



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes  
de secundaria de una institución educativa de la región Callao,  
2022**

**AUTORA:**

Quito Camones, Nelly Marlene ([orcid.org/0000-0002-8167-2866](https://orcid.org/0000-0002-8167-2866))

**ASESOR:**

Mg. Jaramillo Ostos, Dennis Fernando ([orcid.org/0000-0003-0432-7855](https://orcid.org/0000-0003-0432-7855))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del infante, niño y adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA – PERÚ

2022

## **Dedicatoria**

A mi amada hija Camila, quien es mi mayor inspiración y motivación para salir adelante cada día.

## **Agradecimiento**

A todos los docentes de la maestría que con sus aportes constantes ayudaron a consolidar mi aprendizaje.

## Índice de contenido

	Pág.
Carátula .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenido .....	iv
Resumen .....	v
Abstract.....	vi
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>4</b>
<b>III. METODOLOGÍA .....</b>	<b>15</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	15
3.2 Variables y Operacionalización .....	16
3.3 Población, muestra, muestreo.....	16
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5 Procedimiento .....	18
3.6 Métodos de análisis de datos.....	18
3.7 Aspectos éticos.....	19
<b>IV. RESULTADOS.....</b>	<b>20</b>
<b>V. DISCUSIÓN.....</b>	<b>34</b>
<b>VII RECOMENDACIONES.....</b>	<b>40</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>43</b>

## Resumen

La investigación tiene como objetivo determinar la relación entre las variables de estudio: Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao. El tipo de investigación es básica, no experimental y de nivel descriptivo correlacional aplicada a una muestra de 80 alumnos de secundaria con el propósito de establecer la existencia de relaciones. El enfoque cuantitativo, se fundamenta en recopilar y analizar datos numéricos, adquiridos mediante la aplicación de instrumentos: el inventario SISCO para medir el estrés académico y el test SV-21, para medir el nivel de afrontamiento del estrés en adolescentes. Entre las conclusiones de la investigación, se mencionan la no correlación entre las variables y sus dimensiones al obtener una significación mayor de 0.05 a excepción de la dimensión afrontamiento interpretación positiva donde el afrontamiento de estrés obtuvo una significancia =  $0.005 < 0.05$ . En lo que respecta a los niveles, se encontró un nivel de estrés moderado en el 65% de alumnos y un nivel severo en 35%, mientras que, en niveles de estrategia de afrontamiento aplicado, el 62.5% de los jóvenes aplican a menudo estrategias de afrontamiento de estrés y el 37.5% rara vez los utilizan.

**Palabras claves:** *Estrés académico, estresores académicos, síntomas del estrés académico y estrategias de afrontamiento.*

## Abstract

The research aims to determine the relationship between the study variables: Academic stress and coping strategies in high school students from an educational institution in the Callao area. The type of research is basic, non-experimental and of a correlational descriptive level applied to a sample of 80 high school students with the purpose of establishing the existence of relationships. The quantitative approach is based on collecting and analyzing numerical data, acquired through the application of instruments: the SISCO inventory to measure academic stress and the SV-21 test, to measure the level of coping with stress in adolescents. Among the conclusions of the research, the non-correlation between the variables and their dimensions is mentioned, obtaining a significance greater than 0.05, except for the positive interpretation coping dimension, where coping with stress obtained a significance =  $0.005 < 0.05$ . Regarding the levels, a moderate level of stress was found in 65% of students and a severe level in 35%, while, in applied coping strategy levels, 62.5% of students often apply coping strategies. of coping with stress and 37.5% rarely use them.

**Keywords:** *Academic stress, academic stressors, symptoms of academic stress and coping strategies.*

## I. INTRODUCCIÓN

Los jóvenes del nivel secundario tienen que hacer frente a las actividades académicas, donde en ocasiones se da el miedo al fracaso de las mismas. Es en esta fase, es donde están aprendiendo a responder y a enfrentar las diferentes situaciones percibidas como estresantes y ante esto, determinan estrategias adecuadas o inadecuadas para afrontar la situación (Rodríguez-Fernández et al, 2020). Indagar sobre el estrés académico y como se relaciona con las estrategias de afrontamiento frente a esa situación percibida como estresante, es muy importante, sobre todo en tiempo postpandémico, en donde los alumnos tuvieron que vivenciar cambios de distintas índoles que les generaron estrés académico (Linares-Ríos, 2021).

A nivel internacional, específicamente en China se realizó un estudio donde el 22.6% de los estudiantes presentaron depresión y el 18,9% ansiedad durante la pandemia de COVID-19, cifra que se incrementó, pues, en comparación a estudios previos a la pandemia, solo entre el 9 y el 16% de los educandos presentaban depresión y ansiedad (Del Castillo y Velasco, 2020). Por su parte, la American Academy of Pediatrics (2021) refiere que solo en el año 2020 entre marzo y octubre, la atención en salud mental a los niños 12 a 17 años en los hospitales aumentó en un 31%.

Por otro lado, las organizaciones mundiales, de Latinoamérica y el Caribe, detallan que la crisis del COVID-19 tuvo una gran influencia en el proceso cognitivo de los adolescentes pues, el 46% manifestó desmotivación en su vida cotidiana, y donde el 73% de los adolescentes ha necesitado pedir ayuda para sentirse bien tanto física como mentalmente (UNICEF, 2020). Asimismo, en una investigación de la Universidad del Valle de México develó que el 19.3% de los estudiantes desarrollaron estrés severo, además de sentirse tensos, incómodos, tristes, preocupados, asustados y alerta (Barrera, 2020).

A nivel nacional, un estudio realizado por Obregón (2022) en jóvenes de educación media, demostró que el 35.8% manifestaban niveles de estrés académico altos, y que el 49.5% (24.5% de nivel muy bajo y 24.5% de nivel bajo) no aplicaba adecuadas estrategias de afrontamiento ante esta situación estresante. Por otro lado, Quispe (2019) en su investigación reporta un nivel alto de estrés en

el 72% de los participantes. Se evidencia por tanto la vulnerabilidad en la cual se encuentran los adolescentes antes la situación pandémica, generando en ellos niveles elevados de estrés académico, pues, aún son ineficaces sus estrategias de afrontamiento para lidiar con situaciones estresantes, pudiendo llegar a generar consecuencias perjudiciales para su integridad personal, social y psicológica.

A nivel local, aún no se tienen datos científicos que den cuenta de esta realidad, es por ello, que surge el interés de llevar a cabo esta investigación en una entidad educativa del Callao, ya que, se conoce de los propios alumnos que se sienten presionados para cumplir con las demandas escolares, creyendo que es mejor estar en casa llevando las clases virtuales, dejando entrever que es mejor no estar bajo el control del docente que está puntualizando lo que debe de hacer. Se observa también que es más fácil para ellos utilizar los medios físicos y agresivos para solucionar sus diferencias y suelen usar con mayor frecuencia la estrategia de negar, ocultar o mentir para no hacerse responsable de sus actos.

Frente a lo mencionado, surge la pregunta: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, en el presente año 2022? Los problemas específicos son: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento activo, la estrategia de afrontamiento no productivo, la estrategia de afrontamiento distanciamiento en general, la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social y emocional, la estrategia de afrontamiento de Interpretación positiva del problema, la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022?

Se justifica teóricamente esta investigación, pues aportará los hallazgos de un trabajo minucioso de los conceptos referidos al estrés académico y la manera como han sido afrontados en el contexto de la pandemia por Covid-19, favoreciendo a la comunidad científica, ya que se incrementarán los conocimientos sobre estas variables, siendo de gran utilidad para posteriores investigaciones.

Se justifica la investigación en lo práctico, en vista de que los resultados del estudio serán de beneficio para la comunidad educativa, para los representantes y en especial para los padres de familia y de sus propios estudiantes pues se

determinará el estado de estrés que presentan y de qué manera lo están afrontando, sentando las bases que puedan brindar asesoría necesaria a los padres de familia y el abordaje pertinente a los estudiantes.

Se justifica metodológicamente el estudio, pues presenta instrumentos que están validados y presentan pertinencia y coherencia, que garantizaran la confiabilidad de los resultados sean confiables. El procesamiento estadístico que se usará permitirá concluir certeramente, de tal manera que los resultados e instrumentos puedan ser utilizados en posteriores investigaciones similares.

El objetivo general es: Determinar la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento en alumnos de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022. Los objetivos específicos son: Determinar la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento activo, la estrategia de afrontamiento no productivo, la estrategia de afrontamiento distanciamiento en general, la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social y emocional, la estrategia de afrontamiento de Interpretación positiva del problema, la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema, en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022.

La hipótesis general es: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022. Las hipótesis específicas son: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento activo, la estrategia de afrontamiento no productivo, la estrategia de afrontamiento distanciamiento en general, la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social y emocional, la estrategia de afrontamiento de Interpretación positiva del problema, la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema, en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Se presentan a continuación una serie de estudios de corte internacional, referidos a las variables de investigación.

En el contexto internacional se hace referencia al estudio de Gómez, Calonia & Huera (2021) en Philippines, quienes se centraron en el objetivo de determinar el nivel de estrés y las estrategias de afrontarlo en función al género. Los resultados revelan que ambos sexos tenían diferentes estrategias de afrontamiento para hacer frente al estrés, concluye que los niveles de estrés pueden determinarse por las estrategias de afrontamiento. Ambos géneros no suelen aislarse cuando están estresados. Seguidamente, en Ecuador, el objetivo de Solís (2020), fue determinar la relación entre autoeficacia y estrés académico. Los resultados mostraron la existencia de una relación, pero mientras la autoeficacia va en ascenso, el estrés va en descenso, es decir, mientras la autoeficacia en el estudiante crece, el estrés disminuye.

Usman (2019) en Nigeria presento su estudio con el propósito medir y comparar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Los resultados la hipótesis nula se probó a un nivel de significación de 0,05 utilizando la estadística de prueba t. Se concluyó diferencias en cuanto al sexo, pero no en función a procedencia. Por su parte, Valdivieso-León et al, (2020) en su estudio tuvo como finalidad estudiar la incidencia de las estrategias de afrontamiento en el estrés académico. Los resultados explicaron un 30% de la varianza del estrés académico. Concluyendo que va a depender del evento estresante, para la elección de determinada estrategia.

El estudio de Parikh et al. (2019) llevado a cabo en la India, se centró en el objetivo de evidenciar la importancia de los factores que tienen impacto en el estrés y el afrontamiento. Los resultados sobre las estrategias de afrontamiento los adolescentes suelen hacer uso de las centradas en la emoción, y menos común el afrontamiento centrado en el problema, concluyendo. En el estudio, Montalvo y Simancas (2019), se propuso el objetivo de analizar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes. Los resultados para todas las dimensiones fueron ( $p=0.00$ ). En sus conclusiones mencionan que la estrategia de

afrontamiento que más usan los estudiantes es la reevaluación positiva ante los diversos estresores.

En esa misma línea Evans, Martín & Ivcevic (2018) centraron su objetivo en determinar la personalidad y las estrategias de afrontamiento como predictores de los resultados de bienestar de los alumnos en la escuela. Los resultados pusieron en evidencia que las estrategias productivas de afrontamiento se asociaron con la satisfacción escolar y el bienestar subjetivo. Concluye que las intervenciones para aumentar el uso de estrategias productivas de afrontamiento por parte de los discípulos pueden tener impactos significativos en su bienestar.

En el ámbito nacional, se hizo referencia a la investigación de Sifuentes (2021) quien tuvo como propósito determinar la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, el resultado encontrado fue una relación moderada positiva ( $r = ,882$ ;  $p < 0,05$ ), concluyendo que, a mayor estrés académico, habrá mayor probabilidad de no hacer buen uso de las estrategias de afrontamiento. También la investigación de Usca (2021) el propósito fue determinar la relación del afrontamiento en el estrés académico. Los resultados indican que existe una variabilidad del 7.9% del estrés académico provocado por el afrontamiento. Concluyendo que afrontamiento influye en el estrés académico.

