



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de
secundaria de un colegio de Lucanas, 2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Rojas Pumaylle, Juan Epifanio (orcid.org/0000-0002-2133-7062)

ASESORA:

Dra. Leiva Torres, Jakline Gicela (orcid.org/0000-0001-7635-5746)

CO-ASESORA:

Dra. Denegrí Velarde, María Isabel (orcid.org/0000-0002-4235-9009)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

LIMA — PERÚ

2023

Dedicatoria

Este trabajo es dedicado con mucho cariño a mí querido padre, Marcelino Rojas Quispe que desde el cielo me ilumina para seguir adelante y lograr este gran anhelo, a mi madre, Salome Pumaylle Lobo por darme la vida, apoyarme, dándome consejos, mis hijos por ser motivo de esfuerzo y superación. Al Altísimo Señor por iluminarme y darme sabiduría para seguir adelante en esta difícil travesía

Agradecimiento

Agradecer a dios todo poderos por darme la oportunidad de recibir una formación profesional en esta prestigiosa universidad
A mi asesora quien me apoyó en el desarrollo de mi tesis, impartíendome conocimientos científicos y técnicos para mi formación profesional, también gracias a los demás profesores que me brindaron la dedicación y entusiasmo para hacer posible el logro

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	12
3.1 Tipo y diseño de investigación	12
3.2 Variables y Operacionalización	13
3.3 Población, muestra y muestreo	14
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
3.5 Procedimientos	18
3.6 Método de análisis de datos	18
3.7 Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	26
VI. CONCLUSIONES	32
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	35
ANEXOS	42

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1: Validez de la escala de estrategias de afrontamiento	17
Tabla 2: Validez del inventario SISCO de estrés académico	17
Tabla 3: Confiabilidad de la escala de estrategias de afrontamiento	17
Tabla 4: Confiabilidad inventario SISCO de estrés académico	17
Tabla 5: Distribución de la variable estrategias de afrontamiento	20
Tabla 6: Distribución de la variable estrés académico	20
Tabla 7: Distribución de la dimensión estresores	21
Tabla 8: Distribución de la dimensión síntomas	21
Tabla 9: Distribución de la dimensión estrategias de afrontamiento	22
Tabla 10: Relación estrategias de afrontamiento y estresores	23
Tabla 11: Relación estrategias de afrontamiento y síntomas	24
Tabla 12: Relación estrategias de afrontamiento y estrategias de afrontamiento	24

Resumen

La investigación tuvo como propósito de precisar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio de Lucanas, 2022. La argumentación teórica de la variable estrés académico se basa en la teoría sistémica cognitiva de Barraza (2005) y la variable estrategias de afrontamiento se fundamentó en la teoría transaccional del estrés y afrontamiento Lazarus (Lazarus y Folkman, 1986). La metodología utilizada fue de paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo, y el tipo de estudio es básico, de diseño no experimental, de corte transversal y nivel correlacional. Los resultados obtenidos mostraron un p. valor de .240 entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico; un p. valor de .415 entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estresores, un p. valor de .134 entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión síntomas y un p. valor de .587 entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estrategias de afrontamiento. Se concluyó que no existe relación entre las variables ni dimensiones.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, estrés académico, estresores y síntomas.

Abstract

The purpose of the research study was to determine the relationship between coping strategies and academic stress in high school students from a school in Lucanas, 2022. The theoretical argumentation of the academic stress variable is based on the cognitive systemic theory of Barraza (2005) and the coping strategies variable was based on the Lazarus transactional theory of stress and coping (Lazarus & Folkman, 1986). The methodology used was positivist paradigm, with a quantitative approach, and the type of study is basic, non-experimental design, cross-sectional and correlational level. The results obtained showed a p. value of .240 between coping strategies and academic stress; one p. value of .415 between the coping strategies and the stressors dimension, a p. value of .134 between the coping strategies and the symptoms dimension and a p. value of .587 between coping strategies and the coping strategies dimension. It was concluded that there is no relationship between the variables or dimensions.

Keywords: Academic stress, coping strategies, stressors and symptoms.

I. INTRODUCCIÓN

El ser humano, desde su concepción, se enfrenta a diversas situaciones que implican hacer uso de sus habilidades o destrezas para superarlas. Algunas son innatas y otras aprendidas; dentro de éstas últimas se presentan las estrategias de afrontamiento. Consiste en esforzarse por gestionar y agenciar las emociones de manera adecuada para enfrentar las demandas que surgen de su entorno (Sanjuán y Ávila, 2016; Solís y Vidal, 2006).

La adolescencia es una etapa en donde el estrés se manifiesta en un nivel muy elevado; esto a razón de que ellos deben asumir nuevos roles en la sociedad, tomar decisiones para su vida futura y enfrentar cambios biopsicosociales. Es por eso que los jóvenes se ven sumergidos en situaciones que les exige utilizar su repertorio de estrategias para enfrentarlas (Uribe et al., 2018).

Una de estas situaciones se presentó en el 2019 cuando, de manera intempestiva, su vida escolar cotidiana se vio modificada producto de esta enfermedad COVID -19, pues como medida para frenar su avance, el gobierno dispuso el cese de las clases presenciales, es decir, se cerraron las escuelas y por ende los espacios para jugar, relacionarse y aprender, los cuales son conocidos como momentos para relajarse y no caer en el estrés. Los conocimientos se mantuvieron de forma virtual y algunas clases que implican movilidad como educación física, danzas, entre otros, pasaron a ser evaluados mediante la presentación de trabajos académicos.

Esta modalidad de enseñanza evidenció las brechas y falta de igualdad en la educación de nuestro país, pues no todos tiene el mismo acceso a la conectividad como poseer dispositivos tecnológicos para cubrir las demandas (Lion, 2019 y Sheppard et al., 2021), sin mencionar las carencias en las habilidades o competencias digitales en todos los participantes en la educación ya que no solo depende del docente, también de los padres de familia en aprender o en su defecto, actualizarse en conocimiento de las diversas plataformas educativas y, evidentemente, de los mismos los estudiantes que poco saben de herramientas académicas (Roguero, 2020; Fardoun, 2020; Murillo y Duk, 2020; Anaya et al, 2021; Chacha, 2021), aunque al ser nativos digitales, su aprendizaje es más rápido.

Es indudable que el estrés se incrementó, por la misma razón de tener una educación presencial, tuvimos que pasar a una de tipo remota, tanto sincrónica como asincrónica. El Ministerio de Educación (2020) estableció en su resolución viceministerial N° 093-2020-MINEDU que, la cantidad de horas que debían pasar los estudiantes ante las pantallas no debían exceder de bloques de dos horas como máximo, sin embargo, dicha disposición no se cumplió pues como se sabe, la cantidad de horas de clase se mantuvieron casi igual para aquellas familias que contaban con acceso a internet, esto provocó estrés a los estudiantes pues no estaban preparados ni capacitados para enfrentar esta nueva forma de aprender de esta naturaleza y, para descargar esas sensaciones como medida usaron de manera inadecuada el internet, pues estando en clases, se dedicaban a jugar en línea, ver películas o series, entre otros (UNICEF, 2017).

A nivel internacional, esta problemática también se hizo presente, pues según la Oficina Nacional de Estadística de España (2020), se reveló que el 10% de hogares no cuentan con el servicio de internet y el 20% no cuenta con los equipos necesarios y por ende no pueden cumplir con las actividades escolares, incrementándose así el estrés académico. Esta enfermedad crónica es mundial, de acuerdo con el estudio de Universia (2016, como se citó en Díaz y Pacheco, 2020), a nivel mundial, de cada diez personas seis son afectadas por el estrés, siendo Argentina el país en el cual el 80% de su población la padece, seguida de Chile con un 77% y Colombia con un 70%. En otro estudio realizado por Sierra et al (2015), mostró que la desventaja en los materiales necesarios para cumplir con las demandas académicas es considerada un factor de riesgo.

A nivel nacional, en el inicio del año escolar 2017, la Resolución Ministerial N° 627 (2017) decretada por el MINEDU, recomendó que las tareas escolares debían ser limitadas, pues informó que son actividades que suelen provocar estrés en los escolares. Evidentemente, el estrés no es exclusivamente de los estudiantes de los tres niveles, esto se traslada también a los ámbitos de estudios superiores como el realizado por Ticona et al (2021) en donde encontraron que 89% de la muestra tenía niveles de estrés medio y alto. Lo más relevante es que la investigación la ha realizado mientras la educación fue de tipo virtual.

En el estudio de Bedoya et al (2012), mostraron que, en un colegio nacional de Lima, el 77.54% de su población padecía de estrés académico. Es así como observamos que el estrés es una enfermedad presente desde las

etapas más tempranas en educación y a medida que se incrementa las exigencias y competitividad, también se incrementa el estrés. Una indagación realizada por el Ministerio de Salud (2021) aproximadamente 33% están en riesgo de padecer un problema de salud mental los estudiantes (estrés, ansiedad, depresión, etc.) a causa de la pandemia visualizándose en el incremento de la demanda de atención del 15% al 21% en adolescentes entre los 12 a 17 años.

A nivel local, el centro educativo de Lucanas, se ubicada geográficamente en una zona rural y una clima muy frio, con una población 170 estudiante y que pertenece al departamento de Ayacucho, en este colegio de nivel secundaria se pudo observar que los estudiantes muestran un estrés académico tal vez por las excesivas tareas que dejan los docentes en las diferentes áreas, también debido a la pandemia COVID 19 por estar en cuarentena casi dos años, produciéndose en ello que el desarrollo de la socialización haya tenido dificultad, es así que se observa en ellos ciertos temores en relacionarse con sus pares, no querer expresar abiertamente sus ideas, emociones y sentimientos, tienen muchas dificultades para realizar trabajos en equipo debido al temor de contagiarse por esta enfermedad, y esto de alguna manera estaría afectando el normal desarrollo de su aprendizaje.

De acuerdo a lo anteriormente mostrado, se plantea el problema general: ¿qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Lucanas, 2022?

La justificación teórica según el estudio, de Sánchez et al (2018) tiene como propósito verificar las teorías y esclarecer definiciones, es así que este estudio aportará información actualizada de los niveles de estrés en estudiantes en edad escolar y de las estrategias de afrontamiento.

Sobre la justificación social, las variables estudiadas se analizarán para determinar la asociación ya que cómo se ha demostrado, el estrés académico impacta en el desarrollo cognitivo, el cual es influenciada por las estrategias de afrontamiento, asimismo contribuirá como parte de los antecedentes, en futuros estudios.

Por otro lado, se justifica de manera práctica nos permitirá conocer exactamente en qué dimensiones hay que prestar más atención, de tal manera que podamos desarrollar talleres para superar las contravenciones que se evidencien producto del estudio.

Como objetivo general tenemos: determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022; y como objetivos específicos: determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión síntomas, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales, y la dimensión estrategias de afrontamiento.

Finalmente, para comprobar los objetivos, planteamos la siguiente hipótesis general: existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022. Siendo las hipótesis específicas: 1) existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión síntomas, 2) existe relación entre las estrategias de afrontamiento y reacciones físicas, y 3) existe relación entre las estrategias de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento.

II. MARCO TEÓRICO

Parte de la indagación preliminar, los antecedentes están detallados de la siguiente manera, en los internacionales.

Clabaugh et al (2021) se propusieron fijar la relación entre el estrés académico y el bienestar emocional en estudiantes de Estados Unidos. El estudio se basó en un diseño no experimental y nivel correlacional una cantidad de 295 alumnos como muestra. Se aplicaron la escala de estrés percibida. El estadista usado fue el Rho de Spearman. Mostraron los resultados, un puntaje de correlación entre el estrés académico y la dimensión afrontamiento de la variable bienestar emocional con un $R_s = -.056$ con un p valor de .00. La conclusión a la que se llegó es que existe una asociación entre las variables.

El presente trabajo de averiguación muestra un resultado interesante ya que el estrés y el afrontamiento se asocian de manera inversa, es decir que a medida que se incrementa el bienestar emocional en base al afrontamiento, el estrés disminuye.

Leite et al. (2020) estudiaron la relación entre el estrés, la depresión y las estrategias de afrontamiento. Su indagación un diseño básico, no experimental y de nivel relevante. Muestra una cantidad de 138 escolares evaluados mediante el inventario de depresión, el padrón de estrategias de afrontamiento y el inventario de síntomas de estrés. La medida r de Pearson fue el estadístico utilizado. Los resultados evidenciaron correlación entre la dimensión confrontación como estrategias de afrontamiento y las fases alerta y resistencia del estrés con un puntaje de $r = .20$ y $r = .18$ respectivamente. Concluyó que existe asociación entre las variables; es decir a medida que el estrés se incrementa, también se incrementan las estrategias.

Este estudio es muy relevante porque muestra que las mejoras en el impacto de la tensión académico están relacionadas con los métodos de afrontamiento.

Montalvo y Simancas (2019) investigaron la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento. Su tesis es de tipo básica, con un diseño no experimental y un nivel correlacional. Conformada como muestra por 1947 participantes. El instrumento aplicado fue la escala de afrontamiento del estrés académico y la escala de estrés académico percibido. El test de Fisher fue usado como estadístico para conocer la relación. Se demostró que todas las

dimensiones del estrés académico se relacionan con las dimensiones reevaluación positiva ($p = .00$), planificación ($p = .00$), y apoyo social ($p = .00$). En consecuencia hubo una asociación reveladora en las variables por lo que se interpreta que a medida que se incrementa el estrés académico, se utilizan más estrategias de afrontamiento.

Los hallazgos obtenidos son muy importantes porque ayuda conocer la asociación que existe entre estas variables.

Arias y Vizoso (2018) investigaron sobre la relación entre estrategias activas de afrontamiento, burnout y engagement. La investigación fue nivel correlacional. Una muestra compuesta por 775 estudiantes en España. Las herramientas aplicadas fueron el Inventario de Burnout, la escala de engagement, el inventario de estrategias de afrontamiento. Mostraron los resultados que la dimensión agotamiento de la variable burnout se asocian de manera directa con la dimensión expresión emocional ($r = .02$) y de manera inversa con las dimensiones solución de problemas ($r = -.16$), reestructuración cognitiva ($r = -.20$) y apoyo social ($r = -.11$); mientras que con la dimensión cinismo de la variable burnout se relaciona de manera inversa con las dimensiones solución de problemas ($r = -.18$), reestructuración cognitiva ($r = -.21$), expresión emocional ($r = -.06$) y apoyo social ($r = -.25$) y finalmente la dimensión eficacia de la variable burnout se relaciona de manera directa las dimensiones solución de problemas ($r = .41$), reestructuración cognitiva ($r = .35$), expresión emocional ($r = .16$) y apoyo social ($r = .25$). Concluyó que el síndrome de burnout se asocia con las estrategias de afrontamiento.

