



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON
MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad
Privada, 2018

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa

AUTORA:

Cárdenas Gálvez, Yese Yobana (ORCID: 0000-0003-3493-7216)

ASESOR:

Dr. Melgar Begazo, Arturo Eduardo (ORCID: 0000-0002-1150-1519)

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LIMA – PERÚ

2019

Dedicatoria

A Dios, mis padres por su infinita bondad y amor

Agradecimientos

A mis padres, gracias por tanto cariño y ser mi motivación constante

Página del jurado

Declaratoria de autenticidad


Yo, Yese Yobana Cárdenas Gálvez, estudiante de la Escuela de Posgrado, Maestría en Educación e idiomas, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima Norte; declaro el trabajo académico titulado “Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018”, presentada, en 87 folios para la obtención del grado académico de Maestra en Educación, es de mi autoría

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 5 de febrero del 2019



Yese Yobana Cárdenas Gálvez
DNI N° 10350121

Índice

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	iv
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	16
2.1 Tipo y diseño de investigación	16
2.2 Operacionalización de variables	17
2.3 Población y muestra	20
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	21
2.5 Método de análisis de datos	24
2.6 Aspectos éticos	25
III. RESULTADOS	26
IV. DISCUSIÓN	41
V. CONSLUSIONES	44
VI. RECOMENDACIONES	45
REFERENCIAS	46
ANEXOS	49
Anexo 1 Matriz de consistencia	51
Anexo 2 Instrumentos	54
Anexo 3 Confiabilidad de las variables	57
Anexo 4 Base de datos de confiabilidad	60
Anexo 5 Certificados de validez del instrumento	66

Índice de tablas

Tabla 1	Matriz de operacionalización de la variable Autoeficacia	19
Tabla 2	Matriz de operacionalización de la variable afrontamiento del estrés	20
Tabla 3	Escalas y baremos de la variable autoeficacia	21
Tabla 4	Escalas y baremos de la variable afrontamiento del estrés	22
Tabla 5	Resultados de validación de la variable autoeficacia	23
Tabla 6	Resultados de validación de la variable afrontamiento al estrés	23
Tabla 7	Confiabilidad de la variable autoeficacia	23
Tabla 8	Confiabilidad de la variable afrontamiento al estrés	24
Tabla 9	Niveles de la variable Autoeficacia	26
Tabla 10	Niveles de la dimensión Generalización	27
Tabla 11	Niveles de la dimensión Nivel de dificultad	28
Tabla 12	Niveles de la dimensión Fortaleza	29
Tabla 13	Niveles de la variable Afrontamiento del estrés	30
Tabla 14	Niveles de la dimensión Focalizado en la solución del problema	31
Tabla 15	Niveles de la Auto focalización negativa	32
Tabla 16	Niveles de la dimensión Reevaluación positiva	33
Tabla 17	Niveles de la dimensión Expresión emocional abierta	34
Tabla 18	Niveles de la dimensión Evitación	35
Tabla 19	Niveles de la dimensión Búsqueda de apoyo social	36
Tabla 20	Niveles de la dimensión Religión	37
Tabla 21	Correlación entre la Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018	38
Tabla 22	Correlación entre la generalización y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018	39

Tabla 23	Correlación entre el nivel de dificultad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018	40
Tabla 24	Correlación entre la fortaleza y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018	41

Índice de figuras

Figura 1	Niveles de la variable Autoeficacia	26
Figura 2	Niveles de la dimensión Generalización	27
Figura 3	Niveles de la dimensión Nivel de dificultad	28
Figura 4	Niveles de la dimensión Fortaleza	29
Figura 5	Niveles de la variable Afrontamiento del estrés	30
Figura 6	Niveles de la dimensión Focalizado en la solución del problema	31
Figura 7	Niveles de la Auto focalización negativa	32
Figura 8	Niveles de la dimensión Reevaluación positiva	33
Figura 9	Niveles de la dimensión Expresión emocional abierta	34
Figura 10	Niveles de la dimensión Evitación	35
Figura 11	Niveles de la dimensión Búsqueda de apoyo social	36
Figura 12	Niveles de la dimensión religión.	37

Resumen

El presente estudio titulado “Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018”; tiene como objetivo establecer la relación entre la Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

Esta investigación esta bajo un enfoque cuantitativo, es de tipo básica, nivel correlacional y de diseño no experimental, la población estuvo constituida por 64 estudiantes, para la recolectar la información se utilizó la encuesta como técnica y como instrumentos los cuestionarios. Los resultados evidenciaron que el 35.9% presentan un nivel de negativa autoeficacia, el 59.8% presentan nivel regular y el 4.7% presenta un nivel positivo con respecto a la variable Autoeficacia y el 51.6% presentan un nivel bajo, el 40.6% presentan nivel medio y el 7.8% presenta un nivel alto con respecto a la variable afrontamiento del estrés.

El estudio concluyó que existe una relación significativa entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018; debido a que la significancia es $p < 0.05$ y Rho de Spearman tiene un valor de 0,708.

Palabras clave: Autoeficacia, afrontamiento, estrés

Abstract

The study entitled "Self-efficacy and coping with stress in students of a Private University, 2018"; It aims to establish the relationship between self-efficacy and coping with stress in students of a Private University, 2018.

This research is under a quantitative approach, it is of basic type, correlational level and 64 students, to collect the information the survey was used as a technique and as questionnaires instruments, constituted non-experimental design, the population. The results showed that 35.9% have a level of negative self-efficacy, 59.8% have a regular level and 4.7% have a positive level with respect to the variable Self-efficacy and 51.6% have a low level, 40.6% have a medium level and 7.8% have a high level with respect to the variable coping with stress.

The study concluded that there is a significant relationship between self-efficacy and coping with stress in students of a Private University, 2018; because the significance is $p < 0.05$ and Rho de Spearman has a value of 0.708.

Keywords: Self-efficacy, coping , stress

I. Introducción

Internacionalmente se tiene presente dificultades en el afrontamiento al estrés de los estudiantes universitarios, debido a que los esfuerzos cognitivos y conductuales que están dirigidos a manejar el estrés no son lo suficientes para desarrollar la autoeficacia y las universidades presentan dificultades en sus líneas de investigación institucionales a nivel de autoeficacia y de estrés; estas se encuentran relacionadas con las diversas actividades académicas de los diversos agentes educativos.

A nivel nacional, los estudiantes deben tener la capacidad de cumplir con las diferentes actividades y tareas, deben realizar adaptación de conocimiento, destreza y las habilidades necesarias para el afrontamiento de los retos. Al respecto diversos estudios mencionan problemas relacionados a la autoeficacia y estrés; tales como la falta de autoeficacia no posibilitan un buen desempeño y generan mayor estrés en los estudiantes; por lo que Domenech (2006) afirmó que los docentes que presentan bajos niveles de autoeficacia y pocos recursos de afrontamiento presentan más estrés que aquellos que tienen niveles altos de autoeficacia y más recursos de manejo o afrontamiento al estrés.

Por tanto, se tiene presente que en los centros universitarios se fortalecen e imparten producir una educación, lo que enfatizan las cargas dentro de los estudiantes, que necesitan adquirir una cadena de requisitos cada vez más traumáticos para alcanzar sus objetivos lo que ocasionaría estrés y si el estudiante presenta buenos niveles de afrontamiento entonces se garantizaría la autoeficacia académica que tanto ansían.

La autoeficacia representa un constructo importante sea un predictor de comportamientos severos, ya que garantiza tener las capacidades esenciales para hacer frente al estrés, además de ser altamente eficaz al momento de emplear los métodos para así poder resolver con éxito a numerosas circunstancias de demanda y amenaza como lo representa el estrés.

1.2 Trabajos previos

Internacionales

Camposeco (2012) llevó a cabo el estudio titulado *La autoeficacia como una variable en la*

motivación intrínseca y extrínseca en matemáticas a través de un criterio étnico, cuyo objetivo cambió para conocer las etapas de la autoeficacia en el estudio comparativo de hombres y mujeres. La técnica se convirtió en cuantitativa, pudiendo contar también con el no experimental, asimismo pudo ser descriptivo, por tanto, de acuerdo a las personas estudiadas tuvo un total de 1552 estudiantes y la muestra fue de 535 estudiantes varones y 296 mujeres. Los resultados fueron que la media fue significativa superior en españoles a diferencia de los latinos de segunda generación en España. Concluyó que se encontró correlación estadísticamente significativa que las estudiantes de Latinoamérica de segunda generación utilizaron sus creencias y los conocimientos para poder solucionar correctamente la problemática de la matemática, en cambio los varones no fueron suficientemente competentes.

Barraza y Hernández (2015) presentaron la tesis titulada *Autoeficacia académica y presión. Evaluación en su relación en estudiantes universitarios graduados*. El objetivo es decidir la conexión entre la autoeficacia educativa percibida y la presión en estudiantes universitarios de posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. El enfoque fue cuantitativo, el diseño correlacional, transversal además de ser no experimental a través de cuestionarios, sometidos a alfa de Cronbach, con un resultado de .91; la población fue de 68 estudiantes de posgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. Sus efectos importantes son que los estudiantes encuestados tienen un grado de autoeficacia percibido excesivo del 73% y que la dimensión de "comentarios" más efectiva del cuestionario de expectativas de autoeficacia educativa tiene un vínculo conflictivo con el estrés.

Piergiovanni y Depaula (2018) presentaron la tesis titulada *Autoeficacia y formas de manejo de la presión en universitarios*. El objetivo se convirtió en investigar la conexión entre el nivel de autoeficacia que se encuentra en los alumnos y así como también los estilos que emplean para afrontar el estrés. Realizó un estudio correlacional, transversal. En cuanto al universo de individuos, pudo contar con 126 bachilleres, en donde les pudo emplear un cuestionario. Los efectos implican que las personas que otorgan una etapa superior de autoeficacia usan el estilo necesario anti estrés basado dentro de la respuesta de la molestia y la reestructuración positivista. Asimismo, algunos bachilleres tuvieron menores niveles de Autoeficacia, en donde fue allí donde recurrieron a utilizar un estilo para afrontar autofocalización negativa.

Nacionales

Condori (2013) realizó la tesis titulada *Relación de autoeficacia antes del estrés, personalidad, noción de bienestar psicológico y físico con el rendimiento educativo en estudiantes universitarios*. Planteándose la finalidad de conocer el nexo entre la autoeficacia para controlar la presión, las reacciones interpersonales, el buen estado mental y la noción de la aptitud física en estudiantes universitarios, y la forma en que se correlacionan con la capacidad educativa, contando con 521 bachilleres, en una universidad ubicada en Trujillo. Pudiendo también aplicar varios cuestionarios, en donde pudo encontrar las opiniones de los estudiantes de acuerdo al estudio realizado. Además, se pudo evidenciar una gran datación controversial ante las reacciones sociales con las escalas alternativas, en donde se convirtió en una ubicación adicional, excepto en el Tipo 5, que se relaciona mejor con el estado mental apropiado (hipervínculos psicosociales de subescala).

