



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes
de un centro de educación técnico de Cajamarca, 2022.**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Escobar Vargas, Erika Corina (orcid.org/0000-0001-5306-9317)

ASESOR:

Mg. Hernández Vela, Jorge Antonio (orcid.org/0000-0002-7990-682X)

CO-ASESOR:

Mg. Mendoza Giusti, Rolando (orcid.org/0000-0002-1812-0524)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Educación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO - PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios, por regalarme otro día más de vida para llegar hasta este punto; a mis padres, por brindarme su apoyo económico, moral y emocional de forma incondicional; a mis hermanos, por ser mi ejemplo y guiarme por el buen camino; a mis sobrinos, por motivarme a continuar adelante a pesar de las dificultades.

Agradecimiento

Al Director de la Universidad Cesar Vallejo, por haberme facilitado este gran espacio educativo.

A la Universidad Cesar Vallejo, por abrirme las puertas y acogerme de la mejor manera.

A mi asesor y coasesor y docentes en el paso, por sus consejos y transmisión de conocimientos, sin egoísmo alguno.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos.....	iv
Resumen	iv
Abstract	v
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2. Variables y operacionalización	12
3.3. Población, muestra y muestreo	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	13
3.5. Procedimientos	14
3.6. Método de análisis de datos	14
3.7 Aspectos éticos	15
IV. RESULTADOS.....	16
V. DISCUSIÓN	22
V. CONCLUSIONES	30
VI. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS.....	32
ANEXOS	

Resumen

La presente investigación tiene como fin determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de un Centro de Educación Técnico de Cajamarca. El estudio es descriptivo de corte transversal y diseño correlacional. La población está conformada por 96 estudiantes entre varones y mujeres, de los cuales se usó una muestra no probabilística por conveniencia, quedando 58 estudiantes, los cuales cumplieron con un rango de edad entre los 18 y 30 años. Los instrumentos usados para la recolección de datos serán: Escala de afrontamiento Brief Cope 28 para las estrategias de afrontamiento al estrés y la Escala SISCO para medir el estrés académico. Los resultados indicaron que un 23% (13) de estudiantes tienen un alto nivel de estrés y estrategias de afrontamiento al estrés, mientras que el 33% (19) presentan un nivel medio y un 11%(6) un nivel bajo medio. De todo ello, se obtuvo valor de significancia $p \Rightarrow 0.05$, llegando a la conclusión que, sí existe una relación significativa directa entre estas dos variables.

Palabras clave: Estudiantes, estrés académico y estrategias de afrontamiento.

Abstract

The purpose of this research is to determine the relationship between academic stress and coping strategies for stress in students of a Technical Education Center in Cajamarca. The study is descriptive, cross-sectional and correlational design. The population is made up of 96 students between men and women, of which a non-probabilistic sample was used for convenience, leaving 58 students, who met an age range between 18 and 30 years. The instruments used for data collection will be: Brief Cope 28 coping scale for stress coping strategies and the SISCO Scale to measure academic stress. The results indicated that 23% (13) of students have a high level of stress and stress coping strategies, while 33% (19) have a medium level and 11% (6) have a medium low level. From all this, a significance value of $p \leq 0.05$ was obtained, reaching the conclusion that there is a direct significant relationship between these two variables.

Keywords: Students, academic stress and coping strategies.

I. INTRODUCCIÓN

Desde que nacemos, formamos parte de la sociedad y estamos inmersos en sus sistemas sociales. Esta realidad permea todos los aspectos de nuestra vida, impactando en nuestras actividades y en cómo nos relacionamos. La educación académica, por supuesto, no escapa a esta influencia, ya que está entrelazada con el entorno social en el que nos desenvolvemos (Martínez y Díaz, 2009). En los últimos años, la enseñanza en nuestras instituciones educativas, tanto públicas como privadas, ha experimentado un cambio significativo. Las autoridades educativas han introducido nuevos enfoques centrados en el desarrollo máximo de cada estudiante, destacando capacidades, competencias, indicadores y otros conceptos relacionados.

Aunque estos cambios son beneficiosos para los estudiantes, surge la incógnita sobre cómo están enfrentando día a día estos nuevos desafíos. Parece ser que la realidad que enfrentan no es sencilla, y surge la pregunta sobre cómo están lidiando con situaciones adversas. De acuerdo con Alfonso et al. (2015), en estudiantes de niveles superiores, el estrés se ve influenciado por diversos factores estresantes, incluyendo las demandas asociadas con las actividades académicas y la presión del tiempo limitado para llevarlas a cabo, conocida como sobrecarga académica. Dentro de estos factores destacan los exámenes, las tareas, la cantidad de horas dedicadas a las clases, el tiempo destinado al estudio y el rendimiento necesario para completar los trabajos.

En el Perú, según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019), el 85% de los estudiantes en estudios superiores experimentan problemas psicológicos, y el 30% enfrenta dificultades relacionadas con el estrés. La mayoría de estos problemas parecen derivarse de la sobrecarga de trabajos académicos, la cual varía dependiendo de los métodos empleados por cada institución educativa y las condiciones en las que se imparte la enseñanza.

Actualmente, el estrés es uno de los problemas de salud más comunes en las personas, tanto respaldado por estudios científicos como evidente en la vida diaria (OMS, 2020). Surge debido a la presión asociada con las actividades diarias o por cumplir con ciertas expectativas, así como por la interrelación entre varios factores de riesgo, alteraciones en las funciones biológicas y otros

elementos psicosociales. En el contexto peruano, a lo largo de los años, la prevalencia del estrés ha sido aproximadamente del 14%, siendo más frecuente en mujeres que en hombres (Berrios, 2005). En esta investigación, se destaca que los estudiantes de educación técnica enfrentan un desafío constante debido a las numerosas demandas sociales, académicas y personales. La forma en que cada individuo afronta estas exigencias y qué estrategias emplea para equilibrar su vida resultan fundamentales, como señala Barraza (2012).

Barraza (2012) identifica tres etapas en la aparición del estrés académico: la percepción de exigencias abrumadoras, la manifestación de síntomas físicos, psicológicos y conductuales, y el desequilibrio del sistema que lleva al uso de estrategias de afrontamiento para recuperar la estabilidad. Los estudiantes de este centro de educación técnica reconocen la importancia de emplear estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes diarias, ya que muchos de ellos tienen responsabilidades adicionales, como trabajo y mantener a sus familias. Las estrategias de afrontamiento son herramientas para enfrentar desafíos internos o externos, influyendo en aspectos psicosociales fundamentales como el autoconcepto, la autoestima, las habilidades sociales y la resolución de conflictos (Frydenberg y Lewis, 1998).

Es esencial usar adecuadamente estas estrategias, ya que su mal uso podría resultar en una adaptación negativa a situaciones estresantes, limitando la capacidad de reconsiderar la situación que llevó al estrés (Hirsch et al., 2015). Cada individuo puede emplear diferentes formas de afrontamiento según su experiencia y conocimientos adquiridos en situaciones tensas.

En consecuencia, la información detallada en este estudio será precisa y coherente con la pregunta: ¿Existe una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizados por los estudiantes de un centro de educación técnica de Cajamarca?

La justificación teórica del estudio sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Centro de Educación Técnico de Cajamarca se fundamenta en la necesidad de comprender y abordar los

desafíos psicosociales que enfrentan los estudiantes en su entorno educativo. Desde una perspectiva teórica, investigar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento permitirá profundizar en los factores que influyen en el bienestar psicológico y académico de los estudiantes, explorando cómo estas experiencias pueden impactar en su desarrollo personal y educativo.

La justificación metodológica se centra en la relevancia de emplear métodos y herramientas de investigación adecuadas para comprender en profundidad la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Utilizar enfoques cualitativos y cuantitativos, encuestas, entrevistas o análisis psicométricos podría ofrecer una visión integral de los factores estresantes específicos, así como de las respuestas y estrategias adoptadas por los estudiantes para enfrentar estas situaciones.

En cuanto a la justificación práctico-social, este estudio busca ofrecer resultados y recomendaciones que puedan ser aplicados en el contexto educativo del Centro de Educación Técnico de Cajamarca y más ampliamente en entornos educativos similares. Proporcionar información sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento podría ayudar a implementar programas de apoyo psicológico y educativo que mejoren la calidad de vida de los estudiantes, promoviendo su bienestar emocional y su rendimiento académico. Además, esta investigación podría ser valiosa para diseñar estrategias pedagógicas que faciliten un ambiente de aprendizaje más saludable y adaptado a las necesidades de los estudiantes.

Finalmente se propone determinar la relación entre el estrés académico y las técnicas de manejo del estrés en los estudiantes de un centro de educación técnica de Cajamarca teniendo como objetivo más general los siguientes objetivos específicos: Determinar el nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de un centro de educación técnica, así como determinar la relación entre las dimensiones del estrés académico y estrategias de afrontamiento.

II. MARCO TEÓRICO

En lo nacional, el estudio de Achic y Amante (2018) exploró el estrés y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de tercer y cuarto año de enfermería en la UNHEVAL-Huánuco, involucrando a 84 estudiantes de ambos sexos. Esta investigación fue de naturaleza cualitativa y no experimental. Utilizaron instrumentos para evaluar el estrés académico y medir el uso de estrategias, concluyendo que hay una relación entre el nivel de estrés percibido por los estudiantes y las estrategias que emplean para afrontarlo.