Se considera los logros porque me permite tener en cuenta en mi tesis por los resultados obtenidos, porque me hace conocer que estas dos variables guardan relación.

Enns et al (2018) tuvieron la finalidad de hallar la relación entre el estrés percibido, las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional. Utilizaron un diseño no experimental, enfoque cuantitativo, y como muestra poblacional se estudió a 203 estudiantes. Se utilizaron la escala de estrés percibido, el test de inteligencia emocional y el inventario de estrategias. Los resultados evidenciaron una relación directa entre el estrés y la inadecuada estrategia con un puntaje de .56, mientras que mostró una relación inversa con las estrategias adecuadas con

un valor de $-.026$. Se concluyó si existe una relación directa e inversa dependiendo de la estrategia utilizada para enfrentar el estrés.

El estudio realizado es muy importante para mi trabajo de investigación porque me permite ver que, si, en un estudiante se presenta estrés académico cual es la mejor estrategia a utilizar.

A nivel nacional, tenemos a Condorimay y Quiro (2020) examinaron la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. El estudio fue de tipo básico, diseño no experimental y nivel de correlación, 99 estudiantes fueron la muestra. Los instrumentos aplicados fueron el inventario SISCO y la escala de estrategias para adolescentes. Se usó el estadístico Rho de Spearman. Los resultados mostraron un $R_s = .227$. En resumen se comprueba que existe una relación de baja intensidad entre las variables, se dice que, cuando las estrategias de afrontamiento se incrementan el estrés académico mejora.

Los resultados de esta tesis son muy alentadores porque me indica que si se debe aplicar el instrumento del inventariado y tener unos resultados adecuados.

Rojas (2021) propone identificar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento. El estudio fue de tipo básico, de diseño correlacional y enfoque cuantitativo. La muestra la conformaron 150 estudiantes. Las herramientas fueron el inventario SISCO y la escala de afrontamiento para estudiantes. Se utilizó la medida Rho de Spearman. Los resultados arrojaron un puntaje $R_s = .618$ con un p valor de $.000$, los resultados arrojaron que existe una correlación entre las variables objeto de estudio.

Los resultados de este estudio son interesantes porque si existe algún grado de correlación entre estas dos variables, efectivamente se tiene en cuenta

Usca (2021) investigó la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de la ciudad de Abancay. La investigación es un método positivista, de tipo básico y de nivel correlacional. La muestra está compuesta por 130 estudiantes. Las herramientas utilizadas fueron cuestionarios de estrategias de afrontamiento y de estrés académico. Fruto del estudio arrojaron un X^2 de Wald = 12.87 con un p valor de $.00$. La conclusión es que las estrategias de afrontamiento influyen en el estrés académico.

Como se puede observar, la herramienta utilizada en este estilo de cuestionario es bastante general para determinar el grado de correlación que existe entre las variables.

Sifuentes (2021) pudo investigar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. El diseño de estudio es cuantitativo, correlacional y no experimental. Tuvo como muestra 296 alumnos de primero de secundaria a quienes se les administró el cuestionario sobre estrés académico y el cuestionario de estrategias de afrontamiento. Los efectos muestran un valor de p de .00, y un Rho de .882. Encontrando en ellos que si existe correlación entre las variables estudiadas.

En este trabajo los resultados muestran que la asociación es alta, lo cual indica que a medida se incrementa el estrés académico, se incrementan también las estrategias de afrontamiento para controlar los niveles.

Finalmente, Quito (2022) quiso comprobar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los escolares de secundaria de la región Callao. Modelo básico, diseño no experimental y nivel correlacional, compuesto con una población 120 estudiantes con una muestra de 80 alumnos. Los instrumentos aplicados fueron el inventario SISCO de estrés académico y la escala de afrontamiento para adolescentes. Para precisar la correlación entre las variables se usó la Rho de Spearman. El resultado mostró un puntaje de asociación de $R_s = -.027$ y un p . valor de .812. Llegando a determinar que no guardan relación entre las variables.

Este trabajo de investigación me parece muy valioso por el tipo de instrumento aplicado en esta tesis, porque en el presente trabajo de investigación se estará utilizando esta herramienta importante.

Respecto a las modelos que sustentan las estrategias de afrontamiento, de acuerdo con Gonzales (2016) para enfrenta el estrés es necesario hacer uso de varias estrategias las cuales son una serie de actividades, pensamientos o maneras en las que las personas confrontan hechos estresantes, es decir se encuentran involucradas el pensamiento, emociones y comportamiento. En la teoría de afrontamiento del estrés, se define como un conjunto de destrezas de tipo conductual y cognitiva en las que se negocian los recursos internos y externos, además de ello, se hace hincapié en la gestión emocional como una facultad del individuo para enfrentar adecuadamente el estrés, tomando en

consideración la evaluación personal de la situación y solicitar apoyo en caso se requiera (Lazarus y Folkman, 2015)

De acuerdo con la teoría de la autorregulación de Kris y Palomera (2018) el afrontamiento es producto de dos aspectos internos, uno es la capacidad del individuo para regularse de manera interna, así como controlar el estrés y la otra es una serie de mecanismos que han sido aprendidos o son innatos.

Por otro lado, tenemos la teoría cognitivo conductual. Según Cassaretto et al (2016), las estrategias de afrontamiento se explican dos maneras: (1) cognitivo, en la que se usan recursos como percepción, memoria, etc. para manejar la información y realizar acciones determinadas en función a las diversas problemáticas y, (2) conductual, la estrategia aplicada no siempre será la misma dado que puede variar frente a un mismo evento, pero en dos situaciones distintas.

Asimismo, tenemos la teoría del desafío de Wolin y Wolin (1993). Se basa en la resiliencia y plantea que toda situación desfavorable se convierte en un daño para el individuo, quien se percibe ante un desafío que debe afrontar; para ello hace uso de siete recursos los cuales son la introspección, la independencia, la interacción, la iniciativa, el humor, la creatividad y la moralidad. Todos ellos, en conjunto, le brindan protección al individuo de los efectos nocivos del estrés para hacerle frente y convertirla en algo favorable.

El afrontamiento desde la teoría psicoanalítica, se entiende como un mecanismo de defensa que incluyen procesos del yo más maduros dirigidos a manejar el entorno y sentirse triunfantes, lo que alimenta el ego, caso contrario, si falla en su propósito, el ego fracasa, y el individuo de acuerdo con Menninger (1963, como se citó en Mayodormo, 2013) se torna regresivo y con conductas psicóticas.

La teoría transaccional del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986) refiere, el sujeto tiene relación con su entorno puede percibirlo como peligroso a tal punto que puede afectar su bienestar. La valoración es cognitiva tanto de lo que le rodea (externo) como de sus propias capacidades para poder enfrentarlo (interno). Es un proceso activo que cambia según el contexto y el análisis que se hace de la situación.

En la teoría social cognitiva, Suls et al (1996) manifiestan que algunas situaciones influyen en el ser humano, es así que las estrategias de afrontamiento son aprendidas bajo la experiencia y así puede controlar sus reacciones en función a un punto de vista más favorable, motivándose a seguir de esa manera pues le resulta mejor.

Respecto a las teorías que sustentan el estrés académico, donde el cambio es constante en este mundo globalizado y todo ello nos conlleva al crecimiento del estrés en las personas. En este sentido, la palabra estrés fue utilizada en el siglo XIV, como una forma de resistencia, nerviosismo, ante las adversidades o como una forma de hacerle frente a la frustración. A finales del siglo XVIII y XIX, la física fue utilizada para explicar las deformaciones a las que están sujetos los objetos, producto por una fuerza externa.

Más tarde, Canon (1932) sustenta que el estrés es una perturbación en el equilibrio de las personas entre distintos estímulos y, Selye (1935) precisa como un conjunto de respuestas corporales coordinadas a cualquier acción dañino. La teoría transaccional de Lazarus (Lazarus y Folkman, 1986) en que las valoraciones cognitivas asumen un rol importante en las emociones, por ende, el estrés a las que considera procesos y no como estados.

Años después, Lázaro (1966) sostiene que el estrés es el resultado del manejo que tiene el ser humano con el ambiente de los desequilibrios que se presentan. Mientras que Orlandini (1999) vio el estrés como un proceso de forma natural del hombre ante la interferencia de condiciones externas peligrosas como equilibrio emocional del sujeto.

A principios de la década de 2000, Pacák y Palkovits (2001) fueron Un estado homeostático amenazado que impulsa respuestas adaptativas para compensar el equilibrio humano. Mientras que para la organización mundial de la salud (2010) una gama de reacciones del cuerpo como un todo de tal manera que el cuerpo se prepara para poder dar respuesta a las acciones podrían perjudicarlos

La teoría del estrés basado en la respuesta de Selye (1960), atribuye su aparición como el cúmulo de acciones no positivas o efectos inespecíficos de diversos factores como lo pueden ser un mal estado de salud, un estilo de vida desordenado, cambios intempestivos en la familia o trabajo, etc.

El estrés basado en el estímulo de García y Mazo (2011, como se citó en Encajadillo, 2019), define que la fuente que genera el estrés es extrínseca, es decir que son los sucesos del entorno que al asociarse son las que la producen.

Asimismo, tenemos la teoría sistémica cognitiva del estrés académico de Barraza (2005) quien la describe como un proceso de tipo psicológico que busca la adaptación y se evidencia en tres fases: 1) el estudiante se encuentra frente a situaciones académicas que considera estresantes; 2) estos estresores producen alteraciones que se evidencian en síntomas de tipo conductual, psicológicas y físicas; finalmente 3) el estudiante busca formas de afrontar el desequilibrio en busca de restaurar su bienestar.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación.

De acuerdo con Fidias (2016) el paradigma del estudio es positivista ya que tiene como objetivo explicar y predecir el fenómeno estudiado de manera sistemática basándose en métodos estadísticos.

De acuerdo con Sánchez et al (2018) el enfoque utilizado fue cuantitativo, dado que nuestro estudio tiene por naturaleza, recoger información para analizarlas, con el propósito de responder a las hipótesis formuladas usando la estadística para establecer patrones conductuales en la muestra.

El estudio es de tipo básico. Según Tam (2008, como se citó en Flores, 2016) una investigación de esta naturaleza busca incrementar o mejorar el conocimiento que se tiene sin necesidad de generar algún resultado que beneficie a la sociedad.

Conforme a Hernández y Mendoza (2018) nuestra investigación es no experimental pues no se manipulan de manera deliberada las variables, solo se analizan aquellos fenómenos en su contexto natural e investigarlos. Asimismo, es de un diseño transversal, según Valderrama (2014) manifestó que es de este nivel cuando la recolección de datos se obtiene solo un momento para proceder posteriormente a realizar el análisis.

Finalmente, como nuestro estudio busca encontrar el grado de correlación que existe entre dos o más variables, de acuerdo con Fidias (2016), esta investigación es de nivel correlacional.

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Estrategias de afrontamiento

Definición conceptual: Lazarus y Folkman (1986) determinan como una serie de actividades de tipo cognitivas y conductuales dinámicas para afrontar un evento en particular y minimizar el impacto desfavorable que produce.

De esa manera, las estrategias de afrontamiento favorecen la reflexión de nuestras propias acciones asimismo estimula la transformación de las reglas conforme a las necesidades identificadas (Schmitt, 2020; Lima y Assunção, 2020).

Definición operacional: Se evaluará mediante la escala de afrontamiento para adolescentes la cual evalúa seis dimensiones: afrontamiento activo frente al

estrés, afrontamiento no productivo frente al estrés, distanciamiento en general, búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema, interpretación positiva del problema y búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.

Indicadores: Concentrarse en resolver un problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, no afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse, ignorar el problema, reserva para sí, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, buscar diversiones relajantes, distracción física, hacerse ilusiones, buscar ayuda espiritual, fijarse en lo positivo, buscar apoyo social y buscar ayuda profesional.

Escala de medición: ordinal

Variable 2: Estrés académico

Definición conceptual: Conforme. Barraza (2014) es un proceso que implica una adecuación psicológica que se presenta cuando están expuestos a situaciones que les demanda un gran esfuerzo, su objetivo es reestablecer el equilibrio que se tenía inicialmente.

Definición operacional: Los niveles de estrés académico se obtendrán aplicando el inventario SISCO que evalúa las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Indicadores: Para la dimensión estresores tenemos la competencia con compañeros de grupo, sobrecarga de tareas, personalidad del docente, evaluaciones, horario y participación de clase. En la dimensión síntomas contamos con trastornos de sueño, fatiga, inquietud, problemas de concentración y aislamiento y respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento tenemos la habilidad asertiva, elaboración y ejecución de un plan, así como buscar información de la situación.

Escala de medición: Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), la población es el conjunto de todos los casos que son concordantes con unas claras especificaciones para que de esa manera que puedan delimitar correctamente la muestra. La población está conformada por los 170 estudiantes de secundaria de un colegio de Lucanas.

Criterios de inclusión:

Estudiantes quienes hayan asistido al menos el 90% de las clases.

Estudiantes quienes tienen la autorización para ser evaluados.

Criterios de exclusión:

Estudiantes que tienen un diagnóstico previo de estrés.

Estudiantes que tienen una personalidad introvertida.

La muestra, según Hernández y Mendoza (2018) es un sub grupo representativo de la población. En nuestro estudio, la cantidad de muestra que se usará es la misma cantidad de la población por lo que será una muestra censal. De acuerdo con López (2010, como se citó en Espinoza, 2017) este tipo de muestra es la representación misma de la población.

Conforme a Hernández y Mendoza (2018), el muestreo será no probabilístico, debido a que la elección de los elementos no está en función de la probabilidad sino de las características delimitadas por el investigador. Unidad de análisis, son los estudiantes de secundaria de un colegio de Lucanas.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas, la encuesta será de uso exclusivo, cuyo objetivo es obtener datos de ambas variables, para lo cual se aplicarán instrumentos que evalúen el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

Instrumentos, serán aplicados con el inventario SISCO para el estrés académico y la escala de afrontamiento para adolescentes – ACS.

Ficha técnica de instrumento 1: Escala de afrontamiento para adolescentes

Nombre : Escala de afrontamiento para adolescentes.

Autor : Frydenberg y Lewis.

Elaboración : 2010.

Administración : personal o grupal.

Tiempo : 15 minutos.

Ámbito de aplicación : Adolescentes.

Validez : Análisis factorial.

Confiabilidad : Por Alfa de Cronbach

Calificación : Suma de puntaje.

Descripción : El inventario está formado de 80 ítems distribuidos en seis dimensiones: afrontamiento activo frente al estrés, afrontamiento no productivo frente al estrés, distanciamiento en general, búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema, interpretación positiva del problema y búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.