Igualmente, la investigación de Villavicencio (2021) tuvo como propósito determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico. El resultado evidenció la relación directamente proporcional entre autorregulación académica y estrategias de afrontamiento  $r = ,330^{**}$  ( $p < ,05$ ). Se concluye relación en ciertos indicadores de las variables. Se suma la investigación de Uceda (2020) con la finalidad de determinar el Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento. Los resultados demostraron que los estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico y las estrategias de afrontamiento más utilizadas fue que el 35% tratan de resolver el problema y 37.1%, utilizan como estrategia la expresión emocional. Concluye la relación entre las variables.

Calderón (2020) estudió los procesos de gestión llevados a cabo en el colegio secundario Presidente del Perú, y se encontró con 2 grupos de estudiantes, uno, que se sentía triste al extrañar a su familia y que presentaban frecuentes problemas de salud, mientras que otro grupo, se sentía feliz de tener la oportunidad de poder alcanzar mejores planes de vida. En sus conclusiones, Calderón

menciona que la gestión llevada a cabo por el colegio, durante los años 2012-2019, lograron equiparar los grupos y lograr la convivencia al igual que los aspectos referentes a la educación.

En el estudio de Condorima y Quiro (2020), el objetivo fue analizar la relación entre las estrategias para afrontar el estrés y el estrés académico y de acuerdo al estudio realizado, encontraron una correlación positiva de  $Rho = 0.227$  y de significancia de  $p=0.024 > de 0.05$ , concluyendo la existencia de relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes. Asimismo, Urbano (2019) estudio la existencia de relación sobre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en donde su investigación demostró una correlación alta entre las dos variables.

Con respecto a la investigación realizada por Valdez (2022) con el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los educandos de la Licenciatura de Enfermería. El estudio fue de tipo correlacional con abordaje cuantitativo y de corte transversal y en donde el tamaño de la muestra fue de 250 estudiantes. Las estrategias evaluadas fueron Afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento activo y afrontamiento emocional por evitamiento, en donde no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la variable nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento

La investigación de Paucara (2021) se realizó con el objetivo de encontrar la existencia de relación entre los niveles de procrastinación de los estudiantes y los niveles de estrés académico, estudio que dio como resultado que la procrastinación se relaciona con las estrategias de afrontamiento en un  $Rho = -.477$  y  $p < 0.05$ ), pero no con las dimensiones de estrés académico: estímulos estresores y síntomas, los cuales obtuvieron una  $p > 0.05$  y por lo tanto, concluyen que las dos variable estudiadas no se correlacionan. Asimismo, Abuid y Hurtado (2017), buscaron la existencia de relación entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento, encontrando en su estudio un valor de correlación de  $r = 0.180^*$ , y significancia bilateral de  $< 0.05$ . Por lo que se concluyó que mientras mayor es el nivel de estrés los mecanismos de afrontamiento son inadecuados

En relación a la definición a la primera variable estrés académico se define como un proceso sistematizado que presenta dos aspectos uno adaptable y el otro psicológico que se evidencia en el alumno. En primer lugar, se presenta cuando el

alumno siente la presión por las demandas escolares que se presentan en forma de estresores. Luego, cuando estos estresores causan algún tipo de desequilibrio que se observa en los síntomas, y, por último, cuando el estudiante busca la manera de volver al equilibrio, mediante herramientas de afrontamiento (Venancio, 2018).

Para otros, es una respuesta de afrontamiento a las labores académicas y la competencia entre los estudiantes produciendo con ello problemas físicos o psicológicos que pone en riesgo su salud (Sardy, 2020). Por su parte Depraect et al. (2017) describen que la presencia del estrés académico se debe a la percepción negativa del estudiante frente a las demandas de su contexto, las considera angustiante esto produce en él, pérdida del control para hacerle frente a esta situación, en algunos casos presenta ansiedad, cansancio, insomnio, bajo rendimiento académico, ausentismo o deserción a esto se le conoce como distrés.

Al respecto los autores Maykel, et al. (2018), lo definieron como un malestar que influye directamente en los estudiantes a nivel físico, sentimental, interno, externo o de su propio ámbito. En esta etapa los adolescentes viven una constante lucha en el entorno en el que se desenvuelven debido a la alta demanda lo que implica que deben exigirse más para poder desarrollar sus capacidades de afrontamiento y así adaptarse a situaciones que le generen estrés. A su vez Singh, (2020) define al estrés académico como aquel proceso a nivel cognitivo y afectivo que el estudiante experimenta ya sea en sus labores académicas y en el contexto académico. Por ello, la define como la condición que se da cuando los estudiantes perciben angustias siendo esto negativo para las demandas ambientales.

El estrés es una consecuencia esencial e inevitable de la vida diaria. La ciencia y tecnología actual han llevado a una competencia cada vez más intensa entre las personas y, por lo tanto, la gente ahora vive vidas muy activas que hacen del estrés una consecuencia natural. En la escuela secundaria los estudiantes no están exentos, ya que varias expectativas internas y externas que se les imponen aseguran el estrés como parte de su vida académica. Son predominantemente susceptibles a los problemas asociados con el estrés académico, como transiciones se dan a nivel individual y social. Por lo tanto, el estrés se define como un proceso psicofisiológico, que resulta de la interacción de los individuos con el ambiente y resulta en disturbios causados a los aspectos fisiológicos, psicológicos y sistemas

sociales, dependiendo de las características individuales y los procesos psicológicos (Maduagwu, Ezinne & Fyneboy, 2019).

En otras palabras, el estrés es visto como una presión psicosomática sobre un individuo que surge de las interacciones con el ambiente, la sensibilidad y la reacción del individuo. El estrés moderado es importante para el crecimiento personal, ya que sirve como un impulso para que las personas avancen dinámicamente. Imperativamente postularon que ciertos niveles de estrés empujan a los estudiantes hacia un rendimiento óptimo. o el estrés se percibe negativamente o se vuelve extremo, las personas tienden a experimentar problemas físicos y deterioro psicológico. Sin embargo, los autores advierten que el estrés bajo, no básicamente no establece que los estudiantes se desempeñen mejor, pero bajo tal circunstancia, es probable que perciben la tarea como poco desafiante y también pueden aburrirse fácilmente. El estrés afecta los pensamientos, sentimientos y comportamiento (Maduagwu et al, 2019).

Entre las teorías que explican el aspecto fisiológico y psicológico del estrés académico mencionaremos: la teoría fisiológica del estrés en la cual podemos considerar al fisiólogo y médico Selye, para quien el estrés es un estado que se manifiesta a través de un síndrome específico el cual considera todos los cambios al interior de un sistema biológico el cual le da forma y composición específica (Maldonado & Paucar, 2021). El estresor es un agente que desencadena el estrés, el cual atenta contra la salud del organismo desequilibrándolo. Esto no se da a nivel físico, sino psicológico, cognitivo y emocional. Al respecto, Parra (2021) plantea que nuestro organismo responde de acuerdo a un modelo ya establecido dejando de lado la parte negativa del estímulo que experimenta al cual denominó Síndrome General de Adaptación (SAG). Con el tiempo definió el stress como una condición del organismo para afrontar a los agentes nocivos.

En tanto, la teoría psicológica del estrés desde el enfoque de Lazarus y Folkman propuesta en 1984, donde el estrés se define como un conjunto de relaciones muy particulares entre la persona y la situación que enfrentan, la cual es vista como un hecho que puede agravar o afectar su bienestar. Esto tiene base en la evaluación formativa que le permite valorar de manera significativa lo que le sucede en su bienestar personal. En esta teoría se distingue tres clases de evaluación: a) evaluación primaria, la cual se da cuando se produce un encuentro

con alguna demanda ya sea interna o externa. Permite regular el estrés dando origen a 4 modalidades evaluativas: amenaza, daño, beneficio y desafío (Amayo, 2021).

Estas modalidades van a influir en el comportamiento de la persona frente a una situación de estrés. b) evaluación secundaria, enfatiza la valoración del estrés dependiendo de la forma como la persona valore los recursos con que cuenta para hacerle frente. c) evaluación terciaria, considera la retroalimentación en relación a la interacción del individuo y las demandas internas o externas. Esto a la larga es un beneficio, ya que se puede corregir los errores cometidos (Amayo, 2021).

La teoría del estrés Lazarus y Folkman la cual fue desarrollada por otros autores. Esta se centra en los procesos cognitivos que surgen frente a una situación de estrés. En cierta manera plantea que el afrontar el estrés depende del contexto y de otros factores. Por tal razón, esta teoría se incluye dentro de los modelos transaccionales del estrés, ya que toma en cuenta la interacción de las personas ante un ambiente y una situación específica y las influencias que trae consigo (Amayo, 2021).

Entre los modelos del estrés académico se cita el de modelo Sistémico-Cognoscitivista del estrés académico. Para explicar este modelo, el autor Castillo (2019) considera dos aspectos: el primero, con perspectiva sistémica se sustenta en el hecho que el ser humano se relaciona con su entorno en un constante entrar y salir para lograr el equilibrio entre ambos a fin de alcanzar un objetivo en común. El segundo, desde la perspectiva cognoscitivista el entorno le presenta al estudiante una variedad de demandas que a su vez son sometidas a una valoración en muchos casos subjetiva y que trae como consecuencia el desequilibrio.

Las causas que dan origen al estrés según Pacheco (2017) mencionaremos: a) la competencia entre compañeros lo cual se convierte en una amenaza entre ellos ya que provoca un conflicto en los estudiantes que muchas veces no puede manejar generándole estrés, b) exponer en clase es también una situación que puede generar estrés en los estudiantes para quienes hablar en público no es su fortaleza. c) el exceso de tareas que se convierte en acumulación de trabajos y estrés, d) el realizar un examen también es motivo de tensión y estrés. Provocándole incluso loqueo mental, e) aulas sobrepobladas, lo cual también puede generar miedo a estar rodeado de muchas personas aumentando la

ansiedad y dificultad para el docente porque al haber demasiados estudiantes el tiempo no le alcanza para realizar un acompañamiento personalizado y así poder atender sus necesidades particulares, f) el poco tiempo para la presentación de sus trabajos es también otra situación de estrés al igual que la sobrecarga académica.

Según Olivas-Ugarte et al, (2021) es importante conocer cuáles son los síntomas que se manifiestan cuando se sufre de estrés académico. Estos se agrupan en tres, por un lado, están los síntomas físicos como agotamiento, gastritis, desgano, dolor lumbar, insomnio, pérdida de peso, gripe, irritación. El otro grupo, son los síntomas psicológicos como el nerviosismo, se siente que nadie lo toma en cuenta, falta de capacidad para controlar un problema, no se capaz de poder realizar algo, pensamientos negativos entre otros. Finalmente están los síntomas comportamentales se le da por querer fumar, se olvida de las cosas, conflictos que le impiden poder solucionar los problemas que se le presenten, no se interesa por los demás o por sí mismo.

En cuanto a las dimensiones que se sustentan en el modelo Sistémico-Cognoscitivista del estrés académico tenemos la primera dimensión los estresores que pueden ser desde un estímulo externo o interno que afecta la vida diaria y la estabilidad emocional de los estudiantes (Olivas-Ugarte et al, 2021). Entre ellos destacan la presión académica, las evaluaciones, sobrecarga de trabajo, problemas económicos, problemas de aprendizaje, problemas personales entre otros (Pascoe, Hetrick y Parker, 2020). En el entorno educativo, se consideran todas aquellas exigencias a las que es sometido el alumno y que le da el valor de estresor (input). Las situaciones académicas percibidas como más estresantes son los exámenes e intervenir en público (Olmos, et al., 2017).

La segunda dimensión síntomas del estrés académico los cuales se manifiestan física o psicológicamente. De manera física: como dificultades respiratorias, palpitaciones, tensión, temblores (Olivas-Ugarte et al, 2021). De forma psicológica angustia, temor, irritación, falta de concentración para aprender e inquietud. Es la situación estresante que va a generar en el individuo un desequilibrio sistémico y se ve reflejado en una variedad de síntomas (Olmos, et al., 2017). Los síntomas del estrés académico también se pueden manifestar en el aspecto psicológico e impactar negativamente en el desempeño y por consiguiente deserción académica y descenso de la motivación (Pascoe, Hetrick y Parker, 2020).

