevenir la angustia emocional (incluidos el estrés y la ansiedad) o potenciar sensaciones positivas. Sin

embargo, cuando las estrategias de evitación prevalecen y se utilizan de manera desproporcionada, pueden generar efectos negativos, como el desarrollo de neurosis. Por ejemplo, preocupaciones excesivas o tensiones persistentes que interfieren significativamente en el bienestar del individuo.

El modelo transaccional del estrés y la teoría de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1987)

Según esta teoría, el estrés surge de la interacción entre un entorno desafiante y los diversos componentes de un individuo, como los aspectos intelectuales, físicos, emocionales, mentales y neurológicos. Este modelo integra ansiedad, bienestar y respuesta, colocando en el centro la evaluación que una persona hace de una fuente de estrés. Esto permite analizar cómo el estrés académico influye en la capacidad de un individuo para afrontar o responder a los niveles de estrés y si dichas respuestas son efectivas o no.

El modelo plantea que las personas pasan por etapas de evaluación antes de sentir y responder al estrés. En este sentido, Lazarus y Folkman (1987) definieron el estrés como una interacción entre el individuo y su entorno, percibida como una amenaza potencial para la salud y el bienestar. Este enfoque sostiene que los seres humanos pueden optar entre estrategias de afrontamiento centradas en el problema o en las emociones, dependiendo de la naturaleza de la situación.

Tipos de afrontamiento según el modelo. *Afrontamiento orientado a las emociones.*

Este enfoque se centra en gestionar los estados emocionales internos más que en modificar los eventos externos que generan esas emociones. Es común que se recurra a este tipo de afrontamiento cuando las circunstancias adversas, como las malas condiciones académicas, parecen inalterables. En estos casos, el afrontamiento emocional busca aliviar el impacto del estrés mediante la regulación de las emociones.

Afrontamiento centrado en el problema. Este estilo se dirige a abordar directamente las causas del estrés. Incluye acciones concretas como el desarrollo de nuevas habilidades, la búsqueda de alternativas que generen satisfacción o la adopción de nuevos estándares de comportamiento. Este enfoque es más común cuando las personas perciben que las situaciones pueden modificarse y toman medidas inmediatas para aliviar el factor estresante.

En resumen, el modelo transaccional destaca que la evaluación subjetiva del estrés es central para determinar qué tipo de estrategia de afrontamiento se empleará. Esto proporciona un marco útil para investigar cómo los estudiantes enfrentan el estrés académico y cómo estas estrategias pueden influir en su bienestar y desempeño.

Teoría cognitivo-conductual del Dr. Aaron Beck (1960)

Esta teoría parte de la premisa de que los pensamientos y sentimientos de una persona desempeñan un papel crucial en la formación y desarrollo de sus respuestas conductuales y emocionales ante los acontecimientos de la vida. La interpretación, valoración y significado asignados a diferentes experiencias vitales se consideran los factores determinantes de los sentimientos y emociones de una persona.

De acuerdo con este enfoque, las reacciones individuales a las experiencias personales, así como las acciones derivadas de estas reacciones, pueden facilitar o dificultar el proceso de adaptación. Este método terapéutico ofrece un marco para comprender cómo las personas perciben su entorno y cómo esas percepciones influyen en sus respuestas emocionales y conductuales.

La teoría cognitivo-conductual sostiene que los pensamientos, emociones, sensaciones físicas y comportamientos están interconectados, formando un sistema integral. Su objetivo es ayudar a las personas a enfrentar situaciones desafiantes de manera más holística, descomponiendo los problemas en partes manejables. Este enfoque permite a los individuos

comprender mejor sus reacciones y desarrollar estrategias más efectivas para gestionar el estrés y las emociones negativas.

En el contexto del estrés académico, esta teoría ofrece una herramienta valiosa para los investigadores y educadores, ya que proporciona una base para diseñar intervenciones dirigidas a los estudiantes. Estas intervenciones pueden incluir estrategias de afrontamiento que se demuestren eficaces o ineficaces, dependiendo de cómo los estudiantes procesen y gestionen el estrés relacionado con el ámbito educativo.

2.4 Definición de Términos Básicos

Variable: Estrategia de Afrontamiento y sus Dimensiones

Estrategias de Afrontamiento. Son los comportamientos, emociones y pensamientos que empleamos para adaptarnos a los cambios en nuestras vidas (O'Connor, et al., 2019).

Acercarse a los Demás. Estrategias utilizadas para obtener apoyo social, incluyendo búsqueda de pertenencia, relaciones con amigos cercanos, apoyo espiritual, actividades sociales, y búsqueda de apoyo profesional y social (Uribe et al., 2018).

Estilo Improductivo. Conjunto de estrategias de evitación contraproducentes que evidencian la incapacidad empírica para enfrentar los problemas (Uribe et al., 2018).

Resolución de Problemas. Estrategia que minimiza el estrés y busca modificar la situación problemática de manera efectiva (Bonilla y Tobar, 2023).

Variable: Estrés Académico y sus Dimensiones

Estrés. Es un estímulo que puede ser beneficioso, ya que nos impulsa a practicar y desarrollar habilidades y recursos. Sin embargo, si es demasiado intenso o prolongado, puede causar graves perjuicios a la salud (Blasco, 2017).

Estrés Académico. Reacción emocional, fisiológica y conductual de los estudiantes ante un estímulo académico. También se considera un riesgo para el bienestar emocional, lo que requiere el uso de recursos psicológicos para afrontarlo y evitar que afecte la salud (Dueñas-Zúñiga y Castro-Cano, 2022).

Estresores. Se definen como estímulos o reacciones a situaciones que generan estrés, identificados como acontecimientos vitales significativos (Castillo y Barraza, 2020).

Síntomas. Son las respuestas que manifiesta el cuerpo, descritas como indicadores de una condición o reacción específica (Castillo y Barraza, 2020).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

Hipótesis General

H_i: Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa, 2023.

H₀: No existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa, 2023.

Hipótesis Específicas

- Existe un nivel moderado de estrategias de afrontamiento en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa, 2023.
- Existe una relación significativa entre la resolución de problemas y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa, 2023.
- Existe una relación significativa entre la relación con los demás y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa, 2023.
- Existe una relación significativa entre el estilo improductivo y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa, 2023.

3.2 Identificación de Variables

Variable 1. Estrategias de Afrontamiento

Variable 2. Estrés Académico

3.3 Operacionalización de Variables

Tabla 1

Operacionalización de Variables

Variables	Dimensiones	Indicador	Ítems
Variable 1 Estrategias de Afrontamiento	Resolución del problema	• Indagar diversiones	17,35,53
		• Diversión física	18,36,54
		• Precisar en lo positivo	15,33,51,69
		• Esforzarse y tener existo	3,21,39,57,73
		• Centrarse en el problema	2,20,38,56,72
	Relación con los demás	• Establecer soporte espiritual	14,32,50,68
		• Indagar soporte profesional	16,34,52,70
		• Cambiar en amigos íntimos	5,23,41,59,75
		• Indagar pertenencia	6,24,42,60,76
		• Examinar soporte social	1,19,37,55,71
	Estilo improductivo	• Acción social	10,28,46,64
		• Formar ilusiones	7,25,43,61,77
		• Falta de afrontamiento	8,26,44,62,78
		• Disminuir la tensión	9,27,45,63,79
• Desconocer el problema		11,29,47,65	
• Autoinculparse		12,30,48,66	
• Guardar para si		13,31,49,67	
• Preocuparse	4,22,40,58,74		

Variable 2 Estrés Académico	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Recarga de las labores • Clases poco entendibles • Tiempo para realizar las tareas 	1,2,3,4,5,6,7,8,9
	Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Físicos • Psicológico • Comportamientos • Ser asertivo • Concentrarse 	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 11,12,13,14,15,16, 17,18
	Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar información • Resolución de problemas • Habilidad asertiva 	1,2,3,4,5,6,7,8

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Enfoque de la Investigación

Se utilizó un enfoque cuantitativo, ya que sigue un patrón predecible y estructurado. Este enfoque implica que las decisiones críticas sobre los métodos se toman antes de la recolección de los datos (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

4.2 Tipo de Investigación

La investigación fue de tipo no experimental, caracterizada por un diseño sistemático y empírico en el cual no se manipula la variable independiente, ya que los fenómenos estudiados han ocurrido previamente. En este diseño, se busca deducir la asociación entre las variables (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

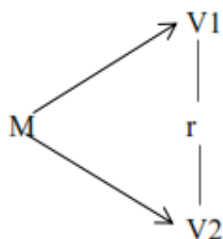
4.3 Nivel de Investigación

El nivel de investigación fue descriptivo de corte transversal. Este enfoque busca especificar las características de comunidades, personas, grupos, objetos, procesos u otros fenómenos que requieren análisis. Además, es transversal, ya que tiene como objetivo examinar la prevalencia de variables específicas en una población en un momento determinado (Hernández et al., 2014).

4.4 Diseño de Investigación

El nivel de investigación fue descriptivo y de corte transversal. Este enfoque tiene como propósito especificar las características de comunidades, personas, grupos, objetos, procesos u otros fenómenos que requieren análisis. Además, su carácter transversal radica en que examina

la prevalencia de variables específicas dentro de una población en un momento determinado (Hernández et al., 2014). Presenta el siguiente diseño:



Donde:

M: Muestra

V1: Estrategias de afrontamiento

V2: Estrés académico

r: Relación entre las variables.

4.5 Población y Muestra

Población

Se consideró a 356 estudiantes de 4to y 5to año de nivel secundario de instituciones educativas de la provincia de Arequipa.

Tabla 2

Población de las Instituciones Educativas de la Provincia de Arequipa

I.E.	4to	5to	Total
Jose Caruana	30	37	67
40637 Fernando Belaunde Terry	6	8	14
La Campiña	47	42	89
San Martin de Porres	27	35	62
Linus Pauling	31	31	62
40035 Víctor Andrés Belaunde	31	31	62
Total	172	184	356

Muestra

Unidad de Análisis. Los instrumentos fueron aplicados a estudiantes de 4to y 5to año de nivel secundario de instituciones educativas de la provincia de Arequipa, matriculados en el año lectivo 2023.

Tamaño de Muestra. Se empleó un muestreo probabilístico estratificado, considerando subgrupos de la población provenientes de todas las instituciones seleccionadas, garantizando así que cada individuo tuviera la misma probabilidad de ser elegido (Hernández et al., 2014).

El cálculo del tamaño muestral se realizó mediante un muestreo probabilístico combinado con un criterio de conveniencia establecido por las investigadoras. Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó una fórmula basada en población finita y el método matemático del error estándar.

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{e^2(N - 1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$

$$n = \frac{356 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2(356 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{351.9024}{1.8479}$$

$$n = 334$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra.

N= 334 de Población

Z= Nivel de Confianza (NC) 95% =1.96

p= probabilidad de acierto 50%=0.5

$q =$ Población de desacierto 50% = 0.5

$e =$ 0.05 error aceptado

La muestra estuvo conformada por 334 estudiantes de 4to y 5to año de nivel secundario de instituciones educativas de la provincia de Arequipa.

Selección de la Muestra.

Criterios de Inclusión.

- Los participantes tienen edades comprendidas entre los 14 y 19 años.
- Están cursando el 4to y 5to año de educación secundaria en las instituciones educativas seleccionadas.
- Incluyen estudiantes con autorización de sus padres o, en el caso de ser mayores de edad, que se encuentren cursando el 4to y 5to año de secundaria.

Criterios de Exclusión.

- Estudiantes que no pertenecen a instituciones educativas de la provincia de Arequipa.
- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento informado para participar.
- Cuestionarios incompletos relacionados con las variables de estudio, los cuales fueron anulados.