Ficha técnica de instrumento 2: Inventario sistémico cognoscitivo (SISCO) del estrés académico.

Nombre : Inventario SISCO del estrés académico.
Autor : Barraza.
Elaboración : 2006.
Administración : Individual o colectiva.
Duración : 10 - 15 minutos.
Ámbito de aplicación : Escolares y universitarios.
Validez : Por análisis factorial.
Confiabilidad : Por Alfa de Cronbach (.85)
Calificación : Suma de puntaje.
Descripción : El inventario está formado de 29 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas (físicos, psicológicos, comportamentales) y estrategias de afrontamiento.

Validez y confiabilidad

La credibilidad importa a la estabilidad y exactitud que proporcionan los instrumentos, de tal manera que el error existente sea mínimo. En términos de eficiencia, es el grado en que una herramienta de aplicación mide lo que se supone que debe medir. (Sánchez et al, 2018). Cada instrumento fue validado por juicio de expertos, así como se evidencian en las tablas siguientes:

Tabla 1*Validez de la escala en estrategias de afrontamiento*

Validador	Decisión
Mtra. Judith Rivera Huamán	Aplicable
Mtra. Ana Tasayco Peñaloza	Aplicable
Mtro. Rufino Fernandez Jacinto	Aplicable

Tabla 2*Validez del inventario SISCO de estrés académico*

Validador	Decisión
Mtra. Judith Rivera Huamán	Aplicable
Mtra. Ana Tasayco Peñaloza	Aplicable
Mtro. Rufino Fernandez Jacinto	Aplicable

Respecto a la confiabilidad, de acuerdo con Medina y Verdejo (2020), refieren que es la exactitud en las puntuaciones que se obtienen al aplicar un mismo instrumento en diversas ocasiones. En esta investigación, la prueba piloto fue aplicada por los instrumentos para determinar el puntaje de Alfa de Cronbach al ser de respuestas múltiples, cuyos resultados son los siguientes:

Tabla 3*Confiabilidad de la escala de estrategias de afrontamiento*

Alfa de Cronbach	Número de elementos
.730	80

Tabla 4*Confiabilidad del inventario SISCO de estrés académico*

Alfa de Cronbach	Número de elementos
.776	29

3.5. Procedimiento.

Este trabajo se enfoca, a verificar la existencia de correlación de dos variables, tales como las estrategias de afrontamiento y estrés académico, con este propósito se procedió desarrollar todo un proceso de actividades, que nos han permitido conocer el grado de manifestación de los variables de estudio. Para realizar este proceso se seleccionaron instrumentos validados, de tal manera se realizó la aplicación de este instrumento, previa coordinación y la aprobación del equipo directivo y por supuesto de los estudiantes y docentes de esta institución educativa. Los resultados obtenidos se tuvieron que procesar estadísticamente y ser analizados para luego ser discutidos las teorías y antecedentes de estudio para luego llegar a una conclusión firme que posteriormente se incorporaron al centro educativo para tomar decisiones adecuadas basadas en la reflexión

3.6. Método de análisis de datos

Aplicados las herramientas, las informaciones se exportaron en Excel para, ser procesados con el programa estadístico SPSS versión 25 de esta forma realizar la comprobación de la hipótesis, de que existe relación entre las variables.

Para la estadística descriptiva se hará uso de tablas o gráficos de frecuencia para determinar los niveles de estrategias de afrontamiento y estrés académico en la demostración; asimismo respecto a la estadística inferencial, luego de haber realizado la prueba de normalidad, en la que se demostró que las informaciones no siguen normalidad se aplicó como estadístico la Rho de Spearman como prueba no paramétrica. De acuerdo con Mesfioui et al (2022), es una de las medidas de dependencia más utilizadas para determinar la asociación entre dos variables. En caso una de las ellas sea de tipo discreta, las correlaciones se restringen en un parámetro de +1 a -1 en donde la mayor puntuación positiva indica fuerte dependencia positiva entre las variables y a medida que se dirige hacia lo negativo, la dependencia es fuertemente inversa.

3.7. Aspectos éticos

En toda investigación, hay parámetros y normas para realizarlas. En cumplimiento de dichas regulaciones, el investigador mantendrá confidenciales las identidades de los participantes del estudio, así como la veracidad en los resultados de tal manera que se mantenga la confiabilidad en la información proporcionada por los encuestados. Se respetó los derechos y principios éticos de autor y al mismo que se basó a los ajustes y los lineamientos que plantea la universidad privada Cesar Vallejo de Lima Norte, referido a sus normas de investigación y concordancia con la guía de elaboración del trabajo proporcionada por la casa de estudios.

Por otro lado, en el marco de la ética, y científica durante el desarrollo del marco teórico se ha cumplido en reconocer los derechos de los autores citando y referenciando cada aporte teórico que, considerado en este estudio, tomando en cuenta también las normas APA en tal sentido dicho proyecto de investigación está sujeto a la revisión establecidas de la universidad. También cabe mencionar el consentimiento voluntario de parte de los alumnos para participar en este estudio y las herramientas de recopilación de datos se anonimizan para evitar adaptar la respuesta de cada sujeto medido. Finalmente, las informaciones obtenidas de este estudio basado sobre una base de datos que se creó como parte del análisis de estudio.

IV. RESULTADOS

Tabla 5

Distribución de la variable estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	En raras ocasiones	2	1.3%
	En algunas ocasiones	145	96.7%
	A menudo	3	2%
Total		150	100%

Como apreciamos en la tabla 5, el 96.7% de la muestra hace uso en ocasiones de diversas estrategias de afrontamiento, mientras que un 1.3%, lo hace raras veces y el 2% de manera más frecuente por lo que podemos afirmar que la mayoría se ubica en las acciones que realiza el promedio de las personas.

Tabla 6*Distribución de la variable estrés académico*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Muy bajo	15	10%
	Bajo	71	47.3%
	Moderado	58	38.7%
	Alto	5	3.3%
	Muy alto	1	0.7%
	Total	150	100%

En la tabla 6, observamos que 54.3% de la muestra se ubican entre las categorías muy bajo y bajo, mientras que el 42.7% restante, que es considerable, se encuentran en los niveles considerados de riesgo

Tabla 7*Distribución, dimensión estresores*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Muy bajo	10	6.7%
	Bajo	39	26%
	Moderado	79	52.7%
	Alto	19	12.7%
	Muy alto	3	2%
Total		150	100%

De acuerdo con la tabla 7, solo el 32.7% considera que no hay estresores en su entorno o si lo hay, no le genera efecto contraproducente a comparación del 67.3% que se ubica en las categorías moderado a muy elevado.

Tabla 8*Distribución, dimensión síntomas*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Muy bajo	29	19.3%
	Bajo	57	38%
	Moderado	55	36.7%
	Alto	8	5.3%
	Muy alto	1	0.7%
Total		150	100%

Según visualizamos en la tabla 8, el 57.3% de los encuestados manifiestan síntomas en las categorías muy bajo y bajo, lo que implica que no tienen reacciones desfavorables ante una situación estresante a comparación del 43.7% restante, que es poco menos de la mitad de la muestra quienes presentan dificultades corporales, actitudinales y psicológicas.

Tabla 9*Distribución de la dimensión estrategias de afrontamiento*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Muy bajo	24	16%
	Bajo	63	42%
	Moderado	50	33.3%
	Alto	11	7.3%
	Muy alto	2	1.3%
	Total	150	100%

Conforme a la tabla 9, el 58% de la muestra no suele usar o desconoce estrategias para afrontar una situación de estrés, mientras que el 42% cuenta con recursos para hacerle frente.

Prueba de hipótesis general

H₁: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022.

H₀: No existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022.

Tabla 10

Correlación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico

		Estrés académico
		Coefficiente de correlación
		.096
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Sig. (bilateral)
		.240
		n
		150

Como se observa en la tabla 10, el p. valor obtenido es de .240, el cual es mayor del .05 esperado, por lo que se rechaza la hipótesis de estudio y se determina que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico.

Prueba de hipótesis específica 1:

H1: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022.

H0: No relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022

Tabla 11

Correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estresores

		Dimensión estresores
Coeficiente de correlación		.067
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	.415
Sig. (bilateral)		
n		150

De acuerdo con la tabla 11, se ha obtenido un p. valor de .415, el cual es mayor al p valor esperado de .05, es así que se rechaza la hipótesis de estudio y se demuestra que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estresores.

Prueba de hipótesis específica 2:

H1: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022.

H0: No relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022

Tabla 12

Correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión síntomas

		Dimensión síntomas
Coeficiente de correlación		.123
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	.134
n		150

De lo observado en la tabla 12, el p. valor resultante es de .134, que es mayor a .05, por lo que se rechaza la hipótesis de estudio y se determina que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión síntomas que incluyen las manifestaciones corporales, psicológicas y conductuales.

Prueba de hipótesis específica 3:

H₁: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022.

H₀: No relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022.

Tabla 13

Correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estrategias de afrontamiento

		Dimensión estrategias de afrontamiento
	Coeficiente de correlación	-.045
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	.587
	Sig. (bilateral)	
	n	150

Como se aprecia en la tabla 13, el p. valor obtenido es de .587, el cual es mayor al p. valor esperado de .05, por lo que se rechaza la hipótesis de investigación y se comprueba que las estrategias de afrontamiento no tienen asociación con la dimensión estrategias de afrontamiento

V. DISCUSIÓN

El estrés académico, implica que el estudiante considera el entorno educativo como una amenaza, de tal manera que, si interfiere en su equilibrio, se pueden manifestar algunas reacciones corporales, conductuales o psicológicas ante lo cual, hace uso de estrategias de afrontamiento para superarlas y en caso no cuente con los recursos personales para hacerlo, puede acudir a su entorno social para buscar alternativas de solución.

Es así que entran en escena las estrategias de afrontamiento, las cuales son actividades cognitivas y conductuales en constante adaptación para confrontar un evento particular. Cada persona tiene la facultad de usar la estrategia que mejor considere, pero el tema radica en la frecuencia con la que la utiliza. Como hemos demostrado en nuestro estudio, la mayor cantidad de la muestra (96.7%) hace uso en algunas ocasiones de estrategias para enfrentar las dificultades, lo que implica que o bien no las aplica por falta de conocimiento de la diversidad de ellas o simplemente no las usa correctamente. Esto se asemeja con el resultado de Enns et al. (2018) quienes demostraron que el uso inadecuado de las estrategias de afrontamiento se relaciona directamente con el estrés.

Los indicadores de las estrategias de afrontamiento es buscar ayuda social e invertir en amigos íntimos, esto conlleva a emplear habilidades de relaciones interpersonales para facilitar la solicitud de apoyo, pero como se ha estado realizando una educación virtual, dichas estrategias se vieron perjudicadas definitivamente.

La experiencia observada durante las clases virtuales lo ha demostrado, pues la interacción era, en el mejor de los casos, solo con audio sin imagen ya que la disposición de no obligatoriedad de encender las cámaras para salvaguardar la privacidad del espacio designado para el estudio, fomento que fueran muy pocas las personas quienes se mostraran, aunque paulatinamente, todos dejaron de hacerlo. Incluso se usaba como excusa que los micrófonos o cámaras no funcionaban por lo que la participación se convirtió en escribir texto mediante la mensajería de la plataforma que estuvieran utilizando por lo que es posible que se haya empezado a emplear estrategias que no sean favorables pudiendo evitar el afrontamiento, el cual no soluciona el problema, más bien lo engrandece.

Un factor que intervino de manera inadecuada, fue la facilidad de acceso a la información, pues se detectó que los estudiantes compartían las preguntas de las evaluaciones o en su defecto, las buscaban en internet y si a ello le añadimos que la disposición gubernamental de que no se iba a repetir de año y había promoción asistida generó, de manera directa, que el estrés académico se pueda ver disminuido. Esto se ve reflejado en los logros obtenidos en el trabajo de investigación, pues el 57% de la muestra evidencia tener niveles bajos de estrés.

Esta investigación demostró que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en la muestra. Este resultado se asemeja con el estudio de Quito (2022), quien aplicó los mismos instrumentos y luego de aplicar la estadística respectiva obtuvo un p. valor de .812, sin embargo, es la única investigación con la que tiene convergencia, pues difiere con los estudios de Clabaugh et al (2021), Leite et al. (2020), Montalvo y Simancas (2019), Arias y Vizoso (2018), Condorimay y Quiro (2020), Usca (2021), Rojas (2021) y Sifuentes (2021) quienes han obtenido correlaciones, siendo estas dos últimas de intensidad moderada. Con la investigación de Enns et al. (2018) hay un dato interesante, pues existe relación directa con el estrés cuando se utiliza una estrategia inadecuada y una relación inversa cuando se aplica inadecuadamente.

La razón por la que dichas investigaciones no concuerdan con nuestros resultados tiene que ver con las disposiciones para enfrentar la pandemia en el caso de los estudios internacionales, pues mucho de esos países adoptaron diversas maneras más favorables para evitar que la población estudiantil se vea perjudicada además de contar con más herramientas tecnológicas o en su defecto, ya formaban parte de su educación.

Respecto a la divergencia con los estudios nacionales, éstos fueron realizados en otros departamentos del Perú, en donde el limitado acceso a la tecnología, la disposición del MINEDU para facilitar la promoción de año se convirtió en factores que intervinieron en los resultados, pues las investigaciones se hicieron en colegios nacionales.

Respecto a las dimensiones del estrés académico, los estresores son aquellas situaciones que el estudiante percibe como amenaza, entre ellas tenemos las evaluaciones, participación de clases, la competencia entre grupos de compañeros, entre otros. Nuestro estudio reveló que el 67.3% de los

encuestados se ubicaban en las categorías alto y muy alto lo cual indica que las situaciones mencionadas anteriormente, si estaban impactando de manera directa en los estudiantes, pero no utilizaban estrategias para afrontarlo, esto se comprueba con la falta de asociación que existe con la dimensión estresores.

Nuestros resultados concuerdan con el estudio de Quito (2022) en la que el afrontamiento activo no se relaciona con el estrés académico, también concuerda con Montalvo y Simancas (2019) en la que factores como el periodo, preguntas y tiempo de los exámenes, no se asocian con las estrategias. Por otro lado, discrepa con la investigación de Sifuentes (2022) quien halló una correlación altamente significativa y de alta intensidad ($Rho = .864$; $p = .00$) entre la dimensión estresores y estrategias de afrontamiento.

Otra de las dimensiones del estrés académico son los síntomas, los cuales se pueden manifestar de manera corporal con incremento de la presión arterial, cansancio o problemas de sueño; también se presentan de forma conductual como dificultades para una adecuada convivencia, procrastinación y conflictos interpersonales y finalmente psicológicas expresadas en estrés, ansiedad, impacto negativo en la autoestima, autoeficacia y habilidades sociales.