La tercera dimensión las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos cognitivo-conductual que le permite a un individuo el poder adaptarse y hacerle frente a una situación poniendo en peligro su salud (Olivas-Ugarte et al, 2021). Cuando se da el desequilibrio por un evento, que es valorado como estresante, el alumno se ve obligado a llevar a cabo acciones de afrontamiento (output) que lo lleve a recuperar el equilibrio sistémico (Olmos, Peña y Daza, 2017). Se consideran procesos interactivos que son empleados por un individuo a fin enfrentar situaciones de estrés (Castillo et al., 2020).

La segunda variable, estrategia de afrontamiento definida como el comportamiento y valentía cognitiva por parte de los individuos, teniendo en cuenta sus necesidades ambientales además de una variedad de procesos que le permitan conservar su personalidad, y por ende, su integridad a nivel físico, mental y emocional. Además, este proceso de adaptación se basa en la percepción individual manifestada a través de la conducta influenciada por mecanismos mentales como la reacción física y el autoevaluarse. Ante estas situaciones de riesgos que se puedan presentar, el afrontamiento actúa como un mecanismo de autorregulación para poder sobrellevar estos momentos de estrés (Siegel et al., 2018). Para otros, esta se traduce en el estrés para enfrentar situaciones catastróficas u ofuscación. Es un esfuerzo tanto cognitivo como conductual para buscar controlar las necesidades y situaciones, ya sean internas o externas que se presentan como respuestas a una situación que se ha presentado para restablecer el equilibrio (Cofre, 2020; Mella et al., 2020).

Al respecto esta cadena de quehaceres cognitivos y conductuales, permiten el saber cómo afrontar una situación por lo mismo cumple una función importante que es la de minimizar la incomodidad que pueda generar este suceso (Uribe et al., 2018). Es un intento por buscar que adaptarse que experimenta el individuo para afrontar una situación que le abruma. Proceso en el cual, pensamientos, sentimientos y conductas que manifiesta el individuo, afectan su interacción con situación de estrés (Alania, 2020). Desde esta perspectiva podemos decir que estas estrategias se constituyen en un refuerzo cognitivo conductual que le permite al individuo adaptarse para enfrentar cualquier situación que pueda poner en peligro su integridad (Alania, 2020), por ello, se dice que son de carácter interactivo (Cabrerizo & Villacieros, 2019).

El modelo de autorregulación refiere que el afrontamiento es el resultado de los mecanismos internos sean adquiridos o innatos y la capacidad de regulación interna para el control del estrés (Kris & Palomera).

El modelo transaccional de Lazarus, formulado en 1993, frente una situación de estrés se da un desbalance que tiene que ver con la propia percepción que tiene la persona de las exigencias impuestas y la percepción de los recursos con los que cuenta para afrontar esas exigencias, por lo tanto, es la experiencia subjetiva la que va a evaluar si lo que está viviendo es estresante o no (Cruz et al., 2018).

Las dimensiones de estrategia de afrontamiento que se tomarán en cuenta para la presente investigación parte del modelo teórico de Frydenberg, quien señala que, el afrontamiento es la competencia psicosocial del individuo y que esta va a incluir diversas estrategias de índole conductual y cognitiva que son utilizadas para hacer frente a todas las exigencias de la vida. El modelo teórico de Frydenberg y Lewis, se basa en el modelo de estrés y afrontamiento que fue desarrollado por Lazarus, identificando como primera dimensión afrontamiento activo frente al estrés busca que dar solución al problema analizándolo y estudiándolo para encontrar la mejor opción, sin dejar de cumplir con las obligaciones (Salazar & Jackeline, 2019). Es la competencia que tiene el individuo para buscar y dar solución al problema en el momento que se presenta la situación estresante siendo ágil y eficaz en sus acciones (Erráez & Pozo, 2020). Es el comportamiento activo que pone en práctica el sujeto para entender y dar solución a la dificultad, en este proceso de comprensión del evento estresante, tiene la apertura para reconocer que la situación puede ser cambiada mediante una acción (Castro et al., 2017).

La segunda dimensión, afrontamiento no productivo, tiene que ver con la falta de capacidad del sujeto para hacerle frente a los problemas y con ello el desarrollo de síntomas psicosomáticos (Salazar & Jackeline, 2019). Se queda en la autocrítica y culpa sin ejecutar ninguna acción. No hace frente al evento que está provocando el estrés, no ejecuta ninguna acción, optando por desvincularse para no dar una solución (Cassaretto & Chau, 2016). Es asumir actitud pasiva frente a un evento, esperar a que se solucione por sí solo, sin ningún tipo de acción de su parte, evadiendo el afrontar directamente la situación (Arias, Masías, & Justo, 2017).

La tercera dimensión, distanciamiento, en general implica una negación, aislamiento de los demás para que no sepan lo que está sintiendo o desentendimiento del problema existente, negando no solo el problema sino la ayuda de los demás (Castro et al., 2017). Arias, Masías, & Justo (2017). señalan que es retirarse del contacto con los demás y que puede ser considerado como un síntoma de desorden emocional. La persona se rehúsa a aceptar el problema, niega su existencia y no lo enfrenta, huye a la espera que algo divino suceda y logre superar la dificultad (Salazar & Jackeline, 2019).

La cuarta dimensión, búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema, busca que asumir un compromiso en una relación íntima personal, esto implica un esfuerzo inmenso para lograrlo. Le interesa mucho saber lo que piensan de él (ella) (Salazar & Jackeline, 2019). Solicita del resto el apoyo empático y comprensivo, con el fin de atenuar la afectación que está sintiendo emocionalmente por el evento estresante (Cassaretto & Chau, 2016). Es el tipo de afrontamiento conocido como adaptativo que reportar beneficios al bienestar y la salud y se asocia al bajo nivel de reacciones de carácter emocional y negativas, la resolución de problemas y el ajuste social (Simpson, Lincoln & Ohannessian et al. 2020).

La quinta dimensión, interpretación positiva del problema, se basa en la esperanza de encontrar una salida favorable con un final feliz (Salazar & Jackeline, 2019). Por lo mismo su visión es positiva y optimista, siempre busca el lado bueno de las cosas. Lleva a cabo el estudio de la dificultad con la intención de identificar los puntos positivos de la situación o llevar a cabo alguna acción que lo lleve a ver una mejor manera de afrontar el problema (Cassaretto & Chau, 2016). Las formas activas y positivas de hacer frente el conflicto, tiende a ser más exitosas, ya que surte beneficios positivos en la adaptación y la salud mental a diferencia de la conducta pasiva (Simpson, Lincoln & Ohannessian et al. 2020).

Finalmente, a la sexta dimensión búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema, cree en la oración y la existencia de un líder espiritual. También acude a profesionales, docentes o consejeros para que lo orienten, le den su opinión (Simpson, Lincoln & Ohannessian et al. 2020). No intenta resolver el problema solo por el contrario busca el apoyo de los demás para solucionarlo. Con la finalidad de hacer frente a situación, el individuo solicita el asesoramiento a las personas de su entorno, que le sirven de guía y referenciales para resolver la

dificultad. (Cassaretto & Chau, 2016). Recurre a la religión cuando percibe la situación estresante, aumentando este tipo de actividades de carácter religioso (Salazar & Jackeline, 2019)

### III. METODOLOGÍA

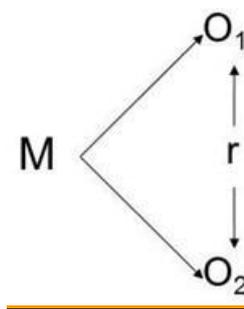
#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación es básica porque tiene como objetivo la recolección de informaciones, con respecto a las variables de estudio, sin manipularla y sin la aplicación de experimentos, el diseño de investigación se le conoce como no experimental, porque buscar observar el comportamiento de las variables en un determinado contexto sin ningún tipo de manipulación, nivel descriptivo correlacional dado que implica la recolección de datos de las dos variables de estudio con el propósito de establecer la existencia de relaciones (Pinto, 2018).

El enfoque cuantitativo, que se fundamenta en recopilar y analizar datos numéricos, adquiridos mediante la aplicación de instrumentos investigativos y examinar los datos de forma estadística (Torres, 2019).

El método es el llamado hipotético-deductivo, dado que se parte de hipótesis que explican los fenómenos estudiados, va de lo general a lo particular, deduciendo las proposiciones o consecuencias de mayor importancia para la investigación (Torres, 2019).

**Figura 1.** Esquema de tipo de diseño.



Fuente: (Pinto, 2018)

Dónde:

M: Alumnos de secundaria de una institución del cercado de Callao

O1: Estrés académico

O 2: Estrategias de afrontamiento

r: Relación entre de la variable V1 y V2

### **3.2 Variables y Operacionalización**

**Concepto de la variable estrés académico:** Esta es una forma general de mostrar una gama de respuestas físicas, psicológicas y estrategias para afrontar los momentos en que los estudiantes se encuentran sumergidos en diferentes factores estresantes (Barraza, 2016). Operacionalmente se divide en 3 dimensiones, 14 indicadores y 21 ítems. (Barraza, 2016).

**Concepto de la variable estrategias de afrontamiento:** Considerado como la respuesta que da el individuo tendiente a disminuir o a prevenir las situaciones que considera peligrosas y que, de acuerdo con Carver y Connor Smith, están asociadas a eventos percibidos como estresantes (Condori, 2020).

La variable estrategias de afrontamiento operacionalmente está dividida en 6 dimensiones, 18 indicadores y 80 ítems. Tomada del modelo teórico de los autores Frydenberg y Lewis (1997)

### **3.3 Población, muestra, muestreo**

La población se refiere al conjunto de elementos que contienen las variables de investigación (Pinto, 2018). En la investigación, la población está constituida por escolares de quinto de secundaria, que suman una cantidad de 120 estudiantes. La muestra estuvo constituida por 80 estudiantes. Los criterios de inclusión se establecieron en función de los estudiantes matriculados y registrados en el presente año. Los criterios de exclusión estarán determinados por aquellos que no deseen participar o lleguen tarde a la evaluación, así como aquellos que no completen todos los ítems de las pruebas.

### **3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos**

La encuesta es la técnica empleada en esta investigación y los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios que fueron debidamente revisados, teniendo en cuenta el proceso de Operacionalización de las variables, de tal manera que se puede ver el orden y la relación directa entre los elementos como son las dimensiones, indicadores y los ítems (Pinto, 2018).

### 3.4.1 Inventario SISCO SV-21, (Barraza, 2018)

Para evaluar la variable independiente se utilizó el inventario SISCO SV-21, del autor Barraza (2018). El instrumento tiene una escala ordinal y el escalamiento es tipo Likert de menor a mayor, en donde 1 es nunca y 5 es Siempre. El tiempo para aplicar cada una de las encuestas fue aproximadamente de 25 minutos. El plan de preguntas se encuentra dividido en 3 secciones correspondientes a cada una de las dimensiones de la variable.

#### Confiabilidad SISCO SV-21

Para establecer la confiabilidad del Inventario SISCO, se tomaron las puntuaciones de los inventarios. De acuerdo con Barraza (2018) la confiabilidad se estableció por mitades aplicando el Alfa de Cronbach, El cálculo de la confiabilidad y se llevó a cabo en dos tiempos: en primer lugar, se utilizaron todos los ítems del inventario y se obtuvo una confiabilidad preliminar y en una segunda vuelta, luego de eliminados los ítems con problemas de validez, se calculó nuevamente el Alfa de Cronbach y se considera como la confiabilidad válida. Esta confiabilidad viene a ser el promedio de las correlaciones existentes entre todos los ítems del instrumento.