Alegre (2014) proporcionó un estudio denominado *Autoeficacia académica, ley propia del estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales*, cuya causa se ha convertido en encontrar el nexo entre la autoeficacia académica, la autorregulación para adquirir conocimientos y el desempeño educativo general dentro de los bachilleres en una universidad de Lima – Perú. Pudiendo evaluar a un total de 284 bachilleres, pudiendo aplicar cuestionarios. Las hipótesis formuladas son regulares debido al hecho de que el coeficiente correlativo obtenido entre los fenómenos investigados ha sido buenos y gigantes en las distintas circunstancias. También, el correlativo entre la autoeficacia educativa y el autogobierno del dominio se convirtió en efectiva, considerable y moderada.

Ramírez (2017) realizó el estudio titulado *Estilos de manejo de la presión y motivación laboral en el personal de salud de Microred Ate III 2017*. Contó con la finalidad de decidir la conexión entre estilos de manejo de la tensión y la motivación de las pinturas dentro de los empleados de salud del Microred Tie III 2017. La investigación es descriptiva, correlativa, básica y no experimental. Por otro lado, el universo se convirtió en ochenta y cinco expertos de áreas excepcionales de Microred Ate III. Para la recolecta de información se pudieron emplear varios cuestionarios. En cuanto al resultado arrojado se obtuvo el $Rho = 0.764$, interpretado como un cortejo excelente, con $p = \text{cero.00}$ ($p < 0.05$), en consecuencia,

los efectos sugieren que hay una diferencia considerable entre las variables de afrontamiento Patrones y motivación.

1.3 Teorías relacionadas al tema

Variable 1: Autoeficacia

Galleguillos (2017) sostiene que la autoeficacia está determinada por la posesión de creencias sobre las competencias para entender o desempeñarse eficazmente en cualquier momento, interés o proyecto.

De acuerdo a Bardales, Díaz, Jiménez, Terreros, & Valencia (2006), la autoeficacia la definen como aquella conducta psicológica que tiene el individuo para evaluar sus habilidades de ejecución en diversas actividades cuando se le presentan circunstancias determinadas que tienen un grado de dificultad no muy común.

Bandura (1997) sostiene que son los puntos de vista que tienen los sujetos para valorar sus habilidades y lograr un rendimiento óptimo.

De acuerdo a los autores la autoeficacia es el conocimiento o valoración de las capacidades que tiene la persona de sí mismo, el cual permite mejorar su desempeño.

Enfoques teóricos de autoeficacia.

Teoría Social Cognitiva.

Bandura (1986) propuso la opinión de que cada individuo puede ejercer control interno sobre sus emociones y los distintos objetos que lo motivan para ejercer un comportamiento, también brinda referencias acerca de cómo se sientan las bases de percepción, regulación y evaluación de sus mismas conductas, por lo que la autoeficacia es la misma percepción que tiene el sujeto de las limitantes o rendimiento de las capacidades para ejecutar diversas tareas, también debe conocer los estudiantes para interpretar los resultados que obtiene de las actividades que realizan académicamente, por lo tanto, dicha teoría se refiere a lo social y lo cognitivo ya que dicho autor afirmó que las personas tienen tres factores básicos, el cual sería un comportamiento, pensamiento y condiciones del entorno y funcionan recíprocamente entre ellas debido a la interacción que hacen entre sí.

Resalta tres supuestos: En relación a la expectativa de eficacia personal determina la fuerza que los estudiantes utilizan para hacer tareas específicas tal como el nivel de perseverancia que utilizan en situaciones adversas.

En cuanto al auto percepción de eficacia personal se establece que los pensamientos y acciones y reacción emocional de los seres humanos.

En cuanto a la percepción de la eficacia personal en el afrontamiento de diversas situaciones de la vida pueden afectar el bienestar, los desempeños y el camino que requiere tomar en el día a día cada persona.

Sobre esta teoría Blanco (2010) estableció dos supuestos más: La creencia de que la autoeficacia es específica es específica en un ámbito de funcionamiento y un constructor de autoeficacia que es diferenciado de otros constructos autos referentes.

Se establece una imagen de la persona, en donde está conectada como una persona que quiere desarrollarse integralmente. Sin embargo, se evidencia que cada ser humano tiene un punto de inicio en donde comienzan las ideas que les facilitan ejercitar un cierto grado de manipulación sobre sus emociones, acciones y mente. Es decir, la conducta de los humanos está influenciada por el uso de lo que piensan, confían y experimentan. Bandura argumentó que la gente piense sobre sí misma es primordial en el día a día de cada persona, ya que la ayuda para tomar control de sus pensamientos. En tanto, se define la autoeficacia, porque lo que los seres humanos toman en cuenta en sus capacidades personales, llamado autoeficacia cuando el uso de Bandura, es un detalle avanzado que predice su conducta. Los seres humanos son, en consecuencia, entendidos como fabricantes y productos. De sus entornos y sistemas sociales.

Factores de la autoeficacia

Quispe (2018) estableció los siguientes factores.

Logros de ejecución.

Cada experiencia que vive el sujeto viene hacer la base que sienta el conocimiento para regular la autoeficacia, ya que le permite al individuo comprobar su propio dominio por todas esas veces que tiene el éxito en las diversas tareas que ejecuta aumentando su nivel de

autoeficacia, por otro lado, si esta persona fracasa continuamente esos niveles preceptivos disminuirán.

Experiencia vicaria u observación.

El tener un modelo de ejecución es muy importante, ya que los sujetos pueden tener cierta idea de cómo se ejecutan distintas tareas académicas, generando en ellas un grado de confianza para ejecutar las actividades y desarrollando capacidades para el desempeño dichas fuentes, por lo que es fundamental y necesaria para las personas que no tienen la suficiente experiencia en las tareas impuestas o propuestas.

Persuasión verbal

Está referido a las distintas tareas que se encuentra académicamente y que los individuos se creen capaz de ejecutar, por lo que dichos patrones corresponden a la conducta, por lo tanto, se tiende a generalizar aunque las situaciones sean distintas siempre tendrán una similitud entre ellas, no obstante, se encontraran con alertas de estimulación por cada nueva organización que se realiza porque se supondría que la conducta social tendría una forma de actuar ineficaz si cada vez que realiza una actividad nueva tendría que crear una respuesta distinta cada vez.

Relación entre la autoeficacia y el estrés

La relación del estrés con la autoeficacia ha sido explícitamente diagnosticada a través de Lazarus (2000), el principal exponente teórico del estrés, pero, pasado de este reconocimiento, se ha configurado una versión que explica la conexión entre cada variable y que mantiene que la autoeficacia percibida es un aspecto de "protección" o "shock" del estrés.

"La producción de autoeficacia sugiere un impacto de protección frente a la adversidad. Una percepción optimista de la competencia de cada uno para enfrentar día a día las situaciones exigentes aumentarán la motivación para participar en métodos optimistas de afrontamiento" (Schwarzer y Hallum, 2008, p. 155).

Fernández (2008) contó que la convicción de ser tanto como las situaciones exigentes planteadas por el uso del proyecto en cuestión, la sensación de poseer las fuentes cognitivas,

sociales y emocionales para aclararlas, sería un tipo de reductor de la capacidad. Impacto traumático, facilitando así adecuadamente desempeñarse y manejar efectivamente la histeria. La autoeficacia percibida relacionada con las pinturas podría, por lo tanto, satisfacer esta función.

Respuesta emocional estrés percibido

Para Acosta (2011), la respuesta emocional del estrés se caracteriza por signos y síntomas de ansiedad, irritación, enojo y enojo, inquietud, pánico y estados de depresión, que pueden ser breves en la naturaleza. El factor principal de la reacción emocional de la presión es de naturaleza cognitiva debido a la realidad de que "los estímulos externos deben percibirse como preocupantes." (p.34)

Dimensiones de la variable 1: Autoeficacia

Dimensión 1: Generalización

Galleguillos (2017) planteó que existen muchas tareas que parecen ser más complejas que otras y que se debe tomar una ruta nueva para obtener un resultado óptimo y el mejor desempeño que se pueda de acuerdo a la problemática presentada, en donde habrá presiones que se reflejarán en confusión debido a la poca definición que posee el individuo y que no tiene claro lo que lo llevara a superponer otras ideas que lo pueden llevar a errar o a aceptar.

Dimensión 2: Nivel de dificultad

Galleguillos (2017) describió que son la gran variedad de los individuos que poseen esta capacidad característica de persuadir verbalmente, en donde han logrado conseguir parte de la autoeficacia, ya que es una fuente de confianza y le ayuda a lograr el éxito que se ha trazado porque con ella se traza un camino a seguir logrando colaboraciones con las que no contaba previamente, influyendo en otro para que trabaje en sus metas y con ello lograr un alto nivel de evolución.

Dimensión 3: fortaleza

Galleguillos (2017) describió que corresponde al nivel de convicción (robusto / susceptible) con admirar las competencias para llevar a cabo en un área determinada de estudio. Es una imagen reflejada del disfrute anterior y las conclusiones que el estudiante ha sacado acerca

de su potencial. Aquellos que tienen una alta autoeficacia establecen deseos de mejor tema y están más preocupados por su éxito.

Variable 2: Afrontamiento al estrés

Sandín y Chorot, (2003) manifestó que hay distintos estilos para afrontar las circunstancias y dependerá también de las habilidades que posee el sujeto para razonar y así a reaccionar ante las circunstancias, aunque se destaca que dichos estilos son utilizados en distintas situaciones, por lo que no siempre se utilizará el mismo.

Torrejón (2011) indicó que el afrontamiento está definido como el esfuerzo realizado para el manejo de situaciones que hayan sido evaluadas o medidas como amenazadoras o estresantes en potencia.

Fernández-Abascal (1997) citado en Díaz (2014) señala que los sujetos tienen un patrón de afrontar el estrés, aunque todo dependerá de las condiciones en las que se encuentran en el momento. Estos mismos utilizaron técnicas que harán que su situación emocional o psicológica regrese a una estabilidad normal, el cual estas técnicas son susceptibles a un cambio dependiendo las circunstancias que se esté atravesando.

El desacuerdo para Lazarus y Folkman (1984) son todas las formas para responder emocionalmente a la presión, aunque también puede responderse de forma conductual o cognitiva, por lo que siempre tendrá un motivo de disminuir la reacción fisiológica y emocional de lo mismo. Es un movimiento duro y rápido de movimientos ocultos u ocultos que las unidades de situación en movimiento para contrarrestar las consecuencias de situaciones que él / ella considera como amenazadoras y por medio de las cuales intenta reparar la estabilidad rota en la transacción del entorno del personaje.