Nuestra investigación demostró que no existe relación entre la dimensión síntomas y las estrategias de afrontamiento dado que el p. valor excede al .05 permitido, esto quiere decir que las manifestaciones sintomatológicas corporales, actitudinales y psicológicas son independientes. Este resultado es coherente con lo obtenido con Quito (2022) quien halló un p. valor de $.355 > .05$ el cual indica ausencia de asociación entre el estrés académico y el afrontamiento no productivo, el cual tiene como indicador la reducción de tensión.

Por otro lado, discrepan con lo obtenido por Sifuentes (2021), quien con un p. valor de $.00$ halló una correlación con reacciones físicas ($.858$), igualmente con reacciones psicológicas ($.870$) y con reacciones comportamentales ($.856$); se puede apreciar que todas ellas son de alta intensidad. Son divergentes también con el estudio de Rojas (2021) quien halló relación de baja intensidad ($.460$) entre el estrés académico y el afrontamiento no productivo. Lo mismo sucede con Usca (2021), quien demostró que el mismo tipo de afrontamiento no influye en el estrés.

Finalmente, tenemos como dimensión del estrés académico, las estrategias de afrontamiento. Estas responden buscar maneras de enfrentar el

estrés haciendo uso de recursos personales o pidiendo ayuda externa. Para tener éxito en dicha empresa, se cuenta con una serie de pasos a seguir como unas pautas que, de cumplirlas, solucionan problemas mediante la búsqueda de información y elaboración de planes para ejecutarlas.

Parte de la dimensión estrategias es buscar información, por lo que se entiende que el individuo está interesado en resolverlo y no pasarlo por alto. Nuestra investigación reveló que no existe asociación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estrategias de afrontamiento dado que se obtuvo un p. valor de .587, el cual es superior al .05 esperado. Este resultado es convergente con el estudio de Quito (2022), dado que halló que la dimensión distanciamiento en general, que implica ignorar el problema no se asocia con el estrés, encontró un p. valor de .943 que es mayor al .05 esperado También concuerda con la investigación de Leite et al. (2020), quien encontró que la dimensión resolución de problemas como parte de las estrategias de afrontamiento no se relacionan con ninguna de las fases del estrés.

Por otro lado, discrepan con el estudio de Arias y Vizoso (2018), dado que la resolución de problemas se asocia con las dimensiones del burnout, entendiéndose que ésta es una respuesta inapropiada a estresores. Asimismo, es divergente con el estudio de Rojas (2021) quien demostró con un p. valor de .003 que existe relación en baja intensidad (.314) entre la solución de problemas y el estrés académico.

La fortaleza plasmada en la metodología en esta investigación es la objetividad, ya que no hubo de ninguna manera la aplicación de interpretación subjetiva de los resultados ya que toda la información se procesó de manera objetiva y haciendo uso de la estadística que determina la existencia de asociación entre las variables y las dimensiones. Otro aspecto a tomar en consideración es que el investigador se limitó a observar el fenómeno y no contamina la información recopilada la cual permitió debatir la vigencia de las teorías que sustentan este estudio.

Por otro lado, una de las debilidades de esta metodología es que los llamados aspectos subjetivos también son valiosos es los estudios, pues aportan la percepción que tienen los encuestados al manifestar sus pensamientos, sentimientos o actitudes. Debido a que interpreta la información de manera

general, no considera la individualidad de la muestra ni tampoco la opinión respecto a las dimensiones de cada variable.

Es relativamente reciente que la población estudiantil ha retornado a las clases presenciales, de forma tan intempestiva como lo fue cuando entró a la educación virtual. Es evidente que el estrés académico y las estrategias de afrontamiento se han visto afectados durante el aislamiento, pues varios elementos han interferido en el desarrollo establecido en cuanto a las formas de llevar la educación, es por ello que la relevancia de nuestro estudio, radica en conocer cuáles son las consecuencias en las variables estudiadas a causa de la pandemia, pues los estudios más recientes no son suficientes para determinar el impacto que tendrá a futuro en la sociedad.

No es extraño ver la cantidad actual de casos que se están presentando en donde la agresión, ansiedad, estrés, entre otros están empezando a manifestarse, pues era evidente que, en cualquier momento, todos los sentimientos acumulados que los estudiantes tenían, se verían expresados, lo cual nos lleva a concientizarnos sobre el inmenso valor que tiene nuestra salud mental en la población estudiantil.

Este estudio también es relevante en cuanto servirá como antecedente para próximas investigaciones asimismo para desarrollar, desde el área del bienestar del educando, tutoría y/o psicopedagógico, sesiones o talleres enmarcados a fortalecer los recursos personales para facilitar el afrontamiento a los diversos temas de salud mental que se han visto afectado no solo a nivel de estudiantes escolares, sino a todas las personas en general y en caso suceda un evento que implique que haya aislamiento, ya se tiene un precedente y una manera de enfrentarlo de manera eficaz y eficiente.

VI. CONCLUSIONES

- Primera:** De acuerdo con el objetivo general, se concluyó que no existe asociación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022 debido a que los resultados mostraron un p. valor de .240, el cual es mayor al p. valor esperado de 05.
- Segunda:** Respecto al objetivo específico 1, se concluyó que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022 debido a que los resultados mostraron un p. valor de .415, el cual es mayor al p. valor esperado de 05.
- Tercera:** Conforme al objetivo específico 2, se concluyó que no existe asociación inversa entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022 debido a que los resultados mostraron un p. valor de .134, el cual es mayor al p. valor esperado de 05.
- Cuarta:** Finalmente, del objetivo específico 3, se concluyó que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lucanas, 2022 debido a que los resultados mostraron un p. valor de .587, el cual es mayor al p. valor esperado de 05.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera:** A los líderes pedagógico del centro educativo, organizar una reunión con la comunidad educativa para presentar los resultados de la investigación, de tal manera que sea de conocimiento público y se tomen medidas al respecto, garantizando la participación de todos ellos en la mejorar de la situación que presentan los estudiantes de la institución.
- Segunda:** A los directivos de la institución educativa, establecer como política institucional, el desarrollo bimestral de talleres que impacten en la salud mental de los estudiantes, específicamente en las estrategias de afrontamiento ya que, respecto al estrés académico, de acuerdo a los resultados, los estudiantes lo manejan adecuadamente.
- Tercera:** Al área de psicología, diseñar y ejecutar taller en estudiantes quienes presenten altos niveles de estrés o poco uso de estrategias de afrontamiento, de tal manera que la sintomatología que puedan presentar los estudiantes asociados al estrés puedan disminuir. Asimismo, facilitarles diversas estrategias de afrontamiento para superar las dificultades.
- Cuarta:** A los tutores, informar oportunamente sobre alguna situación acontecida en los estudiantes, de tal manera que se pueda hacer la intervención respectiva y evitar que las situaciones estresantes puedan llegar a ser graves mediante la manifestación de síntomas o poco uso de estrategias de afrontamiento.
- Quinta:** A los tutores, padres y madres, participar activamente de su formación emocional de los escolares y que sean ejemplos de estabilidad, por lo que su participación en las escuelas de padres o capacitaciones es esencial.

REFERENCIAS

- Anaya, T., Montalvo, J., Calderón, A.I, y Arispe, C. (2021). Escuelas Rurales en el Perú: factores que acentúan las brechas digitales en tiempos de pandemia (COVID-19) y recomendaciones para reducirlas. *Educación*, 30(58).
<https://doi.org/10.18800/educacion.202101.001>.
- Arias, O. y Vizoso, C. (2018). Relación entre estrategias activas de afrontamiento, burnout y engagement en futuros educadores. *Estudios sobre educación*. 35. 409-427.
DOI: 10.15581/004.34.409-427
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. *Investigación Educativa Duranguense*. 4. 15-20.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2014). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria.
<https://revistas.upb.edu.c/index.php/informespsicologicos/article/view/726>
- Bedoya, N.; Matos, L. y Zelaya, E. (2012) Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Rev. Neuropsiquiatra*. 77(4), pp.262-270.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972014000400009&script=sci_abstract
- Calvar, C., Bastarrica, O., López, A., Gamito, R., y Serna, J. (2021). Juegos cooperativos para la inclusión. *Tándem: Didáctica de la educación física*. 72. 34-38.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/211361>
- Cannon, W. (1932). *The wisdom of the body*. Nueva York: Norton
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2016). *Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología*. México: McGraw-Hill.
- Chacha, K., B. (2021). El Impacto en la educación primaria tras la emergencia sanitaria ocasionada por la pandemia del COVID-19. *Internacional Journal of New Educación*, 3(2).
<https://doi.org/10.24310/ijne3.2.2020.11187>.

- Clabaugh A., Duque J. & Fields, L. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*.
DOI: 10.3389/fpsyg.2021.628787
- Compas, B.; Mallaren, V. & Fondacaro, K. (2016). Afrontar eventos estresantes en niños y adolescentes. México: McGraw-Hill.
- Condorimay, M. y Quiro, Y. (2020). *Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1ro a 5to. Grado de secundaria de una Centro Educativo estatal de Juliaca, 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional:
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3672?show=full>
- Díaz, K. y Pacheco, M. (2020). *Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Currulao en el año 2020: un análisis cualitativo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquia]. Repositorio institucional:
<https://hdl.handle.net/10495/16314>
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse Education Today*, 68, 226–231.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>.
- Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo. Perú]. Repositorio institucional:
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31690>
- Espinoza, J. (2017). *Inteligencias múltiples y elección vocacional en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio San Francisco de Borja, San Borja, 2016*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/5924>
- Fardoun, H., Gonzales, C., Collazos, C.A., y Yousef, M. (2020). Exploratory study in Iberoamérica on the teaching – learning process and assessment

- proposal in the pandemic times. *Education in the Knowledge Society*, 21, 171-179.
<https://doi.org/10.14201/eks.23437>.
- Fidias, A. (2016). El proyecto de investigación. Venezuela: Episteme.
<https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-deinvestigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Flores, L. (2016). *Sistema familiar y comportamiento escolar en estudiantes de primero de secundaria en la I.E. Pedro Labarthe, La Victoria, 2016*. [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo. Repositorio institucional.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/5935>
- González, M. (2016). *Manejo del Estrés*. España: Inova.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill. 1era edición.
- Instituto Nacional de Estadística (2020). *Hogares que tienen acceso a Internet y hogares que tienen ordenador. Porcentaje de menores usuarios de TIC*.
https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925529799&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888
- Kris, E. y Palomera, V. (2018). La psicología del yo y la interpretación en la terapia psicoanalítica (1951). *Affectio Societatis*, 15(29), 275-288.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity. *In Dynamics of Stress*. 63–80. Springer US.
https://doi.org/10.1007/978-1-4684-5122-1_4
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martínez Roca.
- Lazarus R.; y Folkman S. (2015). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.
- Leite, E, Oliveira, Ch., Da Costa, Y., Do Carmo, R., Costa, A., Aguilã, M., Dantas, A., De Araujo, L., Holanda, J. & Alves, M. (2020). Estresse, depressão e a relação com o “coping” em acadêmicos de medicina. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (55).
<https://doi.org/10.25248/reas.e4077.2020>

- Lima, J. y Assunção, J. (2020). A importância dos jogos cooperativos nas aulas de educação física escolar no desenvolvimento social do aluno. <https://doi.org/10.52579/diapi.v1i.9983>
- Lion, C. (2019). Los desafíos y oportunidades de incluir tecnología en las prácticas educativas. Buenos Aires- IIFE, UNESCO.
- Mayodormo, T. (2013). *Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital* [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/29244/tesis%20TMR.pdf?sequence=1>
- Mesfioui, M., Trufin, J. y Zuyderhoff, P. (2022). Bounds on Spearman's rho when at least one random variable is discrete. *Eur. Actuar. J.* 12, 321–348 <https://doi.org/10.1007/s13385-021-00289-8>
- Ministerio de Educación (2000). *Resolución Viceministerial 093-2020-MINEDU. Perú.* https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N__093-2020-MINEDU.pdf
- Ministerio de Salud (2021). *Informe técnico del estudio sobre salud mental en niñez y adolescencia en el contexto de la COVID-19.* <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/2016408-la-salud-mental-de-ninas-ninos-y-adolescentes-en-el-contexto-de-la-covid-19>
- Montalvo, A. y Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico*, 27(3), 655-674. <https://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/panoramaeconomico/article/view/2586/2164>
- Murillo, F. J., y Duk, C. (2020). Murillo, F. J., & Duk, C. (2020). El Covid-19 y las Brechas Educativas. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 14(1), 11–13. <https://doi.org/10.4067/s0718-73782020000100011>.
- Quito, N. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la región Callao, 2022.* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/101590>

- Pacák, K., & Palkovits, M. (2001). Stressor specificity of central neuroendocrine response: Implications for stress-related disorders. *Endocrine Reviews* 2001, 22, 4:502-548
- Resolución Ministerial, N. (2017). N 627-2016-MINEDU. *Norma Técnica denominada "Normas y orientaciones para el desarrollo del año escolar 2017, en Instituciones Educativas y Programas Educativos de la Educación Básica"*. 78
- https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/151780/_627-2016MINEDU_-_15-12-2016_10_48_28_-RM_N__627-2016-MINEDU.pdf
- Rogero, J. (2020). La ficción de educar a distancia. *Revista de Sociología de la Educación RASE*, 13 (2) Especial, COVID-19, 174-182. <http://dx.doi.org/10.7203/RASE.13.2.17126>.
- Rojas (2021). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75669>
- Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Perú: Universidad Ricardo Palma. Repositorio institucional. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480?show=full>
- Sanjuán, P. y Ávila, M. (2016): Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico, *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(1). 1-10. doi: 10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401
- Schmitt, M. (2020). Mediação de conflitos na Educação Física Escolar: limites e possibilidades. *Revista Com Censo: Estudos Educacionais Do Distrito Federal*, 7(3), 87-94. <http://periodicos.se.df.gov.br/index.php/comcenso/article/view/665>
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida: el stress*. Compañía General Fabril Editora, Buenos Aires: <http://catalogosuba.sisbi.uba.ar/vufind/Record/KOHA-OAI-APS:9858>
- Selye, H. (1935). ¿Qué es el estrés? Estrés_PNL. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.p>

- Sheppard, B., Ha, H. J., Martínez, E., y Human Rights Watch (Organization). (2021). "Years don't wait for them": increased inequalities in children's right to education due to the Covid-19 pandemic.
- Sierra, L., Urrego, G., Montenegro, S., y Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuadernos de Lingüística 101 Hispánica*, (26), 175-197. https://revistas.uptc.edu.co/index.php/linguistica_hispanica/article/view/3685
- Sifuentes, V. (2021). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer grado de secundaria en un colegio público, Callao*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo], Repositorio institucional: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85305/Sifuentes_BV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes, *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermillo Valdizán*, 7(1), pp. 33-39. http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-estilos_y_estrategias_de_afrontamiento.pdf
- Suls J, David, P. y Harvey, H. (1996). Personality and coping: Three generation of research. *Journal of Personality*, 64, 711-736. <https://doi.org/10.1111/j.14676494.1996.tb00942.x>
- Ticona, M., Zela, N. y Vásquez, L. (2021). Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19. *Revista Científica De Sistemas E Informática*, 1(2), 27-37. <https://doi.org/10.51252/rcsi.v1i2.161>
- UNICEF. (2017). Niños en un mundo digital. la División de Comunicaciones de UNICEF 3 United Nations Plaza, New York, NY -EEU. <https://www.unicef.org/media/48611/file>.
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>

- Usca, E. (2021). Afrontamiento en niveles de estrés académico en adolescentes de un centro educativo de la ciudad de Abancay - 2021. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69041/Usc_a_GE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valderrama, S. (2014). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica*. 2a. ed. Lima: San Marcos.
- Wolin, S. y Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: how survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.