### 3.4.2 Variable de afrontamiento de estrés

Respecto a la variable afrontamiento del estrés, se consideró la escala de afrontamiento para adolescentes, elaborada por Frydenberg y Lewis en 2010 y respaldada por la teoría de los autores. De acuerdo con Cannesa (2002), el instrumento fue creado en Australia y adaptado a España por Pereña y Seisdedos en el año 1995 y luego en el año 2002 en Perú, Cannesa realizó un arreglo para medir las escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana y es la que se está tomando para la investigación. La escala de respuesta es ordinal con 6 dimensiones, tales como el afrontamiento activo frente al estrés, el afrontamiento no productivo, el distanciamiento en general, la búsqueda en apoyo social y emocional frente al

problema, la interpretación positiva del problema y búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.

### Propiedades psicométricas

Silva (2016) certificó por medio de un análisis factorial la validez del constructo elaborado por Canessa para Lima, Perú. En lo que respecta a la confiabilidad de consistencia interna de la escala se registran valores de Alfa de Cronbach diferentes. En los ítems 9 y 80 valores muy bajos de Alfa de Cronbach = 0.241, para las escalas de Reservarlo para sí, obtuvo 0.474 y Reducir la tensión registró 0.478. Sin embargo, los valores más altos de Alfa de Cronbach se registraron en la Distracción física con 0.806 y Buscar ayuda profesional con 0.735.

### **3.5 Procedimiento**

El procedimiento seguido ha consistido en primer lugar, identificar la problemática ínsito en la población a realizar la investigación, en segundo lugar, a recopilar toda la información de las variables de interés y la selección del instrumento, el que fue revisado operacionalmente para ver si cumplía con las exigencias científicas para su aplicación. Se ha tenido en cuenta también el permiso a la institución para la aplicación de los instrumentos. Una vez aplicados los instrumentos se procedió a seleccionar los que habían sido respondidos en su totalidad par ser tabularlos para su posterior interpretación (Barraza, 2018).

### **3.6 Métodos de análisis de datos**

El modelo de la investigación es descriptivo correlacional, que parte de establecer una hipótesis de relación entre la variable para luego aceptarla o rechazarla. Los gráficos y tablas conteniendo la información descriptiva de las variables se efectuaron a través de la estadística descriptiva. En primer lugar, antes de procesar los datos estadísticos se tuvo en cuenta la prueba de normalidad de los datos para conocer si los datos tenían las características de normalidad o no y por lo tanto la elección del estadístico a utilizar para dar respuesta a las hipótesis planteadas. De ser los datos normales se utilizaría “e” el estadístico “r” de Pearson

y de ser no normales el estadístico del Rho de Spearman en el software SPSS (Barraza, 2018).

### **3.7 Aspectos éticos**

Se ha tenido en cuenta la guía de elaboración que contienen la exigencia de 3.7 los estándares exigidos por la universidad para la elaboración de Tesis. Se ha tenido en cuenta las citas bajo el estilo APA y respetando en todo momento el derecho del autor consignando el nombre y año de las publicaciones. También se ha considerado el consentimiento informado y la confidencialidad de los datos del participante (Espinoza et al., 2020).

## IV. RESULTADOS

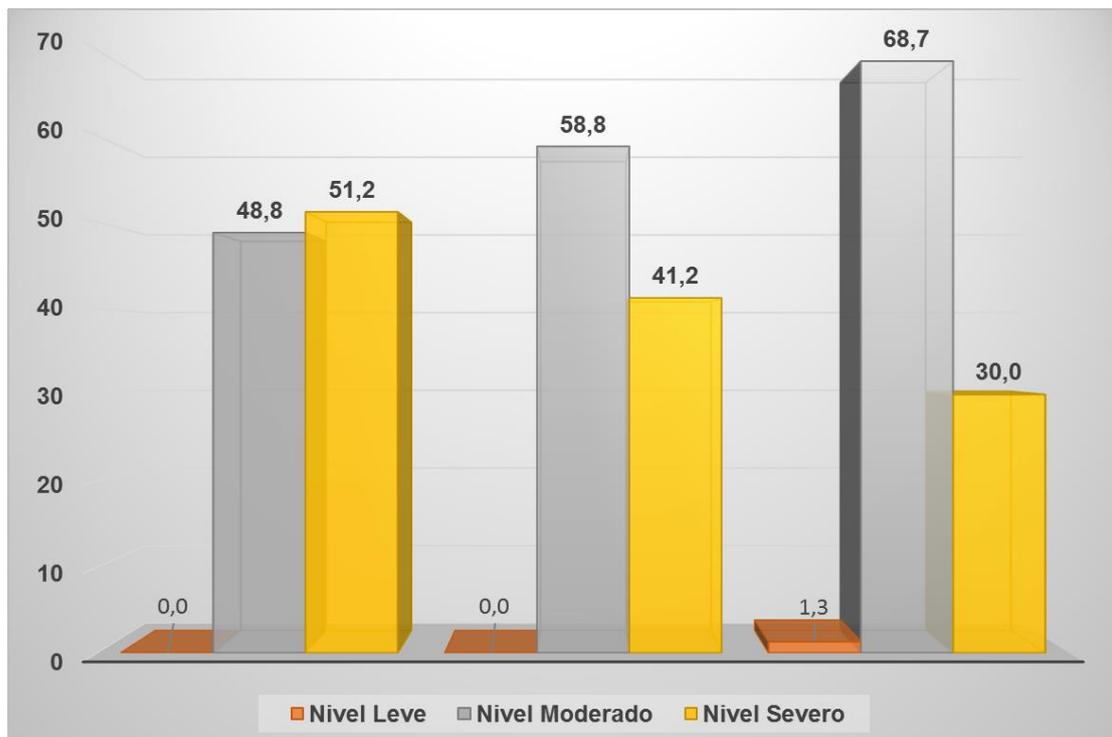
### 4.1 Resultados descriptivos

**Tabla 1.**

*Niveles y frecuencia de la Estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de secundaria*

Niveles	Estrés académico		Estresores		Síntomas de estrés académico		Estrategias de afrontamiento	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Nivel Leve	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	1,3
Nivel Moderado	52	65,0	39	48,8	47	58,8	55	68,7
Nivel Severo	28	35,0	41	51,2	33	41,2	24	30,0
Total	80	100,0	80	100,0	80	100,0	80	100,0

**Figura 2.** Gráfica de porcentajes de las dimensiones de Estrés académico



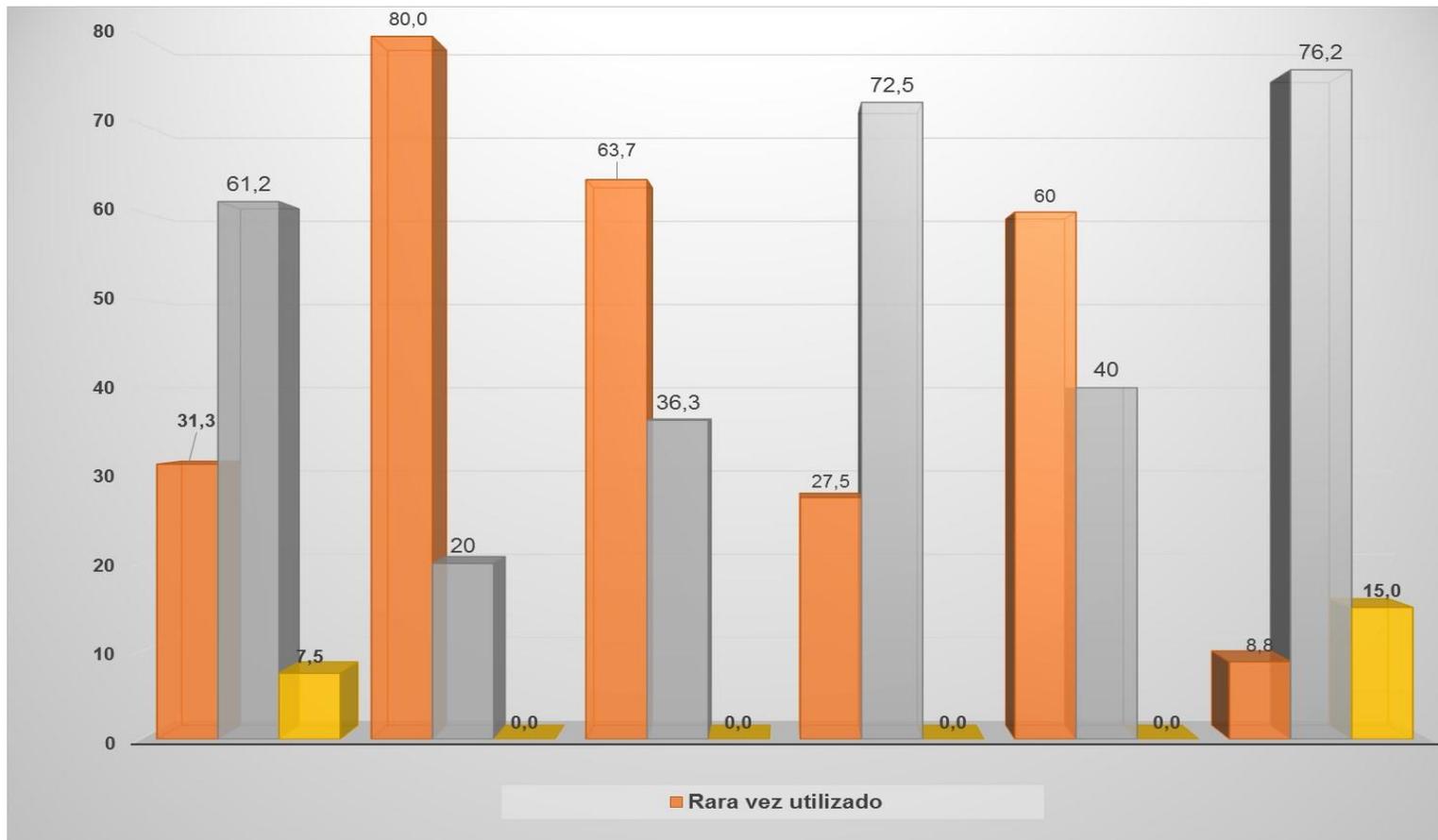
Conforme con los datos obtenidos se observa que el 65.0% de los encuestados perciben que el Estrés académico es moderado, mientras que el 24% lo considera de nivel severo. Asimismo, en la dimensión Estresores se aprecia que un 51.2% de estudiantes los presenta en un nivel severo y el 48.8% presenta un nivel moderado. En la dimensión Síntomas de estrés académico, el 58.8% presenta un nivel de estrés moderado, mientras el 41.3% de los estudiantes tiene un nivel de estrés severo. Y con respecto al Afrontamiento de estrés académico, el 68.8% presenta un nivel de estrés moderado, el 30.0% de los estudiantes tiene un nivel de estrés severo y el 1.3% restante presenta un nivel de estrés leve.

*Tabla 2*

*Niveles de la variable Afrontamiento de estrés académico y sus dimensiones*

Niveles	Afrontamiento de estrés académico		Afrontamiento activo frente al estrés		Afrontamiento no productivo		Distanciamiento en general		Búsqueda de apoyo social y emocional frente a problemas.		Interpretación positiva del problema		Búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema.	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Rara vez utilizado	30	37,5	25	31,3	64	80,0	51	63,7	22	27,5	48	60	7	8,8
A menudo utilizada	50	62,5	49	61,2	16	20	29	36,3	58	72,5	32	40	61	76,2
Con mucha frecuencia utilizada	0	0,0	6	7,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	12	15,0
Total	80	100,0	80	100,0	80	100,0	80	100,0	80	100,0	80	100,0	80	100,0

**Figura 3.** Porcentajes de las dimensiones de Afrontamiento de estrés académico



De acuerdo al gráfico de la variable estrategias de afrontamiento, el 62.5% a menudo ha utilizado estrategias contra el estrés, mientras que, el 37.5% de los estudiantes, respondió que emplea las estrategias de afrontamiento rara vez. De acuerdo con el gráfico, el Afrontamiento activo frente al estrés, el 61.3% utiliza estrategias contra el estrés a menudo, mientras que el 31.3% las ha utilizado rara vez y el 7.5% las utiliza con mucha frecuencia. Con respecto al Afrontamiento no productivo, el 80.0% ha utilizado rara vez las estrategias contra el estrés y el 20.0% las utiliza a menudo. De acuerdo con el gráfico de la dimensión distanciamiento en general, el 63.8% ha utilizado estrategias contra el estrés rara vez y el 25.0% las utiliza a menudo. Con la Búsqueda de apoyo social y emocional frente a problemas, el 72.5% de los estudiantes ha utilizado estrategias contra el estrés académico, a menudo mientras que el 27.5% lo ha utilizado rara vez. Con respecto a la interpretación positiva del problema, el 60.0% ha utilizado estrategias contra el estrés rara vez, mientras que, el 40.0% mencionó que la utiliza a menudo. De acuerdo al gráfico de la dimensión Búsqueda de apoyo social y emocional frente a problemas, el 76.3% ha utilizado estrategias contra el estrés rara vez mientras que el 15.0% de los estudiantes, mencionó que a menudo las utiliza y el 8.8% casi nunca las utiliza.