El estudio de Coavoy (2019) se enfocó en determinar la relación entre los niveles de estrés y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de una universidad en Perú, específicamente en el ámbito de la enfermería. Se trató de un diseño no experimental que involucró a una muestra de 82 estudiantes a quienes se les administró la escala SISCO Likert. Los resultados revelaron que, en términos de estrés académico, los estudiantes mostraron un promedio del 58.3%, mientras que el uso de mecanismos de afrontamiento promedió un 16%. La conclusión destacó que los estudiantes de enfermería experimentan niveles moderados de estrés debido a un bajo uso de estrategias de afrontamiento.

En el estudio cuantitativo descriptivo de Guevara y Martínez (2017) sobre la correlación entre el nivel de estrés y las herramientas de afrontamiento en estudiantes de enfermería de una universidad en Lambayeque, se observó una correlación directa entre ambas variables. El nivel de estrés fue identificado como la variable con mayor prevalencia, mientras que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes fue la aceptación.

Rojas (2021) se enfocó en comparar el estrés académico y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de una institución no pública en Lima. Los resultados revelaron una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de esta institución reconocida. Se observó una interacción positiva, moderada y significativa entre el estrés académico, el aprendizaje directo y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de esta academia privada en Lima.

Rojas (2019) se propuso en su tesis explorar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería. Utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño de correlación no experimental. Los resultados obtenidos destacaron una conexión importante entre el estrés relacionado con el aprendizaje y las estrategias que los estudiantes utilizan para hacer frente a estas situaciones.

De forma similar, Mori y Ruiz (2021) investigaron cómo los estudiantes de psicología en etapas avanzadas manejan el estrés y qué estrategias de afrontamiento emplean en una universidad privada en Cajamarca. Este estudio, de carácter preliminar y cuantitativo, adoptó un enfoque transversal y una muestra no probabilística seleccionada de manera conveniente entre estudiantes de psicología en dicha universidad durante el año 2021. Utilizaron la Escala de estrés para evaluar los niveles de estrés y la Escala de afrontamiento para medir las estrategias empleadas (1989). Los resultados revelan una correlación directa y baja entre el estrés y las estrategias de afrontamiento; en otras palabras, a mayor nivel de estrés, se identifican más estrategias de afrontamiento disponibles. Estos hallazgos sugieren que las diferencias entre distintas poblaciones podrían influir en los resultados obtenidos.

En lo internacional, Quito et al. (2018) investigaron el estrés académico en estudiantes de tercer año de Bachillerato en escuelas privadas de Ecuador. Encontraron que las mujeres experimentaban niveles moderados de estrés (41.2%), mientras que los hombres mostraban niveles más profundos (34.0%). Además, descubrieron que el 18.9% de los estudiantes utilizaban habilidades asertivas como enfoque para resolver problemas, y un 13.2% optaba por desarrollar planes de acción y tareas. Además, la búsqueda de información, el apoyo social y las estrategias emocionales fueron métodos comunes empleados por todos ante la adversidad.

Castillo, et al. (2018), en su investigación académica, en la que participaron 116 estudiantes, se analizaron a estudiantes de enfermería en Cartagena que estaban lidiando con altos niveles de estrés al redactar ensayos descriptivos con marcadas dificultades. Los resultados revelaron que estos estudiantes enfrentan

niveles de estrés que oscilan entre moderados y altos, experimentando con frecuencia situaciones ansiosas e inquietantes debido a la intensa carga académica durante los semestres. Esta situación podría impactar negativamente en su bienestar físico y psicológico, pero podría ser mejorada mediante el desarrollo de habilidades de afrontamiento o la implementación de prácticas que fomenten el cambio social y la relajación.

Valdivieso et al. (2020) identificaron aspectos del entorno académico que contribuyen al estrés en su investigación sobre las estrategias de afrontamiento al estrés académico en Educación Primaria. Para abordar este problema, llevaron a cabo un análisis de relación y regresión múltiple, proponiendo un modelo basado en estrategias. La muestra estuvo compuesta por 276 estudiantes de programas de Educación Infantil (58%) y Educación Primaria (42%) de la Universidad de Valladolid, con edades entre 17 y 32 años. Los hallazgos revelaron que la carga, velocidad y orden del trabajo son las principales fuentes de estrés para los estudiantes. En cuanto a las estrategias utilizadas, se identificaron: pensamiento deseable, descarga emocional, resolución de problemas y retraimiento social. Esto indica que los estudiantes eligen sus estrategias según el evento estresante, lo que permite utilizar el modelo como ejemplo para un plan de enseñanza sobre herramientas que se ajusten a las necesidades de los estudiantes que manejan de manera efectiva situaciones académicas estresantes.

Después de analizar las diversas teorías, es esencial comprender que el estrés académico es un proceso adaptativo principalmente de naturaleza psicológica. Surge cuando un estudiante se enfrenta a demandas en entornos educativos que, según su percepción, resultan estresantes (input). Estas demandas generan una situación estresante que se manifiesta a través de una serie de síntomas (indicadores). En otras palabras, se pueden identificar tres elementos estructurales: los factores estresantes (input), los signos o manifestaciones del desequilibrio (indicadores) y las estrategias para afrontarlo (output) (Barraza, 2013). Se pueden observar tres componentes en este sistema: los desencadenantes del estrés (input), los indicadores de un desequilibrio en el

sistema (síntomas) y las acciones tomadas para enfrentar la situación (estrategias de afrontamiento).

De acuerdo con Osorio (2017), el estrés académico se define como la respuesta a las múltiples exigencias que implica el estudio, ya que el nivel de esfuerzo invertido tiene un impacto directo en el rendimiento. En otras palabras, este tipo de estrés es una reacción normal que surge frente a las diversas demandas y nos proporciona la energía y motivación necesarias para cumplir con nuestras metas de manera efectiva. Según Martínez y Díaz (2007), el estrés académico representa un estado negativo experimentado por un estudiante debido a factores físicos, emocionales o ambientales, los cuales pueden estar interconectados o ser de naturaleza ambiental, y tienen el potencial de influir significativamente en el rendimiento académico, en las habilidades para resolver problemas, en la realización de exámenes y en las relaciones con compañeros y profesores.

Caldera et al. (2007) sugieren que el estrés académico surge debido a las exigencias impuestas por el sistema educativo, lo que afecta tanto a estudiantes como a profesores. Este tipo de estrés se asocia con una variedad de condiciones sintomáticas, tales como dolores de cabeza, migrañas, trastornos digestivos, angustia, problemas para conciliar el sueño e irritabilidad (Dueñas, 2018). Por otro lado, se menciona en el trabajo de Román et al. (2009), plantean la hipótesis de que un nivel elevado de estrés académico puede alterar el sistema cognitivo, motor y fisiológico del individuo. Estas alteraciones en los tres niveles de respuesta pueden impactar negativamente en el desempeño académico de los estudiantes, ya sea disminuyendo sus calificaciones en los exámenes o incluso llevándolos a no presentarse o abandonar las aulas antes de iniciar las pruebas.

Aunque es importante comprender que no todo el estrés es perjudicial, dado que existen distintos tipos, como el distrés y el eutrés. En relación al distrés, Flores (2009) lo define como una respuesta perjudicial y desfavorable que se manifiesta a nivel biológico, físico y psicológico, con efectos negativos exagerados. Este tipo de estrés puede resultar contraproducente para una persona, acarreando daños prolongados a nivel físico, cognitivo o psicológico.

Por lo tanto, se sugiere enfrentar o evitar este tipo de estrés dañino para preservar la salud física, cognitiva y psicológica del individuo (Paolasso, 1998).

Por otro lado, se encuentra el eutrés, que suele ser una respuesta más positiva y manejable para el individuo, permitiendo la activación tanto física como mental en situaciones consideradas como positivas. Se considera que el eutrés es esencial para la vida y el desarrollo personal (Flores, 2007). Gutierrez (2005) expone que el eutrés capacita a la persona para alcanzar el éxito en diversas situaciones mediante el uso efectivo de sus habilidades. Es importante destacar que existen múltiples factores que contribuyen al estrés académico, como la carga excesiva de tareas, la limitación de tiempo para dedicarse a las actividades académicas por parte de los profesores y las dificultades para comprender las instrucciones tanto de los docentes como de los compañeros, entre otros.

De acuerdo con Comín et al. (2017), se define como "factores estresantes" a todos aquellos estímulos o elementos que provocan estrés en una situación específica. Estos factores se dividen en tres categorías: los factores personales, que incluyen la naturaleza individual y la capacidad para afrontar estímulos estresantes; los factores familiares, que se originan a partir de las relaciones establecidas con los miembros de la familia; y los factores laborales, que se generan en un entorno laboral con presiones para cumplir con las responsabilidades y expectativas de los superiores. Por otro lado, según López y Campos (2002), el estrés se manifiesta en una persona cuando existen las condiciones que permiten su desarrollo. Tanto la interacción en la comunidad como las presiones provenientes del entorno pueden convertirse en estímulos o factores que desencadenan el estrés.