ANEXOS

FORMULARIO UNICO DE TRÁMITE
R.M. N°0445 – 2021 – ED
(FORMATO GRATUITO)

MINISTERIO DE EDUCACION

Solicito:
SUMILLA: SOLICITO PERMISO PARA APLICAR MI INSTRUMENTOS PARA MI MUESTRA PILOTO YA QUE ES PARTE DE MI INVESTIGACION EN EL PROYECTO DE "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO DE LUCANAS, 2022"

SEÑORA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA AREAS SANTIAGO DE VADO
1. DEPENDENCIA O AUTORIDAD A QUIEN SE DIRIGE
ROJAS PUMAYLLE JUAN EPIFANIO
2. DATOS DEL USUARIO (Apellidos y Nombres)
DOCENTE.
3. CARGO ACTUAL O CENTRO DE TRABAJO

4. D.N.I.	28849977	5. CODIGO MODULAR.	-
6. TELEF. / CEL	928053565	7. EMAIL.	Salomepumaylle12@gmail.com
Jr Angamos S/N			
8. DOMICILIO DEL USUARIO (Av., Jr., Calle, Pasaje, N° Urb. – Distrito - Provincia)			
9. FUNDAMENTACIÓN DEL PEDIDO.			
Teniendo la necesidad de poder aplicar mis instrumentos a un grupo de 15 estudiantes de su institución educativa y recoger información para mi muestra piloto. Solicito a su persona pueda otorgarme dicho permiso.			
Por estas razones espero ser atendida por ser justa mi pedido.			
10. DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:			
• Instrumentos			
lucanas , de 28 de setiembre de 2022			
11. LUGAR Y FECHA			



CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA LA MUESTRA PILOTO

LA QUE SUSCRIBE LA DIRECTORA DE LA I.E.S. AREAS TECNICAS SANTIAGO DE
VADO DE LUCANAS.

HACE CONSTAR

Que la docente estudiante en el programa de maestría en psicología educativa de la universidad cesar vallejo, Juan Epifanio Rojas Pumaylle con DNI 28849977, está autorizado para realizar la aplicación de sus instrumentos de recoger e datos para su muestra piloto, para realizar su trabajo de investigación titulada “estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio de lucanas, 2022”

Se otorga la presente constancia para los fines convenientes del solicitante

Vado 26 de setiembre



Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio de Lucanas, 2022								
Autor: Juan Epifanio Rojas Pumaylle								
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores					
Problema General:	Objetivo general:	Hipótesis general:	Variable 1: Estrategias de afrontamiento					
¿Cuál es la relación entre Estrategias de afrontamiento s y estrés académico en estudiante de secundaria de un colegio de Lucanas, 2022?	Determinar la relación entre Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiante de secundaria de un colegio de Lucanas, 2022	Existe relación significativa entre Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiante de secundaria de un colegio de Lucanas, 2022	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles y rangos	
			Afrontamiento activo frente al estrés	Concentrarse en resolver el problema Esforzarse y tener éxito Preocuparse	2, 21, 39, 57, 73, 3, 40, 74, 22, 58, 4, 23, 41, 59, 75	Ordinal 1 = Nunca lo hago 2 = Lo hago raras veces 3 = Lo hago algunas veces 4 = Lo hago a menudo 5 = Lo hago con mucha frecuencia	Estrategia no utilizada (80 - 119) En raras ocasiones (120 - 199) En algunas ocasiones (200 – 279) Utilizadas a menudo (280 – 359) Utilizadas con mucha frecuencia (360 – 400)	
			Afrontamiento no productivo	No afrontamiento Reducción de la tensión Auto inculparse	8,27,63,45,79, 9, 28, 64, 80, 46 13, 31, 49, 67			
			Distanciamiento en general	Ignorar el problema Reservarlo para si	66,12,30, 48, 14, 32, 50, 68			
			Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema	Invertir en amigos íntimos Buscar pertenencia Buscar diversiones relajantes Distracción física	5, 24, 42, 60, 76, 6, 25, 43, 61,77, 18, 36, 54, 19, 37, 55			
			Interpretación positiva del problema	Hacerse ilusiones Buscar ayuda espiritual Fijarse en lo positivo	7, 62, 78, 26, 44, 33, 15, 51, 69, 16, 34, 52, 70			
			Búsqueda de apoyo social instrumental	Buscar apoyo social Acción social Buscar ayuda	1, 20, 38, 56, 72, 11, 29, 47, 65, 10, 17, 35, 53,			
			Problemas	Objetivos	Hipótesis específicas			

Específicos	específicos		frente al problema	profesional	71		
¿Cuál es la relación entre Estrategias de afrontamiento s y estrés académico en estudiante secundaria de un colegio de Lucanas, 2022?	determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión síntomas, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales , y la dimensión estrategias de afrontamiento, en estudiantes de secundaria de un colegio de Lucanas, 2022	existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión síntomas, reacciones físicas, y las estrategias de afrontamiento, en estudiantes de secundaria de un colegio de Lucanas, 2022	Variable 2: Estrés Académico				
			Estímulos estresores	Competencia de compañeros de grupo. Sobrecarga de tareas. Personalidad del docente. Evaluaciones. Horario de clase. Participan en clase. Tiempo para trabajos. No entender la clase	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Ordinal Nunca = 1 Rara vez = 2 Algunas veces = 3 Casi siempre= 4 Siempre = 5	Alto [21 – 29] Medio [15 – 21] Bajo [7– 14]
			Síntomas	Trastorno del sueño. Fatiga. Inquietud y tristeza. Problemas de concentración. Aislamiento.	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24		
			Estrategia de afrontamiento	Habilidad asertiva. Elaborar plan y ejecutarlo. Buscar información de la situación.	25, 26, 27, 28, 29		
Diseño de investigación:		Población y Muestra:	Técnicas e instrumentos:			Método de análisis de datos:	
Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básico Método: Hipotético deductivo Diseño: No experimental		Población: 170 Muestra: 170	Técnicas: observación Instrumentos: Escala de estrategias de afrontamiento e Inventario SISCO			Descriptiva: tabla de porcentajes Inferencial: para conocer la relación	

Operacionalización de la variable: Estrategias de afrontamiento

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrategias de afrontamiento	Lazarus y Folkman (1986) la definen como una serie de actividades de tipo cognitivas y conductuales dinámicas para afrontar un evento en particular y minimizar el impacto desfavorable que produce.	Se evaluará mediante la escala de afrontamiento para adolescentes la cual evalúa seis dimensiones: afrontamiento activo frente al estrés, afrontamiento no productivo frente al estrés, distanciamiento en general, búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema, interpretación positiva del problema y búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.	Afrontamiento activo frente al estrés. Afrontamiento no productivo. Distanciamiento en general. Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema. Interpretación positiva del Problema. Búsqueda de apoyo social Instrumental frente al problema.	Concentrarse en resolver el problema (Rp) Esforzarse y tener éxito (Es).Preocuparse No afrontamiento. Reducción de la tensión Auto inculparse. Ignorar el problema Reservarlo para sí. Invertir en amigos íntimos. Buscar pertenencia. Buscar diversiones relajantes. Distracción física Hacerse ilusiones. Buscar ayuda espiritual Fijarse en lo positivo. Buscar apoyo social (As). Acción social. Buscar ayuda profesional	Escala ordinal Nunca lo hago = 1 Lo hago raras veces = 2 Lo hago algunas veces = 3 Lo hago a menudo = 4 Lo hago con mucha frecuencia = 5

Operacionalización de la variable: Estrés académico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés académico	Conforme con Barraza (2014), es un proceso que implica una adecuación psicológica que se presenta cuando están expuestos a situaciones que les demanda un gran esfuerzo, su objetivo es reestablecer el equilibrio que se tenía inicialmente.	Los niveles de estrés académico se obtendrán al aplicar el inventario SISCO que evalúa las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento..	Estímulos estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	Competencia de compañeros de grupo. Sobrecarga de tareas. Personalidad del docente. Evaluaciones. Horario de clase. Participan en clase. Tiempo para trabajos. No entender la clase. Trastorno del sueño. Fatiga. Inquietud y tristeza. Problemas de concentración. Aislamiento. Habilidad asertiva. Elaborar plan y ejecutarlo. Buscar información de la situación.	Escala ordinal Nunca = 1 Rara vez = 2 Algunas veces = 3 Casi siempre = 4 Siempre = 5

Prueba de normalidad

		Estrategias de Estrés				
		afrontamiento	académico	Estresores	Síntomas	Estrategias
	N	150	150	150	150	150
Parámetros normales ^{a,b}	Media	3,01	2,37	2,77	2,30	2,36
	Desv. Desviación	,183	,738	,829	,865	,884
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,495	,267	,281	,217	,238
	Positivo	,495	,267	,246	,209	,238
	Negativo	-,472	-,229	-,281	-,217	-,185
Estadístico de prueba		,495	,267	,281	,217	,238
Sig. asintótica(bilateral)		,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c

Inventario SISCO del Estrés Académico (Arturo Barraza Macías)

Instrucciones:

Marque con una X, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1.El competir con los compañeros de universidad.					
2. Sobrecarga de trabajos universitarios.					
3. La personalidad y carácter del profesor.					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. Dificultad para entender los temas que se abordan en clase.					
7. Participación en clase virtual (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
8.Tiempo limitado para hacer un trabajo.					

A continuación, marque con un aspa "X" la frecuencia con la que experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas estresado.

Reacciones Físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
10. Fatiga Crónica (cansancio permanente).					
11. Dolores de cabeza o migraña.					

12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc.					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones Psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
16. Sentimientos de depresión o tristeza (decaído).					
17. Ansiedad, angustia o desesperación.					
18. Problemas de concentración.					
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones Comportamentales	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
20. Conflicto o tendencia a discutir.					
21. Aislamiento de los demás.					
22. Desgano para realizar las labores académicas.					
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

A continuación, marque con un aspa "X" la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.

Dimensión estrategias de afrontamiento	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
24. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.					
26. Elogios a sí mismo.					
27. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa virtual)					
28. Búsqueda de información sobre la situación problemática.					

29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.					
---	--	--	--	--	--

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

	A	B	C	D	E
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					
16. 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 preocupe 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 si 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) íntimo(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 aislé 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. Procuero 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.						



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
RIVERA HUAMAN, JUDITH DNI 44146529	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 26/11/2012 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS <i>PERU</i>
RIVERA HUAMAN, JUDITH DNI 44146529	MAGISTER EN PSICOLOGIA EDUCATIVA - Fecha de diploma: 18/02/2014 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
FERNANDEZ JACINTO, RUFINO DNI 10093950	BACHILLER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION Fecha de diploma: 24/03/2006 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA <i>PERU</i>
FERNANDEZ JACINTO, RUFINO DNI 10093950	MAGISTER EN EDUCACION CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA Fecha de diploma: 22/06/15 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 18/08/2013 Fecha egreso: 30/08/2014	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
TASAYCO PEÑALOZA, ANA ALICIA DNI 40338336	MAGISTER EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION - Fecha de diploma: 18/02/2014 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>
TASAYCO PEÑALOZA, ANA ALICIA DNI 40338336	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 07/02/02 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT <i>PERU</i>
TASAYCO PEÑALOZA, ANA ALICIA DNI 40338336	LICENCIADA EN EDUCACION SECUNDARIA, ESPECIALIDAD DE FISICO-MATEMATICA Fecha de diploma: 31/01/03 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT <i>PERU</i>

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
RAMOS FLOREZ, WASHINGTON DNI 24701588	BACHILLER EN EDUCACIoN PROGRAMA DE COMPLEMENTACIoN ACADeMICA MAGISTERIAL Fecha de diploma: Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO <i>PERU</i>
RAMOS FLOREZ, WASHINGTON DNI 24701588	BACHILLER EN EDUCACION-PROCAM Fecha de diploma: Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO <i>PERU</i>
RAMOS FLOREZ, WASHINGTON DNI 24701588	MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIoN CON MENCION EN GESTION EDUCACIONAL Fecha de diploma: 09/03/20 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 17/03/2011 Fecha egreso: 11/01/2013	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIoN ENRIQUE GUZMAN Y VALLE <i>PERU</i>



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
HUAMANI SOLIS, ANTONIO DNI 28801190	BACHILLER EN EDUCACION Fecha de diploma: 25/07/2011 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL <i>PERU</i>
HUAMANI SOLIS, ANTONIO DNI 28801190	MAGISTER EN ADMINISTRACION DE LA EDUCACION - Fecha de diploma: 29/08/2013 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO <i>PERU</i>

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

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

		Si	No	Si	No	Si	No	
17	Pido consejos a una persona que tenga más conocimiento que yo	X		X		X		
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc	X		X		X		
19	Practico algún deporte	X		X		X		
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	X		X		X		
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	X		X		X		
22	Sigo asistiendo a clases	X		X		X		
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	X		X		X		
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	X		X		X		
25	Me preocupe por mis relaciones con los demás	X		X		X		
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	X		X		X		
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	X		X		X		
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	X		X		X		
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema	X		X		X		
30	Decido ignorar conscientemente el problema	X		X		X		
31	Me doy cuenta que yo mismo (a) me complico la vida frente a los problemas	X		X		X		
32	Evito estar con la gente	X		X		X		
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	X		X		X		
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	X		X		X		
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	X		X		X		
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	X		X		X		