4.6 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Tabla 3

Técnicas e Instrumentos

Variables	Técnicas	Instrumentos
Variable 1: Estrategias de Afrontamiento	Encuesta	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)
Variable 2: Estrés Académico	Encuesta	Inventario SISCO de Estrés Académico

Ficha Técnica Instrumento de Estrategias de Afrontamiento

Instrumento. Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Autores. Frydenberg y Lewis, 2000

Adaptación peruana. Arias y Huamaní, 2017

Administración. Adolescentes entre 14 y 18 años

Duración. 15 minutos

Descripción. La escala está compuesta por 80 ítems, de los cuales 79 son cerrados y 1 es abierto. Los ítems cerrados cuentan con cinco opciones de respuesta: Nunca lo hago, Lo hago raras veces, Algunas veces, A menudo, y Con mucha frecuencia, asignando una puntuación de 1 a 5 respectivamente. Por otro lado, la pregunta abierta se utiliza para explorar otras estrategias que el estudiante pueda emplear para afrontar sus problemas.

El instrumento clasifica las estrategias en tres estilos principales de afrontamiento: Estilo dirigido a la Relación con los Demás (ERD), Estilo dirigido a la Resolución de Problemas (ERP) y Estilo Improductivo (EI).

Validez. Para evaluar la validez, se realizaron tres tipos de análisis. Primero, se consideraron 18 escalas validadas previamente por Frydenberg y Lewis (1997). Posteriormente, se analizaron las descripciones estadísticas de cada escala. Además, se utilizaron métodos de calificación por expertos, enviando la Escala de Afrontamiento del Adolescente a tres especialistas disciplinarios para validar su adaptabilidad.

El análisis de validez de constructo se realizó mediante un análisis factorial exploratorio basado en componentes de segundo orden. Los resultados indicaron una adecuada bondad de ajuste muestral, con un test de esfericidad de Bartlett significativo ($p < 0,001$) y un índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de 0,875, lo que justificó la idoneidad del análisis factorial exploratorio (Arias y Huamaní, 2017).

Confiabilidad. El Estilo dirigido a la Resolución de Problemas (ERP) muestra la mayor confiabilidad con un Alfa de Cronbach cercano a 0,85, considerado excelente en términos de consistencia interna. El Estilo dirigido a la Relación con los Demás (ERD) tiene la confiabilidad más baja entre las tres escalas con un 0,66, aunque sigue siendo aceptable. Finalmente, el Estilo Improductivo (EI) presenta un nivel intermedio de confiabilidad con un 0,75. Esto sugiere que el instrumento es confiable en general.

Ficha Técnica Instrumento de Estrés Académico

Instrumento. SISCO Inventario Sistemico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico

Autor. Barraza-Macías, 2018

Adaptación peruana. Olivas-Ugarte et al., 2021

Población. 16 años a más

Administración. Individual o colectiva.

Duración. 20 a 30 minutos

Validez. A través del análisis factorial, se evaluaron los modelos del Inventario SISCO SV-21, considerando las siguientes configuraciones: M1 = Ortogonal, M2 = Oblicuo, M3 = Segundo Orden. Los resultados mostraron buenos índices de ajuste, con los valores: TLI = 0.920, CFI = 0.929, SRMR = 0.061 y RMSEA = 0.083 (IC: [0.078–0.088]). Estos valores fueron similares entre los modelos M1 y M2.

Sin embargo, se decidió eliminar el modelo M3 debido a la presencia de un caso Heywood, identificado en el factor 2, correspondiente a los síntomas de estrés, con un valor estimado de $\lambda = 1.07$, en relación con el factor general de estrés hipotetizado.

Confiabilidad. Se utilizó el coeficiente Omega para estimar la confiabilidad de los factores evaluados, obteniendo los siguientes resultados: F1 = 90, F2 = 89, F3 = 89. Estos

valores indican una alta consistencia interna en cada uno de los factores, lo que asegura la fiabilidad del instrumento para su aplicación. El instrumento se organiza en tres dimensiones con sus respectivas categorías:

Estresores. Situaciones estresantes.

Síntomas. Trastornos y Fatiga.

Estrategias de Afrontamiento. Habilidad Asertiva y Resolución de Problemas.

El instrumento presenta una validez y confiabilidad respaldada por evidencias sólidas, lo que permite su uso adecuado para evaluar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes. Los índices de fiabilidad obtenidos aseguran la calidad de las mediciones y su aplicación en el contexto educativo.

4.7 Procesamiento de Recolección de Datos

Primero, se presentó a cada institución educativa una carta de presentación elaborada por las investigadoras de la universidad. En esta carta se especificó el título de la investigación, se detallaron las actividades a realizar y se mencionó la aplicación de las pruebas ACS-Afrontamiento y SISCO del Estrés Académico. Posteriormente, las direcciones de las instituciones educativas respondieron aceptando la realización de la investigación.

Una vez recibida la aceptación, se programó el ingreso a las I.E. a las 8:30 a.m., en el horario académico destinado a tutoría, respetando estrictamente el cronograma proporcionado por cada institución. Las pruebas se aplicaron de forma presencial y anónima en las aulas correspondientes a los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria, siempre durante el horario de tutoría. Este proceso se llevó a cabo con el apoyo del área de Tutoría y Psicología de las instituciones educativas, lo que permitió una gestión y evaluación adecuada de las pruebas.

Previo a la aplicación de las pruebas, se envió una carta de consentimiento informado dirigida a los padres de familia de los estudiantes de 4to y 5to año, solicitando su autorización para la participación en la investigación.

La investigación se caracterizó como correlacional-descriptiva, ya que buscó identificar la correlación entre las variables de estudio. Para garantizar la calidad en el control de los datos recolectados, las respuestas de las encuestas fueron revisadas cuidadosamente utilizando el programa Excel 2019, con el fin de obtener información precisa y confiable para el análisis de la investigación.

4.8 Técnicas Estadísticas de Análisis de Datos

Los resultados obtenidos fueron tabulados en una hoja de Microsoft Excel 2019. Posteriormente, se procesaron utilizando el programa estadístico SPSS v26. Inicialmente, se realizó un análisis descriptivo mediante tablas y figuras, donde se determinaron las frecuencias y porcentajes correspondientes a las variables y sus dimensiones.

Además, se llevó a cabo un análisis estadístico inferencial. Como primer paso, se aplicó la prueba de normalidad para determinar la distribución de los datos. Con base en los resultados, se utilizó la prueba de correlación de Pearson, que permitió medir la relación entre las dos variables de estudio. Todo el análisis estadístico fue realizado en el programa SPSS v26.

4.9 Aspectos Éticos

El estudio fue presentado al Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Continental para su evaluación y aprobación.

Tras la aprobación del plan de tesis, se inició el contacto con las instituciones educativas y sus respectivas direcciones. A continuación, se entregó a los padres de familia el

consentimiento informado, mientras que a los estudiantes se les proporcionó el asentimiento informado. Este último documento contiene información similar al consentimiento, pero redactada de manera más breve y accesible para los alumnos (Anexo 3).

Una vez que los padres de familia otorgaron su consentimiento, se procedió a la aplicación de los instrumentos, los cuales se gestionaron a través de la herramienta de formularios web de Google Forms.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

Para facilitar la comprensión, los resultados se presentan en dos partes: En el análisis descriptivo, se incluyen tablas que muestran las frecuencias y porcentajes correspondientes a las variables estudiadas, acompañadas de figuras que representan visualmente los datos porcentuales.

En el análisis inferencial, se incluye la aplicación de la prueba de normalidad para determinar la distribución de los datos. Según los resultados de esta prueba, se selecciona y aplica la prueba de correlación adecuada, utilizada para contrastar las hipótesis planteadas en el estudio.

5.1 Presentación de Resultados

5.1.1 Presentación de Resultados según Características Sociodemográficas

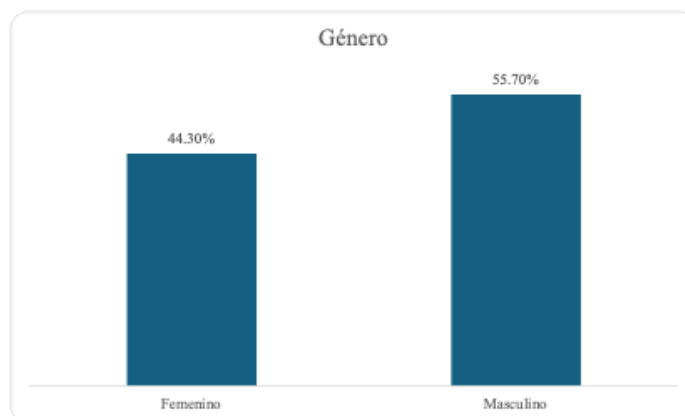
Tabla 4

Distribución de Participantes según Género

Género	f	%
Femenino	148	44,3
Masculino	186	55,7
Total	334	100,0

Figura 1

Porcentaje de Participantes según Género



Se observa en la Tabla 4 que, respecto al género de los estudiantes, el 55.70% corresponde al género masculino y el 44.30% al género femenino. Esto decir, la mayoría de los estudiantes encuestados pertenecen al género masculino.

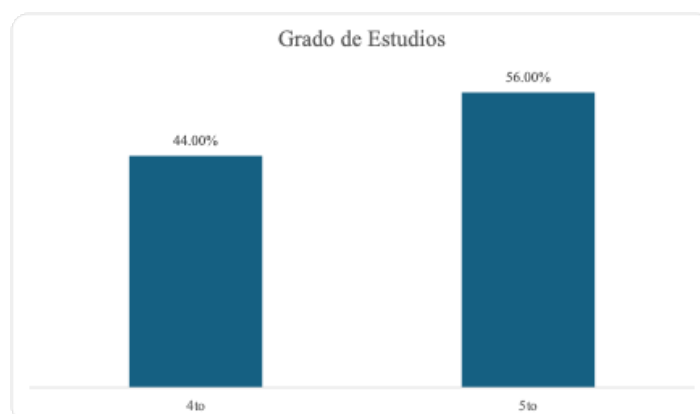
Tabla 5

Frecuencia de Participantes según Grado de Estudios

Grado de Estudios	f	%
4to	147	44,0
5to	187	56,0
TOTAL	334	100,0

Figura 2

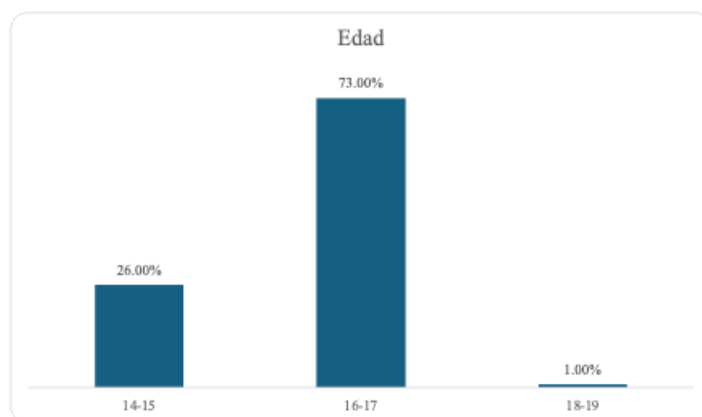
Porcentaje de Participantes según Grado de Estudios



En la Tabla 5 y la Figura 2 se observa, con respecto al grado de estudios, que el 56% de los estudiantes cursan el 5° año, mientras que el 44% corresponden al 4° año de nivel secundario. Esto indica que la mayoría de los estudiantes encuestados pertenecen al 5° año.