Modelos teóricos de afrontamiento al estrés.

El represor / sensibilizador de estilos Byrne (1964) citado en Fernández (2009). El primero tiene una tendencia a la negación y el rechazo, al mismo tiempo que el segundo se expande y vigila más. En consecuencia, se puede decir que es un grupo considerado unidimensional de poder tener control de dos puntos extremos.

Estilos cognitivos Creciente (monitoreo) / atenuador (embotamiento) de Miller (1987) citado por Fernández (2009). Cuando se habla de dicho modelo es porque se cree que los sujetos usan técnicas cognitivas para procesar la información, por lo tanto, al utilizar el monitoreo están suponiendo que se encuentran en un peligro, mientras al utilizar el embotamiento están condicionándose para transformar esa información de una posible amenaza a un estado sin riesgos.

Modo vigilante-inflexible / modo avoider-rígido / modo flexible / modo inconsistente por medio de Kohlmann (1993) referido por Fernández (2009). Estos son los distintos modos en que los sujetos pueden accionar, ya que si es inflexible carece de poca sensibilidad por la situación, mientras que si es evasivo es el tipo de individuo que le da poca importancia a las situaciones, por tanto, cuando se le es flexible las personas tienden a ser un poco inútiles para protegerse a sí mismo y a otros, por lo que utilizan distintas técnicas para lograrlo, mientras que si utiliza el modo inconsciente se está siendo muy ineficaz.

Una técnica de oportunidad es la propuesta a través de la organización Lazarus (2000) citada por Fernández (2009), conceptualiza como un método. La versión del sistema considera que el desacuerdo es imparcial con respecto a los datos obtenidos, en pocas palabras, se puede adaptar o no, en relación al contexto y a la evaluación de lo que se puede ejecutar o ya no intercambiar el escenario. El afrontamiento se conceptualiza como aquellos que convierten continuamente los esfuerzos cognitivos y de comportamiento que se capacitan para enfrentar necesidades precisas, externas y / o internas que se evalúan como excedente o desbordamiento de las fuentes de la persona, además de la fea nación emocional vinculada a eso.

Estrategias y recursos de afrontamiento

Se presenta una diferenciación entre las técnicas de afrontar y los recursos empleados (Morán, 2005). El primer problema es qué hace la gente como respuesta a un factor estresante particular que tiene lugar en un contexto específico, son los comportamientos que toman región después de la aparición del factor estresante, son los métodos para hacer uso de las fuentes de afrontamiento, son las formas extraordinarias en las que Las fuentes disponibles se utilizan para hacer frente a las necesidades inquietantes. Por el contrario, las fuentes de afrontamiento actúan como oportunidades de reacción que el problema pone en

funcionamiento o ya no, actuando como un amortiguador debido al hecho de que afectan la interpretación de actividades o la reacción a ellas como precursores de comportamiento, son características que enseñan. Las personas que manejan los factores de estrés de manera más efectiva, que disfrutan de menos signos o signos y síntomas menos excesivos en la exposición al factor de estrés, o que se recuperan más rápidamente de esa exposición, son la forma de vestir (dinero, seguro médico y muchos otros) y no material características de la persona, Miembros sociales de la familia, y así sucesivamente.

Dimensiones de estilos de afrontamiento al estrés

Sandín y Chorot (2003) plantearon siete dimensiones: enfocado en la solución de los problemas, autocentrado terrible, reevaluación maravillosa, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de asistencia social y religión.

Dimensión 1: Focalizados en la solución del problema

Según Sandín y Chorot (2003), son aquellas estrategias que ejecuta el individuo para eliminar el problema que está causando la molestia, cambiando las circunstancias al analizar, la causa de la problemática, pudiendo enfrentarla y viendo una serie de pasos por lo que se realiza el plan y ejecutarlo, así como también hablar con los involucrados y descubrir una solución, además de abordar el factor estresante ejecutando numerosas soluciones viables que podrían ser concretas.

De acuerdo a Nieto, Abad, Esteban & Tejerina (2004) esta forma de afrontamiento se caracteriza con la ayuda del despliegue de las fuentes personales que tienen los humanos, cuyo objetivo es hacer frente a las situaciones, las fuentes que tienen el hombre o la mujer, los ideales o las autoafirmaciones positivas, el enfoque de resolución de problemas, las habilidades sociales, Asistencia social y bienes materiales. Otros recursos para sobrellevar la situación son los métodos de resolver problemáticas que se refieren a aquellos que tienen que ver con el método de analizar la problemática y la indagación de nuevas sugerencias, que ayudan al hombre o la mujer a seleccionar una solución flexible, adecuada para la situación actual. Estas estrategias siguen un sistema sistemático que va desde la definición operacional del problema hasta la búsqueda de opciones adecuadas.

Las capacidades sociales son, en esta experiencia, un recurso útil crucial como mecanismo de afrontamiento que se caracteriza por las habilidades en el nivel de interacción con las personas dentro del medio ambiente, y que van desde las más básicas junto con el autocuidado, talentos para comenzar y mantener. Una conversación, solicitar una orden, o hacer una crítica. Estas competencias facilitan la interacción con el medio ambiente, realizan transacciones y negociaciones que nos permiten resolver problemas en nuestro cortejo con nuestro medio ambiente y el apoyo social es uno de los recursos de afrontamiento, caracterizado por su trato, es decir, si se contribuye o Adquirido, o si está muy organizado en cantidad o multa. Si esta ayuda es emocional, informativa o evaluativa, esto es, si o no constituye una fuente de ayuda.

Dimensión 2: Autofocalización negativa

Para Sandín y Chorot (2003) son las propias opiniones y conductas que ejecuta el individuo para convencerse a sí mismo de que a pesar de los actos que ejecute no tendrá un efecto positivo para resolver, por la razón de que las cosas tienden a ser horribles, ya que son la causa principal del problema, el sentimiento de impotencia para que pueda hacer algo que pueda cambiar el escenario, preguntándose que, en lo personal, no puede hacer nada. Lo que hay que resolver es qué pasa y renunciar.

Dimensión 3: Reevaluación positiva

Sandín y Chorot (2003) indicaron que las personas puedan resultar en el problema cualidades positivas, disminuyendo el nivel de estrés, manifestando en el problema que hay situaciones mucho peores y aun así se puede salir adelante evitando con ello las características negativas del problema.

Dimensión 4: Expresión emocional abierta

De acuerdo con Sandín y Chorot (2003) son aquellas conductas que utilizan los individuos para liberar las emociones que los están comprimiendo, por lo que se desahogan con terceras personas vociferando insultos o siendo agresivo, creando un conflicto con otros y a su vez generan estrés emocional más para su psicología.

Dimensión 5: Evitación

Para Sandín y Chorot (2003), son los actos realizados por las personas para escapar del problema sin enfrentarse a él, por lo que se niegan a resolver el problema utilizando movimientos asociados con el factor estresante, en consecuencia movimientos que consisten en concentrarse en otros asuntos cuando la molestia se convierte en recordada, invirtiendo su tiempo en otras labores para así dejar de lado el estrés que le provoca la situación y están siendo participativos en otras actividades que lo ayudan a distraerse.

Dimensión 6: Búsqueda de apoyo social

Sandín y Chorot (2003) el individuo busca en otras personas el apoyo que necesita siendo una forma de pedir ayuda, dicha manera de afrontar el problema valida o aprehende la ocasión además de elegir la información y el significado del evento, por esta razón cuando hay una etapa alta de afrontar el problema subjetivamente se utiliza la información, instrumentos y a la vez la emoción para disminuir los choques cognitivos que pueden dejar restos negativos en una persona para regular sus emociones.

Dimensión 7: Religión

Para Sandín y Chorot (2003), es una actividad que realiza la persona buscando en su fe una posible religión asistiendo a centros espirituales, suplicando ayuda a terceros como pastores, sacerdotes y otro esperando que su problema se solucione a través de la mano de Dios.

1.4 Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018?

Problemas específicos

Problema específico 1

¿Cuál es la relación entre la generalización y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018?

Problema específico 2

¿Cuál es la relación entre el nivel de dificultad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018?

Problema específico 3

¿Cuál es la relación entre la fortaleza y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018?

1.5 Justificación.

Teórica

Se justifica por cuanto, el vínculo del estrés con autoeficacia ha sido explícitamente reconocido a través de Lazarus (2000), el principal exponente teórico del estrés, quien señala que el estrés puede ser superado por los estilos o estrategias de afrontamiento como es la autoeficacia.

De esta reputación, se ha configurado un modelo que explica la relación entre ambas variables y continúa diciendo que la autoeficacia percibida es una cosa "protectora" o "de choque" del estrés.

Por otra parte, Schwarzer & Hallum, (2008), afirman que la autoeficacia no es más que una serie de sistemas internos que se encuentran dentro del ser humano para así poder tener un dominio total de las emociones, así como también comportamientos y motivaciones.

Práctica

Es importante realizar el estudio de la autoeficacia y el afrontamiento al estrés para que se realicen las recomendaciones pertinentes y de este modo pueda representar una alternativa de solución para los estudiantes universitarios y mejoren los niveles de autoeficacia y el afrontamiento al estrés.

Metodológica

Se realizó el establecimiento de relación entre las variables para saber el nivel o fuerza que están relacionadas las variables. De este modo también se ejecutó la confiabilidad de las

variables; cuyo único propósito es medir cada nivel en lo que se presente los bachilleres, en cuanto a las variables autoeficacia y estilos de afrontamiento.

1.7 Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre la Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

Objetivo específico 1

Determinar la relación entre la generalización y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

Objetivo específico 2

Determinar la relación entre el nivel de dificultad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

Objetivo específico 3

Determinar la relación entre la fortaleza y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

1.6. Hipótesis

Hipótesis general

Existe relación entre la Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

Hipótesis específica 1

Existe relación entre la generalización y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

Hipótesis específica 2

Existe relación entre el nivel de dificultad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

Hipótesis específica 3

Existe relación entre la fortaleza y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

II. Método

2.1 Diseño de investigación

Enfoque de la investigación: Cuantitativo

De acuerdo a este estudio, los investigadores Hernández, Fernández y Baptista (2014) es e está delimitado por las interrogantes establecidas que han logrado que se generen hipótesis para poder hacer una descripción del estudio y generar un corte en el que se estudiará, aplicando el diseño no experimental, por lo cual las hipótesis están fijadas de acuerdo a las variables que se ha escogido para el estudio, donde los instrumentos que se utilizan son validados y elaborados para medir los alcances positivos que ha tenido la investigación y en donde se ha recogido una data de información a través de encuestas analizadas, por lo cual quedará interpretado en las conclusiones que corresponden.