Bajo esa perspectiva, se puede afirmar que el estrés sigue un proceso que comienza con una fase de alerta, cuando el cerebro se encuentra por primera vez con el estímulo estresante. Posteriormente, transcurre a una etapa de resistencia, donde si la persona no logra afrontar de manera positiva lo que generó el estrés, progresa a una fase de agotamiento. Esta última puede desencadenar síntomas físicos, emocionales y sociales, e incluso provocar enfermedades como la depresión, estrés agudo o postraumático, entre otras patologías. Dado que el manejo del estrés implica el proceso mediante el cual

los estudiantes interactúan con su entorno, y considerando que está estrechamente relacionado con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes, resulta crucial desarrollar estrategias para afrontar el estrés (Berrío, et al., 2011).

Las estrategias de afrontamiento se refieren a la forma individual o adquirida de responder a los cambios que ocurren en el entorno de una persona, procedentes del subsistema cognitivo y regulador. El subsistema cognitivo está estrechamente vinculado a la conciencia, encargada de supervisar y mediar la conducta humana. Por lo tanto, comprender el proceso de adaptación como un resultado de la utilización consciente para cuidar tanto del individuo como del entorno es de gran importancia (Cusi y Mamani, 2016). Además, se pueden definir como herramientas empleadas por las personas para enfrentar situaciones específicas, ya sean de origen interno o externo, que resultan útiles para abordar el problema que genera estrés de manera adecuada. Esto es especialmente relevante cuando se trata de manejar emociones negativas asociadas a estas situaciones. En tales casos, los jóvenes que emplean estrategias de afrontamiento menos efectivas suelen ser los más afectados por una inadecuada gestión del estrés (Andrei et al., 2017).

Las estrategias que una persona utiliza dependen de cómo interpreta la situación en cuestión, así como de las preguntas que se formula acerca de si el evento es beneficioso o perjudicial para su bienestar. También influye la evaluación de los recursos disponibles para afrontarla y si existe alguna posibilidad de cambiar o mejorar la situación problemática. Estas estrategias hacen referencia a las herramientas que las personas emplean para enfrentar situaciones específicas, sean de origen interno o externo. Por otro lado, cuando alguien se ve obligado a lidiar con problemas por sí mismo, mediante estrategias de afrontamiento, puede requerir un mayor esfuerzo personal. En este caso, la persona utiliza acciones directas dirigidas a modificar la situación problemática y reducir sus posibles consecuencias negativas (Del Rio, 2018).

Carver (1997), existen dos tipos principales de estrategias: las centradas en el problema y las centradas en la emoción. Las estrategias centradas en el problema se orientan hacia la acción directa para abordar la fuente del estrés.

En estas estrategias, el individuo se enfoca en afrontar la situación problemática y busca activamente soluciones para resolver las cuestiones que generan su malestar. Es esencial destacar que este enfoque resulta especialmente efectivo cuando la persona se encuentra en un punto muerto, incapaz de tomar decisiones o toma decisiones incorrectas debido a la falta de consideración de ciertos aspectos relevantes o posibles opciones de acción.

Las estrategias de afrontamiento presentan diversas facetas: Una de ellas es el "Enfrentamiento Activo", que implica tomar acciones concretas para abordar el problema, buscando resolverlo o al menos mitigar sus efectos negativos. Este enfoque se centra en acciones directas orientadas a superar obstáculos. Por otro lado, la dimensión emocional se enfoca en manejar o reducir el malestar emocional asociado con la situación. Aquí, la persona trata de regular las emociones que surgen a raíz del problema, intentando controlar su impacto.

Cuando las estrategias más directas no son efectivas, se busca reducir el impacto del malestar emocional, lo que depende en gran medida de cómo interpretamos la situación y de las conclusiones que extraemos de ella. En muchos casos, cambiar el enfoque hacia la modificación de nuestros pensamientos, percepciones y conclusiones puede ser crucial. Es decir, el malestar emocional y el comportamiento pueden estar más relacionados con cómo interpretamos la situación que con los hechos en sí mismos. Dentro de estas estrategias, se encuentra la "Renuncia", caracterizada por la falta de acción para influir en la resolución de la situación crítica, lo que puede indicar una falta de compromiso o implicación para abordar el problema activamente.

Estudios anteriores han destacado que las estrategias de afrontamiento son herramientas valiosas empleadas por las personas para reducir los niveles de estrés. Estos mecanismos, que pueden incluir comportamientos naturales, están específicamente destinados a manejar situaciones de alta presión, según Ninapaitan (2017). Además, Cortez (2018) sostiene que estas estrategias son utilizadas para afrontar situaciones estresantes que pueden ser desencadenadas tanto por factores internos como externos.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación:

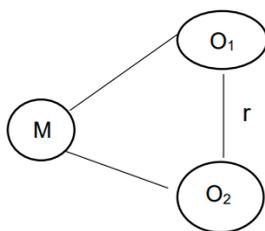
Según Hernández et al. (2014), el estudio en cuestión se clasifica como cuantitativo, ya que se fundamenta en el uso de datos para validar su hipótesis, empleando análisis estadístico y capacidades numéricas para interpretar y exponer los resultados obtenidos.

Además, se cataloga como un estudio de naturaleza básica, dado que su objetivo principal es abordar la pregunta planteada, con la intención de contribuir al conocimiento teórico o científico sin buscar aplicaciones prácticas inmediatas (CONCYTEC, 2018).

3.1.2. Diseño de investigación:

Según Ato et al. (2013), al observar los fenómenos en su estado natural, sin intervenir en su desarrollo, este estudio se clasifica como no experimental.

De acuerdo con McMillan y Schumacher (2005), el diseño del instrumento es de tipo transversal, dado que se empleará una sola vez para evaluar la relación entre dos variables y explicar su comportamiento.



M: Estudiantes

O1: Estrés académico

O2: Estrategias de afrontamiento al estrés

R: relación

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Estrés académico

Definición conceptual: Barraza (2007) describe el estrés académico como la reacción que surge frente a las exigencias del estudio, donde el nivel de esfuerzo realizado incide directamente en el rendimiento. Se plantea como una respuesta común ante distintas demandas, actuando como un impulso motivador que nos permite alcanzar nuestras metas de manera efectiva.

Definición operacional: La variable se medirá con las dimensiones de un cuestionario de estrés académico.

Indicadores: Las dimensiones del estrés académico se pueden ver en el anexo 01

Escala de medición: Ordinal

Variable 2: Estrategias de afrontamiento al estrés

Definición conceptual: Carver (1997), indica que las estrategias de afrontamiento se destacan como las herramientas que las personas emplean para afrontar situaciones específicas, sean estas de origen externo o interno.

Definición operacional: Las estrategias de afrontamiento se medirán por medio de un cuestionario de afrontamiento a estrés.

Indicadores: Las dimensiones de las estrategias de afrontamiento se pueden ver en el anexo 01

Escala de medición: Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población:

La noción de población se refiere al conjunto total de elementos que conforman las variables bajo estudio (Pinto, 2018).

Para este estudio específico, la población será representada por los estudiantes de un Centro de Educación Técnico ubicado en la ciudad de Cajamarca.

3.3.2. Muestra:

Colegiales con edades comprendidas entre 18 y 30 años serán considerados para este estudio, considerando los siguientes criterios:

Criterios de inclusión: Colegiales que estén dentro del rango de edad especificado.

Criterios de exclusión: Colegiales ausentes en el día de la evaluación, aquellos que opten por no participar en la investigación y estudiantes que llenen incorrectamente o no completen los cuestionarios de manera satisfactoria.

3.3.3. Muestreo:

El método de muestreo será no probabilístico por conveniencia, ya que se considerará un rango específico de edad, conforme a las especificaciones de las fichas técnicas del instrumento.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Como técnica se usó la encuesta y el estudio recopiló datos a través de instrumentos para ambas variables: estrés académico y estrategias de afrontamiento. Para medir el estrés académico, se empleó el Inventario SISCO desarrollado por Arturo Barraza Macas. Este instrumento, aplicable individual o colectivamente en 10 a 15 minutos, evalúa tres dimensiones: situaciones percibidas como estresantes, reacciones a los factores estresantes y la frecuencia de uso de tácticas de afrontamiento.

Se empleó el Alfa de Cronbach para evaluar la confiabilidad, obteniendo un alto nivel de consistencia (0,88) tras una prueba piloto con 12 estudiantes de otro centro en Cajamarca. Respecto a la validez, se consideró el juicio de tres expertos, que mostró una significancia $>0,05$.

Para medir las estrategias de afrontamiento, se utilizó la Escala de Afrontación BriefCope 28, desarrollada por Carver (1997). Este instrumento, una versión abreviada del Inventario COPE, evalúa dos enfoques de afrontamiento: centrado en el problema y centrado en las emociones. Contiene 28 ítems y 14 subtemas, que incluyen estrategias como planificación, reformulación positiva, aceptación, entre otras.

La fiabilidad del instrumento se evaluó mediante una prueba piloto con 12 estudiantes, mostrando una consistencia de 0,83. La validez se determinó internamente, demostrando una correlación positiva significativa ($p.01$) entre todas las variables evaluadas.

3.5. Procedimientos

Para adquirir los datos necesarios, se llevó a cabo un procedimiento meticuloso. Se solicitó permiso al director de la institución educativa para acceder a los horarios de clase de cada grupo. Posteriormente, se contactó a los docentes de cada clase para solicitar un breve tiempo al final o durante la sesión.