Tabla 6*Frecuencia de Participantes según Edad*

Edad	f	%
14 a 15	88	26,0
16 a 17	245	73,0
18 a 19	1	1,0
Total	334	100,0

Figura 3*Porcentaje de Participantes según Edad*

En la Tabla 6 y la Figura 3 se observa, respecto a la edad, que el 73% de los estudiantes tienen entre 16 y 17 años, el 26% tienen entre 14 y 15 años, y el 1% tienen entre 18 y 19 años. Esto indica que la gran mayoría de los estudiantes encuestados se encuentran en el rango de 16 a 17 años.

5.1.2 Presentación de Resultados Descriptivos

Tabla 7

Frecuencia y Porcentaje de la Variable Estrategias de Afrontamiento

Variable	f	%
No utiliza	20	6,0
A veces utiliza	299	89,5
Utiliza	15	4,5
Total	334	100,0

Figura 4

Porcentaje de la Variable Estrategias de Afrontamiento



En la Tabla 7 se observa, respecto a la variable Estrategias de Afrontamiento, que el 89.5% de los estudiantes manifiestan que utilizan estas estrategias ocasionalmente, el 6% indica que no las utiliza, y el 4.5% señala que emplea estas estrategias de afrontamiento con regularidad. Esto sugiere que las estrategias como relación con los demás, resolución de problemas y estilo improductivo son utilizadas principalmente de forma ocasional por los estudiantes.

Tabla 8

Frecuencia y Porcentaje de la Dimensión la Resolución de Problemas

Resolución de Problemas	f	%
No utiliza	17	5,1
A veces utiliza	252	75,4
Utiliza	65	19,5
Total	334	100,0

Figura 5

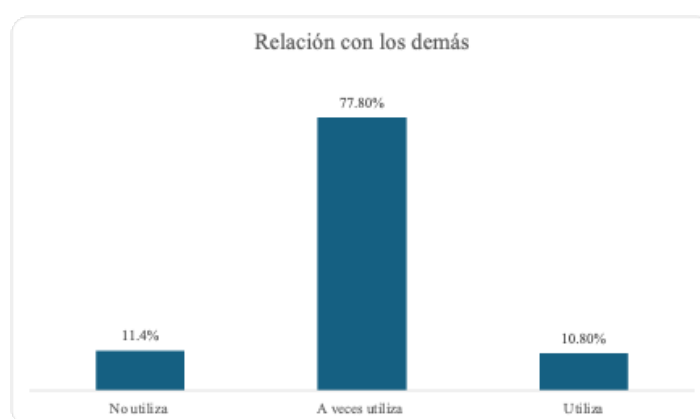
Porcentaje de la Dimensión la Resolución de Problemas



En la Tabla 8 se observa que, respecto a la dimensión resolución de problemas, el 75.40% de los estudiantes indican que utilizan esta habilidad ocasionalmente, el 19.50% afirman que la emplean regularmente, y el 5% señalan que no la utilizan. Esto sugiere que la resolución de problemas es una habilidad que los estudiantes emplean principalmente de manera ocasional para abordar y resolver situaciones específicas.

Tabla 9*Frecuencia y Porcentaje de la Dimensión la Relación con los demás*

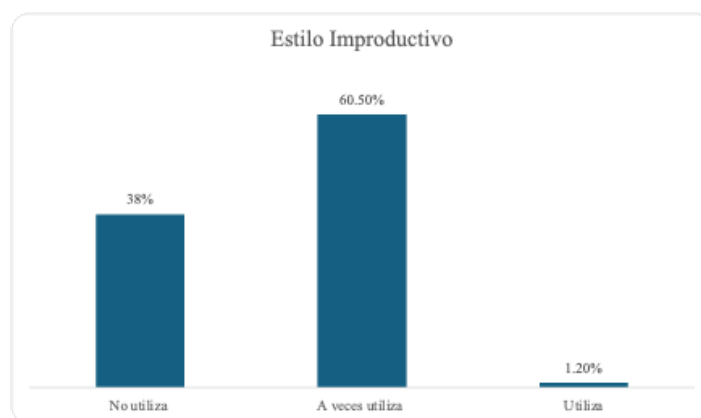
Relación con los demás	f	%
No utiliza	38	11,4
A veces utiliza	260	77,8
Utiliza	36	10,8
Total	334	100,0

Figura 6*Porcentaje de la Dimensión la Relación con los demás*

En la Tabla 9 se observa que, respecto a la dimensión relación con los demás, el 77.80% de los estudiantes indican que utilizan esta dimensión ocasionalmente, el 10.80% afirman que la emplean regularmente, y el 11% señalan que no la utilizan. Esto sugiere que la relación con los demás es una dimensión que los estudiantes emplean principalmente de forma ocasional para interactuar con compañeros, compartir experiencias y fortalecer amistades.

Tabla 10*Frecuencia y Porcentaje de la Dimensión el Estilo Improductivo*

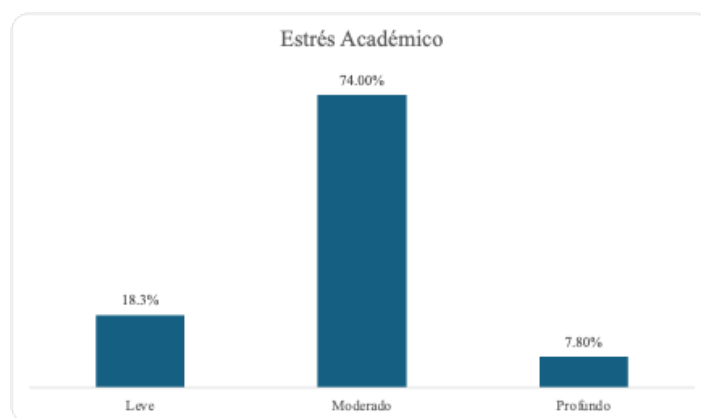
Estilo Improductivo	f	%
No utiliza	128	38,3
A veces utiliza	202	60,5
Utiliza	4	1,2
Total	334	100,0

Figura 7*Porcentaje de la Dimensión el Estilo Improductivo*

En la Tabla 10 se observa, respecto a la dimensión estilo improductivo, que el 60.50% de los estudiantes indican que utilizan este estilo ocasionalmente, el 38% señalan que no lo utilizan, y el 1.20% afirman que lo emplean regularmente. Esto sugiere que el estilo improductivo es utilizado principalmente de forma ocasional como una manera de abordar situaciones problemáticas.

Tabla 11*Frecuencia y Porcentaje de la Variable Estrés Académico*

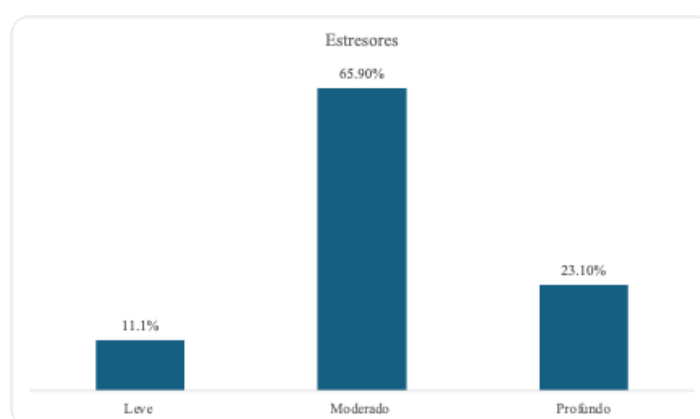
Estrés Académico	f	%
Leve	61	18,3
Moderado	247	74,0
Profundo	26	7,8
Total	334	100,0

Figura 8*Porcentaje de la Variable Estrés Académico*

En la Tabla 11 se observa que, respecto a la variable estrés académico, el 74% de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés, el 18.3% tienen un nivel de estrés leve, y el 7.8% muestran un nivel de estrés elevado. Esto indica que la mayoría de los estudiantes experimentan un nivel de estrés académico moderado.

Tabla 12*Frecuencia y Porcentaje de la Dimensión Estresores*

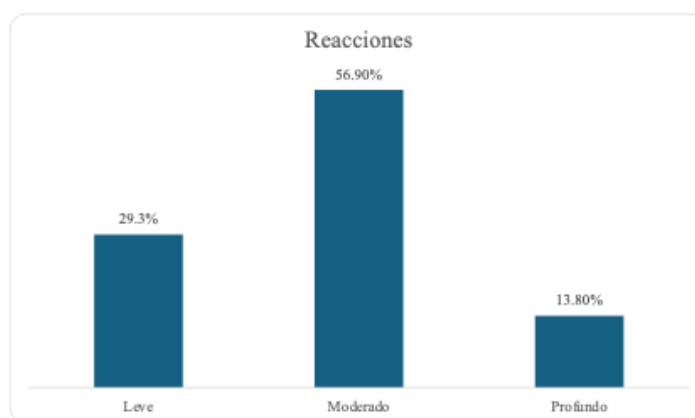
Estresores	f	%
Leve	37	11,1
Moderado	220	65,9
Profundo	77	23,1
Total	334	100,0

Figura 9*Porcentaje de la Dimensión Estresores*

En la Tabla 12 se observa que, respecto a la dimensión estresores, el 65.90% de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés, el 23.10% tienen un nivel elevado de estrés, y el 11.10% muestran un nivel leve. Esto indica que la mayoría de los estudiantes enfrentan un nivel moderado de estresores en su contexto académico.

Tabla 13*Frecuencia y Porcentaje de la Dimensión Reacciones*

Reacciones	f	%
Leve	98	29,3
Moderado	190	56,9
Profundo	46	13,8
Total	334	100,0

Figura 10*Porcentaje de la Dimensión Reacciones*

En la Tabla 13 se observa que, respecto a la dimensión reacciones, el 56.90% de los estudiantes presentan un nivel moderado, el 29.30% tienen un nivel leve, y el 13.80% muestran un nivel elevado. Esto indica que la mayoría de los estudiantes experimentan reacciones de intensidad moderada en relación con los estresores académicos.

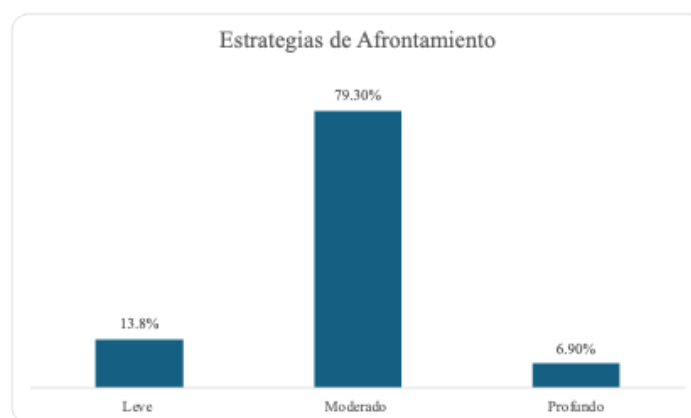
Tabla 14

Frecuencia y Porcentaje de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento

Estrategias de Afrontamiento	f	%
Leve	46	13,8
Moderado	265	79,3
Profundo	23	6,9
Total	334	100,0

Figura 11

Porcentaje de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento



En la Tabla 14 se observa que, respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento, el 79.30% de los estudiantes presentan un nivel moderado, el 13.80% tienen un nivel leve, y el 6.90% muestran un nivel elevado. Esto indica que la mayoría de los estudiantes emplean estrategias de afrontamiento con una efectividad moderada para gestionar el estrés académico.