**Tabla 3**

Tabla cruzada de Estrés académico y estrategias de afrontamiento

			Estrategias de afrontamiento		Total
			Rara vez	A menudo	
Estrés académico	Moderado	Recuento	19	33	52
		% del total VI	63,3%	66,0%	65,0%
	Severo	Recuento	11	17	28
		% del total VI	36,7%	34,0%	35,0%
Total		Recuento	30	50	80
		% del total VI	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	37.5%	62.5%	100.0%

En la tabla 3 se observó que de los 80 estudiantes que representa el 100%, el 65.0% considera que el estrés académico es moderado, mientras que el 35.0% considera que el estrés es severo. De la misma forma el 62.5% realiza estrategias a menudo y el 37.5% realiza estrategias rara vez. Por otro lado, si el estrés académico es moderado, las estrategias son utilizadas Rara vez en un 63.3% y si el estrés académico es Severo las estrategias de afrontamiento se aplican a menudo en un 34%.

## 4.2 Resultados inferenciales

Para explicar la existencia de relación en las variables, en primer lugar, se establece la normalidad de los datos. Posteriormente, de acuerdo a la existencia de normalidad o no, esta investigación utiliza para determinar la relación de la variable independiente con la dependiente, la correlación de Pearson o Spearman según sea la normalidad de la muestra

### 4.2.1 Prueba de normalidad.

Tomando en cuenta que los datos observados son mayores de 50, se contrasta la hipótesis de normalidad con la prueba de Kolmogorov – Smirnov

Tabla 4

*Determinación de normalidad en la encuesta de la variable independiente.*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
D1. Afrontamiento activo frente al estrés	,347	80	,000
D2. Afrontamiento no productivo	,490	80	,000
D3.distanciamiento en general	,411	80	,000
D4.búsqueda de apoyo social y emocional frente a problemas	,455	80	,000
D5.interpretacion positiva del problema	,391	80	,000
D6.búsqueda apoyo social e instrumental frente al problema	,401	80	,000
VD: Estrategias de afrontamiento	,404	80	,000

Tabla 5

*Determinación de la normalidad en la encuesta de la variable independiente*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
D1. Estresores	,346	80	,000
D2 Síntomas de estrés académico	,385	80	,000
D3 Estrategias de afrontamiento	,424	80	,000
VI: Estrés académico	,417	80	,000

De acuerdo con los valores de  $\text{sig} < 0.05$  en cada una de las variables. En consecuencia, se rechaza la hipótesis de normalidad y en consecuencia se utiliza la correlación de Spearman para determinar las hipótesis de la investigación.

#### 4.2.2 Comprobación de hipótesis

Luego de efectuar el análisis descriptivo donde se especifican los niveles en que se encuentran ambas variables con sus respectivos indicadores, y determinada la normalidad de la muestra que considera el Rho de Spearman para identificar si existe o no relación entre las variables, se procede a verificar las hipótesis

##### 4.2.2.1 Hipótesis general

H0: No existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento en estudiantes de secundaria

H1: Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento en estudiantes de secundaria

**Tabla 6**

*Correlación entre la variable Estrés académico y estrategia de afrontamiento en estudiantes de secundaria*

		VI: Estrés académico	VD: Estrategias de afrontamiento	
Rho de Spearman	VD: Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	1,000	-,027
		Sig. (bilateral)	.	,812
		N	80	80
VI: Estrés académico		Coeficiente de Correlación	-,027	1,000
		Sig. (bilateral)	,812	.
		N	80	80

En la tabla 6 se observa que la sig. es de 0.812 > de 0.05 se acepta la hipótesis nula: *No existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento en estudiantes de secundaria*

#### 4.2.2.2. Hipótesis específica 1

**Ho.** No existe relación del estrés académico en la estrategia afrontamiento activo frente al estrés, en estudiantes de secundaria

**H1.** Existe relación del estrés académico en la estrategia afrontamiento activo frente al estrés, en estudiantes de secundaria

**Tabla 7**

*Correlación del estrés académico en la estrategia afrontamiento activo frente al estrés, en estudiantes de secundaria*

			Estrés académico	Afrontamiento activo frente al estrés
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,131
		Sig. (bilateral)	.	,248
		N	80	80
	Afrontamiento activo frente al estrés	Coeficiente de correlación	,131	1,000
		Sig. (bilateral)	,248	.
		N	80	80

En la tabla 7 se observa que la Sig es de 0.248 > de 0.05 se acepta la hipótesis nula: *No existe relación del estrés académico en la estrategia afrontamiento activo frente al estrés, en estudiantes de secundaria.*

#### 4.2.2.3. Hipótesis específica 2

**Ho:** No existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento no productivo en estudiantes de secundaria

H1: Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento no productivo en estudiantes de secundaria

**Tabla 8**

*Correlación del estrés académico en la dimensión estrategia de Afrontamiento no productivo en estudiantes de secundaria*

			Estrés académico	Afrontamiento no productivo
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,131
		Sig. (bilateral)	.	,355
		N	80	80
	Afrontamiento no productivo	Coeficiente de correlación	,131	1,000
		Sig. (bilateral)	,355	.
		N	80	80

En la tabla 8 se aprecia que la Sig es de 0.355 > de 0.05 se acepta la hipótesis nula: No existe relación del estrés académico en la estrategia afrontamiento no productivo, en estudiantes de secundaria

#### 4.2.2.4 Hipótesis específica 3

Ho: No existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento distanciamiento en general en estudiantes de secundaria

H1: Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento distanciamiento en general en estudiantes

**Tabla 9**

*Correlación del estrés académico en la dimensión estrategia de Afrontamiento distanciamiento en general, en estudiantes*

			Estrés académico	Distanciamiento en general
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	-,008
		Sig. (bilateral)	.	,943
		N	80	80
	Distanciamiento en general	Coeficiente de correlación	-,008	1,000
		Sig. (bilateral)	,943	.
		N	80	80

En vista que en la tabla 9 se observa que la Sig es de 0.943 > de 0.05 se acepta la hipótesis nula: No existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Distanciamiento en general en estudiantes de secundaria

#### 4.2.2.5 Hipótesis específica 4

Ho: No existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema en estudiantes de secundaria

H1: Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema en estudiantes de secundaria

**Tabla 10**

*Correlación del estrés académico en la dimensión estrategia de Afrontamiento Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema en estudiantes de secundaria*

			Estrés académico	Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,100
		Sig. (bilateral)	.	,379
		N	80	80
	Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema	Coefficiente de correlación	,100	1,000
		Sig. (bilateral)	,379	.
		N	80	80

En vista que en la tabla 10 se observa que la Sig es de 0.379 > de 0.05 se acepta la hipótesis nula: No existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema, en estudiantes de secundaria.

#### **4.2.2.5 Hipótesis específica 5**

Ho. Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento de Interpretación positiva del problema en estudiantes de secundaria

H1. Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento de Interpretación positiva del problema en estudiantes de secundaria

**Tabla 11**

*Correlación del estrés académico en la dimensión estrategia de Afrontamiento de Interpretación positiva del problema, en estudiantes de secundaria*

			Estrés académico	Interpretación positiva del problema
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	-,011
		Sig. (bilateral)	.	,925
		N	80	80
	Interpretación positiva del problema	Coeficiente de correlación	-,011	1,000
		Sig. (bilateral)	,925	.
		N	80	80

En vista que en la tabla 11 se observa que la Sig es de 0.379 > de 0.05 se acepta la hipótesis nula: No existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Interpretación positiva del problema, en estudiantes de secundaria.

#### 4.2.2.5 Hipótesis específica 6

H0: No existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema en estudiantes de secundaria

H1: Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema en estudiantes de secundaria

**Tabla 12**

Correlación del estrés académico en la dimensión estrategia de Búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema, en estudiantes de secundaria

			Estrés académico	Búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	-,044
		Sig. (bilateral)	.	,702
		N	80	80
	Búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema	Coeficiente de correlación	-,044	1,000
		Sig. (bilateral)	,702	.
		N	80	80

En vista que en la tabla 12 se observa que la Sig es de 0.702 > de 0.05 se acepta la hipótesis nula: No existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema, en estudiantes de secundaria.

## V. DISCUSIÓN

Para desarrollar la discusión de resultados, se partirá del desarrollo de las hipótesis enunciadas en la presente investigación y las respuestas obtenidas, las cuales se encuentran relacionadas con las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés académico de un grupo de estudiantes de secundaria de una Institución educativa del Cercado de Callao, 2022. Aceituno et al. (2021), hacen referencia a que la parte más importante de una investigación es la presentación y discusión de los resultados, debido a que en esta sección se responde de forma clara a los objetivos planteados. Refieren que no solo es volver a decir los datos arrojados por las tablas o gráficos, sino que se debe comparar con resultados de otras investigaciones. En este sentido, el desarrollo de este análisis inicia con los niveles de estrés académico encontrado en sus dimensiones, las estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes y, por último, la relación entre los mismos.

Con respecto a la hipótesis general se pudo observar que, entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022, arrojaron una significancia de  $0,812 > 0,05$ , lo que indica que no se encontró relación entre ambas. Esto significa que, de acuerdo al estudio presentado, es indiferente la estrategia de afrontamiento aplicado frente al estrés. Ante los resultados se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula de no existencia de relación entre las variables de estudio. Este resultado guarda relación con el obtenido por Usman (2019) en Nigeria al medir y comparar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento y donde se concluyó diferencias en cuanto al sexo, pero no en función a procedencia de las estrategias. Sin embargo, el estudio realizado por Sifuentes (2021) difiere de los resultados del estudio al encontrar una relación significativa moderada positiva ( $r = 0,882$ ;  $p < 0,05$ ), entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. concluyendo que, a mayor estrés académico, habrá mayor probabilidad de no hacer buen uso de las estrategias de afrontamiento.

Con respecto a la hipótesis específica 1 se pudo observar que, entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento activo frente al estrés en estudiantes

de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022, arrojaron una significancia de  $0,248 > 0,05$ , lo que indica que no se encontró relación entre ambas. Esto significa que es indiferente la estrategia de afrontamiento activo frente al estrés, aplicado frente al estrés. Ante los resultados se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula de no existencia de relación entre las variables de estudio. Este resultado difiere del encontrado por Usca (2021) quien encontró una relación del afrontamiento en el estrés académico al encontrar una variabilidad del 7.9% del estrés académico provocado por el afrontamiento, por lo cual concluyó que el afrontamiento si influye en el estrés académico, de la misma manera que el estudio de Condorima y Quiro (2020), en donde de acuerdo al estudio realizado, encontraron una correlación positiva de Rho 0.227 y de significancia de  $p=0.024 < 0.05$ , concluyendo la existencia de relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes

Con respecto a la hipótesis específica 2 se pudo observar que, entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento no productivo frente al estrés en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022, arrojaron una significancia de  $0,355 > 0,05$ , lo que indica que no se encontró relación entre ambas. Esto significa que es indiferente la estrategia de afrontamiento no productivo frente al estrés, aplicado frente al estrés. Ante los resultados se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula de no existencia de relación entre las variables de estudio. Este resultado difiere del encontrado por Evans, Martín & Ivcevic (2018) en su estudio que puso en evidencia que las estrategias productivas de afrontamiento se asocian con la satisfacción escolar y el bienestar subjetivo. Concluyendo que las intervenciones para aumentar el uso de estrategias productivas de afrontamiento por parte de los estudiantes pueden tener impactos significativos en su bienestar.