37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	X		X		X		
38	Busco animo en otras personas	X		X		X		
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	X		X		X		
40	Trabajo intensamente	X		X		X		
		Si	No	Si	No	Si	No	
41	Me preocupo por lo que está pasando	X		X		X		
42	Empiezo o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	X		X		X		
43	Trato de adaptarme a mis amigos	X		X		X		
44	Espero que el problema se resuelva por si solo	X		X		X		
45	Me pongo mal	X		X		X		
46	Culpo a los demás de mis problemas	X		X		X		
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	X		X		X		
48	Saco el problema de mi mente	X		X		X		
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	X		X		X		
50	Evito que otros se enteren de los que preocupa	X		X		X		
51	Leo la biblia o un libro sagrado	X		X		X		
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	X		X		X		
53	Pido ayuda profesional	X		X		X		
54	Me doy mi tiempo para hacer las cosas que me gustan	X		X		X		
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	X		X		X		
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de el	X		X		X		

57	Pienso en lo que estoy haciendo y porque lo hago	X		X		X		
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	X		X		X		
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	X		X		X		
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o chica	X		X		X		
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	X		X		X		
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	X		X		X		
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	X		X		X		
		Si	No	Si	No	Si	No	
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	X		X		X		
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	X		X		X		
66	Cuando tengo problemas, me aislé para poder evitarlos	X		X		X		
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	X		X		X		
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	X		X		X		
69	Pido a dios que cuide de mi	X		X		X		
70	Me siento contento de cómo van las cosas	X		X		X		
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencias que yo	X		X		X		
72	Consigo apoyo de otros como de mis padres o amigos para solucionar mis problemas	X		X		X		
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	X		X		X		
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	X		X		X		
75	Me preocupo por el futuro del mundo	X		X		X		
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	X		X		X		

77	Hago lo que quieren mis amigos	X		X		X		
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor	X		X		X		
79	Sufro dolores de cabeza o de estomago	X		X		X		
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión por ejemplo llorar o gritar o tomar drogas	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**
Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Judith, RIVERA HUAMAN **DNI:**
44146529

Especialidad del validador: profesora de nivel inicial Magister en PSICOLOGIA EDUCATIVA

27 de Setiembre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Mg. Judith Rivera Huaman
DIRECTORA (E)
Docente de Aula

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉSACADEMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia 2		Claridad ³		Sugerencia
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSION 1 ESTRESORES							
1	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
3	La personalidad y carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores(exámenesensayos, trabajos de investigación)	X		X		X		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en laclase	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8	Participación en clase (responder a preguntas,exposiciones, etc.)	X		X		X		
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X		
	DIMENSION 2. SINTOMAS	Si	No	Si	No	Si	No	
10	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
11	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
12	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
13	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		X		X		
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
15	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estartranquilo)	X		X		X		
17	Sentimientos de depresión _ tristeza (decaído)	X		X		X		
18	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
19	Problemas de concentración	X		X		X		
20	Sentimiento de agresividad o aumento deirritabilidad	X		X		X		
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
22	Aislamiento de los demás	X		X		X		
23	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		

	DIMENSIÓN 3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si	No	
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
27	Elogios a sí mismo	X		X		X		
28	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
29	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No**

aplicable [] Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Judith, RIVERA HUAMAN

DNI: 44146529

Especialidad del validador. Profesora de nivel inicial Magister en Psicología Educativa

27 de setiembre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Mg. Judith Rivera Huaman
DIRECTORA (E)
Docente de Aula

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

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

		Si	No	Si	No	Si	No	
17	Pido consejos a una persona que tenga más conocimiento que yo	X		X		X		
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc	X		X		X		
19	Practico algún deporte	X		X		X		
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	X		X		X		
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	X		X		X		
22	Sigo asistiendo a clases	X		X		X		
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	X		X		X		
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	X		X		X		
25	Me preocupe por mis relaciones con los demás	X		X		X		
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	X		X		X		
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	X		X		X		
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	X		X		X		
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema	X		X		X		
30	Decido ignorar conscientemente el problema	X		X		X		
31	Me doy cuenta que yo mismo (a) me complico la vida frente a los problemas	X		X		X		
32	Evito estar con la gente	X		X		X		
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	X		X		X		
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	X		X		X		
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	X		X		X		
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	X		X		X		

37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	X		X		X		
38	Busco animo en otras personas	X		X		X		
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	X		X		X		
40	Trabajo intensamente	X		X		X		
		Si	No	Si	No	Si	No	
41	Me preocupo por lo que está pasando	X		X		X		
42	Empiezo o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	X		X		X		
43	Trato de adaptarme a mis amigos	X		X		X		
44	Espero que el problema se resuelva por si solo	X		X		X		
45	Me pongo mal	X		X		X		
46	Culpo a los demás de mis problemas	X		X		X		
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	X		X		X		
48	Saco el problema de mi mente	X		X		X		
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	X		X		X		
50	Evito que otros se enteren de los que preocupa	X		X		X		
51	Leo la biblia o un libro sagrado	X		X		X		
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	X		X		X		
53	Pido ayuda profesional	X		X		X		
54	Me doy mi tiempo para hacer las cosas que me gustan	X		X		X		
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	X		X		X		
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de el	X		X		X		

57	Pienso en lo que estoy haciendo y porque lo hago	X		X		X		
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	X		X		X		
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	X		X		X		
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o chica	X		X		X		
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	X		X		X		
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	X		X		X		
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	X		X		X		
		Si	No	Si	No	Si	No	
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	X		X		X		
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	X		X		X		
66	Cuando tengo problemas, me aislé para poder evitarlos	X		X		X		
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	X		X		X		
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	X		X		X		
69	Pido a dios que cuide de mi	X		X		X		
70	Me siento contento de cómo van las cosas	X		X		X		
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencias que yo	X		X		X		
72	Consigo apoyo de otros como de mis padres o amigos para solucionar mis problemas	X		X		X		
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	X		X		X		
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	X		X		X		
75	Me preocupo por el futuro del mundo	X		X		X		
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	X		X		X		

77	Hago lo que quieren mis amigos	X		X		X		
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor	X		X		X		
79	Sufro dolores de cabeza o de estomago	X		X		X		
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión por ejemplo llorar o gritar o tomar drogas	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No

aplicable [] Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: TASAYCO PEÑALOZA, Ana Alicia DNI:

40338336 Especialidad del validador: Licenciada en Matemática Física Magister en Administración de la Educación.

27 de setiembre del 2022

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADEMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 estresores							
1	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
3	La personalidad y carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores(exámenes ensayos,trabajos de investigación)	X		X		X		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultade temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
6	. No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8	Participación en clase (responder a preguntas,exposiciones, etc.)	X		X		X		
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X						
	DIMENSIÓN 2 síntomas							
10	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
11	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
12	Problemas de digestión, dolor abdominal odiarrea	X		X		X		
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
18	Problemas de concentración	X		X		X		
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		

23	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
24	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3 estrategias de afrontamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otro)	X		X		X		
26	Elaboración de un plan y ejecución de sustareas	X		X		X		
27	Elogios a sí mismo	X		X		X		
28	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
29	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

aplicable [X]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: TASAYCO PEÑALOZA, Ana Alicia DNI: 40338336

Especialidad del validador: Licenciada en Matemática Física Magister en Administración 27 de Setiembre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

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

		Si	No	Si	No	Si	No	
17	Pido consejos a una persona que tenga más conocimiento que yo	X		X		X		
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc	X		X		X		
19	Practico algún deporte	X		X		X		
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	X		X		X		
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	X		X		X		
22	Sigo asistiendo a clases	X		X		X		
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	X		X		X		
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	X		X		X		
25	Me preocupe por mis relaciones con los demás	X		X		X		
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	X		X		X		
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	X		X		X		
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	X		X		X		
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema	X		X		X		
30	Decido ignorar conscientemente el problema	X		X		X		
31	Me doy cuenta que yo mismo (a) me complico la vida frente a los problemas	X		X		X		
32	Evito estar con la gente	X		X		X		
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	X		X		X		
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	X		X		X		
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	X		X		X		
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	X		X		X		

37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	X		X		X		
38	Busco animo en otras personas	X		X		X		
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	X		X		X		
40	Trabajo intensamente	X		X		X		
		Si	No	Si	No	Si	No	
41	Me preocupo por lo que está pasando	X		X		X		
42	Empiezo o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	X		X		X		
43	Trato de adaptarme a mis amigos	X		X		X		
44	Espero que el problema se resuelva por si solo	X		X		X		
45	Me pongo mal	X		X		X		
46	Culpo a los demás de mis problemas	X		X		X		
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	X		X		X		
48	Saco el problema de mi mente	X		X		X		
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	X		X		X		
50	Evito que otros se enteren de los que preocupa	X		X		X		
51	Leo la biblia o un libro sagrado	X		X		X		
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	X		X		X		
53	Pido ayuda profesional	X		X		X		
54	Me doy mi tiempo para hacer las cosas que me gustan	X		X		X		
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	X		X		X		
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de el	X		X		X		

57	Pienso en lo que estoy haciendo y porque lo hago	X		X		X		
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	X		X		X		
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	X		X		X		
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o chica	X		X		X		
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	X		X		X		
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	X		X		X		
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	X		X		X		
		Si	No	Si	No	Si	No	
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	X		X		X		
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	X		X		X		
66	Cuando tengo problemas, me aislé para poder evitarlos	X		X		X		
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	X		X		X		
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	X		X		X		
69	Pido a dios que cuide de mi	X		X		X		
70	Me siento contento de cómo van las cosas	X		X		X		
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencias que yo	X		X		X		
72	Consigo apoyo de otros como de mis padres o amigos para solucionar mis problemas	X		X		X		
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	X		X		X		
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	X		X		X		
75	Me preocupo por el futuro del mundo	X		X		X		
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	X		X		X		

77	Hago lo que quieren mis amigos	X		X		X		
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor	X		X		X		
79	Sufro dolores de cabeza o de estomago	X		X		X		
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión por ejemplo llorar o gritar o tomar drogas	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No

aplicable [] Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: FERNANDEZ JACINTO, Rufino

DNI:10093950 Especialidad del validador: profesor de Matemática y

Magister Docente y Gestión Educativo



Puquio, 27 de setiembre del 2022

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

.....
Firma del Experto Informante

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRES ACADEMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1 ESTRESORES	Si	No	Si	No	Si	No	
1	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
3	La personalidad y carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores(exámenes ensayos,trabajos de investigación)	X		X		X		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones,etc.)	X		X		X		
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X		
	DIMENSION 2 SINTOMAS	Si	No	Si	No	Si		
10	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
11	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
12	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
13	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		X		X		
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
15	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
17	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
18	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
19	Problemas de concentración	X		X		X		

20	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X		
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
22	Aislamiento de los demás	X		X		X		
23	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si		
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
27	Elogios a sí mismo	X		X		X		
28	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
29	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No**

aplicable [] **Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: FERNANDEZ JACINTO, Rufino DNI:10093950**

Especialidad del validador: profesor de Matemática y Magister Docente y Gestión Educativa



Puquio, 27 de setiembre del 2022

Firma del experto

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Variable estrés académico

1		item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	item26	item27	item28	item29
2	sujeto 1	2	2	4	4	2	2	5	5	1	3	2	2	1	2	5	3	2	2	2	2	3	2	3	4	5	5	3	3	2
3	sujeto 2	2	3	4	4	2	2	5	2	1	3	4	5	1	3	5	2	2	2	2	3	2	3	3	4	5	5	2	3	2
4	sujeto 3	2	2	4	3	2	3	4	3	1	3	4	1	2	3	3	1	1	3	1	2	1	3	3	2	3	2	3	4	2
5	sujeto 4	2	2	4	4	2	2	5	3	1	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	5	5	3	2	3
6	sujeto 5	4	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	1	1	2	3	3	2	1	1	1	2	2	4	3	2	1	2	2
7	sujeto 6	3	4	2	2	3	2	5	3	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	4	2	2	3	1
8	sujeto 7	3	4	3	4	5	3	4	5	4	3	2	2	1	2	3	4	5	4	3	3	2	3	2	3	2	3	1	5	3
9	sujeto 8	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	1	2	2
10	sujeto 9	3	3	3	3	4	2	2	4	2	3	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2
11	sujeto 10	1	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	4	2
12	sujeto 11	2	3	2	2	5	1	4	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	4	5	1	4	1
13	sujeto 12	4	4	3	4	5	2	5	4	1	5	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	5	4	4	1
14	sujeto 13	4	3	3	5	4	3	5	3	1	4	3	4	3	2	3	3	2	2	2	5	1	2	3	4	3	2	2	3	3
15	sujeto 14	3	4	3	4	4	3	4	5	4	2	2	2	1	2	3	4	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	2	5	5
16	sujeto 15	2	3	1	3	3	2	4	2	1	2	3	2	1	4	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	4	4	2	3	3

Alfa de Cronbach	Número de elementos
.776	29

Variable estrategias de afrontamiento

Ítems	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
sujeto 1	3	2	4	4	5	3	3	2	1	3	2	4	3	5	3	4	2	4	5	4	3	4	3	5	3	2	3	1	2	4	3	2	2	4	4	5	3	5	4	3	
sujeto 2	2	2	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	2	4	2	4	5	4	3	5	3	5	3	2	3	2	2	4	3	2	2	4	4	5	4	4	4	3	
sujeto 3	4	2	4	4	5	2	3	3	2	3	2	4	3	5	2	4	2	4	5	4	3	5	3	5	3	2	3	1	1	4	2	2	2	4	3	5	3	5	4	3	
sujeto 4	3	2	4	4	4	3	3	3	1	3	1	4	4	5	2	3	2	4	5	4	3	5	3	5	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	4	5	4	5	4	3	
sujeto 5	4	2	3	4	5	3	4	2	2	4	2	4	3	5	3	4	2	4	5	4	3	5	3	5	3	2	3	1	2	4	2	2	2	4	4	5	3	4	4	3	
sujeto 6	3	1	4	4	5	2	4	3	2	3	2	3	4	5	3	3	2	4	5	4	3	5	3	5	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	3	5	4	5	4	3	
sujeto 7	2	2	3	3	4	2	3	3	1	3	2	4	3	4	2	4	2	4	5	4	3	4	3	5	3	2	3	1	1	4	3	2	2	4	4	5	4	5	4	3	
sujeto 8	3	2	4	4	5	3	4	3	2	2	1	4	4	5	3	3	1	5	4	4	3	5	3	5	3	2	3	1	2	4	3	2	2	3	4	5	3	4	4	3	
sujeto 9	4	2	3	4	5	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	4	2	4	5	5	3	5	3	5	3	3	2	1	1	4	2	2	2	4	3	5	4	5	4	3	
Sujeto 10	3	2	3	4	5	3	4	3	2	3	2	3	3	5	3	3	1	5	5	4	3	5	3	5	3	2	2	1	1	4	3	2	2	4	4	5	4	5	4	3	
Sujeto 11	2	2	3	4	4	2	3	3	1	4	2	3	4	4	2	4	1	4	5	4	3	4	3	5	3	2	2	2	2	3	3	1	2	4	4	4	4	3	4	4	3
sujeto12	4	2	3	3	5	2	4	3	2	3	1	3	3	5	3	3	2	5	5	4	3	5	3	5	3	2	2	1	1	4	3	3	2	4	4	5	4	5	4	3	
sujeto13	3	3	3	4	5	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	2	5	4	4	3	5	3	5	3	2	2	1	1	3	2	2	1	3	4	5	3	5	4	3	
Sujeto 14	4	1	4	4	4	3	4	2	2	3	2	3	3	5	2	3	2	4	5	4	3	5	3	5	3	3	3	1	1	4	3	2	2	4	4	5	4	4	4	3	
Sujeto 15	2	2	3	4	5	2	3	3	2	2	2	4	4	5	3	4	1	4	5	4	3	5	3	5	3	2	2	1	1	3	3	2	2	3	4	5	3	5	4	3	
Sujeto 16	3	2	3	4	5	2	3	3	1	3	2	3	3	4	3	3	2	4	5	5	3	5	3	5	3	2	3	1	1	4	2	2	1	4	4	4	4	5	4	3	