5.1.3 Presentación de Resultados Relacional

Tabla 15

Contingencia entre las Estrategias de Afrontamiento y el Estrés Académico

		Estrés Académico							
		Leve		Moderado		Profundo		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Estrategias de afrentamiento	No utiliza	6	1,8	14	4,2	0	0,0	20	6,0
	A veces utiliza	52	15,6	224	67,1	23	6,9	299	89,5
	Utiliza	3	0,9	9	2,7	3	0,9	15	4,5
	Total	61	18,3	247	74,0	26	7,8	334	100,0

En la Tabla 15 se evidencia que el 89.50% de los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento de manera ocasional, el 6.0% no las emplean, y el 4.50% las utilizan regularmente. En cuanto al estrés académico, el 74.0% de los estudiantes presentan un nivel moderado, el 18.3% un nivel leve, y el 7.8% un nivel elevado.

Este estudio revela que los estudiantes aún enfrentan dificultades para manejar problemas cognitivos, emocionales y académicos. La mayoría emplea estrategias de afrontamiento solo de forma ocasional, mientras que un alto porcentaje experimenta niveles moderados de estrés académico.

Por otro lado, los participantes reportan un alto nivel de estrés derivado de una presión académica sin precedentes, lo que contribuye a problemas como baja autoestima, mecanismos de afrontamiento ineficaces y dificultades de concentración, los cuales impactan negativamente en su rendimiento académico. La percepción del estrés académico tiene un efecto muy negativo en su bienestar general, influyendo en la toma de decisiones relacionadas con opciones profesionales, causando problemas para dormir, quejas psicósomáticas y una creciente preocupación por el futuro.

Tabla 16*Contingencia entre la Dimensión ERP y la variable Estrés Académico*

		Estrés Académico							
		Leve		Moderado		Profundo		Total	
		f	%	F	%	f	%	f	%
ERP	No utiliza	4	1,2	13	3,9	0	0,0	17	5,1
	A veces utiliza	49	14,7	184	55,1	19	5,7	252	75,4
	Utiliza	8	2,4	50	15,0	7	2,1	65	19,5
	Total	61	18,3	247	74,0	26	7,8	334	100,0

En la Tabla 16 se evidencia que el 75.40% de los estudiantes utilizan estrategias de resolución de problemas de manera ocasional, el 19.50% las emplean regularmente, y el 5.10% no las utilizan. En cuanto al estrés académico, el 74.0% de los estudiantes presentan un nivel moderado, el 18.3% un nivel leve, y el 7.8% un nivel elevado.

Este estudio revela que los estudiantes enfrentan dificultades significativas para traducir problemas planteados en frases matemáticas, especialmente cuando estos problemas son presentados en forma escrita. Además de estas dificultades específicas, también presentan problemas en otras áreas debido a factores como descuido, falta de comprensión, confusión en el intercambio de valores, y el uso de palabras desconocidas. Estos aspectos reflejan limitaciones en habilidades esenciales para el desempeño académico efectivo.

Tabla 17

Contingencia entre la Dimensión ERD y la variable Estrés Académico

		Estrés Académico							
		Leve		Moderado		Profundo		Total	
		f	%	F	%	f	%	f	%
ERD	No utiliza	7	2,1	27	8,1	4	1,2	38	11,4
	A veces utiliza	46	13,8	195	58,4	19	5,7	260	77,8
	Utiliza	8	2,4	25	7,5	3	0,9	36	10,8
	Total	61	18,3	247	74,0	26	7,8	334	100,0

En la Tabla 17 se evidencia que el 77.80% de los estudiantes utilizan las estrategias de relación con los demás de manera ocasional, el 11.40% no las emplean, y el 10.80% las utilizan regularmente. Respecto al estrés académico, el 74.0% de los estudiantes presentan un nivel moderado, el 18.3% tienen un nivel leve, y el 7.8% muestran un nivel elevado.

Este estudio destaca que los estudiantes enfrentan dificultades para relacionarse tanto con los demás como consigo mismos, lo que repercute negativamente en su desarrollo personal y genera miedo al fracaso. Además, factores como las relaciones problemáticas entre profesores y alumnos, conflictos interpersonales con los docentes, y condiciones inadecuadas en las instalaciones de la institución educativa contribuyen significativamente al estrés académico de los estudiantes.

Tabla 18*Contingencia entre la Dimensión EI y la variable Estrés Académico*

		Estrés Académico							
		Leve		Moderado		Profundo		Total	
		f	%	F	%	f	%	f	%
Estilo Improductivo (EI)	No utiliza	25	7,5	99	29,6	4	1,2	128	38,3
	A veces utiliza	34	10,2	146	43,7	22	6,6	202	60,5
	Utiliza	2	0,6	2	0,6	0	0,0	4	1,2
	Total	61	18,3	247	74,0	26	7,8	334	100,0

En la Tabla 18 se evidencia que el 60.50% de los estudiantes utilizan estrategias de estilo improductivo de manera ocasional, el 38.30% no las emplean, y el 1.20% las utilizan regularmente. En cuanto al estrés académico, el 74.0% de los estudiantes presentan un nivel moderado, el 18.3% tienen un nivel leve, y el 7.8% muestran un nivel elevado.

Se observa que los estudiantes enfrentan dificultades para asumir nuevos roles psicosociales, enfrentar desafíos, y tomar decisiones sobre aspectos importantes de su vida. Además, experimentan problemas relacionados con los cambios psicológicos, físicos, afectivos, cognitivos e interpersonales propios de su etapa de desarrollo. Estas situaciones contribuyen significativamente al estrés académico, afectando su vida cotidiana y bienestar general.

5.2 Prueba de Hipótesis

5.2.1. Prueba de normalidad

Planteamiento de Hipótesis.

H_0 : Los datos tienen una distribución normal

H_i : Los datos no tienen distribución normal

Nivel de Significancia.

Nivel de confianza: 95%

Margen de error (α): 5%

Regla de decisión. Si p-valor es menor o igual que el α , se rechaza la H_0 y se acepta la H_i , es decir se emplea una prueba no paramétrica. Si p-valor es mayor que el α , se acepta la H_0 y se rechaza la H_i , es decir se emplea una prueba paramétrica.

Prueba estadística. Prueba de Kolmogorov-Smirnov ($n > 50$)

Tabla 19

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP)	Estilo a la relación con los demás (ERD)	Estilo inductivo (EI)	Estrategias de afrontamiento	Estresores	Reacciones	Estrategias de afrontamiento	Estrés académico
N		334	334	334	334	334	334	334	334
Parámetros normales ^{a,b}	Media	116,8353	50,4551	67,3563	234,6467	27,7395	49,6467	23,0569	100,443
	Desviación típica	19,62669	10,62079	14,96408	33,32551	6,31608	14,09985	4,59596	19,8576
Diferencias más extremas	Absoluta	,060	,056	,034	,060	,056	,037	,070	,034
	Positiva	,041	,056	,034	,046	,056	,036	,070	,034
	Negativa	-,060	-,050	-,027	-,060	-,038	-,037	-,051	-,027
Z de Kolmogorov-Smirnov		1,101	1,022	,616	1,103	1,017	,678	1,274	,622
Sig. asíntot. (bilateral)		,177	,247	,843	,175	,252	,747	,078	,834

a. La distribución de contraste es la Normal.

b. Se han calculado a partir de los datos.

En la Tabla 19 se presenta la prueba de Kolmogorov-Smirnov, aplicada a una muestra de tamaño $n > 50$. Los resultados muestran que las dimensiones y variables tienen una

distribución normal, dado que el p-valor es $> \alpha$ (0.05). En consecuencia, se rechaza la hipótesis alterna (H_i) y se acepta la hipótesis nula (H_0), lo que justifica el uso de pruebas paramétricas.

Para el análisis, se empleó la prueba de Coeficiente de Correlación de Pearson, con el objetivo de determinar la correlación entre las dimensiones y las variables.

Prueba de Hipótesis General

Planteamiento de Hipótesis.

H_i : Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023

H_0 : No existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023

Nivel de Confianza. 0,05 = 95% de confiabilidad

Prueba Estadística. Coeficiente de Correlación Pearson

Reglas de decisión. Si, $p < 0,05$; se acepta la H_i . Si, $p > 0,05$; se rechaza la H_0

Resultado.

Tabla 20

Relación entre Estrategias de Afrontamiento y Estrés Académico

		Estrategias de afrontamiento	Estrés académico
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,651**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	334	334
Estrés académico	Correlación de Pearson	,651**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	334	334

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Decisión. En la Tabla 20 se presentan los datos que relacionan las estrategias de afrontamiento y el estrés académico, mostrando una distribución normal con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.651. El valor de significancia (bilateral) es 0.000 ($p < 0.05$), lo que indica que se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Conclusión. Los resultados demuestran que existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de instituciones educativas de Arequipa en el año 2023. Esta relación es positiva y alta, lo que indica que a mayor implementación de estrategias de afrontamiento, se observa una correspondencia directa con los niveles de estrés académico.

Prueba de Hipótesis Específicas

Planteamiento de la Hipótesis Especifica 1.

H_1 : Existe una relación significativa entre la resolución de problemas y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023

H_0 : No existe una relación significativa entre la resolución de problemas y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023

Nivel de Confianza. 0,05 = 95% de confiabilidad

Prueba Estadística. Coeficiente de Correlación Pearson

Reglas de decisión. Si, $p < 0,05$; se acepta la H_i . Si, $p > 0,05$; se rechaza la H_0

Resultado.

Tabla 21*Relación entre ERP y Estrés Académico*

		ERP	Estrés académico
ERP	Correlación de Pearson	1	,785**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	334	334
Estrés académico	Correlación de Pearson	,785**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	334	334

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Decisión. En la Tabla 21 se presentan los datos que relacionan las estrategias de resolución de problemas y el estrés académico, mostrando una distribución normal con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.785. El valor de significancia (bilateral) es 0.000 ($p < 0.05$), lo que indica que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión. Los resultados demuestran que existe una relación significativa entre la resolución de problemas y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de instituciones educativas de Arequipa en el año 2023. Esta relación es positiva y alta, lo que implica que a mayor aplicación de estrategias de resolución de problemas, se observa una correlación directa con los niveles de estrés académico.

Planteamiento de la Hipótesis Específica 2.

H₂: Existe una relación significativa entre la relación con los demás y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023

H₀: No existe una relación significativa entre la relación con los demás y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023

Nivel de Confianza. 0,05 = 95% de confiabilidad

Prueba Estadística. Coeficiente de Correlación Pearson

Reglas de decisión. Si, $p < 0,05$; se acepta la H_1 . Si, $p > 0,05$; se rechaza la H_0 .

Resultado.

Tabla 22

Relación entre ERD y Estrés Académico

		ERD	Estrés académico
ERD	Correlación de Pearson	1	,596**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	334	334
Estrés académico	Correlación de Pearson	,596**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	334	334

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Decisión. En la Tabla 22 se presentan los datos que relacionan las estrategias de relación con los demás y el estrés académico, mostrando una distribución normal con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.596. El valor de significancia (bilateral) es 0.000 ($p < 0.05$), lo que indica que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión. Los resultados demuestran que existe una relación significativa entre la relación con los demás y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de instituciones educativas de Arequipa en el año 2023. Esta relación es positiva y moderada, lo que indica que a mayor uso de estrategias de relación con los demás, se observa una correlación directa moderada con los niveles de estrés académico.

Planteamiento de la Hipótesis Específica 3.

H_3 : Existe una relación significativa entre el estilo improductivo y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023

Ho: No existe una relación significativa entre el estilo improductivo y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023

Nivel de Confianza. 0,05 = 95% de confiabilidad

Prueba Estadística. Coeficiente de Correlación Pearson

Reglas de decisión. Si, $p < 0,05$; se acepta la H_i . Si, $p > 0,05$; se rechaza la H_0

Resultado.