Con respecto a la hipótesis específica 3 se pudo observar que, entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento Distanciamiento en general en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022, arrojaron una significancia de  $0,943 > 0,05$ , lo que indica que no se encontró relación entre ambas. Esto significa que es indiferente la estrategia de afrontamiento de

distanciamiento en general, aplicado frente al estrés. Ante los resultados se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula de no existencia de relación entre las variables de estudio. Estos resultados difieren de los encontrados por Villavicencio (2021) en donde se pudo evidenciar la relación directamente proporcional entre autorregulación académica y estrategias de afrontamiento  $r=,330^{**}$  ( $p<,05$ ). Se suma la investigación de Uceda (2020) con la finalidad de determinar el Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento. Los resultados demostraron que los estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico y las estrategias de afrontamiento más utilizadas fue que el 35% tratan de resolver el problema y 37.1%, utilizan como estrategia la expresión emocional. Concluye la relación entre las variables

Con respecto a la hipótesis específica 4, se pudo observar que, entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema de estrés en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022, arrojaron una significancia de  $0,379 > 0,05$ , lo que indica que no se encontró relación entre ambas. Esto significa que es indiferente la estrategia de afrontamiento de Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema de estrés aplicado frente al estrés. Ante los resultados se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula de no existencia de relación entre las variables de estudio. Este resultado difiere del encontrado por Valdez et al. (2022) quienes encontraron evidencia de correlación significativa entre el nivel de estrés bajo y la estrategia afrontamiento activo emocional ( $p=0.27$ ) y entre nivel de estrés alto y estrategia de afrontamiento emocional por evitación ( $p=-.01$ ). Igualmente difiere de los encontrados en el estudio resultados de Valdivieso-León et al, (2020) el cual tuvo como objetivo estudiar la incidencia de las estrategias de afrontamiento en el estrés académico y en donde concluyen que los resultados dependen del evento estresante, para la elección de determinada estrategia

Con respecto a la hipótesis específica 5 se pudo observar que, entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento Interpretación positiva del problema en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022, arrojaron una significancia de  $0,925 > 0,05$ , lo que indica que no se encontró

relación entre ambas. Esto significa que es indiferente la estrategia de afrontamiento Interpretación positiva del problema de estrés aplicado frente al estrés. Ante los resultados se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula de no existencia de relación entre las variables de estudio. Estos resultados se soportan con los obtenidos por Valdez et al (2022) quienes encontraron en su investigación el uso de acciones como: la descarga emocional, humor, aceptación, búsqueda de apoyo emocional y reformulación positiva. En la población estudiada no se encontró una asociación significativa entre las variables nivel de estrés y estrategias de afrontamiento.

Con respecto a la hipótesis específica 6 se pudo observar que, entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento Búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema de estrés Interpretación positiva del problema en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022, arrojaron una significancia de  $0,702 > 0,05$ , lo que indica que no se encontró relación entre ambas. Esto significa que es indiferente la estrategia de afrontamiento de Búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema de estrés aplicado frente al estrés. Ante los resultados se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula de no existencia de relación entre las variables de estudio. Este resultado se apoya en el estudio de Valdez et al (2022) donde se analizó las estrategias búsqueda de soporte social y al estudiar las correlaciones entre el estrés y las estrategias, no se encontró una diferencia significativa al obtener un valor de p de 0.67.

Finalmente, el estudio de estas variables y sus respectivos resultados están disponibles para posteriores investigaciones sobre el estrés y sus estrategias de afrontamiento que son muy importantes para el desarrollo cognoscitivo de los estudiantes de secundaria, puesto que se puede observar la variabilidad de resultados en donde en algunos casos se puede evidenciar su correlación y en otras no.

## VI. CONCLUSIONES

**Primera:** Con relación al objetivo general se pudo comprobar que no existe correlación entre el Estrés Académico y la Estrategia de afrontamiento en estudiantes de secundaria, al obtenerse una significancia de p valor de  $0.812 > 0.05$  y un Rho de  $-0.011$ , con lo cual se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, interpretándose que la existencia de estrategias de afrontamiento no es suficiente para modificar el estrés académico.

**Segundo:** Con relación al objetivo específico 1, se pudo comprobar que no existe correlación entre el Estrés Académico y la Estrategia de afrontamiento activo en estudiantes de secundaria, al obtener una significancia de p valor de  $0.248 > 0.05$  y un Rho de  $0.131$ , con lo cual se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, interpretándose que la existencia de estrategias de afrontamiento activo, no son suficiente para modificar el estrés académico.

**Tercera:** Con relación al objetivo específico 2 se pudo comprobar que no existe correlación entre el Estrés Académico y la Estrategia de afrontamiento no productivo en los estudiantes, al obtener una significancia de p valor de  $0.355 > 0.05$  y un Rho de  $-0.105$ , con lo cual se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, interpretándose que la existencia de estrategias de afrontamiento no productivo no es suficiente para modificar el estrés académico.

**Cuarta:** Con relación al objetivo específico 3 se pudo comprobar que no existe correlación entre el Estrés Académico y la Estrategia de afrontamiento distanciamiento en general en estudiantes de secundaria de una institución educativa del Cercado de Callao, 2022, al obtener una significancia de p valor de  $0.943 > 0.05$  y un Rho de  $-0.008$ , con lo cual se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, interpretándose que la existencia de estrategias de distanciamiento en general no son suficiente para modificar el estrés académico..

**Quinta:** Con relación al objetivo específico 4 se pudo comprobar que no existe correlación entre el Estrés Académico y la Estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema de estrés, en estudiantes de

secundaria al obtener una significancia de p valor de  $0.379 > 0.05$  y un Rho de 0.100, con lo cual se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, interpretándose que la existencia de estrategias de afrontamiento búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema de estrés, no son suficiente para modificar el estrés académico.

**Sexta:** Con relación al objetivo específico 5 se pudo comprobar que no existe correlación entre el Estrés Académico y la Estrategia de afrontamiento interpretación positiva del problema de estrés en estudiantes de secundaria, al obtener una significancia de p valor de  $0.925 > 0.05$  y un Rho de -0.011, con lo cual se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, interpretándose que la existencia de estrategias de afrontamiento interpretación positiva del problema de estrés, no son suficiente para modificar el estrés académico.

**Séptima:** Con relación al objetivo específico 6 se pudo comprobar que no existe correlación entre el Estrés Académico y la Estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema de estrés, en estudiantes de secundaria al obtener una significancia de p valor de  $0.702 > 0.05$  y un Rho de 0.044, con lo cual se objeta la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, interpretándose que la existencia de estrategias de afrontamiento búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema de estrés, no son suficiente para modificar el estrés académico.

## VII. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda a los directivos de la institución educativa del cercado del Callao, tomar en consideración los resultados arrojados en el desarrollo del objetivo general, en el cual no se observa una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de secundaria y su estrés percibido, considerando de suma importancia para el desarrollo del adolescente un buen manejo del estrés a través de las estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, se considera relevante, que tanto los maestros como los padres de familia estén atentos ante este proceso psicológico del adolescente con el fin de tomar medidas tempranas y oportunas que permitan al estudiante canalizar su estrés académico mediante estrategias adecuadas.

**Segunda:** Igualmente, se recomienda a los directivos de la institución educativa del cercado de Callao, tomar en consideración implementar talleres con la ayuda de especialistas en psicología de acuerdo a los resultados arrojados en el desarrollo del objetivo específico 1, en el cual no se observa una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento activo, siendo una de las estrategias más usadas por los estudiantes de secundaria y su estrés percibido. Por lo tanto, se recomienda que a esos talleres asistan los maestros y padres de los estudiantes, para que entre todos se pueda ayudar a los jóvenes a implementar estas estrategias de afrontamiento de una manera adecuada que logre obtener una relación significativa con el estrés académico.

**Tercera:** Se recomienda a los directivos y maestros de la institución educativa del cercado de Callao, tomar en consideración implementar talleres con la ayuda de especialistas en psicología de acuerdo a los resultados arrojados en el desarrollo del objetivo específico 2, en el cual no se observa una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento no productivo y el estrés académico, siendo esta una de las estrategias que más perjudican al estudiante si no se implementan adecuadamente.

**Cuarta:** Se recomienda a los directivos de la institución educativa del Cercado de Callao y especialmente a los docentes, tomar en consideración los resultados encontrados en desarrollo del objetivo específico 3, en el cual no se observa una relación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento Distanciamiento en general. Estas estrategias si no son implementadas con ayuda psicológica, pueden ser utilizadas para evadir e ignorar el problema que presentan, lo cual no significa que el problema persiste.

**Quinta:** De acuerdo a que los resultados del objetivo específico 4 mostraron que no existe relación significativa entre el estrés y la estrategia de Búsqueda de apoyo social y emocional frente a los problemas, se recomienda a la directiva de la institución educativa del Cercado de Callao y especialmente a los docentes, tomar en cuenta que a pesar que suelen usar a menudo la estrategia de Búsqueda de apoyo social y emocional frente a los problemas que le causan estrés, estos no son influyentes en los resultados buscados, por lo que se deben implementar ayudas que lo guíen a elegir las estrategias más apropiadas para reducir el estrés académico

**Sexto:** De acuerdo a los resultados arrojados en el objetivo específico 5, en donde no se observó una relación significativa entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento de Interpretación positiva del problema, se recomienda a la directiva de la institución educativa del Cercado de Callao y especialmente a los docentes, realizar pruebas con diferentes factores como edad y sexo entre la dimensión afrontamiento de Interpretación positiva del problema y la variable estrés académico.

**Séptimo:** De acuerdo a que los resultados del objetivo específico 6 mostraron que no existe relación significativa entre el estrés y la estrategia de Búsqueda de apoyo social e instrumental frente a los problemas de estrés, se recomienda a la directiva de la institución educativa del Cercado de Callao y especialmente a los docentes, tomar en cuenta que a pesar que suelen usar a menudo la estrategia de Búsqueda de apoyo social y emocional frente a los problemas que le causan estrés, estos no son influyentes en los resultados buscados, por lo que se deben implementar

ayudas que lo guíen a elegir las estrategias más apropiadas para reducir el estrés académico

Se recomienda a la directiva de la institución educativa del Cercado de Callao y especialmente a los docentes, a estimular a los estudiantes a utilizar más frecuentemente las estrategias de Búsqueda de apoyo social e instrumental frente al problema de estrés para disminuir los niveles presentados en esta investigación

## REFERENCIAS

- Abuid, D y Hurtado, F. (2017). *Estrés académico y estilos de afrontamientos en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Arequipa*. [Tesis de Pregado, Universidad Católica San Pablo], Arequipa.
- Aceituno, C., Alosilla, W. y Moscoso, I. (2021). Discusión de resultados. Repositorio Concytec. Obtenido de [https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2256/1/Discusi%C3%B3n\\_De\\_Resultados.pdf](https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2256/1/Discusi%C3%B3n_De_Resultados.pdf)
- Alania, R.; Llancari, R.; De La Cruz; M. y Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*. doi:<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Amayo Salas, D. C. (2021). Estrés laboral y estilos de afrontamiento en profesionales de enfermería del sector público.
- American Academy of Pediatrics. (2021). La salud mental durante el COVID-19: señales de que su hijo pudiera necesitar más ayuda. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>
- Arias, W.; Masias, A. & Justo, O. (2017). Felicidad, síndrome de Burnout y estilos de afrontamiento en una empresa privada. *Avances en Psicología*, 22(1), 75-88. doi:<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n1.274>
- Barrera, A. (2020). Alto nivel de estrés en universitarios durante la cuarentena: Estudio UVM. *Sala de Prensa UVM*. Obtenido de <https://laureate-comunicacion.com/prensa/alto-nivel-de-estres-en-universitarios-durante-la-cuarentena-estudio-uvm/#.YrV2n1zMIhl>
- Barraza, A. (2016). Estrés y cognición. Punto de partida, ¿o de continuación? para una línea de investigación. En D. Gutiérrez (coord.). *Cognición y aprendizaje*. Línea de Investigación., (págs. 85-115). Mexico: Plaza y Valdes.