Una vez obtenido el permiso, se realizó una presentación a los estudiantes, explicando el propósito de la presencia y las acciones que se llevarían a cabo. Se compartió un enlace a un formulario de Google en el chat de la clase, que contenía dos partes: la primera hoja con la escala SISCO y la segunda con la escala Brief Cope 28. Al concluir, se agradeció la participación de los estudiantes y se proporcionó un correo para consultas o información adicional.

3.6. Método de análisis de datos

Para el análisis de los datos, se emplearon dos herramientas esenciales: Microsoft Excel y SPSS. Estas fueron seleccionadas por su capacidad para crear una base de datos detallada y permitir la representación gráfica, así como la tabulación de la información recolectada. Además, el análisis inferencial se realizó utilizando el software estadístico SPSS, permitiendo

examinar relaciones, realizar pruebas de hipótesis y obtener conclusiones significativas a partir de los datos recopilados.

3.7. Aspectos éticos

Siguiendo los principios establecidos por la Asociación Americana de Psicología (2010), se mantuvieron presentes los siguientes valores fundamentales:

Beneficencia y no maleficencia: Nuestro propósito fue aportar, tanto desde una perspectiva teórica como estadística, al desarrollo de futuras investigaciones sobre este tema, procurando generar beneficios y evitar posibles perjuicios.

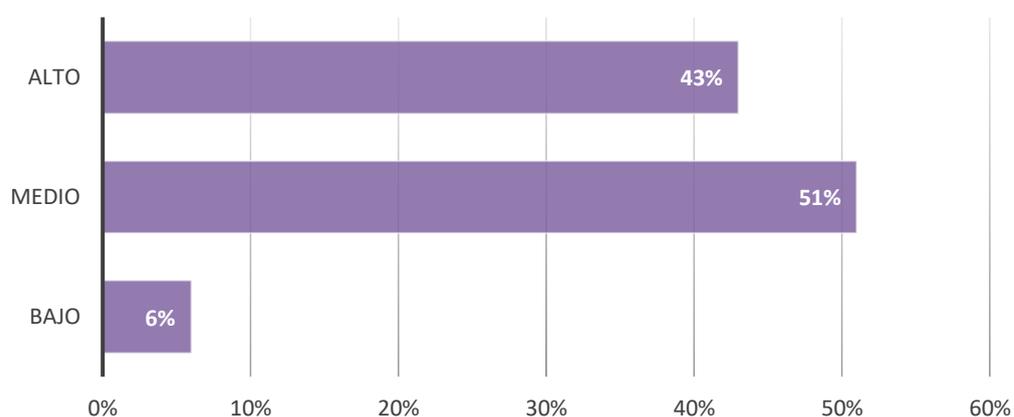
Respeto a los derechos y dignidad de las personas: Se obtuvo la autorización para emplear los instrumentos mencionados a través del consentimiento informado, asegurando así el pleno respeto hacia los participantes y sus derechos.

Autonomía: Cada estudiante participó de manera voluntaria, teniendo plena libertad para decidir su involucramiento en el estudio, garantizando su autonomía en el proceso de investigación.

IV. RESULTADOS

Figura 1

Nivel de estrés académico en los estudiantes de un Centro de Educación técnico en Cajamarca, 2022.



Nota: Elaboración propia basada en el cuestionario SISCO.

La representación gráfica, figura número 1, ilustra que dentro del conjunto total de estudiantes del Centro de Educación Técnico en Cajamarca, el 6% (4) experimenta un nivel bajo de estrés académico, mientras que el 51% (29) se sitúa en un nivel medio de estrés académico, y un 43% (25) refleja un nivel alto de estrés académico..

Tabla 1

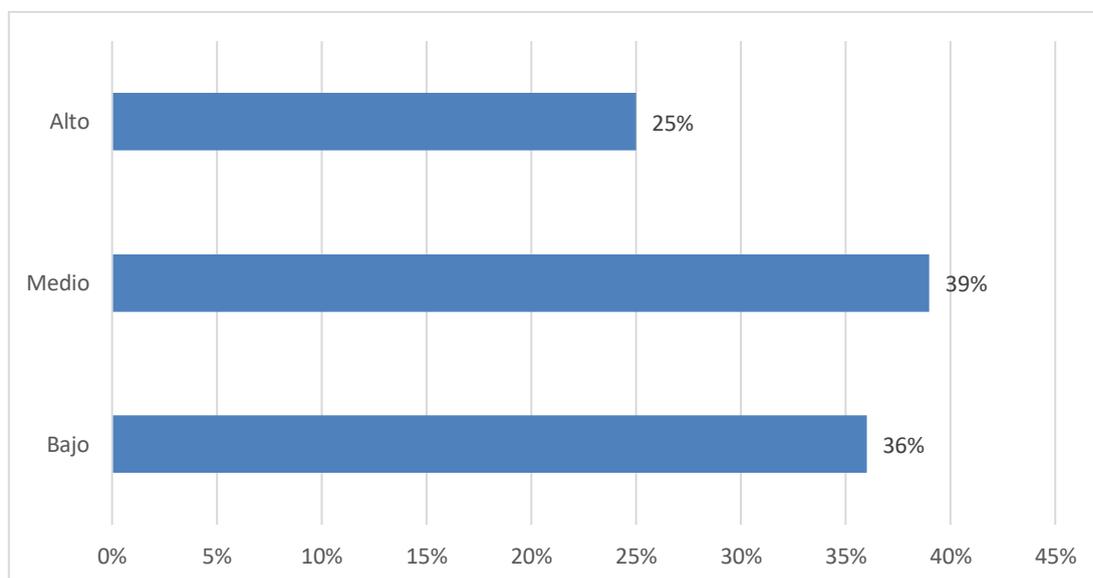
Distribución, según dimensiones, del nivel de estrés académico en los estudiantes de un Centro de Educación técnico en Cajamarca, 2022.

DIMENSIONES	ESTRÉS ACADÉMICO						TOTAL	
	ALTO		MEDIO		BAJO		N	%
	N	%	N	%	N	%		
	3		12	1	27		100	
REACCIONES FÍSICAS	5	61%	7	%	6	%	58	%
REACCIONES PSICOLÓGICAS	2		12	3	51		100	
REACCIONES COMPORTAMENTALES	1	37%	7	%	0	%	58	%
	1		16	3	54		100	
ESTRESORES	8	30%	9	%	1	%	58	%
	2		1	26	2	35		100
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	3	40%	5	%	0	%	58	%
	1		2	41	1	32		100
	5	27%	4	%	9	%	58	%

Según la tabla número 1, se evidencia que el 61% (35) experimentó un alto nivel de reacciones físicas ante situaciones estresantes, el 12% (7) tuvo un nivel medio y el 27% (16) presentó un nivel bajo. Respecto a las reacciones psicológicas, el 37% (21) mostró un alto nivel, el 12% (7) un nivel medio y el 51% (30) un nivel bajo. En cuanto a las reacciones comportamentales, el 30% (18) exhibió un alto nivel, el 16% (9) un nivel medio y el 54% (31) un nivel bajo. Por otra parte, el 40% (23) experimentó un alto nivel de estresores, el 26% (15) un nivel medio y el 35% (20) un nivel bajo. Sin embargo, en relación a las estrategias de afrontamiento, el 27% (15) demostró un nivel alto en esta dimensión, mientras que el 41% (24) tuvo un nivel medio y el 32% (19) un nivel bajo.

Gráfico 2

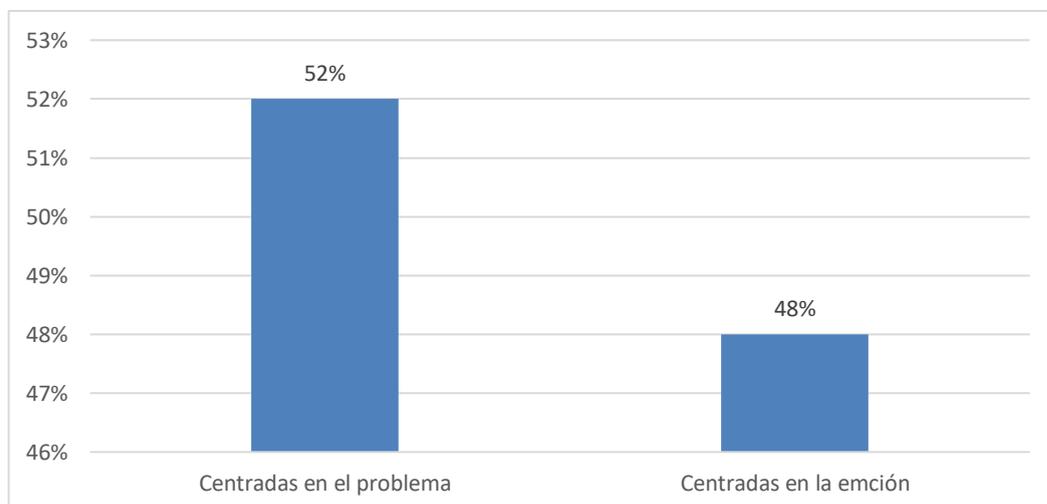
Nivel de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de un Centro de Educación técnico en Cajamarca, 2022.