Tabla 23

Relación entre EI y Estrés Académico

		EI	Estrés académico
EI	Correlación de Pearson	1	,790**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	334	334
Estrés académico	Correlación de Pearson	,790**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	334	334

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Decisión. En la tabla 23 se presentan los datos que relacionan las estrategias de estilo improductivo y el estrés académico, mostrando una distribución normal con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.790. El valor de significancia (bilateral) es 0.000 ($p < 0.05$), lo que indica que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión. Los resultados demuestran que existe una relación significativa entre el estilo improductivo y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de instituciones educativas de Arequipa en el año 2023. Esta relación es positiva y alta, lo que indica que el uso del estilo improductivo está directamente relacionado con un incremento significativo en los niveles de estrés académico.

5.3 Discusión de Resultados

El estrés forma parte de la vida cotidiana y puede originarse por diversas causas. Su grado de impacto depende de factores como la salud física, la calidad de las relaciones interpersonales, el número de compromisos y responsabilidades asumidas, las expectativas de los demás y la cantidad de apoyo recibido. El estilo de vida y el nivel de desarrollo cultural también influyen directamente en los niveles de estrés experimentados. Las estrategias de afrontamiento juegan un papel clave en la gestión del estrés, ya que implican esfuerzos cognitivos y conductuales para abordar las fuentes internas y externas de estrés. Mientras que algunos estudiantes se enfocan en resolver problemas, otros optan por evitar las situaciones y centrarse en las emociones.

Relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico

En los resultados generales se observa que existe una relación positiva alta entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico, evidenciada por el coeficiente de correlación de Pearson (0.651, $p < 0.05$). Esto lleva a aceptar la hipótesis de investigación y rechazar la hipótesis nula. Se concluye que las estrategias de afrontamiento y el estrés académico están directamente relacionadas en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria en instituciones educativas de Arequipa, 2023. Este hallazgo coincide con los resultados de Larico y Rivera (2023), quienes también encontraron una asociación significativa entre ambas variables. Además, estudios previos destacan que el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema puede reducir los problemas psicológicos y conductuales asociados al estrés.

Nivel de estrés académico

En relación con el nivel de estrés, el 74% de los estudiantes presentan un nivel moderado, el 18.3% un nivel leve, y el 7.8% un nivel profundo. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Permatasari y Suminar (2022), quienes identificaron niveles

moderados de estrés en estudiantes debido a factores como aburrimiento, miedo, depresión y preocupaciones relacionadas con el rendimiento académico. Asimismo, Paudel et al. (2024) señalaron que los estudiantes presentan altos niveles de estrés en el ámbito educativo. Larico y Rivera (2023) también encontraron que los estudiantes de 5.º año muestran predominantemente un nivel moderado de estrés académico.

Resolución de problemas y estrés académico

En cuanto a la relación entre la resolución de problemas y el estrés académico, el coeficiente de correlación de Pearson es 0.785 ($p < 0.05$), lo que indica una relación positiva alta significativa. Esto sugiere que los estudiantes que emplean estrategias de resolución de problemas presentan una mejor capacidad para enfrentar el estrés académico. Ocampo (2020) identificó que la resolución de problemas, junto con la reevaluación positiva, la evitación emocional y la cognitiva, son habilidades predominantes entre los estudiantes para manejar el estrés. De manera similar, Mezarina et al. (2022) destacan que estas estrategias ayudan a minimizar los problemas, a pensar objetivamente y a controlar emociones y pensamientos para reducir el estrés.

Relación con los demás y estrés académico

La relación entre las estrategias de relación con los demás y el estrés académico presenta un coeficiente de correlación de Pearson de 0.596 ($p < 0.05$), lo que refleja una relación positiva moderada significativa. Bonilla y Tobar (2023) señalan que un 62.8% de los estudiantes tienen un bajo nivel de dependencia emocional, mientras que el 81.3% utilizan estrategias de exclusión social como mecanismo de afrontamiento. Por su parte, Quito (2021) encontró que las variables relacionadas con el afrontamiento y el estrés presentan significancia estadística en diversas dimensiones, lo que refuerza la importancia de estrategias sociales en la gestión del estrés.

Estilo improductivo y estrés académico

Por último, se observa una relación entre el estilo improductivo y el estrés académico, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.790 ($p < 0.05$), indicando una relación positiva alta significativa. Sin embargo, investigaciones como la de Quito (2021) muestran que el estilo improductivo no siempre es efectivo para modificar el estrés académico, evidenciando que su relación puede ser más compleja. Por su parte, Orea et al. (2023) encontraron que los jóvenes tienden a utilizar estrategias improductivas y de evitación cognitiva para manejar el estrés, mientras que las mujeres suelen recurrir más a la evitación conductual.

Los resultados confirman la existencia de relaciones significativas entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en sus distintas dimensiones. Aunque algunas estrategias, como el estilo improductivo, presentan limitaciones en su efectividad, otras, como la resolución de problemas y las estrategias de relación con los demás, muestran un impacto positivo en la gestión del estrés académico. Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar estrategias de afrontamiento efectivas en los estudiantes para mejorar su bienestar y rendimiento académico.

CONCLUSIONES

En cuanto a los resultados obtenidos, se concluye que existe una relación positiva alta y significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to grado del nivel secundario. Esto se evidencia en un coeficiente de correlación de Pearson de 0,651 y un valor de significancia de 0,000 ($p < 0,05$). Se observa que un mayor uso de estrategias de afrontamiento está asociado con una menor presencia de estrés académico.

Respecto al objetivo específico 1, se concluye que el 74% de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 18,3% exhibe un nivel leve y el 7,8% un nivel alto. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes son capaces de adaptarse a las diversas situaciones que enfrentan.

En relación con el objetivo específico 2, se concluye que existe una relación positiva alta y significativa entre la resolución de problemas y el estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to grado del nivel secundario. El coeficiente de correlación de Pearson es de 0,785, con un valor de significancia de 0,000 ($p < 0,05$). Esto indica que un mayor uso de estrategias de resolución de problemas se asocia con una menor presencia de estrés académico.

Con respecto al objetivo específico 3, se concluye que hay una relación positiva media y significativa entre la relación con los demás y el estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to grado del nivel secundario. Este hallazgo se refleja en un coeficiente de correlación de Pearson de 0,596 y un valor de significancia de 0,000 ($p < 0,05$). Se destaca que una mayor utilización de estrategias relacionadas con las interacciones con los demás está asociada con una reducción del estrés académico.

Finalmente, en lo referente al objetivo específico 4, se concluye que existe una relación positiva alta y significativa entre el estilo improductivo y el estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to grado del nivel secundario. El coeficiente de correlación de Pearson obtenido es

de 0,790, con un valor de significancia de 0,000 ($p < 0,05$). Esto implica que el empleo de estrategias de estilo improductivo se asocia con una menor presencia de estrés académico.

RECOMENDACIONES

Se recomienda, a la Dirección y el Departamento de Psicología, realizar evaluaciones semestrales sobre el uso de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico en los estudiantes. Esta información permitirá planificar actividades adecuadas para gestionar eficazmente el estrés académico y promover el bienestar estudiantil.

A los docentes, se les sugiere capacitarse en estrategias de resolución de problemas y manejo del estrés académico. Esto les permitirá fortalecer sus habilidades, destrezas y actitudes, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes y preparándolos para gestionar situaciones desafiantes.

Además, es recomendable implementar dinámicas en el aula al inicio de cada asignatura, enfocadas en fortalecer las estrategias de relación interpersonal. Estas actividades pueden mejorar las interacciones entre los estudiantes y fomentar un aprendizaje significativo en un ambiente colaborativo.

Se propone desarrollar talleres, charlas y escuelas para padres orientadas a la comprensión y manejo de estilos improductivos. Estas actividades facilitarán el entendimiento de los roles individuales y su impacto en la vida diaria, promoviendo una gestión exitosa de los mismos.

Finalmente, a comunidad educativa, se recomienda diseñar e implementar programas de intervención enfocados en el desarrollo de estrategias de afrontamiento desde los primeros años de educación. Estos programas contribuirán al crecimiento personal de los estudiantes, mejorando su capacidad para enfrentar los retos académicos y personales de manera positiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anzures, E. (2023). Academic stress and coping mechanism of students in flexible learning. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 7(11), 1-1. <https://www.ejournals.ph/article.php?id=21054>
- Arias, W. y Huamani, J. (2017). Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis aplicada a escolares de nivel secundario de la ciudad de Arequipa (Perú). *Revista Cátedra Villarreal Psicología*, 2(2), 387-406. <https://revistas.unfv.edu.pe/CVFP/article/view/324/754>
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K. y Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS One*, 16(7), 1-27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bernal Torres, C. A. (2006). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Prentice Hall. <https://www.sidalc.net/search/Record/KOHA-OAI-UAAAN:69406/Description>
- Blasco, J. (2017). *Guía para el manejo del Estrés Académico*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>
- Bondarchuk, O., Balakhtar, V., Pinchuk, N., Pustovalov, I. y Pavlenok, K. (2023). Adaptation of Coping Strategies to Reduce the Impact of Stress and Loneliness on the Psychological Well-Being of Adults. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(10), e1852. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i10.1852>
- Bonilla, L. y Tobar, A. (2023). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios: Emotional Dependence and Coping Strategies in University

- Students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 869–881. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.302>
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de psicología*, 27(2), e482-e482. <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castillo, R. y Barraza, A. (2020). *Estresores, factores socioemográficos y síntomas del estrés percibido en estudiantes de enfermería*. Red Durango de Investigadores Educativos. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estresores.pdf>
- Chavez, J. y Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 25, 384-399. <https://doi.org/10.31876/rcs.v25i1.29629>
- Cotilla, J. (2020). The importance of coping strategies when dealing with stress. https://www.researchgate.net/publication/349075234_The_importance_of_coping_strategies_when_dealing_with_stress
- Cuchula, T. (2023). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Chilca-Huancayo, Perú durante la COVID-19* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Científica del Sur. <https://hdl.handle.net/20.500.12805/3227>
- Dueñas-Zúñiga, H. y Castro-Cano, E. M. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Redes Sociales y Ciudadanía*, 891-898. <https://doi.org/10.3916/Alfamed2022>
- Freud, S. (1890). *Obras completas*. Amorrortu Editores
- Garnica, E., Gutiérrez, K. y Pérez, A. (2021). *Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del Programa de psicología de la*

- Universidad Autónoma de Bucaramanga* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma de Bucaramanga. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15368/2021_Tesis_Eds_on_Garnica_Matajira.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Giezzel, M. y Rosario, D. (2023). Stress and Coping Strategies and Academic Performance of Teacher Education Students. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 14(3), 739–748. <https://doi.org/10.47750/jett.2023.14.03.085>
- González, I. (2014). Recursos de Afrontamiento. Una aproximación a su clasificación. Importancia de su potenciación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1058–1078. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2014/epi143i.pdf>
- Hameed, R., Jabeen, R. y Hussain, G. (2024). Academic Stress and Coping Strategies among University Students: Case Study of university of the Punjab. *Annals of Human and Social Sciences*, 5(3), 261-269. <https://ojs.ahss.org.pk/journal/article/view/757/799>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Izzati, I. D. C., Tentama, F. y Suyono, H. (2020). Academic stress scale: a psychometric study for academic stress in senior high school. *European Journal of Education Studies*, 7(7). <https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/3161>
- Javier-Rivera, L. S., Barceló-Rodríguez, V., Canté-Cuevas, X. C., Kent-Sulú, M. P. y Vásquez-Gutiérrez, M. G. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE Revista*

Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 14(28).