- Barraza, A. (2018). Inventario Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda Versión de 21 ítems. *Inventario SISCO SV-1*.
- Cabrerizo, P. y Villaciros, I. (2019). Estrés por aculturación y estrategias de afrontamiento en una muestra de refugiados y solicitantes de asilo en Lima (Perú). *Migraciones*, 46, 151-177. doi:mig.i46.y2019.006
- Calderón Basilio, V. J. (2020). *Satisfacción de vida escolar: estrategias de afrontamiento y de gestión educativa, en el 3º, 4º y 5º año de educación secundaria del Colegio Mayor Secundario Presidente del Perú–Chaclacayo*.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las escalas de afrontamiento para adolescente de Erydenberg y Lewis un grupo de escolares de Lima Metropolitana. *Persona*, 5, 191-233.
- Cassaretto, M., & Chau, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios. 42, págs. 95-109. RIDEP. Obtenido de <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>.
- Castillo, H. G. (2019). Estrategias de afrontamiento en el perfil descriptivo del estrés académico de los estudiantes universitarios. *Revista Científica del Sistema de Estudios de Postgrado de la Universidad de San Carlos de Guatemala*, 2(01), 25-30.
- Castillo, L.; Gusmán, A.; Bustos, C.; Zavala, W. y Vicente, B. (2020). Propiedades Psicométrica del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação*, 56(3), 101-116. doi:<https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.01>.
- Castro, N.; Gómez, R.; Lindo, W. & Vega, M. (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés e inteligencia emocional en la mujer ejecutiva en Lima Metropolitana*. [Tesis de Maestría, Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Católica del Perú, Lima. Obtenido de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/8066>.

- Cofre Torrez, G. B. (2020). *Autoconcepto y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia, estudio realizado en terapia mujeres del SEDEGES de la ciudad de La Paz* (Doctoral dissertation).
- Condori, J. (2020). *Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima Metropolitana*. Tesis de Grado, Pontificia Universidad Católica del Perú. Obtenido de [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19143/CONDORI\\_MORAN\\_JUAN\\_FERNANDO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19143/CONDORI_MORAN_JUAN_FERNANDO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cruz-Fierro, N., González-Ramírez, M. T., & Vanegas-Farfano, M. T. (2018). Modelo estructural para explicar el bruxismo desde la teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 24(2-3), 53-59.
- Depraect, N. , Decuir, M., Castro, M. & Salazar, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y La Sociedad*, 9(4). Obtenido de [http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/\\_11\\_articulosrevistasin dexadas/22159.pdf](http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevistasin dexadas/22159.pdf)
- Erráez, J. & Pozo, E. P. G. (2020). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de la recaída al consumo de drogas en adolescentes: Strategies for coping with the stress of the recall to the use of drugs in adolescents. *Más Vida*, 2(3 Extraord), 55-65.
- Espinoza Freire, E. E., & Calva Nagua, D. X. (2020). La ética en las investigaciones educativas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(4), 333-340.
- Evans, P., Martin, A.J. & Ivcevic, Z. (2018). Personality, coping, and school well-being: an investigation of high school students. *Soc.* 21, 1061-1080. doi:<https://doi.org/10.1007/s11218-018-9456-8>.

- Gomez, A., Calonia, J y Huera, M. (2021). Stress and coping strategies of senior high school students: basis for action plan. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies, Curitiba, Brasil, 2(2), 32-38.* doi:10.51798/sijis.v2i2.101.
- Hashemi, F., Dortaj, F., Farrokhi, N., & Nasrolahi, B. (s.f.). Effectiveness of Mindfulness Training on Procrastination and Academic Stress. *52, 1-13.* doi:10.22054/jep.2019.24967.1948.
- Kris, E., & Palomera, V. (2018). La psicología del yo y la interpretación en la terapia psicoanalítica (1951). *Affectio Societatis, 15(29), 275-288.*
- Linares Ríos, C. E. (2021). Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020.
- Maduagwu, B., Ezinne, N. & Fyneboy, E. (2019). Perceived stress, sources and coping strategies among secondary school students in maiduguri, borno state. *International Journal of Educational Research, 6(2).* Obtenido de file:///C:/Users/user/Downloads/192614-Article%20Text-488169-1-10-20200130.pdf.
- Maldonado Vega, E. S., & Paucar Hospina, E. N. (2021). Estrés académico y resiliencia en estudiantes de la Facultad de Educación de una Universidad Estatal de Huancayo–2020. Universidad Cesar Vallejos.
- Maykel, C., deLeyer, J., & Bray, M. (2018). Academic Stress: What Is the Problem and What Can Educators and Parents Do to Help? Positive Schooling and Child Development. *Positive Schooling and Child Development, 27-40.* doi:https://doi.org/10.1007/978-981-13-0077-6.
- Mella-Morambuena, J., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, Y., & Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica, 9(2), 322-333.*

Montalvo, A. y Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico*, 27(3), 655-674. Obtenido de <https://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/panoramaeconomico/article/view/2586/2164>

Obregón Ramos, G.E. (2022). Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana 2021. [Tesis de grado, Universidad Peruana de los Andes], Repositorio institucional de la UPLA. Obtenido de <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3376/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Olmos, J., Peña, P. y Daza, E. (2017). Factores estresores y síntomas somáticos del sistema musculoesquelético en estudiantes universitarios de Palmira. *Educacion Media Superior*, 32(3), 157-171. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v32n3/a13\\_1433.pdf](http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v32n3/a13_1433.pdf)

Pacheco Castillo, J. (2017). Estrés académico de los estudiantes de Enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico. [Tesis doctoral, Universidad de Malaga]. Repositorio institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/10630/15903>

Parra, E. (2021) *¿Cuánto saben del estrés y el impacto que tiene en su salud los pacientes con DMT II en la Asociación Viedmense Amigos del Diabético?. Importancia del kinesiólogo para la promoción de su salud.* (Doctoral dissertation).

Parikh, R.; Sapru, M. ; Krishna, M.; Cuijpers, P.; Patel, V. y Michelson, D. (2019). *Psychology*, 7(31). Obtenido de <https://bmcpshychology.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s40359-019-0306-z.pdf>.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of*

- Paucara Canales, Y. (2021). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Puquio, Ayacucho.
- Pinto, J. E. M. (2018). *Metodología de la investigación social: Paradigmas: cuantitativo, sociocrítico, cualitativo, complementario*. Ediciones de la U.
- Quispe Llanos, C. G. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional de la Ciudad de Puno. Puno, Perú.
- Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., & Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Edumecentro*, 12(4), 1-16.
- Salazar, H., & Jackeline, L. (2019). Violencia familiar y estilos de afrontamiento en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria San Martín de la ciudad de Juliaca. Universidad Peruana Unión.
- Sardy, A. (2020). Percepción de estudiantes de enfermería sobre relación familiar en la presencia de estrés académico en la asignatura enfermería básica. *Revista Cubana* N° 36.
- Siegel, D., Burke, T. , Hamilton, J., Piccirillo, M. , Scharff, A., & Alloy, L. (2018). Social anxiety and interpersonal stress generation: the moderating<sup>45</sup> role of interpersonal distress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(5), 526-538. doi:<https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1482723>
- Sifuentes, V. (2021). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer grado de secundaria en un colegio público, Callao*. [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo], Repositorio institucional de

la UCV. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85305/Sifuentes\\_BV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85305/Sifuentes_BV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Silva, C. (2016). Estrategias de afrontamiento al estrés y creencias irracionales en adolescentes en riesgo de un programa del Ministerio Público, Lima-Perú. Disertación de maestría no publicada, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.

Simpson, E.G., Lincoln, C.R. & Ohannessian, C.M. (2020). Does Adolescent Anxiety Moderate the Relationship between Adolescent–Parent Communication and Adolescent Coping?. *J Child Fam Stud*, 29, 237-249. doi:<https://doi.org/10.1007/s10826-019-01572-9>

Singh, S. (2020). Stress and achievement motivation among College. *UGC Care Group I Journal*, 228-241. Obtenido de [http://www.drsrcjournal.com/no\\_10\\_july\\_20/25.pdf?i=1](http://www.drsrcjournal.com/no_10_july_20/25.pdf?i=1)

Solis, R. (2020). *Autosuficiencia académica y estrés académico de estudiantes de una unidad educativa pública de Guayaquil 2020*. [Tesis de postgrado, Universidad Cesar Vallejo], Repositorio institucional de la UCV. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50163/Sol%  
%ads\\_ZRR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50163/Sol%c3%ads_ZRR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Torres, R. H. (2019). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.

UNICEF (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. UNICEF. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>.

Uceda, J. (2020). *Nivel de estrés académico y afrontamiento en estudiantes del tercer grado del nivel secundario de la institución educativa “San Ramón” - Cajamarca 2017*. [Tesis de posgrado, Universidad Privada Antonio Guillermo

Urrelo], Repositorio institucional de la UPAGU. Obtenido de <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1478/TESIS%20%20UCEDA%20MARTOS%20JUANA%20DORIS01.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de lima norte – 2017*. [Tesis de posgrado, Universidad Cayetano Heredia], Repositorio institucional de la UPCH. Obtenido de <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/6441>

Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I., & 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.

Usca, E. (2021). *Afrontamiento en niveles de estrés académico en adolescentes de un centro educativo de la ciudad de Abancay - 2021*. [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo], Repositorio institucional de la UCV. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69041/Usca\\_GE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69041/Usca_GE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Usman, U. (2019). Impact of Academic Stress and Coping Strategies among Senior Secondary School Students in Kaduna State, Nigeria. *International Journal of Innovative Social & Science Education Research*, 7(1), 40-41. Obtenido de <https://seahipaj.org/journals-ci/mar-2019/IJISSER/full/IJISSER-M-6-2019.pdf>

Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I. & Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270. Epub 28 de marzo de 2022. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.441711>

Valdivieso-León, L.; Lucas Mangas, S.; Tous-Pallarés, J. & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Coping strategies for academic stress in undergraduate students: Early Childhood and Primary Education. *Educacion XXI*, 23(2), 165-186. doi:10.5944/educXX1.25651

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. Tesis de Licenciatura, Universidad Federico Villarreal. Obtenido de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Villavicencio, C. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiante del nivel secundario de una Institución Educativa de la Esperanza 2021*. [Tesis de posgrado, Universidad Cesar Vallejo], Repositorio institucional de UCV. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75362/Villavicencio\\_TCL-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75362/Villavicencio_TCL-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

## ANEXO

## ANEXO 1. Matriz de consistencia

### Título: Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del Cercado de Callao, 2022

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la incidencia del estrés académico en la estrategia de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022 ?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022</p>	<b>Variable 1: Estrés Académico</b>				
			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Niveles y Rango</b>
<p>Problema específico 1</p> <p>¿Cuál es la incidencia del estrés académico en la estrategia de afrontamiento activo en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao,</p>	<p><b>Objetivo Específico 1:</b></p> <p>Determinar la relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento activo en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022</p>	<p><b>Hipótesis específica 1:</b></p> <p>Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento activo frente en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022</p>	<b>Estresores</b>	Competencia con los compañeros,	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	0= Nunca	0 a 33% nivel leve del estrés
				Sobrecarga de tareas, personalidad y carácter del profesor,			
				Tipo de trabajo que solicitan los profesores,			67% al 100% nivel severo de estrés
				No comprensión de los temas, Participación en clase,		2=Rara vez	
				Tiempo limitado para hacer los trabajos		3=Algunas veces	
			<b>Síntomas de estrés académico</b>	Reacciones físicas, psicológicas, comportamentales	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14,	veces	