El gráfico 2 ofrece una visión clara del nivel de utilización de estrategias para manejar el estrés por parte de los estudiantes del Centro de Educación Técnico de Cajamarca. Revela que un 39% (23) de los estudiantes muestra un nivel de uso medio, un 36% (21) tiene un nivel bajo de uso y solo un 25% (14) exhibe un nivel alto de uso de estas estrategias.

Gráfico 3

Distribución, según dimensiones, del nivel de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de una Centro de Educación técnico en Cajamarca, 2022.



La figura número 3 revela que, dentro del grupo total de estudiantes del Centro de Educación Técnico en Cajamarca, el 52% (30) elige emplear estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción, mientras que el 48% (28) prefiere utilizar estrategias de afrontamiento también centradas en la emoción.

Tabla 2

Distribución, según subdimensiones, del nivel de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de una Centro de Educación técnico en Cajamarca, 2022

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	ALTO		MEDIO		BAJO			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Afrontamiento activo	24	42%	7	11%	27	47%	58	100%
Planificación	13	23%	16	27%	29	50%	58	100%
Reformulación positiva	18	30%	9	16%	31	54%	58	100%
Aceptación	11	19%	44	76%	3	5%	58	100%
Humor	22	38%	24	41%	12	21%	58	100%
Búsqueda de apoyo emocional	12	20%	11	19%	35	61%	58	100%
Búsqueda de apoyo instrumental	17	29%	20	34%	21	37%	58	100%
Renuncia	32	56%	9	15%	17	29%	58	100%
Autodistracción	39	67%	12	21%	7	12%	58	100%
Negación	13	23%	30	51%	15	26%	58	100%
Religión	12	21%	9	15%	37	64%	58	100%
Uso de sustancias	20	35%	19	32%	19	33%	58	100%
Autoculpa	19	32%	11	19%	28	49%	58	100%
Descarga emocional	17	29%	13	23%	28	48%	58	100%

En la tabla 2 se aprecia que, de todas las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los estudiantes del Centro de Educación Técnico en Cajamarca, las más frecuentes son: Renuncia con un 56% (32), autodistracción con un 67% (39) y uso de sustancias con un 35% (20). Aquellas estrategias utilizadas con regularidad o en un nivel medio son: aceptación con un 76% (44), humor con un 41% (24) y negación con un 51% (30). Por otro lado, se observa que las estrategias menos empleadas son: afrontamiento activo con un 47% (27), planificación con un 50% (29), reformulación positiva con un 54% (31), búsqueda de apoyo emocional con un 61% (35), búsqueda de apoyo instrumental con un 37% (21), religión con un 64% (37), autoculpa con un 49% (28) y descarga emocional con un 48% (28).

Tabla 3

Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de una Centro de Educación técnico en Cajamarca, 2022.

		Estrés académico							
		Alto		Medio		Bajo		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Estrategias de afrontamiento al estrés	Alto	13	23%	5	8%	0	0%	18	31%
	Medio	0	0%	19	33%	10	16%	29	49%
	Bajo	0	0%	6	11%	5	8%	11	100%
Total		13	0%	30	8%	15	11%	58	100%

P: 0.000; X²: 108,201

En esta tabla se representa la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de un centro de Educación Técnico en Cajamarca en el año 2022. Se observa que un 23% (13) de los estudiantes tienen un alto nivel tanto de estrés como de estrategias de afrontamiento al estrés, mientras que el 33% (19) presentan un nivel medio y un 11% (6) muestran un nivel bajo medio en ambas variables.

Estos resultados se sometieron al análisis estadístico Chi² de Pearson para investigar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento al estrés. Se encontró un valor $p \Rightarrow 0.05$, lo que indica que hay una relación significativa directa entre estas dos variables, ya que el valor de Chi² es positivo.

V. DISCUSIÓN

En la discusión de los resultados de esta investigación, se considerarán minuciosamente todos los aspectos teóricos y los hallazgos obtenidos en relación con los antecedentes previamente mencionados. Este enfoque permite un análisis detallado de todos los objetivos planteados en este estudio científico, lo cual facilitará la comparación de los resultados presentados con investigaciones previas. En lugar de simplemente repetir la información previamente descrita en las secciones anteriores, se buscará generar un análisis crítico que enriquezca la comprensión de los datos obtenidos.

De esta manera, cumplimos con el primer objetivo establecido, que consiste en evaluar el nivel de estrés académico entre los estudiantes de un Centro de Educación Técnica en la Ciudad de Cajamarca para el año 2022. En este sentido, se observa que, en el contexto peruano, según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019), el 85% de los estudiantes de educación superior presentan problemas psicológicos, y el 30% de estos problemas están relacionados específicamente con el estrés. Estos problemas, en su mayoría, derivan de la sobrecarga de trabajos académicos, la cual varía dependiendo de los métodos educativos empleados por cada institución y las condiciones en las que se desarrolla el proceso de enseñanza.

Considerando que el individuo es un integrante inherente de la sociedad desde su nacimiento, resulta prácticamente inevitable verse influenciado por los sistemas sociales presentes en esta comunidad. Esta realidad ejerce una influencia significativa en todos los aspectos, fenómenos y actividades humanas, incluyendo la formación académica, como lo señalan Martínez y Díaz (2009).

Se señala que una parte significativa de los estudiantes de educación superior en Perú enfrenta problemas psicológicos, y aproximadamente el 30% de estos problemas están asociados al estrés, principalmente debido a la carga de trabajos académicos. Esta información sugiere que el estrés es un tema relevante y extendido entre los estudiantes, lo que puede afectar su bienestar psicológico y rendimiento académico. Se reconoce que la sobrecarga de trabajos académicos puede variar según los métodos educativos utilizados por cada institución y las condiciones en las que se desarrolla la enseñanza. Esto sugiere

que el diseño curricular, las prácticas docentes y el entorno educativo en general pueden influir significativamente en el nivel de estrés experimentado por los estudiantes.

Se destaca la idea de que el individuo es un componente integral de la sociedad desde su nacimiento y está inevitablemente influenciado por los sistemas sociales presentes en su entorno. Esta inferencia sugiere que el estrés académico no es solo resultado de las demandas educativas, sino que también está influenciado por factores sociales, culturales y contextuales más amplios. Se subraya que el estrés académico es una faceta importante de la experiencia educativa que se ve afectada por múltiples aspectos, incluyendo tanto los factores específicos del entorno educativo como las influencias sociales más amplias. Esta inferencia resalta la complejidad del fenómeno del estrés académico y la necesidad de abordarlo considerando diversos factores interrelacionados.

Hoy en día, el estrés se posiciona como uno de los problemas de salud más comunes en los seres humanos, tanto en el ámbito científico como en la vida diaria, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Surge a raíz de la presión experimentada al enfrentar actividades cotidianas o al aspirar a cumplir con expectativas, siendo influenciado por una interacción compleja entre múltiples factores de riesgo. Estos factores incluyen elementos del entorno físico, alteraciones en las funciones biológicas y diversos aspectos psicosociales. En nuestro país, se estima que alrededor del 14% de la población experimenta estrés anualmente, y se observa una mayor prevalencia en mujeres en comparación con hombres, según datos de Berrios (2005).

La dinámica educativa en nuestras instituciones, tanto públicas como privadas, ha experimentado una transformación significativa en los últimos años. Las autoridades responsables de la educación han introducido nuevos enfoques centrados en el desarrollo máximo de las capacidades, competencias, indicadores y otros conceptos afines para potenciar el rendimiento de cada estudiante. Si bien estos cambios buscan beneficiar a los alumnos, surge la pregunta sobre cómo están enfrentando día a día estos nuevos desafíos. Parece

que la realidad que enfrentan no es sencilla, lo que plantea la cuestión sobre cómo están afrontando situaciones adversas.

Los resultados obtenidos muestran que el 6% (4 estudiantes) evidencian un bajo nivel de estrés académico, mientras que el 51% (29 estudiantes) se sitúan en un nivel medio y el 43% (25 estudiantes) experimentan un alto nivel de estrés académico. Dentro de estas cifras, se destaca que el 61% (35 estudiantes) presentan reacciones físicas frente a los factores estresantes, un porcentaje considerable que alcanza el 40% (23 estudiantes).

La introducción de nuevos enfoques educativos destinados a maximizar el potencial de los estudiantes sugiere un cambio significativo en la manera en que se aborda la enseñanza. Sin embargo, la aparición de altos niveles de estrés académico entre los estudiantes (43% con alto estrés, 51% con estrés medio) indica que estos cambios pueden estar generando una presión adicional en los alumnos. La proporción notable de estudiantes (61%) experimentando reacciones físicas frente a los factores estresantes (un 40% con un nivel alto) sugiere que el estrés académico no solo tiene implicaciones emocionales, sino también físicas. Esto señala la importancia de abordar el estrés desde una perspectiva integral, considerando sus efectos tanto mentales como físicos.

Se plantea la incertidumbre sobre cómo los estudiantes están enfrentando estos nuevos desafíos educativos. La presencia de un 6% con bajo estrés podría sugerir la existencia de estrategias efectivas de afrontamiento en un grupo reducido. Esta cifra puede indicar una capacidad de algunos estudiantes para adaptarse de manera más eficaz a estas demandas, a pesar de la presión adicional.