<http://ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1759/4493>

Larico, M. y 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 grado]. Repositorio Institucional Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12720/2/IV_FHU_501_TE_Larico_Rivera_2023.pdf

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1002/per.2410010304>

Lin, X., Su, S. y McElwain, A. (2019). Academic stressors as predictors of achievement goal orientations of American and ESL international students. *Journal of International Students*, 9(4), 1134–1154. <https://doi.org/10.32674/jis.v9i4.752>

Magsalay, H. y Fernández, C. (2021). *Academic Stress and Coping Mechanism: a Psychological Intervention* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional St. Michaels College. <https://www.collegesidekick.com/study-docs/5304887>

Martin, J., Bautista, C., Tabua, A. y Jan Tindowen, D. (2023). Academic Stress and Coping Strategies of Students in Flexible Learning. *Scholarum: Journal of Education*, 2(2). https://www.researchgate.net/publication/370069415_Academic_Stress_and_Coping_Strategies_of_Students_in_Flexible_Learning

Masood, R., Syed, Z. y Sher, B. (2023). Level of Academic Stress and its Influence on the Academic Achievements of Students at Mirpur University of Science and Technology. *Sir Syed Journal of Education & Social Research*, 6(1), 169–175. [https://doi.org/10.36902/sjesr-vol6-iss1-2023\(169-175\)](https://doi.org/10.36902/sjesr-vol6-iss1-2023(169-175))

- Mezarina, J., Salcedo, G. y Ortiz, M. (2022). Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista Odontológica Basadrina*, 6(2), 25-31. <https://doi.org/10.33326/26644649.2022.6.2.1574>
- Modise, T. (2023). *Academic stress and coping strategies among North-West University post-graduate students* [Tesis de posgrado]. Repositorio North-West University. https://repository.nwu.ac.za/bitstream/handle/10394/41975/Modise_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Morento, I. P., Sayson, A., Ursal, G. y Caingcoy, M. (2024). Level of Stress, Coping Strategies and Academic Achievement of College Students during HyFlex Learning. *Diversitas Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.48017/dj.v9i1.2913>
- Ocampo, A. (2020). (2021). *Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Antonio Nariño. <https://repositorio.uan.edu.co/server/api/core/bitstreams/de853d35-9dd0-4012-9064-1e4de6557c2b/content>
- O'Connor, C., Duffy, K. y Brilly, C. (2019). *Coping Skills: Developing Skills for Managing Distressing Experiences: Module 10*. (Ed. Black, C. y Fitzmaurice, B.). <https://www.hse.ie/eng/about/who/cspd/ncps/mental-health/psychosis/coping-skills-workbook/coping-skills-developing-skills-for-managing-distressing-symptoms-module-101.pdf>
- Olivas-Ugarte, L. O., Morales-Hernández, S. F. y Solano-Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), e647. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Orea, J., Estrada, X., Gonzalez, J., Jiménez, J. y Gómez, J. (2023). Estrategias de afrontamiento al estrés en infantes en edad escolar del Estado de México en zonas urbano marginales.

- Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza*, 13, 8.
[https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol13_No_24/REP13\(24\).pdf#page=8](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol13_No_24/REP13(24).pdf#page=8)
- Owusu, P. y Essel, G. (2017). Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students. *Theseus*.
<https://www.theseus.fi/handle/10024/124792>
- Paredes, V. y Torero, L. (2024). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, 2022* [Tesis de grado]. Repositorio Institucional Universidad Continental.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14978/8/IV_FHU_501_TE_Paredes_Torero_2024.pdf
- Paudel, U., Parajuli, A., Shrestha, R., Kumari, S., Yadav, S. A., Marahatta, K., Asia, S. y Fournier, A. (2024). Perceived stress, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal: a cross-sectional study. *F1000Research*, 11, 167. <https://f1000research.com/articles/11-167>
- Permatasari, N. y Suminar, D. R. (2022, February). Analysis of Academic Stress Levels Among Migrant Students. In *Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.001>
- Quito, N. (2021). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la región Callao, 2022* [Tesis de posgrado]. Repositorio Institucional Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101590/Quito_CNMSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Rangel-Pagola, C. A. (2022). Inteligencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento al estrés en alumnos de Pachuca de Soto, Hidalgo. *DIVULGARE Boletín Científico de La Escuela Superior de Actopan*, 9(17), 36–40. <https://doi.org/10.29057/esa.v9i17.7751>
- Salazar Flórez, J. E., Arias Castro, C. E., Quintero Pinzón, D., Velásquez Peláez, A., Segura Cardona, A., y Giraldo Cardona, L. S. (2024). Salud mental en estudiantes de medicina: un reto más allá del estrés académico. *Psicología desde el Caribe*, 41(1), 1. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2024000100005&script=sci_arttext
- Selvi, D. y Rajaprabha, P. (2020). Causes and Consequences of Academic Stress Abstract. *South African Journal of Economic and Management*, 23(9), 1-7. https://www.researchgate.net/publication/351785583_Causes_and_Consequences_of_Academic_Stress_among_College_Students
- Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I. y Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Zhou, X., Bambling, M., Bai, X. y Edirippulige, S. (2023). Chinese school adolescents' stress experience and coping strategies: a qualitative study. *BMC Psychol* 11, 91. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01137-y>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Formulación del problema	Objetivos de la investigación	Hipótesis de la investigación	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología de la investigación	Población y muestra
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023? • ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión de resolución de problemas y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023? • ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión de relación con los demás y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023? • ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión de estilo improductivo y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023? 	<p>Objetivo General: Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023 • Describir la relación que existe entre la dimensión de resolución de problema y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023 • Conocer la relación que existe entre la dimensión de relación con los demás y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023 • Identificar la relación que existe entre la dimensión de estilo improductivo y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023 	<p>Hipótesis Investigación: Hi: Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023</p> <p>Hipótesis Nula: Ho: No existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa - 2023</p>	<p>Variable 1 Estrategias de afrontamiento.</p> <p>Variable 2 Estrés académico</p>	<p>Resolución del problema</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Buscar diversiones ✓ Distracción física ✓ Fijarse en lo positivo ✓ Esforzarse y tener existo ✓ Concentrarse en resolver el problema <p>Relación con los demás</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Buscar apoyo espiritual ✓ Buscar ayuda profesional ✓ Invertir en amigos íntimos ✓ Buscar pertenencia ✓ Buscar apoyo social <p>Estilo improductivo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Acción social ✓ Hacerse ilusiones ✓ Falta de afrontamiento ✓ Reducción de la tensión ✓ Ignorar el problema ✓ Reservarlo para si ✓ Preocuparse <p>Estresores</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recarga de las labores ✓ Clases poco entendibles ✓ Tiempo para realizar las tareas <p>Síntomas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Físicos ✓ Psicológico ✓ Comportamientos ✓ Ser asertivo ✓ Concentrarse <p>Estrategias de afrontamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Buscar información ✓ Resolución de problemas ✓ Habilidad asertiva 	<p>Enfoque de la investigación Cuantitativo</p> <p>Nivel de investigación: Descriptivo de corte transversal</p> <p>Tipo de investigación No experimental</p> <p>Diseño de investigación Correlacional</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: V1: Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) V2: Inventario SISCO del estrés académico</p>	<p>Población: Se consideró a 1942 participantes de 4to y 5to de educación secundaria de las instituciones educativas, provincia Arequipa.</p> <p>Muestra: La muestra se consideró a 190 participantes de 4to y 5to de secundaria de las instituciones educativas, provincia Arequipa.</p>

Anexo 2. Escala de Afrontamiento para Adolescentes

Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

(Adolescent Coping Scale- Erica Frydenberg y Ramón Lewis)

Instrucciones:

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

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

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

1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D	E
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A	B	C	D	E
3	Sigo con mis tareas como es debido	A	B	C	D	E
4	Me preocupo por mi futuro	A	B	C	D	E
5	Me reúno con mis amigos más cercanos	A	B	C	D	E
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan	A	B	C	D	E
7	Espero que me ocurra lo mejor	A	B	C	D	E
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	A	B	C	D	E

9	Me pongo a llorar y/o gritar	A	B	C	D	E
---	------------------------------	---	---	---	---	---

10	Organiza una acción en relación con mi problema	A	B	C	D	E
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema	A	B	C	D	E
12	Ignoro el problema	A	B	C	D	E
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme	A	B	C	D	E
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a)	A	B	C	D	E
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas	A	B	C	D	E
16	Pienso en aquéllos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves	A	B	C	D	E
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo	A	B	C	D	E
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19	Practico un deporte	A	B	C	D	E
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22	Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30	Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32	Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E

34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38	Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39	Considero otras 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 sólo	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46	Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51	Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E

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

Anexo 3. Inventario Sisco de Estrés Académico

A continuación, se presenta el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico en la Institución Educativa. Señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

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

Dimensión estresores	1	2	3	4	5
1.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
1.2.- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares					
1.3.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
1.4.- La personalidad y el carácter del profesor					
1.5.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
1.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
1.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
1.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
1.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					
Dimensión síntomas (reacciones)	1	2	3	4	5
Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas					
2.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
2.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
2.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
2.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
2.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas					
2.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
2.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
2.10.- Problemas de concentración					
2.11.- Sensación de tener la mente vacía					
2.12.- Problemas de memoria					
2.13.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales					
2.14.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2.15.- Aislamiento de los demás					
2.16.- Desgano para realizar las labores escolares					
2.17.- Absentismo de las clases					
2.18.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					
Dimensión estrategias de afrontamiento	1	2	3	4	5
3.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					

3.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3.3.- Tomar la situación con sentido del humor					
3.4.- Elogios a sí mismo					
3.5.- Distracción evasiva					
3.6.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
3.7.- Búsqueda de información sobre la situación					
3.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____ (Especifique					

Anexo 4: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PADRES DE FAMILIA O APODERADO

El presente documento de consentimiento informado para los padres de familia de los estudiantes del 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa entre las edades de 15 a 17 años.

Nombre de los principales investigadores:

- Tamayo Lizárraga Leslie Valentina
- Maldonado Fuentes Vielka Valerie
- Chacón López Claudia Alejandra

Organizador: Universidad Continental

Investigación: “Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa-2023”

Propósito del estudio:

Somos estudiantes de la Universidad Continental, para culminar nuestra carrera profesional en Psicología hemos decidido realizar un estudio de estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to año del nivel secundario.

Lo estamos invitando a participar en un estudio de investigación para evaluar el nivel de estrategia de afrontamiento y el estrés académico de su hijo.

La evaluación es sencilla, son preguntas que el estudiante pueda responder sin ningún problema. Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

1. Explicación del programa
2. Aplicación de pruebas;
 - Se aplica la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)
 - Se aplica el inventario SISCO del estrés académico
3. Cierre con el alumnado

Objetivo:

Tiene como propósito determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023.

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Por lo cual, no recibirá ningún beneficio económico por participar en este estudio. Su participación es una contribución para la recopilación de datos: las estrategias de afrontamiento y el estrés académico.

Costos y compensación

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La información personal que usted brinda a nuestros investigadores en este estudio permanecerá en secreto y no será proporcionada a ninguna persona y circunstancia.

La información es revisada por el Comité de Ética en la Investigación de la Universidad, el cual está conformado por un grupo de personas quienes realizan la revisión independiente de la investigación.

Compartir los resultados:

Los resultados de esta investigación pueden ser publicados o ser presentados a la institución educativa y Universidad Continental.

Derecho a Negarse o a Retirarse de la investigación.