<p>Problema específico2</p> <p>¿Cuál es la incidencia del estrés académico en la estrategia de afrontamiento no productivo en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao,</p>	<p>Objetivo específico 2</p> <p>Determinar la relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento no productivo en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022</p>	<p>Hipótesis específica 2</p> <p>Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento no productivo en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022</p>	<p><b>Estrategias de afrontamiento</b></p>	<p>Habilidad asertiva.</p> <p>Elaboración de un plan y ejecución de tareas. Concentrarse en resolver la situación preocupante.</p> <p>Elogios a uno mismo. La religiosidad.</p> <p>Búsqueda de información sobre la situación.</p> <p>Tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. Verbalización de la situación</p>	<p>15, 16,17,18,19,20,21</p>	<p>4=Casi siempre</p> <p>5=Siempre</p>	
<p>¿Cuál es la incidencia del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Distanciamiento en general en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao,</p>	<p>Objetivo específico 3</p> <p>Determinar la relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento distanciamiento en general en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022</p>	<p>Hipótesis específica 3</p> <p>Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento distanciamiento en general en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022</p>		<p><b>Variable 2: Estrategia de afrontamiento</b></p>			
			<p><b>Dimensiones</b></p>	<p><b>Indicadores</b></p>	<p><b>ÍTEMS</b></p>	<p><b>Niveles y Ran</b></p>	
<p>¿Cuál es la incidencia del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022?</p>	<p>Determinar la relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022</p>	<p>Existe relación del estrés académico en la estrategia de afrontamiento Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del cercado de Callao, 2022</p>	<p><b>Afrontamiento activo frente al estrés</b></p>	<p><b>Concentrarse en resolver el problema (Rp)</b></p>	<p>2,21,39,57,73</p>		
				<p><b>Esforzarse y tener éxito (Es)</b></p>	<p>3, 40, 74, 22, 58</p>	<p>1 = Nunca lo hago</p>	<p><b>Estrategia no utilizada</b></p>
				<p><b>Preocuparse</b></p>	<p>4,23,41,59, 75</p>	<p>2 = Lo hago</p>	<p><b>(20 -</b></p>



			al problema	social (As)	17,35,53,71	
				Acción social		
				Buscar ayuda profesional		
<b>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>		<b>ESTADÍSTICA A UTILIZAR</b>		
<p>TIPO: Básica</p> <p>DISEÑO:</p> <p>No experimental.</p> <p>Nivel Correlacional</p> <p>(Fernández Hernández y baptista, 2014)</p> <p>MÉTODO:</p> <p>Hipotético deductivo, con un enfoque cuantitativo</p>	<p>POBLACIÓN: Estuvo constituida por 120 estudiantes de secundaria</p> <p>Muestra: De toda la población se tomó una muestra de 80.estudiantes por la cantidad de estudiantes.</p>	<p>Técnicas: encuesta</p> <p>Instrumentos: cuestionario</p> <p>Inventario SISCO SV-21</p> <p>Escala de afrontamiento para adolescentes revisada (ACS Lima)</p>		<p>DESCRIPTIVA:</p> <p>-Tablas</p> <p>INFERENCIAL:</p> <p>Para determinar la correlación de las variables se utilizó Rho de Spearman</p>		

## ANEXO 2: Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés académico	Es un proceso sistémico que muestra una serie de reacciones físicas, psicológicas y estrategias de afrontamiento cuando el estudiante se encuentra a diversos tipos de estresores (Barraza, 2006)	El estrés académico se mide por medio de la calificación del inventario SISCO SV 21, a través de sus tres dimensiones estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento (	Estresores	Competencia con los compañeros, sobrecarga de tareas, personalidad y carácter del profesor, problemas en el horario de clases, tipo de trabajo que solicitan los profesores, no comprensión de los temas, participación en clase, tiempo limitado para hacer los trabajos.	Politémica Ordinal. 0 a 33% nivel leve del estrés
			Síntomas de estrés académico	Reacciones físicas, psicológicas, comportamentales	34% a 66% nivel moderado del estrés
			Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva, Elaboración de un plan y ejecución de tareas. Concentrarse en resolver la situación preocupante. Elogios a uno mismo. La religiosidad. Búsqueda de información sobre la situación. Tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. Verbalización de la situación	67% al 100% nivel severo de estrés

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Afrontamiento	Es una cadena de quehaceres cognoscitivos y conductuales reformando permanentemente, como afrontar a un suceso específico, este mismo cumple una función de suma importancia, como es minimizar la incomodidad de un suceso o el mal impacto apreciado. (Lazarus y Folkman, 1986)	Será medida a través identificada a través de la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Lazarus y Folkman (1986).	Afrontamiento activo frente al estrés	Concentrarse en resolver el problema (Rp) Esforzarse y tener éxito (Es) Preocuparse	Ordinal
			Afrontamiento no productivo frente al estrés	No afrontamiento Reducción de la tensión Auto inculparse	
			Distanciamiento en general	Ignorar el problema Reservar para si Invertir en amigos íntimos Buscar pertenencia Buscar diversiones relajantes Distracción física Hacerse ilusiones	Bajo
			Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema	Buscar ayuda espiritual Fijarse en lo positivo	
			Interpretación positiva del problema		
			Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema	Buscar apoyo social(As) Acción social Buscar ayuda profesional	

### ANEXO 3: Instrumentos de medición

#### INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

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

- Si  
 No

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

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

1	2	3	4	5

#### 3.- Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

	CN	RV	AV	CS	S

Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
------------	----------	---------------	--------------	---------

**¿Con qué frecuencia te estresa:**

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

## 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

*Instrucciones:* A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:**

Estrategias		CN	RV	AV	S	
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

#### ANEXO 4. ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)

Fecha: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar marcando un "x" según la alternativa que mejor describa tu opinión.

A = Nunca lo hago

B = Lo hago raras veces

C = Lo hago algunas veces

D = Lo hago a menudo

E = Lo hago con mucha frecuencia

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema					
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema					
3. Sigo con mis tareas como es debido					
4. Me preocupo por mi futuro					
5. Me reúno con mis amigos más cercano					
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan					
7. Espero que me ocurra lo mejor					
8. Como no pudo hacer nada para resolver el problema, no hago nada					
9. Me pongo a llorar y/o gritar					
10. Organizo una acción en relación con mi problema					
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema					
12. Ignoro el problema					
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme					
14. Guardo mis sentimientos para mí solo					
15. Dejo que Dios me ayude con mi problemas					

5. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves					
17. Pido consejos a una persona que tenga más conocimiento que yo					
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.					
19. Practico algún deporte					
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente					
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades					
22. Sigo asistiendo a clases					
23. Me preocupo por buscar mi felicidad					
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)					
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás					
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas					
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)					
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas					
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema					
30. Decido ignorar conscientemente el problema					
31. Me doy cuenta que yo mismo (a) me complico la vida frente a los problemas					
32. Evito estar con la gente					
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas					
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas					
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas					
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades					
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud					
38. Busco ánimo en otras personas					
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta					
40. Trabajo intensamente					
41. Me preocupo por lo que está pasando					
42. Empiezo o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)					
43. Trato de adaptarme a mis amigos					
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo					
45. Me pongo mal					
46. Culpo a los demás de mis problemas					
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema					
48. Saco el problema de mi mente					
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren					

50. Evito que otros se enteren de los que preocupa					
51. Leo la biblia o un libro sagrado					
52. Trato de tener una visión positiva de la vida					
53. Pido ayuda profesional					
54. Me doy mi tiempo para hacer las cosas que me gustan					
55. Hago ejercicios físicos para distraerme					
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de el					
57. Pienso en lo que estoy haciendo y porque lo hago					
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo					
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar					
60. Trato de hacerme amigo(a) intimo(a) de un chico o chica					
61. Trato de mejora mi relación personal con los demás					
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar					
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos					
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo					
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo					
66. Cuando tengo problemas, me aisló para poder evitarlos					
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan					
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento					
69. Pido a dios que cuide de mi					
70. Me siento contento de cómo van las cosas					
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencias que yo					
72. Consigo apoyo de otros como de mis padres o amigos para solucionar mis problemas					
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema					
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir					
75. Me preocupo por el futuro del mundo					
76. Procuo pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir					
77. Hago lo que quieren mis amigos					
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor					
79. Sufro dolores de cabeza o de estomago					
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión por ejemplo llorar o gritar o tomar drogas.					

“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”  
“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Lima, 20 de junio de 2022  
Carta P. 0421-2022-UCV-VA-EPG-F01/J

Mg  
DIANA ARRIOLA SÁNCHEZ  
Directora  
Jorge Basadre Grohmann

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a QUITO CAMONES, NELLY MARLENE; identificada con DNI N° 31671547 y con código de matrícula N° 6000105311; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

**Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la región Callao, 2022**

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestra estudiante investigador QUITO CAMONES, NELLY MARLENE asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



Dra. Estrella A. Esquiagola Aranda  
Jefa  
Escuela de Posgrado UCV  
Filial Lima Campus Los Olivos



Creado el 21 de Junio de 1951 por R.M. N° 4750. Somos una Institución de Ciencias y Humanidades con un Plan de Estudios innovador y Tecnológico, orientado al desarrollo de capacidades dentro de una sólida formación y práctica de valores.

#### Nuestra misión

Somos una institución del nivel secundario de la Región Callao, con una plana docente comprometida y capacitada profesionalmente que utiliza diferentes recursos educativos y tecnológicos para desarrollar valores y capacidades en los estudiantes fortaleciendo sus potencialidades en un contexto democrático y de conciencia ambiental.

#### Nuestra Visión.

Ser reconocido al 2020 como una Institución Educativa en un ambiente seguro, con estudiantes competitivos, innovadores, emprendedores, solidarios que interactúan en un clima democrático y de conciencia ambiental productos de una educación de calidad, acorde con las exigencias globales en el ámbito social, laboral y científico con valores de respeto, orden y responsabilidad concretado en un proyecto de vida que le permita insertarse adecuadamente en la sociedad.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE MUJERES  
**"JORGE BASADRE GROHMANN"**  
*"Educación Paz y Progreso"*

CODIGO N° 0209528

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "JORGE BASADRE GROHMANN" quien suscribe otorga:

## CARTA DE AUTORIZACION

A doña QUITO CAMONES, Nelly Marlene con DNI N°31671547 estudiante de Maestría en la Universidad Cesar Vallejo con código N°6000105311; para que realice en esta Institución Educativa su Trabajo de Investigación Títulado **"Estrés Académico y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de la Región Callao en 2022"**

Se otorga la presente a la referida docente, deseando éxito en su trabajo de investigación en la confianza que resultará un aporte positivo para el mejoramiento de la educación chalaca.

Callao, 25 de julio de 2022

  
  
Mg. Diana del C. Arriola Sánchez  
DIRECTORA

DDCASTDIEPJBG  
Echm /sec.1

Jr. California 280 Callao Telf.: 429-5159

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo TERESA YOLANDA ZORRILLA GALICIA \_identificada con DNI \_80434248- madre de la estudiante CASTRO ZORRILLA ANDREA- mediante el presente documento acepto que he sido informada sobre los propósitos de la investigación: Estrés académico estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa del cercado de Callao, 2022, y brindo mi consentimiento que ANDREA, responda a dos instrumentos en los cuales se empleará aproximadamente 30 minutos.

La información que brinde en los cuestionarios es absolutamente privada y no será utilizada para otros objetivos, sin mi autorización.

Callao 04 de julio del 2022

TERESA



A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is cursive and appears to read 'Teresa Yolanda Galicia'.

YOLANDA ZORRILLA GALICIA

DNI 80434248