Método de investigación

El método usado en este análisis puede ser hipotética deductiva y cuantitativa, mientras que los datos de los estudios se recopilaron y procesaron.

El hipotético enfoque deductivo comienza a partir de una especulación alcanzable como consecuencia de sus diferencias del grupo de métodos empíricos o de estándares y pautas legales más conocidos" (Sánchez y Reyes, 2015).

Tipo de estudio

Este estudio es considerado sustantivo, descriptivo y correlativo, por lo que Sánchez y Reyes (2015) declararon que es la única que intenta resolver la problemática relevante, debido al hecho de que al principio se definieron y caracterizaron las dinámicas de cada uno.

De acuerdo con Hernández *et al*, (2014) mencionan que los estudios no experimentales o también llamados *expost-facto* son los utilizados para no maniobrar los elementos a investigar.

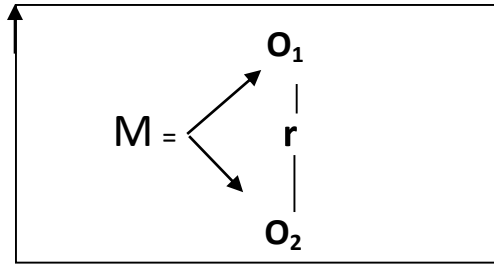


Figura 1. Diagrama del diseño correlacional

Dónde:

m : estudiantes

O₁ : Observación sobre la variable autoeficacia

r : Relación entre variables. Coeficiente de correlación.

O₂ : Observación sobre la variable estilos de afrontamiento al estrés

2.2 Variables, Operacionalización.

Definición conceptual de las variables

V1: Autoeficacia

Galleguillos (2017) definió que son creencias propias sobre las competencias para investigar o llevar a cabo de manera efectiva en un estado positivo de cosas, actividad o empresa.

V2: Estilos de afrontamiento al estrés

Sandín y Chorot, (2003) manifestó que hay distintos estilos para afrontar las circunstancias y dependerá también de las habilidades que posee el sujeto para razonar y así a reaccionar ante las circunstancias, aunque se destaca que dichos estilos son utilizados en distintas situaciones, por lo que no siempre se utilizará el mismo.

Definición operacional de las variables

V1: Autoeficacia

Conjunto de estrategias para medir la variable autoeficacia a través de sus dimensiones, indicadores utilizando un instrumento de escala de Likert.

V2: Estilo de afrontamiento al estrés

Grupo de estrategias para graduar la moda de manejar la presión, pensar en las dimensiones enfocadas en la respuesta del problema, la mala orientación a uno mismo, la reevaluación maravillosa, la expresión emocional abierta, la evitación, buscar apoyo social y religión, medido con un instrumento de escala ordinal de tipo Likert.

Tabla 1

Operacionalización de la variable Autoeficacia

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles	
Generalización	Trabajar con cualquier compañero	1,2,3,4,5, 6		Positiva (23-30)	
	Trabajar en cualquier tarea y lograr buenas notas			Regular (14-22)	
	Aportar buenas ideas			Negativa (6-13)	
	Esforzarme mucho				
Nivel de dificultad	Realizar cualquier tipo de tarea o trabajo que los profesores den	7,8,9,10,11, 12		Nunca	
	Organizar mi tiempo para cumplir con todo			Casi nunca	Positiva (23-30)
	Sacarme buenas notas en las prueba			A veces	Regular (14-22)
	Entender bien la idea central que está explicando el profesor			Casi siempre	Negativa (6-13)
Fortaleza	Cooperar muy bien en los trabajos que realizo en grupo	13,14,15,16,17, 18		Siempre	Positiva (23-30)
	Estudiar solo/a y rendir muy bien en cualquier actividad académica			Regular (14-22)	
	Expresar mi opinión aunque no esté de acuerdo			Negativa (6-13)	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

Operacionalización de la variable afrontamiento del estrés

Dimensiones	Indicadores	Items	Categoría	Nivel
Focalizado en la solución del problema	Analizar las causas del Plan de acción	1, 2,3,4,5,6		Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
Auto focalización negativa	Autoculparse Autoconvencerse	7,8,9,10,11,12		Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
Reevaluación positiva	Ver aspectos positivos	13,14,15,16,17,18		Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
Expresión emocional abierta	Irritarse Agresión	19,20,21,22,23,24,	Nunca 1 Pocas veces 2 A veces 3 Frecuentemente 4 Casi siempre 5	Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
Evitación	Tratar de olvidar Otras actividades	25,26,27,28,29,30		Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
Búsqueda de apoyo social	Pedir consejo Expresar sentimientos	31,32,33,34,35,36		Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
Religión	Rezar Asistir a misa	37,38,39,40,41,42		Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)

Fuente: Elaboración propia

2.3 Población y muestra

El estudio cuenta con una población que se torna trabajar con el muestreo no probabilístico, es por esa razón que no se aplicará fórmula alguna para seleccionar la muestra en una que se trabajará, por lo que se ha considerado trabajar con 64 bachilleres.

Muestra

De acuerdo a Hernández *et al*, (2014), lo consideran como aquel subconjunto de individuos que se establecen para sacar provecho de ellos en un estudio determinado. Sin embargo, la investigación prevaleciente ya no tenía una muestra, debido al hecho de que toda la población se convirtió en trabajadora del estudio.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnica

La técnica que se usaron para ambas variables es la encuesta.

Instrumento 1: autoeficacia

Ficha técnica

Nombre: Cuestionario de autoeficacia

Autor: Galleguillos

Año: 2017

Aplicación: Individual y colectivo.

Tiempo: De 15 a 20 minutos aproximadamente.

Se supone que este cuestionario debe comprender cómo las personas aumentan en situaciones exclusivas y qué forma de conducta se desarrolla para enfrentar esas situaciones.

La escala y el índice respectivo para este instrumento son como sigue:

Nunca 1

Casi nunca 2

A veces 3

Casi siempre 4

Siempre 5

Tabla 3

Escalas y baremos de la variable autoeficacia

General	Cuantitativo			Cualitativo
	Dim 1	Dim 2	Dim 3	
66-90	23-30	23-30	23-30	Positiva
42-65	14-22	14-22	14-22	Regular
18-41	6-13	6-13	6-13	Negativa

Instrumento 2: Estilos de afrontamiento al estrés

Ficha técnica

Nombre: Cuestionario de Estilos de afrontamiento al estrés

Autor: Sandín y Chorot

Año: 2003

Aplicación: Individual y colectivo.

Tiempo: De 15 a 20 minutos aproximadamente.

Se supone que este cuestionario se da cuenta de cómo se desarrollan los humanos en diversas circunstancias, y así como también que conducta aplicaran para hacer frente a tales condiciones.

La escala y el índice respectivo para este instrumento son como sigue:

Nunca 1

Pocas veces 2

A veces 3

Frecuentemente 4

Casi siempre 5

Tabla 4.

Escalas y baremos de la variable afrontamiento del estrés

General	Cuantitativo							Cualitativo
	Dim1	Dim2	Dim3	Dim4	Dim5	Dim6	Dim7	
154-210	23-30	23-30	23-30	23-30	23-30	23-30	23-30	Alto
98-153	14-22	14-22	14-22	14-22	14-22	14-22	14-22	Medio
42-97	6-13	6-13	6-13	6-13	6-13	6-13	6-13	Bajo

Validez

Sánchez y Reyes (2015) la validación de juicio de expertos mediante 3 profesionales expertos en el ámbito de investigación con grados académicos de magísteres y doctores.

Tabla 5

Resultados de validación de la variable autoeficacia

Apellidos y Nombres	Resultado
Dr. Arturo Melgar Begazo	Suficiencia
Dr. Ángel Salvatierra Melgar.	Suficiencia
Dr. Nuñez Lira Luis Alberto	Suficiencia

Tabla 6

Resultados de validación de la variable afrontamiento al estrés

Apellidos y Nombres	Resultado
Dr. Arturo Melgar Begazo	Suficiencia
Dr. Ángel Salvatierra Melgar.	Suficiencia
Dr. Nuñez Lira Luis Alberto	Suficiencia

Confiabilidad

Para Hernández, *et al.* (2014) estableció que aplicar escalas establece la fiabilidad y los resultados fueron:

Tabla 7

Confiabilidad de la variable autoeficacia

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,906	18

El resultado fue de un valor igual a 0.906 por lo que se establece que es de elevada confiabilidad.

Tabla 8

Confiabilidad de la variable afrontamiento al estrés

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,952	42

El resultado fue de un valor igual a 0.952 por lo que se establece que es de elevada fiabilidad.

2.5 Métodos de análisis de datos

En cuanto a los métodos de análisis de datos se realizó análisis descriptivo e inferencial.

Estadística inferencial: Es utilizada para la estimación de parámetros y así poder comprobar las hipótesis, basada en muestras.

Estadística descriptiva: Este recolecta por medio de gráficos y tablas toda la información pertinente a fin de obtener hipótesis.

$$r_s = \frac{1 - 6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Dónde:

r_s = Coeficiente de correlación por rangos de Spearman

d = Diferencia entre rangos (X menos Y)

n = número de datos

2.6 Aspectos éticos

En este estudio se toma en cuenta el correcto citado de autores en referencia a la normatividad APA sexta edición y el adecuado estilo de redacción. Además, en el trabajo de campo se aplicaron las encuestas a los estudiantes respetando los datos consignados en la investigación.

En relación a los aspectos éticos de este estudio, se pudo mantener el anonimato de los estudiantes y también pudiendo solicitar la completa autorización del centro universitario objeto de estudio.