La presencia de un alto porcentaje de estudiantes experimentando estrés académico sugiere la importancia de brindar apoyo emocional y herramientas efectivas de afrontamiento. Es probable que muchos estudiantes se enfrenten a desafíos considerables al adaptarse a los nuevos paradigmas educativos, lo que destaca la importancia de ofrecer recursos para ayudarles a manejar el estrés de manera saludable. Se revela la presencia de estrés académico entre los estudiantes, sugiriendo la necesidad de una atención más centrada en el

bienestar emocional y en la promoción de estrategias efectivas para enfrentar este tipo de presiones en el ámbito educativo.

Estos planteamientos se respaldan en investigaciones previas. Por ejemplo, el estudio de Quito et al. (2018), abarcando a 60 estudiantes de tercer grado de un colegio en Pencas. Aunque no se trató de un estudio correlativo, permite una comparación en el aspecto de estrés académico, siendo un referente relevante. Del mismo modo, Valdivieso et al. (2020) exploraron las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes, con edades entre 17 y 32 años, formaron parte de la muestra para la aplicación de los instrumentos de investigación. Además, se respalda en los descubrimientos de Castillo et al. (2018), quienes llegaron a la conclusión de que los estudiantes de enfermería en Cartagena presentan niveles de estrés académico que van desde moderados hasta altos. Esto es coherente con nuestros resultados, ya que el 61% (35 participantes) de nuestra muestra experimentaron reacciones físicas. Esto refuerza la idea de que los participantes en este estudio también experimentaron un grado similar de estrés académico.

La información recopilada en torno al primer objetivo resalta las similitudes halladas, brindando una validación significativa a los resultados obtenidos en nuestra investigación. Esto refuerza y respalda la credibilidad de nuestros hallazgos. En cuanto al siguiente objetivo, enfocado en determinar el grado de adopción de técnicas para gestionar el estrés entre los estudiantes de un centro de educación técnica en Cajamarca para el año 2022, se reconoce la importancia de identificar este nivel. El reconocimiento de este nivel es crucial, ya que afrontar los desafíos con estrategias específicas puede requerir un esfuerzo personal adicional por parte de aquellos que las utilizan. Estas estrategias están diseñadas para abordar directamente la situación problemática y reducir sus efectos negativos, lo que implica un compromiso personal considerable por parte de quienes las emplean.

En esta perspectiva, es relevante destacar los resultados obtenidos: un 39% (23) de los participantes mostraron un nivel de uso medio, un 36% (21) demostró un nivel bajo de uso, mientras que solo un 25% (14) exhibió un nivel alto de uso de técnicas para manejar el estrés. Dentro de este contexto, el 52%

(30) de los individuos optaron por emplear técnicas centradas en la gestión emocional del estrés, mientras que el 48% (28) prefirió utilizar estas últimas, que, entre todas las técnicas para reducir el estrés, resultaron ser las más empleadas (20). Entre las estrategias utilizadas con una frecuencia moderada o regular, se destacan la aceptación con un 76% (44), el humor con un 41% (24) y la negación con un 51% (30). Por otro lado, las estrategias menos utilizadas fueron el afrontamiento activo con un 47% (27), la planificación con un 50% (29), la reformulación positiva con un 54% (31), la búsqueda de apoyo emocional con un 61% (35), la búsqueda de apoyo instrumental con un 37% (21), la religión con un 64% (37), la autculpa con un 49% (28) y la descarga emocional con un 48% (28).

La mayoría de los participantes (52%) opta por emplear técnicas centradas en la gestión emocional del estrés. Esto sugiere que existe una tendencia hacia el manejo de las emociones como método principal para enfrentar el estrés, posiblemente indicando una mayor familiaridad o comodidad con este enfoque. Se observa una amplia variedad en la adopción de diferentes estrategias para manejar el estrés. Mientras algunas estrategias, como la aceptación, tienen una alta tasa de uso (76%), otras, como la búsqueda de apoyo instrumental (37%), muestran un uso menor. Esto podría reflejar preferencias individuales o niveles de familiaridad con diferentes métodos.

Estrategias como el afrontamiento activo, la planificación y la búsqueda de apoyo instrumental son menos utilizadas, a pesar de ser estrategias que se centran en abordar activamente el problema o buscar soluciones prácticas. Esto sugiere una tendencia hacia enfoques más emocionales o reflexivos en lugar de acciones directas para resolver las fuentes del estrés. La religión destaca como una estrategia utilizada por un porcentaje significativo (64%) de los participantes. Esto podría indicar la relevancia de las creencias religiosas o espirituales como una forma de encontrar apoyo o consuelo en momentos estresantes. En conjunto, estas inferencias sugieren una diversidad en la elección de estrategias para manejar el estrés, con una preferencia hacia enfoques emocionales y un uso variable de estrategias más directas o prácticas. La influencia de las

creencias religiosas también parece ser un aspecto relevante en la gestión del estrés entre los participantes.

Nuestros resultados están en línea con la investigación de Coavoy (2019) sobre 'Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería', mostrando similitudes en el promedio de uso de estrategias de afrontamiento, alcanzando un 69,8%. Esto sugiere que poblaciones similares podrían experimentar un nivel similar en el uso de estrategias de afrontamiento. Sin embargo, encontramos discrepancias con Guevara, y Martínez (2017), quienes identificaron que las estrategias de aceptación y planificación fueron las más utilizadas y efectivas entre los estudiantes de enfermería de una universidad en Lambayeque en 2017. Nuestros resultados difieren ya que la aceptación mostró un nivel de uso medio y la planificación un nivel de uso bajo en nuestra investigación, aunque estas estrategias se consideraron efectivas para reducir el estrés. Además, se discrepa considerablemente con los hallazgos de Quito et al. (2018), mencionaron que la búsqueda de información, el apoyo social y la descarga emocional fueron los mecanismos de afrontamiento más comunes entre 116 estudiantes examinados. Su estudio, centrado en estudiantes de enfermería en Cartagena, concluyó que estos individuos experimentan niveles de estrés de moderados a altos, enfrentando ansiedad e inquietud debido a la carga académica. Esto puede impactar adversamente su bienestar físico y mental, aunque podría mejorar con el desarrollo de habilidades de afrontamiento o la implementación de prácticas que promuevan el cambio social y la relajación.

Se evidencia una variabilidad significativa en la adopción de estrategias de afrontamiento entre diferentes investigaciones. Mientras que algunos estudios muestran un alto uso de estrategias como la aceptación y la planificación, otros estudios, incluido el que se está discutiendo, reportan niveles medios o bajos de utilización de estas estrategias. Esto indica una diversidad en las preferencias y la efectividad percibida de las estrategias de afrontamiento entre diferentes poblaciones de estudiantes.

Existen discrepancias notables entre las conclusiones de distintas investigaciones sobre el uso de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés experimentado por estudiantes de enfermería. Mientras que algunas

investigaciones sugieren ciertas estrategias como las más utilizadas y efectivas, este estudio contradice esos hallazgos. Estas diferencias resaltan la complejidad del estrés académico y la diversidad en las experiencias individuales y contextuales.

Se infiere que los estudiantes de enfermería enfrentan niveles significativos de estrés académico, lo que puede afectar tanto su bienestar físico como psicológico. La carga académica intensa puede generar ansiedad y preocupación, lo que destaca la importancia de implementar estrategias efectivas de afrontamiento para mejorar su bienestar general.

La diversidad en la efectividad percibida de las estrategias de afrontamiento sugiere la necesidad de enfoques personalizados en la gestión del estrés académico. Lo que funciona para un grupo de estudiantes puede no ser igualmente efectivo para otro, por lo que la implementación de técnicas de afrontamiento debe ser flexible y adaptada a las necesidades individuales de los estudiantes. Estas inferencias señalan la complejidad y la diversidad en la experiencia del estrés académico entre estudiantes de enfermería, así como la importancia de estrategias personalizadas y efectivas para abordar este desafío en su bienestar general. Todo esto se relaciona con el segundo objetivo, que consiste en identificar las razones detrás de las similitudes y discrepancias observadas. El propósito es ofrecer información útil para futuras investigaciones, contribuyendo a sus análisis y discusiones de resultados.

En cuanto al tercer objetivo, enfocado en establecer la conexión entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Centro de Educación Técnico en Cajamarca, se observa lo siguiente: El estrés sigue un proceso que comienza con una etapa de alerta, donde el cerebro se conecta inicialmente con el estresor. Luego sigue una fase de resistencia, pero si el individuo no maneja positivamente lo que provocó el estrés, puede entrar en una etapa de agotamiento. Esto puede desencadenar síntomas físicos, emocionales y sociales, e incluso enfermedades como la depresión, el estrés agudo o el estrés postraumático. Por lo tanto, cada individuo tiene libertad para adoptar diferentes formas de afrontamiento según su especialización, ya sea que las descubra conscientemente o de manera incidental durante situaciones estresantes. Es

esencial desarrollar estrategias para manejar el estrés, ya que este proceso influye en la interacción de los alumnos con su entorno.