Si decide que participe en este estudio, en cualquier momento puede retirarse. Sin embargo, los datos obtenidos hasta ese momento seguirán formando parte del estudio a menos que usted solicite expresamente que su identificación y su información sea borrada de nuestra base de datos.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto que mi menor hijo voluntariamente participe en este estudio, comprendo las actividades en las que participa si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

CONTACTO DEL INVESTIGADOR

Para cualquier consulta relacionada con el presente estudio contáctese con:

- Tamayo Lizárraga Leslie Valentina
- Maldonado Fuentes Vielka Valerie
- Chacón López Claudia Alejandra

Nombre y Apellidos del Padre _____

Firma del Padre o apoderado: _____

Fecha: _____ **Hora:** _____

Día/mes/año:

Nombre y Apellidos del Encargado _____

Firma del Investigador: _____

Fecha: _____ **Hora:** _____

Día/mes/año:

Anexo 5. Documento de Asentimiento Informado

Documento de Asentimiento Informado para los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa-2023

Explicación:

El presente documento de asentimiento informado está dirigido a los estudiantes del 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa entre las edades de 15 a 17 años, con la finalidad de invitarlos a participar de la presente investigación.

Nombre de los principales investigadores:

- Tamayo Lizárraga Leslie Valentina
- Maldonado Fuentes Vielka Valerie
- Chacón López Claudia Alejandra

Organizador: Universidad Continental

Investigación: “Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa-2023”

Parte 1: Información

Introducción:

Somos estudiantes de la Universidad Continental, para culminar nuestra carrera profesional en Psicología hemos decidido realizar un estudio de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los estudiantes de 4to y 5to año del nivel secundario.

Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de que usted decida participar en el estudio por favor lea cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted tenga, para asegurarse de que entienda los procedimientos del estudio.

Objetivo:

Tiene como propósito determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa – 2023.

Elección de participantes:

El estudio se ha determinado a los estudiantes de 4to y 5to año del nivel secundario

La participación es voluntaria:

El estudio es completamente voluntario. Usted puede participar o abandonar el estudio en cualquier momento sin ser penalizado ni perder ningún beneficio.

Se tendrá en cuenta los estudiantes de 4to y 5to de secundaria y que hayan finalizado las actividades de tutoría.

Procedimientos:

Se solicita a los estudiantes voluntarios participar de dos pruebas de Estrategias de afrontamiento y estrés académico, para cual se les entrega un lapicero para respectivo llenado de las pruebas.

Riesgos:

En este estudio, podrían sentir algún nivel de ansiedad o presión con respecto a las preguntas, al mismo tiempo que puedan sentir que se vulnera su privacidad, puesto que las preguntas apuntan a su comportamiento. Sin embargo, en ningún momento el estudio, se juzgará la pertinencia de los resultados obtenidos por los participantes.

Beneficios:

Por lo cual, no recibirá ningún beneficio económico por participar en este estudio. Su participación es una contribución para la recopilación de datos: las estrategias de afrontamiento y el estrés académico.

Confidencialidad:

La información personal que usted dará a nuestros investigadores en este estudio permanecerá en secreto y no será proporcionada a ninguna persona y circunstancia.

La información es revisada por el Comité de Ética en la Investigación de la Universidad, el cual está conformado por un grupo de personas quienes realizan la revisión independiente de la investigación.

Compartir los resultados:

Los resultados de esta investigación pueden ser publicados o ser presentados a la institución educativa y Universidad Continental.

Derecho a Negarse o a Retirarse de la investigación.

Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento. Sin embargo, los datos obtenidos hasta ese momento seguirán formando parte del estudio a menos que usted solicite expresamente que su identificación y su información sea borrada de nuestra base de datos. No firme este consentimiento a menos que usted haya tenido la oportunidad de hacer preguntas y recibir contestaciones satisfactorias para todas sus preguntas.

A Quién contactar:

- Tamayo Lizárraga Leslie Valentina
- Maldonado Fuentes Vielka Valerie
- Chacón López Claudia Alejandra

ASENTIMIENTO INFORMADO

“Sé que puedo elegir participar o no en la investigación. Sé que puedo retirarme cuando quiera. He leído esta información (o se me ha leído la información) y la entiendo. Me han respondido las preguntas y sé que puedo hacer preguntas más tarde si las tengo. Entiendo que cualquier cambio se discutirá conmigo. Acepto participar en la investigación”.

Solo si el/la estudiante a asiente:

Nombre del estudiante _____

Firma del Estudiante: _____

Fecha: _____

Día/mes/año: _____

Anexo 6: Solicitudes y Aceptación de las Instituciones Educativas



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Arequipa, 12 de Setiembre del 2023

SEÑORA: Aymituma Lopez Shirley Karina
DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARROQUIAL JOSÉ CARUANA.

Asunto: Presentación de estudiantes de la EAP de Psicología de la Universidad Continental

De mi especial consideración, tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar mis saludos a la espera que se encuentre bien y a la vez presentarle a:

- Chacón Lopez Claudia Alejandra
- Maldonado Fuentes Vielka Valerie
- Tamayo Lizárraga Leslie Valentina

Bachilleres de la Universidad Continental, de la carrera profesional de Psicología, con el fin de que puedan aplicar su proyecto de tesis bajo la supervisión por la Docente **Mg. Deysi Crotaluque**, para desarrollar el siguiente proyecto:

"Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa-2023"

Objetivo: Determinar la relaciona que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4° y 5° secundaria de las instituciones educativas en la Ciudad de Arequipa – 2023

Actividades a realizar:

1. Explicación del programa
2. Aplicación de Pruebas
 - Aplicación de escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)
 - Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico
3. Cierre con el Alumnado e Institución Educativa

Tiempo: Cuatro Semanas (1 Mes)

Solicito pueda facilitar los permisos correspondientes para realizar las actividades coordinadas y agradezco su atención y apoyo a la formación de nuestros estudiantes.

Atentamente.



Shirley K. Aymituma Lopez
 Lic. Shirley K. Aymituma Lopez
 DIRECTORA

Arequipa
 Av. Los Incas S/N,
 Jesús Luis Bustamante y Rivero
 (054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
 (054) 412 030

Huancayo
 Av. San Carlos 1980
 (064) 481 430

Cusco
 Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
 (084) 480 070

Sector Arequipa KM. 10,
 carretera San Jerónimo - Saylla
 (084) 480 070

Urna
 Av. Alfredo Mendola 5210, Los Olivos
 (01) 213 2760

J. Junco 356, Miraflores
 (01) 213 2760

“Año Del La Paz, La Unidad Y El Desarrollo”

Asunto: Aceptación de la ejecución de proyecto de investigación en la institución educativa parroquial “José Caruana”

Arequipa, Cayma 14 de noviembre, 2023

Lic. Aymituma Lopez Shirley Karina
Director de la Institución Educativa Parroquial “José Caruana”
PRESENTE

Hago constar que las Srtas. Chacón López Claudia, Maldonado Fuentes Vielka y Tamayo Lizárraga Leslie. De la carrera profesional de psicología en grado de bachilleres. Han sido aceptadas para para realizar su proyecto de investigación en “La Institución Educativa Parroquial “José Caruana” con el alumnado de 4to y 5to de secundaria. En el horario académico de Tutoría, respetando el horario y cronograma brindado por la institución.

Atentamente.


Firma y Sello
Director de la Institución
 Lic. Shirley K. Aymituma López
 DIRECTORA



Arequipa
 Av. Los Incas S/N,
 José Luis Bustamante y Rivero
 (054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
 (054) 412 030

Huancayo
 Av. San Carlos 1980
 (064) 481 430

Cusco
 Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
 (084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
 carretera San Jerónimo - Saylla
 (084) 480 070

Lima
 Av. Alfredo Mendiolá 5210, Los Olivos
 (01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
 (01) 213 2760

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Arequipa, 11 de octubre del 2023

SEÑORA:

Castillo Mendoza Roxana María

DIRECTORA DE LA I.E. 40637 FERNANDO BELAUNDE TERRY

Presente.-

Asunto: Presentación de estudiantes de la EAP de Psicología de la Universidad Continental

De mi especial consideración, tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar mis saludos a la espera que se encuentre bien y a la vez presentarle a:

- Chacón Lopez Claudia Alejandra
- Maldonado Fuentes Vielka Valerie
- Tamayo Lizárraga Leslie Valentina

Bachilleres de la Universidad Continental, de la carrera profesional de Psicología, con el fin de que puedan aplicar su proyecto de tesis bajo la supervisión por la Docente Mg. Deyni Costaluaque, para desarrollar el siguiente proyecto:

"Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa-2023"

Objetivo: Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4° y 5° secundaria de las instituciones educativas en la Ciudad de Arequipa - 2023

Actividades a realizar:

1. Explicación del programa
2. Aplicación de Pruebas
 - Aplicación de escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)
 - Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico
3. Cierre con el Alumnado e Institución Educativa

Tiempo: Cuatro Semanas (1 Mes)

Solicito pueda facilitar los permisos correspondientes para realizar las actividades coordinadas y agradezco su atención y apoyo a la formación de nuestros estudiantes.

Atentamente,



Maldonado Fuentes Vielka Valerie



Chacón López Claudia Alejandra



Tamayo Lizárraga Leslie Valentina

cc: Colomayo

Huanuco
Av. San Carlos 3390
(044) 481 430

Sima
Av. Alfredo Mendocino 3280, Los Olivos
(05) 281 2760

J. Lenin 355, Miraflores
(05) 281 2760

Asunto: Aceptación de la ejecución de proyecto de investigación en la institución educativa "40637 Fernando Belaunde Terry"

Arequipa, Chiguata 16 de noviembre, 2023

Lic. Castillo Mendoza Roxana María
Directora de la Institución Educativa "40637 Fernando Belaunde Terry"

PRESENTE

Hago constar que las Srtas. Chacón López Claudia, Maldonado Fuentes Vielka y Tamayo Lizárraga Leslie, de la carrera profesional de psicología en grado de bachilleres, han sido aceptadas para para realizar su proyecto de investigación en "La Institución Educativa 40637 Fernando Belaunde Terry" con el alumnado de 4to y 5to de secundaria, en el horario académico y cronograma brindado por la institución.

Atentamente.



Prof. Roxana Castillo Mendoza
DIRECTORA

Arequipa
Av. Los Incas S/A,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 42 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuasa
(054) 42 030

Huancayo
Av. San Carlos 1050
(0894) 481420

Cusco
Urb. Manuel Pardo - UcoB, N° 7 Av. Collesuyo
(084) 450 070

Sector Argosuri s/2da. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 450 070

Lima
Av. Alfredo Mendola 5210, Los Olivos
(01) 281 2760

Jr. Junín 1025, Miraflores
(01) 281 2760

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Arequipa, 12 de Setiembre del 2023

SEÑORA:
DIRECTOR: GERMAN RUSVEL TEVES ZAPANA
INSTITUCION: 40035 VICTOR ANDRÉS BELAUNDE
Asunto: Presentación de estudiantes de la EAP de Psicología de la Universidad Continental

De mi especial consideración, tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar mis saludos a la espera que se encuentre bien y a la vez presentarle a:

- Chacón Lopez Claudia Alejandra
- Maldonado Fuentes Vielka Valerie
- Tamayo Lizárraga Leslie Valentina

 Bachilleres de la Universidad Continental, de la carrera profesional de Psicología, con el fin de que puedan aplicar su proyecto de tesis bajo la supervisión por la Docente **Mg. Deysi Ccotaluque**, para desarrollar el siguiente proyecto:

"Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa-2023"

Objetivo: Determinar la relaciona que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4º y 5º secundaria de las instituciones educativas en la Ciudad de Arequipa – 2023

Actividades a realizar:

1. Explicación del programa
2. Aplicación de Pruebas
 - Aplicación de escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)
 - Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico
3. Cierre con el Alumnado e Institución Educativa

Tiempo: Cuatro Semanas (1 Mes)

Solicito pueda facilitar los permisos correspondientes para realizar las actividades coordinadas y agradezco su atención y apoyo a la formación de nuestros estudiantes.

Atentamente.