III. Resultados

3.1 Descripción de los resultados

Tabla 9

Niveles de la variable Autoeficacia

	Frecuencia	Porcentaje
Negativa	23	35,9
Regular	38	59,4
Positiva	3	4,7
Total	64	100,0

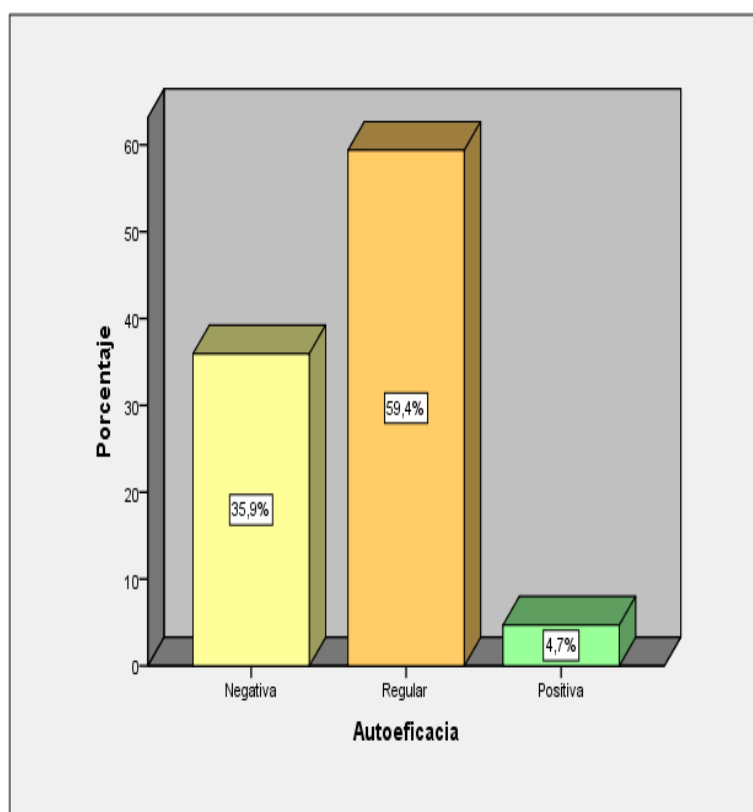


Figura 1. Niveles de la variable Autoeficacia

De acuerdo a los datos recolectados, se evidenció que un 59.4% de los bachilleres se encontraban en una categoría regular, por su lado un 35.9% negativa y finalmente solo un 4.7% positivista.

Tabla 10

Niveles de la dimensión Generalización

	Frecuencia	Porcentaje
Negativa	27	42,2
Regular	36	56,3
Positiva	1	1,6
Total	64	100,0

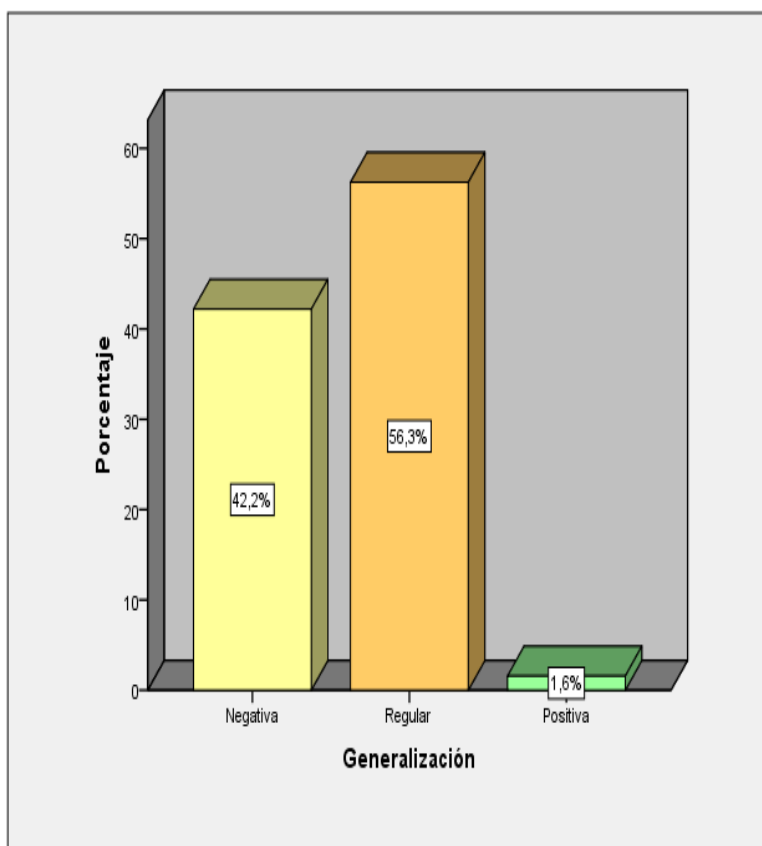


Figura 2. Niveles de la dimensión Generalización

De acuerdo a los datos recolectados, se evidenció que un 56.3% de los bachilleres se encontraban en una categoría regular, por su lado un 42.2% negativa y finalmente solo el 1.6% positivista.

Tabla 11

Niveles de la dimensión Nivel de dificultad

	Frecuencia	Porcentaje
Negativa	20	31,3
Regular	40	62,5
Positiva	4	6,3
Total	64	100,0

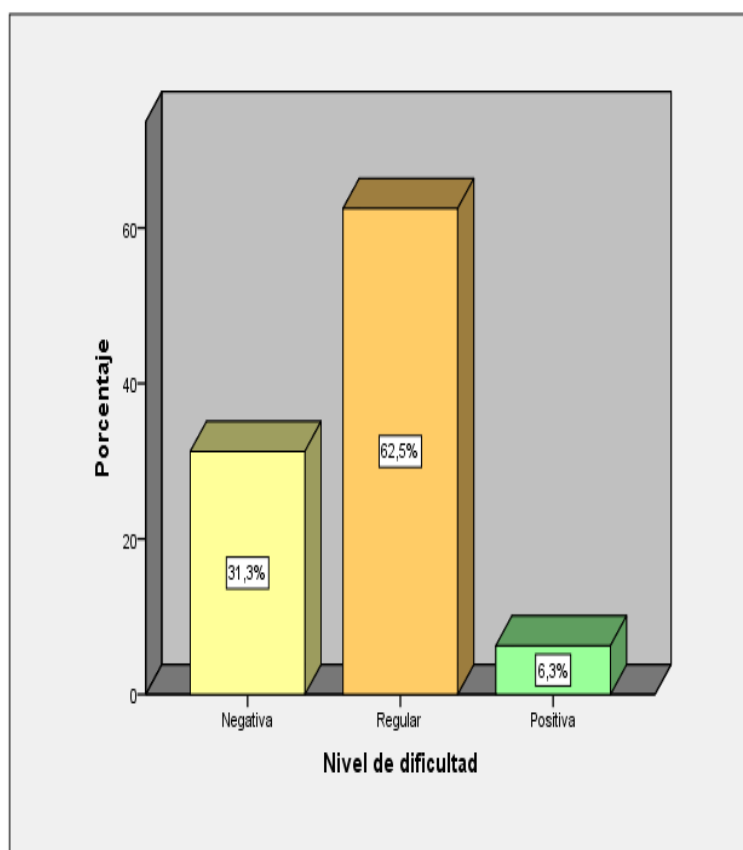


Figura 3. Niveles de la dimensión Nivel de dificultad

En consecuencia, a los datos recolectados, se detalla que un 62.5% de los bachilleres se encontraban en una categoría regular, por su lado un 31.3% negativa y finalmente solo un 6.3% positivista.

Tabla 12

Niveles de la dimensión Fortaleza

	Frecuencia	Porcentaje
Negativa	27	42,2
Regular	34	53,1
Buena	3	4,7
Total	64	100,0

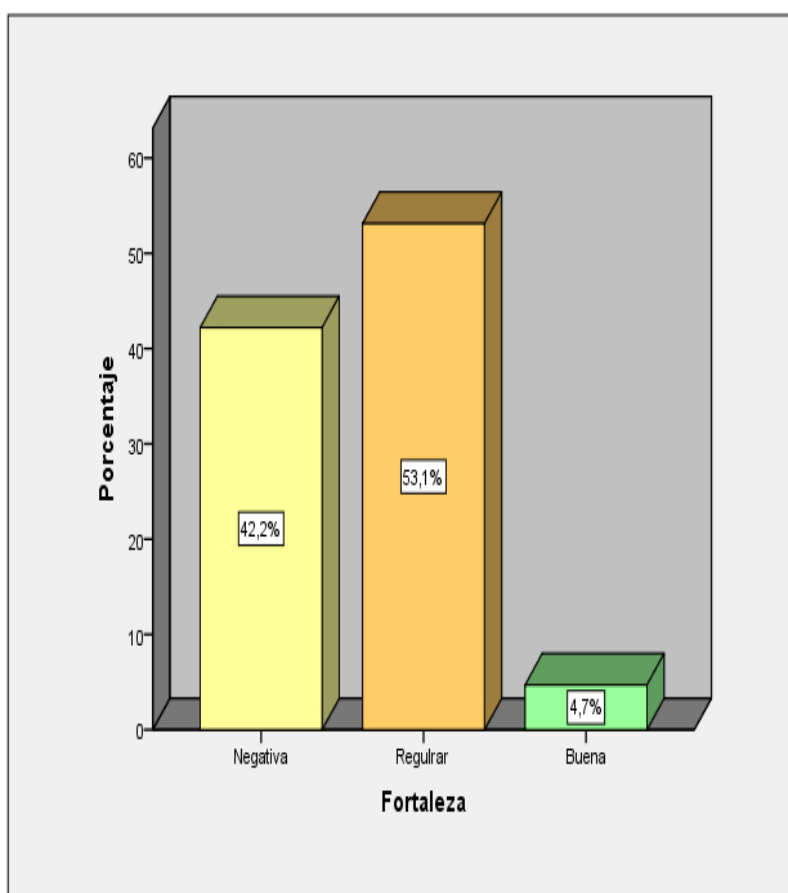


Figura 4. Niveles de la dimensión Fortaleza

En consecuencia, a los datos recolectados, se detalla que un 53.1% de los bachilleres se encontraban en una categoría regular, por su parte un 42.2% negativa y por último solo un 4.7% buena.

Tabla 13

Niveles de la variable Afrontamiento del estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	33	51,6
Medio	26	40,6
Alto	5	7,8
Total	64	100,0

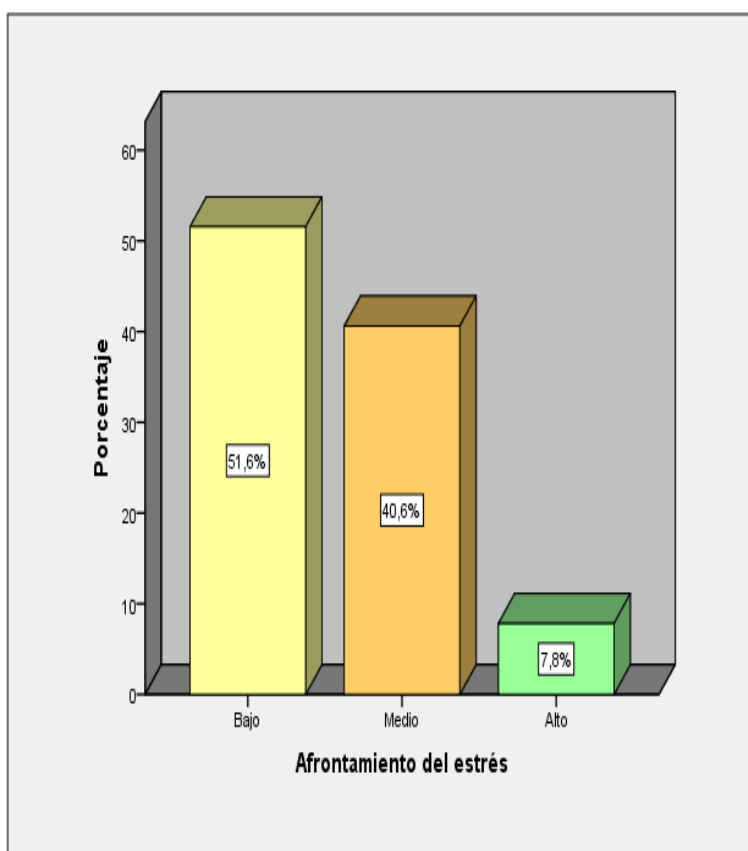


Figura 5. Niveles de la variable Afrontamiento del estrés

De acuerdo a los datos recolectados, se detalla que un 51.6% de los bachilleres se encontraban en una categoría baja, por su parte un 40.6% medio y por último solo un 7.8% alta.