Ítems	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	
sujeto 1	4	2	4	3	3	1	4	5	3	3	1	3	2	5	3	2	2	3	5	4	4	2	4	3	2	1	3	5	2	2	3	3	2	4	4	5	3	3	2	1	
sujeto 2	3	3	4	3	3	2	4	4	4	2	2	2	3	5	4	1	3	4	4	3	4	1	2	2	2	2	2	4	3	1	4	2	2	3	3	4	4	4	4	3	2
sujeto 3	4	3	4	3	3	1	4	5	3	2	1	3	2	4	3	2	3	3	5	3	4	2	3	2	1	2	2	5	3	2	3	4	2	4	4	5	2	3	3	2	
sujeto 4	4	3	5	3	3	1	4	5	4	3	2	3	3	5	4	2	2	4	5	3	4	1	2	3	2	1	3	5	2	2	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	1
sujeto 5	4	3	5	3	3	1	4	5	4	2	2	2	2	5	3	2	3	3	5	3	4	2	3	3	2	1	2	4	2	2	3	4	2	3	4	5	3	4	2	2	
sujeto 6	4	2	4	3	3	1	4	5	4	3	1	3	3	4	4	1	2	4	5	4	3	1	2	3	1	1	3	5	3	2	4	3	1	4	4	5	2	4	3	2	
sujeto 7	3	2	5	3	3	1	4	5	3	2	2	3	3	5	3	2	3	3	5	4	4	2	3	2	2	2	2	5	2	2	5	2	2	3	3	4	2	3	3	1	
sujeto 8	4	3	5	3	3	1	4	5	3	3	2	3	2	5	4	2	2	4	5	3	4	1	3	3	2	1	2	5	3	3	4	3	2	4	4	5	3	4	3	2	
sujeto 9	3	3	4	3	3	1	4	4	4	2	2	2	3	4	4	1	3	3	5	4	4	2	3	2	2	1	2	5	2	2	5	4	2	3	4	5	3	3	2	2	
Sujeto 10	4	3	5	3	3	1	4	5	3	3	2	3	2	5	4	2	2	4	5	3	4	1	3	3	2	2	3	4	2	1	4	3	2	3	4	5	3	4	3	2	
Sujeto 11	4	3	5	3	3	2	2	5	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	4	4	3	2	2	3	1	1	3	5	3	2	4	2	2	3	4	4	2	3	3	1	
sujeto12	4	3	5	3	3	1	4	5	3	3	1	2	2	5	4	2	3	4	4	4	3	1	3	3	2	2	3	5	2	3	5	4	2	3	3	5	2	4	3	2	
sujeto13	4	3	4	3	3	1	4	5	4	2	2	3	3	5	4	2	2	3	4	4	4	2	2	3	1	1	2	5	3	2	4	3	3	3	4	5	3	3	3	2	
Sujeto 14	4	3	5	3	3	1	4	5	3	3	2	2	2	4	4	1	2	4	4	3	4	1	3	2	2	2	3	4	2	1	4	4	1	4	4	4	3	4	2	2	
Sujeto 15	4	3	5	3	3	1	4	5	4	3	2	2	3	5	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	1	2	5	2	2	4	2	2	3	4	5	2	3	3	2	
Sujeto 16	4	3	5	3	3	2	4	5	4	2	2	2	3	4	4	1	3	4	4	3	4	2	3	2	2	2	3	5	3	3	4	3	2	3	4	5	2	3	3	1	

Alfa de Cronbach	Número de elementos
.730	22



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



Lima, 3 de noviembre de 2022

Carta P. 1391-2022-UCV-EPG-SP

otros
RENÉ ESCAJADILLO FLORES
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO APÓSTOL DE LUCANAS

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **ROJAS PUMAYLLE JUAN EPIFANIO**; identificado(a) con DNI/CE N° 28849977 y código de matrícula N° 7002671968; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA en modalidad semipresencial del semestre 2022-II quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRO(A), se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (tesis) titulado:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO DE LUCANAS 2022

En este sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso a nuestro(a) estudiante, a fin que pueda obtener información en la institución que usted representa, siendo nuestro(a) estudiante quien asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de concluir con el desarrollo del trabajo de investigación (tesis).

Agradeciendo la atención que brinde al presente documento, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,

MBA. Ruth Angélica Chicana Becerra

Coordinadora General de Programas de Posgrado Semipresenciales
Universidad César Vallejo

VARIABLE ESTRÉS ACADEMICO

PARTICIPANTES	DIMENSION: ESTRESORES								TOTAL	DIMENSIONES: SINTOMAS														TOTAL	D: ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO					TOTAL	TOTAL		
	1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		23	24	25	26	27			28	29
1	3	2	3	2	3	2	2	1	18	1	2	1	1	3	1	2	3	2	1	1	3	2	3	4	30	2	5	2	5	4	4	22	70
2	3	2	2	3	4	5	4	2	25	3	4	2	1	1	2	4	2	3	1	1	2	2	4	2	34	2	2	3	2	2	4	15	74
3	3	5	4	5	3	3	2	5	30	2	4	4	1	1	4	3	3	4	2	1	3	2	3	2	39	5	2	4	3	1	5	20	89
4	3	5	2	4	2	5	4	5	30	2	1	4	2	3	5	2	1	2	3	1	2	2	4	5	39	4	4	5	1	3	2	19	88
5	2	2	3	3	2	2	4	3	21	2	3	4	2	2	3	4	3	5	4	3	4	2	3	4	48	2	4	3	4	2	4	19	88
6	2	3	2	3	2	2	1	3	18	1	3	4	2	1	3	1	3	3	2	2	3	2	1	2	33	3	4	2	5	3	4	21	72
7	3	2	1	2	4	2	4	3	21	1	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	30	2	5	5	2	3	2	19	70
8	2	4	2	3	3	2	1	5	22	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	19	1	2	2	2	3	1	11	52
9	2	4	2	2	2	4	1	2	19	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	23	2	1	1	2	2	1	9	51
10	4	2	2	4	2	3	4	2	23	1	3	5	1	1	1	2	4	3	1	2	2	3	1	1	31	2	1	2	1	3	1	10	64
11	2	5	3	2	2	2	1	5	22	1	1	5	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	2	1	24	1	3	2	1	2	5	14	60
12	3	2	2	4	2	2	2	3	20	1	2	1	1	1	1	2	2	3	4	3	3	4	2	3	33	2	3	4	2	5	3	19	72
13	5	4	2	1	3	4	1	2	22	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	22	2	1	1	2	1	2	9	53
14	2	3	2	4	2	2	1	3	19	3	2	2	1	2	2	1	1	2	3	1	1	3	3	2	29	1	4	4	2	3	2	16	64
15	2	3	3	4	4	2	5	4	27	3	2	4	3	1	1	3	2	3	3	2	4	5	2	2	40	2	5	4	2	3	4	20	87
16	2	3	3	2	4	3	2	4	23	2	3	1	1	4	3	1	3		3	3	1	2	2	1	30	1	3	4	1	1	2	12	65
17	3	3	4	3	3	3	3	3	25	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	28	2	3	3	2	4	5	19	72
18	2	4	2	3	2	3	2	2	20	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	39	4	3	3	2	2	4	18	77
19	3	2	1	2	2	1	2	2	15	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	1	2	39	4	4	5	3	5	2	23	77
20	3	3	4	3	4	4	4	3	28	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	1	2	3	2	3	28	3	3	2	2	4	3	17	73
21	1	2	1	1	2	1	2	2	12	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	20	2	2	1	1	2	2	10	42
22	2	3	3	2	1	1	2	3	17	1	1	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	3	2	3	32	2	3	2	3	2	3	15	64
23	1	5	3	1	1	4	1	4	20	3	5	3	1	4	5	3	2	1	3	2	2	1	4	2	41	3	2	4	2	1	2	14	75
24	1	2	1	2	1	2	1	2	12	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	3	4	2	26	1	3	2	1	2	3	12	50

ESCALA: ESTRÉS ACADEMICO
1 NUNCA
2 RARAS VEZ
3 ALGUNAS VECES
4 CASI SIEMPRE
5 SIEMPRE

25	1	4	2	2	4	5	5	3	26	1	2	1	1	1	2	4	2	1	1	2	1	1	5	5	30	1	2	2	3	4	2	14	70
26	3	4	2	3	2	4	4	2	24	1	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	1	4	5	5	35	4	5	3	5	4	2	23	82
27	3	4	2	4	5	3	3	5	29	5	5	4	2	3	5	2	3	2	5	2	3	2	5	3	51	3	5	2	2	3	3	18	98
28	3	2	2	3	4	4	4	3	25	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	28	2	3	2	2	2	3	14	67
29	3	2	1	2	3	4	4	3	22	1	3	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	1	2	2	26	2	2	2	2	2	3	13	61
30	5	3	4	5	5	4	5	5	36	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	5	5	4	5	5	4	28	81
31	1	2	1	1	1	1	3	2	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	4	4	4	4	4	5	25	52
32	2	3	5	5	4	5	5	3	32	3	5	1	1	2	1	5	4	5	3	5	4	4	5	3	51	4	1	1	1	4	2	13	96
33	3	3	3	3	3	3	2	2	22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	3	3	3	3	3	2	17	84
34	2	3	3	2	2	2	2	2	18	1	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	32	4	3	3	1	2	2	15	65
35	3	2	1	3	3	2	3	2	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	3	4	3	1	3	3	17	51
36	2	3	2	2	2	2	2	2	17	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	22	2	3	4	2	2	2	15	54
37	2	3	2	2	2	2	4	3	20	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	36	2	1	2	3	2	2	12	68
38	3	3	4	3	4	2	2	2	23	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	22	2	1	2	2	2	1	10	55
39	2	3	2	2	4	3	3	2	21	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	31	2	2	2	2	2	4	14	66
40	3	2	3	4	3	5	4	5	29	2	3	4	4	5	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	47	2	2	2	3	4	3	16	92
41	3	2	2	1	1	1	1	2	13	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	25	1	2	1	1	1	1	7	45
42	2	3	2	1	1	1	2	2	14	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	24	1	2	2	2	2	3	12	50
43	3	2	1	1	1	2	1	1	12	2	1	2	1	2	2	4	5	3	2	3	1	2	2	3	35	2	3	4	2	3	2	16	63
44	3	4	5	4	3	4	5	5	33	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	59	2	3	2	2	3	4	16	108
45	1	2	1	1	1	1	1	2	10	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	35	1	1	1	2	2	2	9	54
46	3	2	1	2	2	1	1	2	14	2	1	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	40	3	2	3	4	4	4	20	74
47	3	2	3	2	2	2	3	3	20	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	41	3	2	3	3	3	3	17	78
48	3	2	3	4	3	2	3	3	23	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	32	2	3	2	2	2	3	14	69
49	4	3	2	3	2	3	3	2	22	3	4	5	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	45	2	3	4	4	3	3	19	86
50	5	4	3	3	2	2	3	4	26	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	37	2	2	2	1	2	2	11	74
51	2	3	2	4	3	2	3	4	23	3	4	5	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	43	2	2	2	3	3	1	13	79
52	1	1	1	2	2	2	1	1	11	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	19	2	1	2	2	2	2	11	41
53	2	3	2	2	2	3	3	3	20	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	19	2	2	2	2	1	2	11	50

54	3	4	3	2	3	2	1	2	20	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	22	1	2	2	2	2	1	10	52		
55	2	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	21	2	2	3	3	2	2	14	44		
56	2	3	2	3	2	2	2	2	18	3	3	3	2	4	3	4	5	4	5	3	4	3	5	5	56	4	3	4	3	4	4	22	96
57	3	2	4	4	4	3	3	1	24	2	3	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	32	2	2	3	2	1	2	12	68	
58	2	3	4	3	2	3	2	2	21	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	33	2	2	2	2	2	2	12	66
59	3	2	3	2	3	2	2	3	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	26	2	3	2	3	3	3	16	62
60	3	2	2	2	3	4	4	3	23	4	3	4	5	4	3	4	5	4	4	3	4	4	3	3	57	4	3	4	5	5	5	26	106
61	3	2	3	4	3	2	4	3	24	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	46	3	4	3	4	3	4	21	91
62	2	3	2	2	2	2	1	2	16	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	23	1	2	3	2	2	1	11	50
63	2	1	2	3	2	2	3	1	16	2	3	1	1	2	2	4	4	5	3	3	1	1	2	1	35	2	2	2	2	1	1	10	61
64	1	1	1	1	1	1	1	1	8	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	2	2	2	2	2	2	12	37	
65	2	2	2	2	2	1	2	3	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	27	2	2	2	1	3	3	13	56
66	3	4	3	4	3	3	3	3	26	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	50	3	3	3	3	4	3	19	95
67	3	2	4	3	3	3	3	1	22	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	38	2	2	3	2	1	2	12	72
68	4	5	5	5	5	5	4	5	38	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	66	3	3	4	3	3	4	20	124
69	4	4	3	3	3	2	2	2	23	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	4	3	4	3	3	3	20	88
70	2	3	2	4	3	3	3	2	22	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	25	1	2	1	2	2	1	9	56
71	1	1	1	1	1	1	1	2	9	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	19	1	3	2	2	1	1	10	38
72	2	3	2	2	3	4	2	2	20	2	1	1	12	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	35	2	2	2	2	2	1	11	66
73	2	2	5	3	2	2	4	2	22	2	2	2	4	5	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	43	1	1	1	1	1	1	6	71
74	2	2	1	2	3	2	2	2	16	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	32	1	2	2	2	2	1	10	58
75	2	3	3	3	3	4	4	5	27	3	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	58	2	5	4	4	5	4	24	109
76	2	2	4	3	3	4	5	3	26	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	36	2	3	3	2	3	2	15	77
77	3	1	3	2	3	4	3	5	24	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	3	2	29	2	3	2	2	4	5	18	71
78	2	2	2	3	3	3	4	5	24	4	5	4	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	44	2	2	1	4	5	3	17	85
79	2	1	4	2	3	3	4	5	24	2	3	2	4	4	3	2	5	3	3	4	4	3	1	1	44	2	3	2	3	2	4	16	84
80	3	3	5	3	3	4	2	2	25	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	3	4	3	4	5	39	2	3	4	2	3	2	16	80
81	1	3	1	2	3	5	4	3	22	2	3	4	3	2	1	2	4	4	4	3	2	2	2	2	40	2	2	2	3	2	3	14	76
82	1	2	2	4	3	4	3	1	20	3	2	3	2	3	4	5	4	3	3	2	3	2	3	2	44	3	2	4	3	4	3	19	83