Maldonado Fuentes Vielka Valerie



Chacón López Claudia Alejandra



Tamayo Lizárraga Leslie Valentina


Mg. German Teves Zapana
 DIRECTOR (H)
 I.E. N° 40035 V.A. BELAUNDE

 Calle Adolfo Ugarte 1017, Yanahuara
 (054) 421130

 Huancayo
 Av. San Carlos 1800
 (054) 441 400

 Doctor Ingosarmateo K.A.
 Carretera San Antonio - Sayla
 (054) 4374173

 Lima
 Av. Alfredo Mendiola 1210, Los Olivos
 (01) 203 2960

 s. Jesús 355, Miraflores
 (01) 219 2700

Asunto: Aceptación de la ejecución de proyecto de investigación en la institución educativa “Victor Andres Belaunde”

Arequipa, Socabaya 11 de octubre

Lic. GERMAN RUSVEL TEVES ZAPANA
Director de la Institución Educativa “Victor Andres Belaunde”
PRESENTE

Hago constar que las Srtas. Chacón López Claudia, Maldonado Fuentes Vielka y Tamayo Lizárraga Leslie. De la carrera profesional de psicología en grado de bachilleres. Han sido aceptadas para para realizar su proyecto de investigación en “La Institución Educativa Víctor Andres Belaunde” con el alumnado de 4to y 5to de secundaria. En el horario académico de Tutoría, respetando el horario y cronograma brindado por la institución.

Atentamente.




Mg. Rusvel Teves Zapana
 DIRECTOR (e)
 I.E. N° 40035 V.A. BELAUDE

Firma y Sello
 Director de la Institución

Arequipa
 Av. Los Incas S/N,
 José Luis Bustamante y Rivero
 (054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
 (054) 412 030

Huancayo
 Av. San Carlos 1980
 (064) 481 430

Cusco
 Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
 (084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
 carretera San Jerónimo - Saylla
 (084) 480 070

Lima
 Av. Alfredo Mendola 5210, Los Olivos
 (01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
 (01) 213 2760

Arequipa, 26 de Setiembre del 2023

SEÑOR: Ángel Guillermo Pinto Riveros
DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LA CAMPIÑA"

Asunto: Presentación de estudiantes de la EAP de Psicología de la Universidad Continental

De mi especial consideración, tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar mis saludos a la espera que se encuentre bien y a la vez presentarle a:

- Chacón Lopez Claudia Alejandra
- Maldonado Fuentes Vielka Valerie
- Tamayo Lizárraga Leslie Valentina

Somos Bachilleres de la Universidad Continental, de la carrera profesional de Psicología, con el fin de que podamos aplicar nuestro proyecto de tesis; bajo la supervisión por la Docente **Mg. Deysi Cotaluque**; para desarrollar la investigación de:

"Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa-2023"

Objetivo: Determinar la relaciona que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4° y 5° secundaria de las instituciones educativas en la Ciudad de Arequipa – 2023

Actividades a realizar:

1. Explicación del programa
2. Aplicación de Pruebas
 - Aplicación de escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)
 - Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico
3. Cierre con el Alumnado e Institución Educativa

Tiempo: Cuatro Semanas (1 Mes)

Solicito pueda facilitar los permisos correspondientes para realizar las actividades coordinadas y agradezco su atención y apoyo a la formación de nuestra investigación.

Atentamente.



Maldonado Fuentes Vielka Valerie



Chacón López Claudia Alejandra
(054) 412 030



Tamayo Lizárraga Leslie Valentina Av. Collasuyo

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima
Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760



"Año Del La Paz, La Unidad Y El Desarrollo"

Asunto: Aceptación de la ejecución de proyecto de investigación en la institución educativa "La campiña"

Arequipa, Socabaya 02 de Octubre

Lic. PINTO RIVEROS ANGEL GUILLERMO
Director de la Institución Educativa "La Campiña"
PRESENTE

Hago constar que las Srtas. Chacón López Claudia, Maldonado Fuentes Vielka y Tamayo Lizárraga Leslie. De la carrera profesional de psicología en grado de bachilleres. Han sido aceptadas para para realizar su proyecto de investigación en "La Institución Educativa la Campiña" con el alumnado de 4to y 5to de secundaria. En el horario académico de Tutoría, respetando el horario y cronograma brindado por la institución los días Lunes / Miércoles / Jueves.

Atentamente.



Angel G. Pinto Riveros
 Lic. Angel G. Pinto Riveros
 Firma y Sello
 I.E. "La Campiña" - Socabaya
 Director de la Institucion

Arequipa
 Av. Los Incas S/N,
 José Luis Bustamante y Rivero
 (054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
 (054) 412 030

Huancayo
 Av. San Carlos 1980
 (084) 481 430

Cusco
 Urb. Manuel Prado - Lot 8, N° 7 Av. Colkawayo
 (084) 480 070

Sector Angastura KM 10,
 carretera San Jeronimo - Sayla
 (084) 480 070

Lima
 Av. Alfredo Mendelola 5210, Los Olivos
 (01) 215 2760

J. Unión 355, Miraflores
 (01) 215 2760

"Año De La Unidad, La Paz Y El Desarrollo"
CARTA DE PRESENTACIÓN

Arequipa, 26 de Setiembre del 2023

**SRTA. DIRECTORA DE LA I.E. 40009
SAN MARTÍN DE PORRES**

Asunto: Presentación de estudiantes de la EAP de Psicología de la Universidad Continental

De mi especial consideración, tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar mis saludos a la espera que se encuentre bien y a la vez presentarle a:

- Chacón Lopez Claudia Alejandra
- Maldonado Fuentes Vielka Valerie
- Tamayo Lizárraga Leslie Valentina

Somos Bachilleres de la Universidad Continental, de la carrera profesional de Psicología, con el fin de que podamos aplicar nuestro proyecto de tesis; bajo la supervisión por la Docente **Mg. Deysi Ccotaluque**; para desarrollar la investigación de:

"Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa-2023"

Objetivo: Determinar la relaciona que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4° y 5° secundaria de las instituciones educativas en la Ciudad de Arequipa – 2023

Actividades a realizar:

4. Explicación del programa
5. Aplicación de Pruebas
 - Aplicación de escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)
 - Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico
6. Cierre con el Alumnado e Institución Educativa

Tiempo: Cuatro Semanas (1 Mes)

Solicito pueda facilitar los permisos correspondientes para realizar las actividades coordinadas y agradezco su atención y apoyo a la formación de nuestra investigación.

Atentamente.



Maldonado Fuentes Vielka Valerie



Chacón López Claudia Alejandra
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 807, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 1980
(084) 481 430



Tamayo Lizárraga Leslie Valentina Av. Collesuyo

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima
Av. Alfredo Mendicilla 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 356, Miraflores
(01) 213 2760



Recibido
26-09-23
/



**Universidad
Continental**

"Año Del La Paz, La Unidad Y El Desarrollo"

Asunto: Aceptación de la ejecución de proyecto de investigación en la institución educativa "San Martín De Porres 40009"

Arequipa, Paucarpata 02 de Octubre

Lic. MARIA SANGA
Directora de la Institución Educativa
"SAN MARTIN DE PORRES 40009"
PRESENTE

Hago constar que las Srtas. Chacón López Claudia, Maldonado Fuentes Vielka y Tamayo Lizárraga Leslie. De la carrera profesional de psicología en grado de bachilleres. Han sido aceptadas para para realizar su proyecto de investigación en "La Institución Educativa San Martín de Porres 40009" con el alumnado de 4to y 5to de secundaria. En el horario académico y cronograma brindado por la institución.

Atentamente.



Firma y Sello
Director de la Institución

Arequipa
Av. Los Incas S/N,
Inst. Luis Buitrago y Rivera
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 007, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 1980
(084) 481 430

Cusco
Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Antonio - Saylla
(084) 480 070

Lima
Av. Alfredo Marsiloli 3280, Los Olivos
(01) 213 2760

J. José 355, Miraflores
(01) 213 2700

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Arequipa, 07 de setiembre del 2023

SEÑORA: Rutbel Begazo Salazar

Director de la I.E.P. Linus Pauling

Asunto: Presentación de estudiantes de la EAP de Psicología de la Universidad Continental

De mi especial consideración, tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar mis más cordiales saludos deseando se encuentre bien, a la vez presentarle a:

- Chacón Lopez Claudia Alejandra
- Maldonado Fuentes Vielka Valerie
- Tamayo Lizárraga Leslie Valentina

Bachilleres de la Universidad Continental, de la carrera profesional de Psicología, con el fin de que puedan aplicar su proyecto de tesis bajo la supervisión por la Docente **Mg. Deysi Ccotaluque**, para desarrollar el siguiente proyecto:

"Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Arequipa-2023"

Objetivo: Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de 4° y 5° secundaria de las instituciones educativas en la Ciudad de Arequipa – 2023

Actividades a realizar:

1. Presentación y explicación del proyecto
2. Aplicación de Pruebas dirigidas a los estudiantes:
 - Aplicación de escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)
 - Aplicación del Inventario SISCO del estrés académico
3. Cierre con el Alumnado e Institución Educativa

Tiempo: Cuatro Semanas (1 Mes)

Solicito pueda facilitar los permisos correspondientes para realizar las actividades coordinadas y agradezco su atención y apoyo a la formación de nuestros estudiantes.

Atentamente,

Mg. Jonathan P. Jara Quispe
Director EAP de Psicología
Universidad Continental – Filial Arequipa



I.E.P. LINUS PAULING

Rutbel Begazo Salazar
DIRECTOR

Arequipa
Av. Los Incas S/N,
Jose Luis Bolognini y Rivero
(074) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(074) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 7060
(094) 481 490

Cusco
Urb. Manuel Prado - Loto 8, 12 Av. Colón 100
(084) 490 010

Sector Peripetua KM. 10,
calletera Surkenoroma - Saylla
(084) 490 010

Lima
Av. Alvarado Mendocino 5200, Los Olivos
(01) 255 2763

P. Juan V.Z. Miraflores
(01) 255 2763

Asunto: Aceptación de la ejecución de proyecto de investigación en la institución educativa “Linus Pauling”

Arequipa, Socabaya 11 de octubre

Lic. RUTBEL BEGAZO SALAZAR
Directora de la Institución Educativa Particular
“Linus Pauling”
PRESENTE

Hago constar que las Srtas. Chacón López Claudia, Maldonado Fuentes Vielka y Tamayo Lizárraga Leslie. De la carrera profesional de psicología en grado de bachilleres. Han sido aceptadas para para realizar su proyecto de investigación en “La Institución Educativa Particular Linus Pauling” con el alumnado de 4to y 5to de secundaria. En el horario académico y cronograma brindado por la institución.

Atentamente.



I.E. LINUS PAULING

Rutbel Begazo Salazar
DIRECTOR

Firma y Sello
 Director de la Institución

Arequipa
 Av. Los Incas S/N,
 José Luis Bustamante y Rivero
 (054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
 (054) 412 030

Huancayo
 Av. San Carlos 1980
 (084) 481 430

Cusco
 Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
 (084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
 carretera San Jerónimo - Saylla
 (084) 480 070

Uma
 Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
 (01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
 (01) 213 2760

Huancayo, 06 de diciembre del 2023

OFICIO N°0763-2023-CIEI-UC

Investigadores:

**CHACON LOPEZ CLAUDIA ALEJANDRA
MALDONADO FUENTES VIELKA VALERIE
TAMAYO LIZARRAGA LESLIE VALENTINA**

Presente-

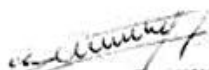
Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE 4° Y 5° DE SECUNDARIA DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE AREQUIPA - 2023.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

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

Atentamente




Walter Calderón Gerstein
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

Arequipa
Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco
Urb. Manuel Prado - Lote B, N°7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima
Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760