Tabla 14

Niveles de la dimensión Focalizado en la solución del problema

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	32	50,0
Medio	20	31,3
Alto	12	18,8
Total	64	100,0

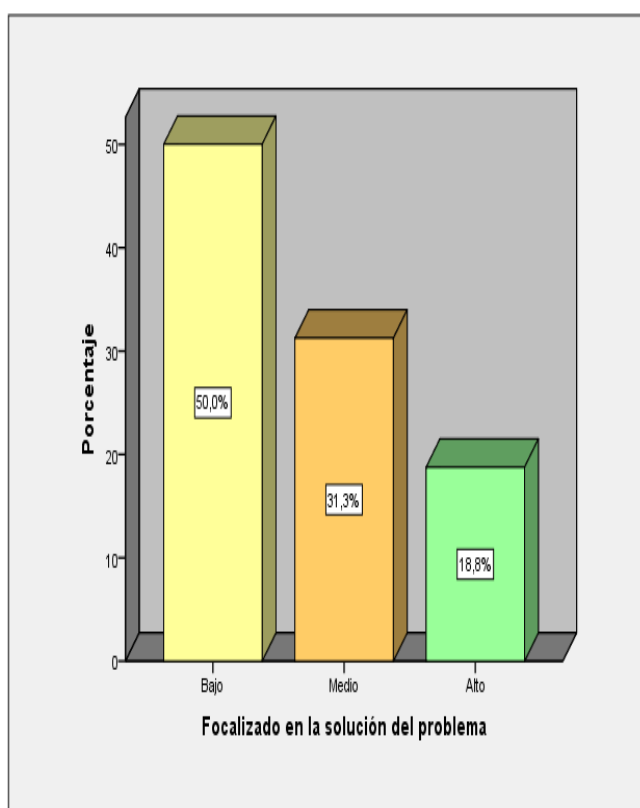


Figura 6. Niveles de la dimensión Focalizado en la solución del problema

De acuerdo a los datos recolectados, se evidencia que un 50% de los bachilleres tienen una categoría baja, por su parte un 31.3% medio y por último solo un 18.8% alta.

Tabla 15

Niveles de la Auto focalización negativa

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	28	43,8
Medio	26	40,6
Alto	10	15,6
Total	64	100,0

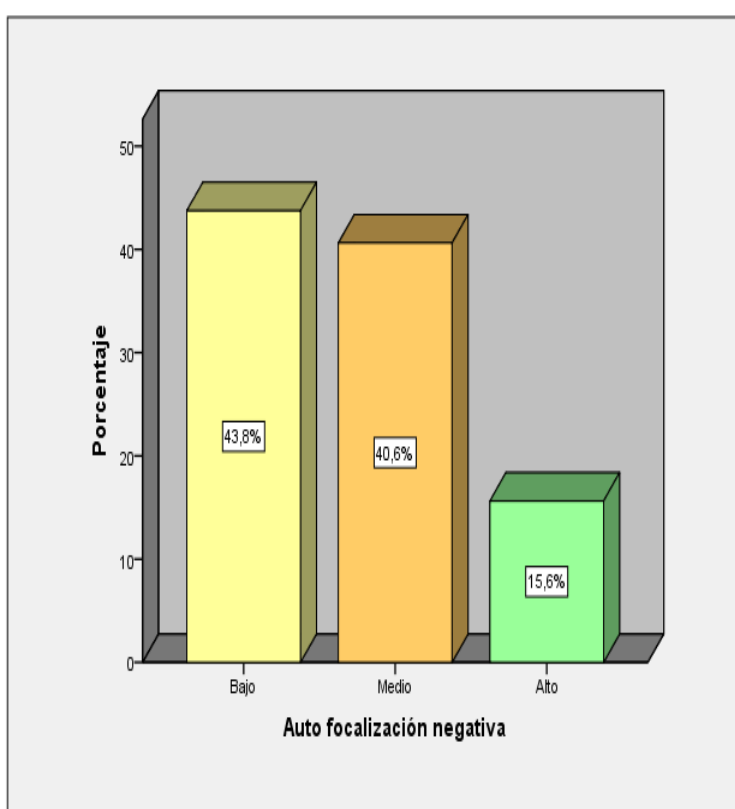


Figura 7. Niveles de la dimensión Auto focalización negativa

De acuerdo a los datos recolectados, se evidencia que un 43.8% de los bachilleres tienen una categoría baja, por otro lado, un 40.6% medio y por último solo un 15.6% alta.

Tabla 16

Niveles de la dimensión Reevaluación positiva

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	29	45,3
Medio	29	45,3
Alto	6	9,4
Total	64	100,0

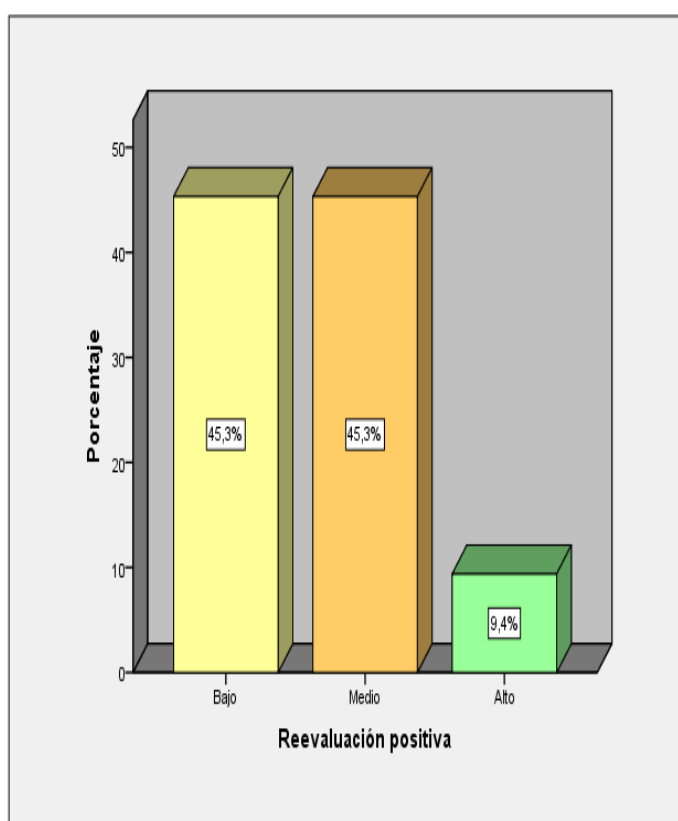


Figura 8. Niveles de la dimensión Reevaluación positiva

En referencia a los resultados obtenidos, se detalla que tanto el 45.3% de los bachilleres tienen una categoría baja y media y por último solo un 9.4% alta.

Tabla 17

Niveles de la dimensión Expresión emocional abierta

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	28	43,8
Medio	27	42,2
Alto	9	14,1
Total	64	100,0

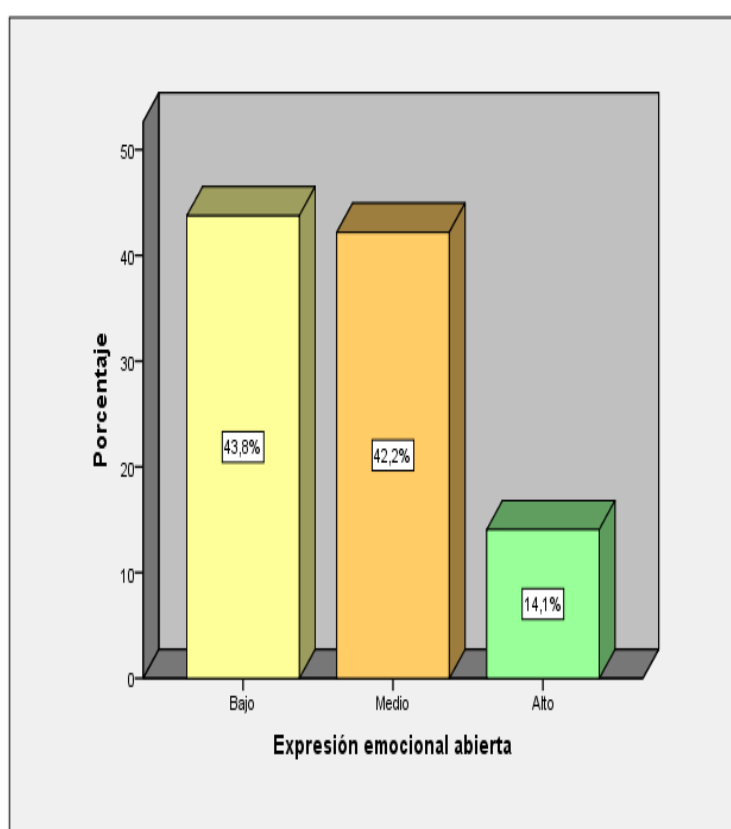


Figura 9. Niveles de la dimensión Expresión emocional abierta

En referencia a los resultados obtenidos, se detalla que un 43.8% de los bachilleres tienen una categoría baja, también un 42.2% media y finalizando con un 14.1% alta.