83	2	1	2	2	2	3	3	3	18	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	38	2	3	2	3	2	2	14	70	
84	3	3	2	3	2	3	2	1	19	4	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	33	3	4	2	2	2	2	15	67	
85	1	2	2	2	3	4	4	3	21	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	27	1	2	2	2	1	1	9	57	
86	2	3	1	4	3	4	3	2	22	2	3	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	32	1	1	1	1	1	2	7	61	
87	3	1	1	2	2	3	3	2	17	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	26	2	2	1	2	1	2	10	53	
88	1	2	3	5	4	2	3	4	24	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	27	2	2	1	2	2	1	10	61	
89	2	4	3	3	4	3	4	5	28	1	2	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2	41	2	2	2	2	2	2	12	81	
90	3	5	2	3	3	2	2	4	24	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	31	2	1	2	3	2	2	12	67	
91	2	1	3	3	2	2	3	3	19	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	27	1	2	2	1	2	2	10	56	
92	2	3	2	2	2	3	3	1	18	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	19	1	1	2	2	1	1	8	45	
93	2	1	2	2	1	1	2	3	14	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	26	2	2	2	1	2	2	11	51	
94	2	3	2	3	2	2	1	2	17	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	34	2	3	2	3	3	2	15	66	
95	3	2	3	2	3	2	3	2	20	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	30	2	2	2	2	2	2	12	62
96	2	3	3	3	2	2	2	3	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1	1	1	1	1	1	6	41	
97	2	2	2	1	2	2	2	1	14	2	2	2	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	35	2	2	2	3	3	2	14	63	
98	2	3	2	2	2	2	1	2	16	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	34	2	3	3	2	3	3	16	66	
99	2	2	2	3	2	4	3	2	20	2	3	3	3	4	3	4	5	3	3	3	3	4	2	2	47	2	1	2	1	1	1	8	75	
100	2	3	2	1	2	3	4	2	19	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	24	2	2	3	2	2	3	14	57	
101	2	3	3	2	2	3	2	3	20	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	26	2	3	2	2	3	2	14	60	
102	3	2	2	1	1	2	3	4	18	2	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	29	2	2	1	2	2	1	10	57	
103	2	1	2	2	1	3	4	5	20	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	47	2	1	2	2	1	2	10	77		
104	2	3	2	4	2	3	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	31	2	2	3	2	2	2	13	64
105	2	3	1	2	2	2	1	2	15	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	4	4	5	4	40	3	4	3	3	3	3	19	74	
106	2	3	2	2	2	2	3	4	20	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	4	3	2	46	2	2	3	3	3	3	16	82	
107	2	3	4	2	2	2	3	2	20	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	33	2	2	3	2	3	2	14	67	
108	2	3	2	3	2	3	2	2	19	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	31	2	1	2	2	2	5	14	64	
109	3	2	4	3	5	4	3	2	26	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	31	1	2	3	2	2	2	12	69	
110	2	3	2	3	2	2	2	2	18	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	1	2	1	2	1	1	8	54	
111	1	2	2	3	4	5	3	3	23	1	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	5	4	3	46	2	3	4	2	2	2	15	84	

112	2	3	2	3	3	3	4	3	23	2	1	2	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	43	2	3	4	4	4	3	20	86
113	1	2	1	2	3	3	2	3	17	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	41	2	3	2	3	2	3	15	73
114	1	2	2	2	3	4	4	3	21	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	41	3	3	2	3	2	3	16	78
115	2	3	3	3	4	3	4	3	25	4	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	47	2	1	1	2	3	4	13	85
116	2	4	3	2	1	1	2	2	17	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	30	1	3	2	3	2	3	14	61
117	3	3	3	2	4	3	2	4	24	2	3	4	4	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	4	36	2	3	1	2	3	3	14	74
118	4	3	3	2	1	1	2	3	19	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	40	2	3	4	5	4	4	22	81
119	2	1	2	2	3	3	2	3	18	4	4	3	3	2	1	3	4	2	3	3	3	2	3	2	42	5	4	3	2	3	2	19	79
120	2	1	3	2	2	3	2	3	18	1	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	41	2	4	3	4	5	4	22	81
121	3	2	4	3	2	3	2	3	22	2	3	2	4	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	45	1	2	3	2	1	2	11	78
122	1	2	3	4	3	3	2	2	20	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	4	39	2	3	2	4	3	3	17	76
123	2	3	4	3	3	2	3	2	22	2	3	2	2	2	3	4	5	4	4	4	3	3	4	5	50	3	4	5	4	5	4	25	97
124	2	3	3	2	3	2	4	3	22	2	3	2	4	4	3	4	5	4	4	3	2	2	3	3	48	2	3	4	3	3	2	17	87
125	3	2	3	4	1	2	3	2	20	1	2	2	5	4	4	3	5	4	3	4	3	4	5	4	53	3	2	3	2	3	4	17	90
126	3	2	4	3	4	3	2	3	24	4	1	2	1	1	2	3	4	3	4	5	4	3	4	3	44	3	2	4	3	4	3	19	87
127	2	4	3	2	2	2	1	2	18	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	2	3	45	3	3	3	2	3	4	18	81
128	2	3	4	3	2	3	2	3	22	2	2	3	4	3	4	5	3	2	2	1	1	2	1	2	37	2	3	4	3	3	4	19	78
129	3	3	2	3	4	4	3	3	25	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	4	5	5	4	48	2	3	4	3	2	4	18	91
130	2	3	4	3	2	4	5	4	27	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	4	44	2	4	3	3	4	3	19	90
131	2	3	2	2	3	4	3	2	21	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	1	2	41	3	4	3	2	2	1	15	77
132	2	1	3	4	3	2	3	4	22	4	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	44	2	3	2	3	2	3	15	81
133	2	3	4	4	5	4	4	3	29	2	1	3	2	3	2	3	4	5	3	2	2	1	2	3	38	2	3	2	4	5	4	20	87
134	1	2	3	3	3	4	3	2	21	2	3	4	3	2	3	2	1	2	1	2	3	4	5	4	41	2	3	4	3	2	1	15	77
135	2	3	3	2	3	2	3	3	21	2	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	39	2	3	2	3	4	3	17	77
136	2	3	3	2	3	4	3	2	22	2	3	4	3	2	4	3	4	3	2	2	3	2	3	2	42	2	3	2	1	2	1	11	75
137	2	3	4	3	2	3	3	2	22	3	4	5	4	3	2	3	2	1	2	1	2	3	4	3	42	1	2	3	2	3	2	13	77
138	3	2	3	4	5	4	3	2	26	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	71	2	3	2	4	3	24	38	135	
139	3	2	3	4	3	2	1	2	20	2	3	4	1	2	1	2	3	2	3	2	1	2	4	3	35	4	4	3	2	2	2	17	72
140	3	2	3	2	3	1	2	2	18	3	4	3	2	3	2	3	1	2	3	4	3	2	2	3	40	1	2	2	3	2	3	13	71

141	1	2	4	3	2	2	4	5	23	2	3	4	2	2	3	4	3	2	3	4	3	4	5	5	49	3	4	3	2	3	4	19	91
142	4	3	4	2	3	4	3	3	26	3	1	2	2	3	4	4	5	3	2	3	4	3	2	4	45	3	2	4	3	3	2	17	88
143	2	1	3	2	2	1	1	2	14	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	41	2	2	3	2	2	2	13	68
144	4	3	4	3	2	2	3	1	22	2	3	2	1	2	1	2	2	3	4	3	2	1	2	3	33	2	3	1	2	3	2	13	68
145	2	3	4	3	2	3	2	2	21	3	2	4	2	3	1	3	4	3	2	2	2	3	2	2	38	3	2	1	3	2	3	14	73
146	2	3	1	4	2	5	3	4	24	1	3	2	2	1	2	1	3	1	4	3	2	3	4	3	35	3	2	3	4	3	2	17	76
147	3	2	4	3	5	4	3	2	26	5	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	5	52	5	2	4	3	4	2	20	98
148	5	3	3	2	3	2	3	2	23	2	3	2	4	3	4	3	2	1	3	5	4	3	3	2	44	3	2	3	2	3	2	15	82
149	4	2	3	1	1	1	2	1	15	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	38	2	3	4	3	2	1	15	68
150	2	3	1	2	3	4	4	3	22	2	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	3	4	3	2	33	1	2	3	2	3	2	13	68

N°	75	76	77	78	79	80
1	4	5	3	3	2	1
2	3	4	4	4	3	2
3	4	5	2	3	3	2
4	4	4	3	3	3	1
5	4	5	3	4	2	2
6	4	5	2	4	3	2
7	3	4	2	3	3	1
8	4	5	3	4	3	2
9	4	5	3	3	2	2
10	4	5	3	4	3	2
11	4	4	2	3	3	1
12	3	5	2	4	3	2
13	4	5	3	3	3	2
14	4	4	3	4	2	2
15	4	5	2	3	3	2
16	4	5	2	3	3	1
17	4	4	2	4	3	2
18	3	5	2	3	2	2
19	4	5	2	3	3	1
20	4	4	2	4	2	1
21	3	5	3	3	3	1
22	4	5	2	4	4	1
23	4	4	3	3	3	1
24	5	5	3	3	2	1
25	4	5	2	4	3	1
26	4	4	2	3	3	1
27	3	4	2	4	3	2
28	4	5	3	3	3	2
29	4	4	2	3	2	1
30	3	4	3	4	3	2
31	4	4	3	3	3	2
32	3	4	2	3	2	2
33	4	4	3	4	3	1

34	4	5	2	3	3	2
35	3	5	3	4	4	2
36	4	5	3	3	3	2
27	4	4	2	3	3	1
28	3	5	3	4	3	2
39	4	5	3	3	2	2
40	4	5	3	4	3	1
41	5	4	3	3	3	2
42	4	5	2	3	3	2
43	4	5	3	4	2	1
44	3	5	3	3	3	2
45	4	4	3	3	3	2
46	4	5	3	4	4	1
47	5	4	2	3	3	2
48	4	4	3	3	3	2
49	4	4	2	3	2	2
50	3	4	2	4	2	1
51	4	4	2	2	2	2
52	4	4	2	3	3	2
53	4	4	3	3	2	1
54	5	4	2	3	3	2
55	4	4	3	4	2	1
56	4	4	2	3	3	2
57	4	4	3	2	2	2
58	3	4	3	3	2	2
59	4	4	2	4	3	2
60	4	5	3	3	2	1
61	4	5	2	3	2	2
62	3	5	3	2	3	2
63	4	4	2	3	3	1
64	3	5	3	3	2	2
65	4	4	3	4	3	2
66	3	5	3	3	3	2
67	4	4	2	2	3	1
68	4	5	2	3	3	2
69	3	4	2	3	3	2

70	4	5	3	3	2	1
71	4	4	2	3	3	2
72	3	5	3	3	3	2
73	4	4	2	4	2	1
74	4	5	3	3	3	2
75	3	4	2	3	3	1
76	4	5	3	3	3	2
77	4	5	2	2	4	2
78	4	5	3	3	3	2
79	4	5	2	3	3	1
80	3	4	3	3	3	2
81	4	5	2	3	3	2
82	4	5	3	4	2	1
83	5	5	3	3	3	2
84	4	5	3	3	3	2
85	4	4	2	3	3	2
86	4	5	3	2	3	2
87	3	5	3	3	3	2
88	4	5	3	3	3	1
89	4	5	3	4	3	1
90	4	4	2	3	2	1
91	3	5	3	3	3	1
92	4	5	2	3	4	1
93	4	5	3	2	3	1
94	5	4	2	3	2	1
95	4	5	3	3	4	2
96	4	4	2	4	2	1
97	4	5	3	3	2	2
98	3	5	2	3	2	2
99	4	5	3	3	2	2
100	4	5	2	3	2	1
101	4	4	3	3	2	2
102	4	5	2	3	2	2
103	4	5	3	4	2	2
104	3	4	2	3	3	1
105	4	5	3	3	3	2

106	4	4	2	3	2	2
107	4	4	3	2	3	1
108	4	4	3	3	3	2
109	5	4	2	3	2	2
110	4	4	3	3	3	1
111	4	5	2	3	3	2
112	4	5	3	4	4	2
113	4	5	3	3	3	1
114	3	5	3	3	3	2
115	3	5	2	3	2	2
116	4	4	3	2	3	1
117	4	5	2	3	3	2
118	4	5	3	3	4	2
119	3	5	3	4	3	2
120	4	4	2	3	3	1
121	4	5	3	3	2	2
122	5	5	3	3	3	2
123	4	5	2	3	3	2
124	4	5	3	3	4	2
125	4	4	2	3	3	2
126	3	5	2	4	2	1
127	3	5	2	3	3	2
128	4	5	2	3	3	1
129	4	5	2	3	2	1
130	4	4	2	4	3	2
131	3	5	3	3	3	1
132	4	4	3	4	2	1
133	4	5	2	3	3	2
134	4	5	3	3	3	2
135	3	4	3	3	2	2
136	4	5	2	2	3	2
137	4	4	3	5	3	1
138	4	5	3	4	2	2
139	4	4	2	3	3	2
140	4	5	3	2	3	2
141	3	4	3	3	2	2

142	4	5	3	3	3	1
143	4	4	2	2	3	2
144	4	4	3	3	2	2
145	4	4	3	3	3	2
146	4	4	3	4	3	1
147	4	4	2	2	2	2
148	3	5	3	4	3	2
149	3	5	3	2	3	2
150	4	4	2	3	2	1



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, LEIVA TORRES JAKLINE GICELA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio de Lucanas, 2022", cuyo autor es ROJAS PUMAYLLE JUAN EPIFANIO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 30 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
LEIVA TORRES JAKLINE GICELA DNI: 40601866 ORCID: 0000-0001-7635-5746	Firmado electrónicamente por: LEIVATJ el 13-01- 2023 09:04:07

Código documento Trilce: TRI - 0505863