Este concepto está intrínsecamente relacionado con la manera en que los estudiantes evalúan cognitivamente situaciones estresantes, lo que se considera un enfoque personal para lidiar con el estrés (Berro et al., 2011). Nuestros resultados indican que el 23% (13) de los estudiantes exhiben niveles altos de estrés y mecanismos de afrontamiento, mientras que el 33% (19) presenta niveles moderados y el 11% (6) muestra bajos niveles de estrés. Estos resultados muestran una relación significativa directa entre estas dos variables. Estos resultados coinciden con los hallazgos de Achic y Amante (2018) en su investigación sobre estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de Huánuco. A través de una metodología cualitativa no experimental aplicada a 84 estudiantes, concluyeron que existe cierta influencia de los mecanismos de afrontamiento en la percepción del estrés.

Por otro lado, Rojas (2021), utilizó un enfoque deductivo con un diseño cuantitativo, elemental, correlacional y no experimental para examinar esta relación en el Instituto Arzobispo Loayza, encontrando una interacción significativa entre el estrés académico y los mecanismos de afrontamiento. Además, Rojas (2019) también evidenció en su estudio la correlación esencial entre el estrés académico y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería, mediante un enfoque cuantitativo descriptivo.

Sin embargo, Mori y Ruiz (2021) exploraron el estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad privada en Cajamarca. A pesar de estas discrepancias, en general, se destacan más concordancias que diferencias entre los hallazgos de estas investigaciones, sumando credibilidad a los resultados obtenidos en nuestra propia investigación, donde se ha abordado el nivel de estrés, el uso de estrategias de afrontamiento y su relación.

V. CONCLUSIONES

- Aproximadamente la mitad, un 51% (29 estudiantes), se sitúan en un nivel medio de estrés académico, indicando una prevalencia significativa de este nivel entre los encuestados.
- El 61% (35 estudiantes) muestran reacciones físicas frente a situaciones estresantes, siendo notablemente alto el 40% (23 estudiantes) que presentan niveles elevados de estas reacciones.
- Un 39% (23 estudiantes) emplea un nivel medio de estrategias de afrontamiento, lo que sugiere una utilización moderada de estas herramientas para lidiar con el estrés.

- El 52% (30 estudiantes) opta por utilizar estrategias centradas en la emoción, mientras que el 48% (28 estudiantes) prefiere estrategias centradas en la solución del problema o en la acción.
- Las estrategias de renuncia (56%), autodistracción (67%) y uso de sustancias (35%) son las más comunes entre los estudiantes del Centro de Educación Técnico en Cajamarca.
- Estrategias como la aceptación (76%), el humor (41%) y la negación (51%) son utilizadas en un grado considerable por los estudiantes.
- Existen estrategias menos empleadas, como el afrontamiento activo, la planificación, la reformulación positiva, la búsqueda de apoyo emocional e instrumental, la religión, la autculpa y la descarga emocional, todas con porcentajes inferiores al 65%.
- Se encontró que el 23% (13 estudiantes) poseen altos niveles tanto de estrés como de uso de estrategias de afrontamiento, mientras que un 33% (19 estudiantes) tienen niveles medios y un 11% (6 estudiantes) niveles bajos a medios. Además, se identificó una relación significativa directa entre estas dos variables, lo que sugiere una conexión entre los niveles de estrés y el uso de estrategias de afrontamiento entre los estudiantes encuestados.

VI. RECOMENDACIONES

- Al director de la Institución:
Es crucial que el director no pase por alto los índices obtenidos en esta investigación. Se sugiere encarecidamente colaborar con los responsables de la educación, incluyendo docentes, psicólogos y padres de familia, para abordar de manera conjunta esta problemática y fortalecer las estrategias de prevención del estrés entre los estudiantes.
- A los docentes:
Se les insta a comprender profundamente las situaciones que afectan a los estudiantes y a reservar tiempo, tanto dentro como fuera del horario de clases, para escuchar activamente los pensamientos y preocupaciones de aquellos que lo necesiten. Esto podría involucrar la creación de espacios seguros y accesibles donde los estudiantes se sientan cómodos para expresarse.

- Al área de psicología de la Institución:
Se recomienda que el área de psicología profundice en la problemática del estrés en los estudiantes. Esto podría lograrse mediante la realización de charlas, talleres y la creación de planes o programas específicos que fomenten el conocimiento y la aplicación de estrategias efectivas de afrontamiento del estrés.

- A los participantes de la Investigación:
Se les alienta a involucrarse activamente en todas las actividades propuestas por la Institución, así como en aquellas ofrecidas por otras organizaciones enfocadas en el bienestar personal, psicológico y social. Participar activamente en estas iniciativas puede ser fundamental para fortalecer las habilidades de afrontamiento y el apoyo emocional.

REFERENCIAS

- Achic V. y Amante E. Nivel de estrés y Estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ro y 4to año de la facultad de enfermería de la UNHEVAL. 2018. <https://1library.co/document/qvlvv7ry-nivel-estres-estrategiasafrontamiento-estudiantes-facultad-enfermeria-unheval.html>.
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. EDUMECENTRO. 7(2):163-178. Recuperado de <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>.
- Amado, R. y Chávez, G. (2017). Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios trabajadores y no trabajadores de la Universidad Católica de Santa María. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico.

Universidad del Norte, Km, 5, vía Puerto Colombia A. A. 1569, Barranquilla (Colombia). *Psicol. caribe* vol.30 no.1 Barranquilla Jan./June 2013

American Psychological Association [APA]. (2010). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta. Recuperado de www.uhu.es/susana_paino/EP/CcAPA.pdf

Andrei, F., Mancini, G., Mazzoni, E., Russo, P.M. & Baldaro, M. (2015). Social status and its link with personality dimensions, trait emotional intelligence, and scholastic achievement in children and early adolescents. *Learning and Individual Differences*, 42. 97---105. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2015.07.014>

Ato, M., López, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 1038-1059. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.29.3.178511>

Barraza, A. (2020). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de Licenciatura. *Psicogente*. 2009. 12(22):272- 283. Recuperado de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163>

Becerra, O., Rodriguez, S. (2020). Uso de medicamentos y el afrontamiento para el manejo del estrés en estudiantes de la Carrera Técnica Profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado “De Salud Alberto Barton Thompson” (ABAT) frente a la pandemia Covid-19, Cajamarca 2020. [tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional UPAGU. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1588>

Benavente, SB., Quispe, G., & Callata, G. (2010) Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA Arequipa. 2006. *Revista electrónica cuatrimestral de Enfermería*. Recuperado de: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/107181/101851>

Borda, F. (2014). Estrés y estrategias de afrontamiento en prácticas clínicas en estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano, 2014. Tesis- Universidad Nacional del Altiplano. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/1837>.

- Carver, C. (1997). Breve Cope. *Revista internacional de medicina del comportamiento*, 4(1), 92 – 100
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020&fbclid=IwAR0qIVxrv0v1U8t22x1xRIHHzntSoC0kZnfOzisjTAMQa0q1da_a6ae1XD0
- Carver, Scheier y Weintraub (1989). Evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque basado en la teoría. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267 – 283. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Chuquija, Y. (2015). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Juliaca - 2015. [tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional UAP. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4025617>
- Coavoy, L. (2019). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería. [trabajo de investigación, Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud]. Recuperado de Renati el 09 de mayo del 2022 de <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2627>.
- Cortez, M. (2018). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de una institución educativa particular. *Sciendo*, 21(3), 355 - 362.
- Cotrina C. (2014). Niveles de estrés y mecanismos de afrontamiento de los estudiantes de quinto año de enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca-2014. Universidad Nacional de Cajamarca. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/177/T%20616.28%20C843%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Crisólogo, G. e Idrogo, K. (2019). Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas en estudiantes de un Instituto de educación superior de la ciudad de Cajamarca. (Tesis de Licenciatura), Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú. .
- Cusi L. y Mamani G. (2015). Capacidad del proceso de afrontamiento adaptación y calidad de vida en mujeres con cáncer de cuello uterino .Hospital Goyeneche, Arequipa. Recuperado el 22 de octubre del 2022 de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/356/M21565.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Del Río, M. (s.f.). Estilos y Estrategias de afrontamiento al estrés. Psicólogos Málaga. Recuperado el 09 de mayo del 2022 de <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>
- Flores, J. M. (2007). Estrés laboral [tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo de México]. Repositorio Institucional UAEH. <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/1750/Est%20r%E9s%20laboral.pdf?sequence=1>
- Flores, D. y Paredes C. (2009). Afrontamiento al estrés, dinámica familiar y respuesta al tratamiento médico en pacientes con cáncer de mama. [tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María de Arequipa].
- Flores, V. (2017). Estrés laboral. (Tesis-Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Área Académica de Psicología)
- Freire, C., Ferradás, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. Recuperado el 09 de mayo del 2022 de <http://hdl.handle.net/10662/13628>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista latinoamericana de psicología*, 44(2), 143-154.
- González, E. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015. [tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPEU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/527>
- Gonzales, C., Sutta, M. (2014). Afrontamiento del estrés académico y rendimiento en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima. [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Renati. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/17147>.
- Guerrero, Y. (2014). Clima social familiar, inteligencia emocional y rendimiento académico de los alumnos de quinto de secundaria de las Instituciones Educativas Públicas de Ventanilla. [tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3889>.