Tabla 18

Niveles de la dimensión Evitación

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	26	40,6
Medio	33	51,6
Alto	5	7,8
Total	64	100,0

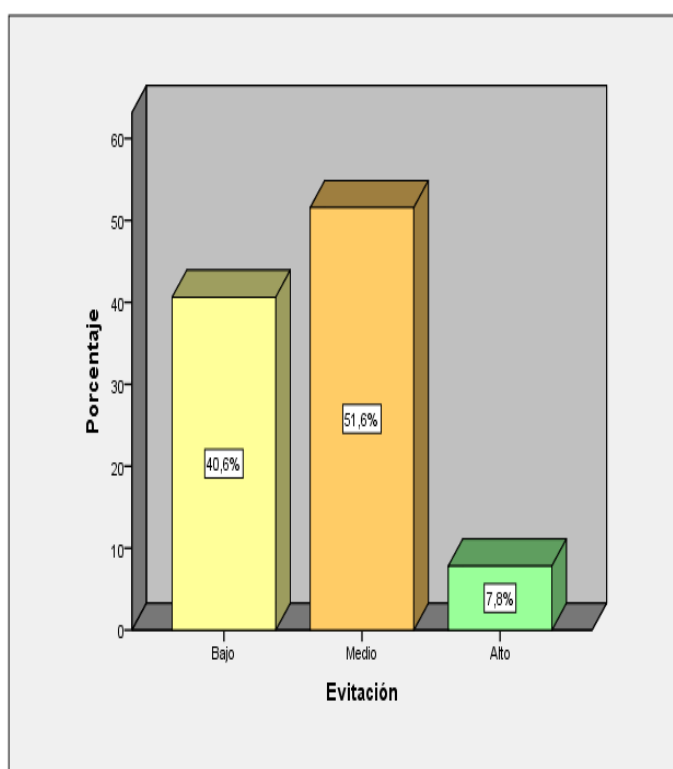


Figura 10. Niveles de la dimensión Evitación

En referencia a los resultados obtenidos, se detalla que un 51.6% de los bachilleres tienen una categoría media, también un 40.6% baja y finalizando con un 7.8% alta.

Tabla 19

Niveles de la dimensión Búsqueda de apoyo social

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	23	35,9
Medio	39	60,9
Alto	2	3,1
Total	64	100,0

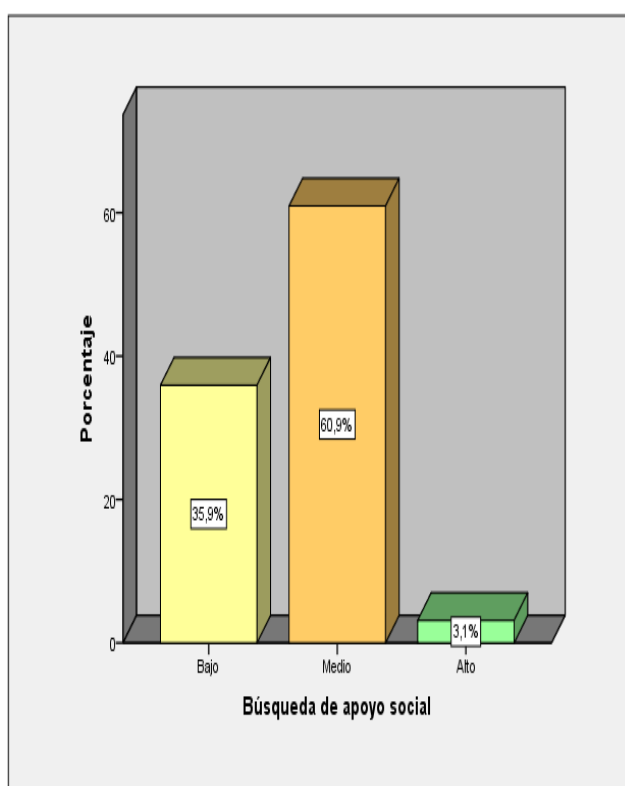


Figura 11. Niveles de la dimensión Búsqueda de apoyo social

En referencia a los resultados obtenidos, se detalla que un 60.9% de los bachilleres tienen una categoría media, asimismo, un 35.9% baja y finalizando con un 3.1% alta.

Tabla 20

Niveles de la dimensión Religión

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	26	40,6
Medio	30	46,9
Alto	8	12,5
Total	64	100,0

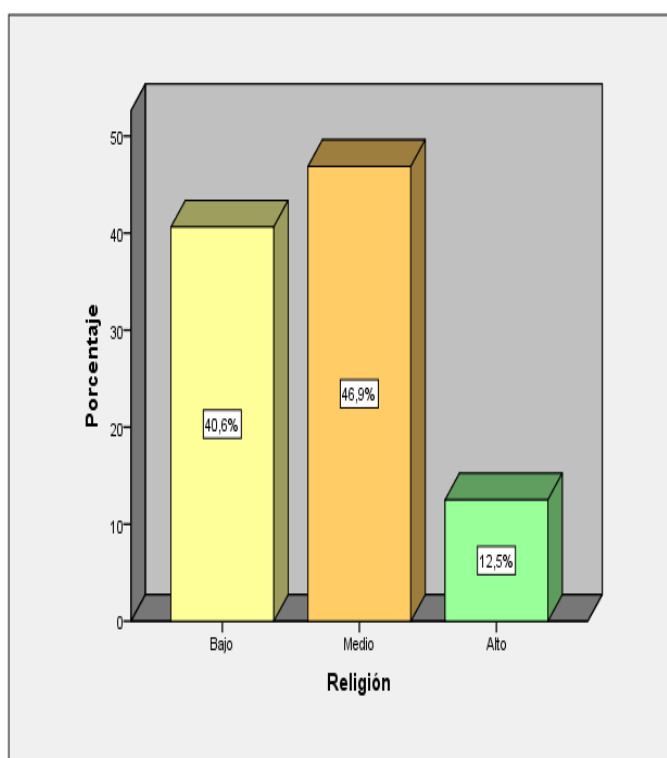


Figura 12. Niveles de la dimensión Religión

En referencia a los datos arrojados, se evidencia que un 46.9% de los bachilleres tienen una categoría media, asimismo, un 40.6% baja y finalizando con un 12.5% alta.

3.2 Contrastación de hipótesis

Prueba de hipótesis general

Hipótesis de investigación

Ho: No existe relación significativa entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

Ha: Existe relación significativa entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

Tabla 21

Correlación entre la Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018

Correlaciones				
			Autoeficacia	Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	Autoeficacia	Coefficiente de correlación	1,000	,708**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	64	64
	Afrontamiento del estrés	Coefficiente de correlación	,708**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	64	64

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

Se puede observar que, de acuerdo a la hipótesis planteada, se obtuvo un resultado de 0.708** y un $p= 0.00$ ($p < 0.01$) en consecuencia, indica que se presenta un nexo moderado, directo y significativo, en donde es rechazada la hipótesis nula y es aceptada la alterna.

Hipótesis específicas

Primera hipótesis específica

Ho: No existe relación significativa entre la generalización y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

Ha: Existe relación significativa entre la generalización y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018

Tabla 22

Correlación entre la generalización y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018

		Correlaciones		
			Generalización	Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	Generalización	Coeficiente de correlación	1,000	,774**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	64	64
	Afrontamiento del estrés	Coeficiente de correlación	,774**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	64	64

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

Se aprecia que, de acuerdo a la hipótesis planteada, se obtuvo un resultado de 0.774** y un $p= 0.00$ ($\rho < 0.01$) en consecuencia, indica que se presenta un nexo moderado, directo y significativo, en donde es rechazada la hipótesis nula y es aceptada la alterna.

Segunda hipótesis específica

Ho: No existe relación significativa entre el nivel de dificultad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018.

Ha: Existe relación significativa entre el nivel de dificultad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018

Tabla 23

Correlación entre el nivel de dificultad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018

		Correlaciones		
			Nivel de dificultad	Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	Nivel de dificultad	Coeficiente de correlación	1,000	,522**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	64	64
	Afrontamiento del estrés	Coeficiente de correlación	,522**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	64	64

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

Se puede observar que, de acuerdo a la hipótesis planteada, se obtuvo un resultado de 0.522** y un $p= 0.00$ ($p < 0.01$) en consecuencia, indica que se presenta un nexo moderado, directo y significativo, en donde es rechazada la hipótesis nula y es aceptada la alterna.

Tercera hipótesis específica

Ho: No existe relación significativa entre la fortaleza y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018

Ha: Existe relación significativa entre la fortaleza y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018

Tabla 24

Correlación entre la fortaleza y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018

Correlaciones				
			Fortaleza	Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	Fortaleza	Coeficiente de correlación	1,000	,415**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	64	64
	Afrontamiento del estrés	Coeficiente de correlación	,415**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	64	64

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

Se puede observar que, de acuerdo a la hipótesis planteada, se obtuvo un resultado de 0.415** y un $p= 0.00$ ($p < 0.01$) en consecuencia, indica que se presenta un nexo moderado, directo y significativo, en donde es rechazada la hipótesis nula y es aceptada la alterna.

IV. Discusión

Se realizaron estas investigaciones que buscaron determinar las relaciones del autoconcepto y la autorregulación del aprender en alumnos, en consecuencia, se detallan a continuación:

Se realizaron estas investigaciones que buscaron determinar las relaciones de la Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018, en consecuencia, se detallan a continuación:

En cuanto a la hipótesis general, los datos observados en estos estudios fueron que se presenta un nexo directo y significativo entre los fenómenos estudiados; puesto que se obtuvo el valor $p < .05$ con un resultado de 0.708, esto coincide con la investigación realizada por Camposeco (2012) quien concluyó que se presenta un nexo significativo entre las creencias y los conocimientos para solucionar correctamente la problemática matemática de los bachilleres. De igual manera, Piergiovanni y Depaula (2018) en su investigación concluyeron que existe una cantidad elevada de niveles de autoeficacia cuando emplean los estilos de afrontar el estrés enfocados en la respuesta de la molestia y la reevaluación ventajosa; también señalan que las personas que tuvieron una etapa de disminución de la autoeficacia en el estilo de afrontamiento tuvieron problemas de concentración.

El nivel hallado en este estudio se encontró que 35% presentan un nivel de terrible autoeficacia, 8% presentan un grado normal y 7% regalan una etapa fantástica para reconocer la variable Autoeficacia; Por el contrario, los estudios de Barraza y Hernández (2015) observaron que los bachilleres tenían un grado de autoeficacia excesiva en un 73% y que la medida más simple de "retroalimentación" del cuestionario de expectativas de autoeficacia educativa presentó una calificación pobre cortejando con la tensión.

En un título nacional, Condori (2013) localizó grandes correlaciones entre: Rendimiento académico general con autoeficacia para el manejo del estrés; del mismo modo, Alegre (2014) descubrió que de acuerdo a las hipótesis formuladas son regulares debido al hecho de que el coeficiente correlativo obtenido entre los fenómenos investigados ha sido buenos y gigantes en las distintas circunstancias. También, el correlativo entre la autoeficacia educativa y el autogobierno del dominio se convirtió en efectiva, considerable y moderada.

Es importante resaltar que Ramírez (2017) encontró una correlación de $Rho = 0.764$, interpretado como una relación soberbia alta, con $p = 0.00$ ($p < 0.05$), por lo tanto, los efectos

indican que hay una gran variedad entre los estilos de afrontamiento de variables y la motivación.