- Guevara K, y Martínez R. (2017). Relación entre el estrés y estrategias entre el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento de las estudiantes de enfermería en una universidad nacional. Disponible en <https://1library.co/document/zlgoogryrelacion-estrategias-afrontamiento-estudiantes-enfermeria-universidadnacional-lambayeque.html>
- Guzmán, M. K. y Santa Cruz, C. K. (2016). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo en estudiantes de una universidad de Cajamarca. [tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo] Repositorio Institucional UPAGU. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/273>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. (Sexta ed.). México: McGraw-Hill. https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf.
- Hirsch, C.D., Barlem, E.L D. (2015). Almeida, L.K., Tomaschewski-Barlem, J.G., Figueira, A.B., & Lunardi, V.L. Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. Rev Bras Enferm., 68(5), 501-508. Recuperado el 8 de mayo del 2022 de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/200528/Valdivieso.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- La Torre, M. (2021). Afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Huancayo- 2020. [tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes] Renati.. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2332>
- Lopez, E. (2017). Estrés: Eutrés y Distrés. Centro de mediación del Icaav.
- Mori, Y., Ruis, R. (2021). Estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad privada de la ciudad de Cajamarca, 2021. (Tesis de Licenciatura), Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.
- Muñoz, F. (2017). El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Universidad de Huelva.
- Osorio, M. (2017). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Universidad de Chile. Recuperado de: <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro->

deaprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estresacademico.

- Paquiyauri, R.; Matamoros, E. (2016). Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica-2016. Tesis- Universidad Nacional de Huancavelica. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1085>
- Piergiovanni, L., Depaula, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. RMIE, vol.23, no.77, p.413-432. ISSN 1405-6666. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662018000200413&script=sci_abstract&tlng=pt
- Pita, C. y Quiroz, R. (2019). Relación entre las dimensiones del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de enfermería de los Centros de Salud de nivel 1-IV de Cajamarca. (Tesis de Licenciatura), Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.
- Rodríguez A., Maury E, Troncoso C, y otros. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. EDUMECENTRO. 2020; 12 (4):1-16. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es. Epub 30-Dic-2020
- Rojas, D. (2021). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021. Tesis de maestría- Universidad César Vallejo. Repositorio Institucional. Recuperado el 09 de mayo del 2022 de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75669/Rojas_SDG-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y.
- Rojas M. (2018). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de la Enfermería Padre Luis Tezza. 2018. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2485/TM%20CEDu%204087%20R1%20-%20Rojas%20Ahumada.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salavera, B. y Usán, S. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. Revista Electrónica

Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 20 (3), 65---77. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>

Valdivieso-León, L.; Lucas Mangas, S.; Tous-Pallarés, J. y Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186, doi: 10.5944/educXX1.25651.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE 1: Estrategias de afrontamiento al estrés	Las estrategias de afrontamiento son aquellas herramientas que usan las personas para enfrentar situaciones específicas, ya sea de causa externa o interna. Además, resultan útiles para un conveniente enfoque del problema generador del estrés, sobre todo una vez que se trata de hacer frente a las emociones negativas similares a éste, siendo en dichos casos, los jóvenes con peores tácticas de afrontamiento, los más dañados por una mala aprobación de aquel estrés (Andrei, Mancini, Mazzoni, Russo & Baldaro, 2015)	La variable fue dividida en dos dimensiones (centradas en el problema y centradas en la emoción), cada una con 7 indicadores, y 2 ítems por cada uno, siendo un total de 28. Lo cual ayudará a la perfecta medición.	Centradas en el problema	Afrontamiento activo Planificación Reformulación positiva Aceptación Humor Búsqueda de apoyo emocional Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	2, 7, 14, 25, 12, 17, 18, 28, 20, 24, 5, 16, 10 y 23	Ordinal Bajo Medio Alto
			Centradas en la emoción	Renuncia Autodistracción Negación Religión Uso de sustancias Autoinculpación Desahogo	6, 15, 1, 19, 3, 8, 22, 27, 4, 11, 13, 16, 9 y 21.	

VARIABLE 2: Estrés académico	El estrés académico es la respuesta a todas las demandas que el estudio exige, pues según el nivel de esfuerzo con el que lo realicen aparecen efectos directos en el rendimiento. En otras palabras, es una reacción normal que experimentamos ante las diversas demandas y nos energiza y motiva para cumplir y alcanzar nuestras metas eficazmente.	Grado de la percepción multidimensional del estudiante en el que se genera una reacción física, psicológica y conductual frente a las exigencias del ámbito académico de cualquier nivel (Barraza, 2007).	Estímulos estresores	Intensidad de estrés académico, estresores, Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento.	11,12,13,15, 16,17,18,19, 20,21,24,25	Ordinal Bajo Medio Alto
			Síntomas		26,27,28,29, 30,31	
			Manifestaciones		14,22,23	
			Estrategias de afrontamiento al estrés		3,4,5,6,7,8,9 ,10	

Anexo 02: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema ¿Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de una Centro de Educación técnico en Cajamarca?	Objetivo general Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de una Centro de Educación técnico en Cajamarca. Objetivos específicos: Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de una Centro de Educación técnico en Cajamarca.	Hipótesis general Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una Centro de Educación técnico en Cajamarca. Hipótesis alterna: Hipótesis nula: No Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de	Variable 1 Estrés académico	Estímulos estresores	Intensidad de estrés académico, estímulos estresores,	Tipo de Investigación: Cuantitativa Nivel de Investigación Correlacional Método de investigación Método científico Diseño: No experimental Transversal Técnica e instrumento de recolección - Estrés académico: Escala SISCO del estrés académico.
				Síntomas	Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento.	
				Manifestaciones	Experimentador, práctico, realista, eficaz	
				Estrategias de afrontamiento al estrés	Afrontamiento activo Planificación	

	<p>Identificar el nivel de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de una Centro de Educación técnico en Cajamarca. Establecer la relación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de una Centro de Educación técnico en Cajamarca.</p>	<p>afrontamiento en los estudiantes de una Centro de Educación técnico en Cajamarca.</p>	<p>Variable 2 Estrategias de afrontamiento o al estrés</p>		<p>Reformulación positiva Aceptación Humor Búsqueda de apoyo emocional Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales</p>	<p>- Estrategias de afrontamiento al estrés: Escala Brief COPE 28.</p> <p>Población: 96 estudiantes de un Centro de Educación Técnico.</p> <p>Muestra: Estudiantes de un Centro de Educación Técnico entre 18 y 30 años de edad.</p> <p>Muestreo: Por conveniencia</p> <p>Procesamiento: Microsoft Excel y SPSS.</p>
				<p>Centradas en la emoción</p>	<p>Renuncia Autodistracción Negación Religión Uso de sustancias Autoinculpación Desahogo</p>	

Anexo 3: ESCALA DE AFRONTAMIENTO BRIEFCOPE 28

A continuación, encontrará una serie de preguntas sobre la manera en afronta los problemas que surgen en el acontecer diario. No existen respuestas buenas o malas. Los resultados de este cuestionario serán exclusivamente confidenciales, su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo. Debe marcar de manera precisa en el casillero que se asemeje con sus sentimientos respecto al afrontamiento de problemas.

Ítem	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. Intento conseguir que alguien me ayude o me aconseje sobre lo que debo hacer.				
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3. Acepto lo que está sucediendo en realidad				
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5. Me digo a mí mismo "esto no es real".				
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7. Hago bromas sobre ello.				
8. Me critico a mí mismo.				
9. Consigo apoyo emocional de otros.				
10. Tomó medidas para intentar que la situación mejore.				
11. Renuncio a tratar de ocuparme de ello.				
12. Digo cosas para dar rienda suelta a los sentimientos desagradables.				
13. Me niego a creer que haya sucedido				
14. Intento ver la situación de manera positiva .				
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				
16. Intentó hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales .				
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo				
19. Me Rio de la situación.				
20. Rezo o medito.				
21. Aprendo a vivir con ello.				

22. Hago algo para pensar menos en ello, tal cómo ir al cine o salir a pasear.				
23. Expreso mis sentimientos negativos.				
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
25. Renunció al intento de hacer frente al problema.				
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

Anexo 4: Escala SISCO del estrés académico

Inventario

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

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

- Sí
 No

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

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

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

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

Anexo 5: Solicitud para realizar el trabajo de investigación

SOLICITO: Permiso para realizar Trabajo de Investigación

Sr. Eyrner Alexander Oblitas Mostacero

Promotor general

Yo, Erika Corina Escobar Vargas, identificada con DNI N° 74241622, con domicilio en la Ciudad de Cajamarca; me presento ante Ud. respetuosamente para expresar lo siguiente: Que habiendo culminado mi maestría en psicología educativa en la Universidad César Vallejo- Trujillo, solicito a Ud. me conceda el permiso para realizar trabajo de Investigación **"Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Centro de Educación Técnico de Cajamarca, 2022."** para optar el grado de Magíster en Psicología Educativa.

POR LO EXPUESTO: Ruego a usted acceder a mi solicitud.

A continuación, adjunto, DNI e instrumentos psicológicos a aplicar.

Cajamarca, 31 de octubre del 2022.


Erika Corina Escobar Vargas
DNI N° 74241622

Recibido






UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de un Centro de Educación Técnico de Cajamarca, 2022.", cuyo autor es ESCOBAR VARGAS ERIKA CORINA, 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.

TRUJILLO, 03 de Enero del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO DNI: 44424034 ORCID: 0000-0002-7990-682X	Firmado electrónicamente por: JHERNANDEZV el 20-01-2023 08:26:11

Código documento Trilce: TRI - 0507793