Con respecto a la primera especulación particular, los hallazgos descubiertos en este estudio fue $p < 0.05$, con un resultado de 0.774 podemos afirmar que puede haber un significativo nexo entre la generalización y manejo del estrés en estudiantes universitarios de una universidad privada, 2018; coincidiendo con el análisis de Galleguillos (2017) sostiene que la autoeficacia está determinada por la posesión de creencias sobre las competencias para entender o desempeñarse eficazmente en cualquier momento, interés o proyecto.

Con respecto a la segunda especulación precisa, las consecuencias de este estudio fue que $p < 0.05$ con un resultado de 0.522 verificaremos que existe un cortejo masivo entre la extensión del problema y la presión de manejo en bachilleres de una universidad privada, 2018; coincidiendo con el examen de Galleguillos (2017), describió que son la cantidad de actividades que eligen para actuar por encima de lo común en su ruta o en la suya actuación. Además, consultan con un grupo de problemas que con frecuencia se resienten entre sí. Los motivos esenciales para confundirse son la baja definición clara, las superposiciones entre los diferentes trastornos que conforman las dificultades de aprendizaje, especialmente al mediar componentes de la privación educativa y social

Con respecto a la tercera hipótesis particular, los efectos hallados en este estudio resultaron que $p < 0.05$ y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0.415, confirmaremos que existe una gran diferencia entre la electricidad y el estrés estudiantes universitarios de una universidad privada, 2018; coincidiendo con los resultados de la investigación de Galleguillos (2017), quien definió que corresponde al grado de convicción (robusto / débil) con respecto a las competencias a desempeñar en un área determinada de dominio. Es una imagen reflejada de la experiencia anterior y las conclusiones que el estudiante ha sacado acerca de su capacidad. Aquellos que tienen una alta autoeficacia tienen deseos de mayores problemas y están más preocupados por su éxito.

V. Conclusiones

Primera

Se concluye que se presenta un nexo significativo entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018; debido a que la significancia es $p < 0.01$ y Rho de Spearman tiene un valor de 0,708.

Segunda

Se concluye que se presenta un nexo significativo entre la generalización y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018; debido a que la significancia es $p < 0.01$ y Rho de Spearman tiene un valor de 0,774.

Tercera

Se concluye que se presenta un nexo significativo entre el nivel de dificultad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018; debido a que la significancia es $p < 0.01$ y Rho de Spearman tiene un valor de 0,522.

Cuarta

Se concluye que se presenta un nexo significativo entre la fortaleza y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018; debido a que la significancia es $p < 0.01$ y Rho de Spearman tiene un valor de 0,415.

VI. Recomendaciones

Primera

Se le sugiere al rector de la escuela de la Universidad organizar una capacitación sobre autoeficacia y sobre cómo afrontar el estrés, debido a los bajos niveles de las variables y se profundicen en estrategias que permitan a los estudiantes focalizarse en la solución del problema, debido a que permite analizar las causas y realizar planes de acción; además de estrategias de focalización negativa, para que eviten auto culparse y auto convencerse; estrategias de reestructuración positivista, expresarse mejor, evitar discusiones y buscar apoyos sociales y emplear estrategias que pueden ofrecer el rezar o asistir a misa.

Segunda

Se le sugiere al rector de la escuela de la Universidad emplear capacitaciones sobre la generalización de la autoeficacia, en dónde se desarrolle estrategias para que los estudiantes puedan trabajar con cualquier compañero, además trabajar cualquier tarea y sea capaz de aportar buenas ideas.

Tercera

Se le sugiere al rector de la escuela de la Universidad emplear capacitaciones para mejorar el nivel de dificultad en la organización del tiempo, entender las ideas principales y cooperar efectivamente en los trabajos en equipo.

Cuarta

Se le sugiere al rector de la escuela de la Universidad emplear capacitaciones para mejorar la fortaleza y puedan estudiar solos para rendir cualquier actividad académica y expresar opiniones.

Referencias

- Acosta, R. (2011). *Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, 2011*. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3151/Acosta_nr.pdf?sequence=
- Alegre, A. (2014). *Autoeficacia académica, autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales*. (Tesis de Maestría, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú).
- Bandura, A. (1986). *Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: una teoría cognitiva social*. Inglewood Cliffs: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Autoeficacia: El ejercicio de control*. Nueva York: Freeman.
- Barraza, A. y Hernández, L. (2015). Autoeficacia académica y estrés. Análisis de su relación en alumnos de posgrado. *Diálogos Educativos*, 15(1); pp. 21- 39. Recuperado de <http://www.dialogoseducativos.cl/revistas/n30/barraza.pdf>
- Blanco, A. (2010). Creencias de autoeficacia de estudiantes universitarios: un estudio empírico sobre la especificidad del constructo. *Relieve*, 16(1), 1- 28
- Bardales, K., Díaz, P., Jiménez, M., Terreros, M., & Valencia, L. (2006). *Psicología social: pasado, presente y futuro*. Universidad del Valle, Colombia: Instituto de Psicología.
- Camposeco, F. (2012). *La autoeficacia como variable en la motivación intrínseca y extrínseca en matemáticas a través de un criterio étnico*. (Tesis de Doctorado, Universidad Complutense de Madrid). Recuperado de <https://eprints.ucm.es/16670/1/T34002.pdf>
- Condori, L. (2013). *Relación de: Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios*.
- Díaz, M. (2014). *Relación entre personalidad, afrontamiento y apoyo social con Burnout, calidad de vida profesional y salud, en bomberos de Gran Canaria*. (Tesis doctoral). España: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Doménech, F. (2006). *Estresores, autoeficacia, recursos de afrontamiento y agotamiento entre los docentes de secundaria en España*. *Psicología educativa: una revista internacional de psicología educativa experimental*, 26(4), 519- 529
- Fernández, M. (2008). *Burnout, autoeficacia y estrés en maestros peruanos: tres estudios fácticos*. 2° Foro de las Américas en investigación sobre Factores Psicosociales.

- Estrés y salud mental en el trabajo.* Recuperado de http://factorespsicosociales.com/segundoforo/trabajos_libres/FERNANDEZARAT A.pdf
- Fernandez, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional.* Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>
- Galleguillos, P. (2017). *Construcción y validación de la escala Autoeficacia académica de los escolares (ACAES) en Viña del Mar, Chile.* (Tesis Doctoral, Universidad de Granada, España).
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la Investigación (6ª Edic).* México: McGrall Hill.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud.* Bilbao. España: Desclée De Brouwer.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Estrés, valoración y afrontamiento.* Nueva York: Springer
- Morán, C. (2005). *Relación entre variables de personalidad y estrategias de afrontamiento del estrés laboral.* (Tesis doctoral. León: Universidad de León, España)
- Nieto, J., Abad, M., Esteban, A., & Tejerina, M. (2004). *Psicología para las ciencias de la salud.* New Jersey: McGraw-Hill.
- Piergiovanni, L. y Depaula, P. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Cienc. Psicol.* 12(1). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.22235/cp.v12i1.1591>
- Quispe, (2018). *Niveles de autoeficacia percibida y frecuencia de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la I.E. N°1263.* Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3538/1/quispe_agi.pdf
- Ramírez, I. (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés y motivación laboral en el personal de salud de la Microred Ate III 2017.* (Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Perú).
- Sánchez, H y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica.* Lima: Visión universitaria.

- Sandin, B. y Chorot, P. (2003). *Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar*. Recuperado de http://www.consejeria.net/uploads/3/4/1/6/34163570/cuestionario_afrontamiento_estr.pdf
- Schwarzer, R. y Hallum, S. (2008). La autoeficacia de los docentes como un predictor de estrés laboral y agotamiento: análisis de mediación. *Applied Psychology: An International Review*, 57(1), 152-171.
- Torrejón, C. (2011). *Ansiedad y afrontamiento en universitarios migrantes*. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/689>
- Vaca, L. (2016). *Estrés y tipos de afrontamiento al estrés en los estudiantes asignados por el sistema nacional de nivelación y admisión en la Universidad Técnica de Ambato*. (Tesis de licenciatura). Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

Anexos

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Título: Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018

Autora:

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre la autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la generalización y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de dificultad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la fortaleza y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre la Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar la relación entre la generalización y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018</p> <p>Determinar la relación entre el nivel de dificultad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018</p> <p>Determinar la relación entre la fortaleza y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación significativa entre la Autoeficacia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018</p> <p>Hipótesis específicas: Existe relación significativa entre la generalización y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018</p> <p>Existe relación significativa entre el nivel de dificultad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018</p>	Variable 1: Autoeficacia				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles o rangos
			Generalización	-Trabajar con cualquier compañero. -Trabajar en cualquier tarea y lograr buenas notas. -Aportar buenas ideas. -Esforzarme mucho.	1,2,3,4,5, 6		Positiva (23-30) Regular (14-22) Negativa (6-13)
			Nivel de dificultad	-Realizar cualquier tipo de tarea o trabajo que los profesores den. -Organizar mi tiempo para cumplir con todo. -Sacarme buenas notas en las prueba.	7,8,9,10,11, 12	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre	Positiva (23-30) Regular (14-22) Negativa (6-13)
Fortaleza	-Entender bien la idea central que está explicando el profesor. -Cooperar muy bien en los trabajos que realizo en grupo. -Estudiar solo/a y rendir muy bien en cualquier actividad académica. -Expresar mi opinión aunque no esté de acuerdo.	13,14,15,16,17, 18	Siempre	Positiva (23-30) Regular (14-22) Negativa (6-13)			

Universidad Privada, 2018?	Universidad Privada, 2018	Existe relación significativa entre la fortaleza y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada, 2018	Variable 2: afrontamiento al estrés				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
			Focalizado en la solución del problema	-Analizar las causas. -Plan de acción.	1, 8, 15, 22, 29, 36	Nunca 1 Pocas veces 2 A veces 3 Frecuentemente 4 Casi siempre 5	Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
			Autofocalización negativa	Autoculparse Autoconvencerse -Ver aspectos positivos. -Irritarse -Agresión	2, 9, 16, 23, 30, 37		Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
			Reevaluación positiva	-Tratar de olvidar -Otras actividades -Pedir consejo	3, 10, 17, 24, 31, 38		Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
			Expresión emocional abierta	-Expresar sentimientos -Rezar -Asistir a misa	4, 11, 18, 25, 32, 39 5, 12, 19, 26, 33, 40		Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
			Evitación		6, 13, 20, 27, 34, 41		Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
			Búsqueda de apoyo social		7, 14, 21, 28, 35, 42		Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)
Religión			Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)				
			Alto (23-30) Medio (14-22) Bajo (6-13)				

Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar
<p>Tipo: Básico</p> <p>Nivel o Alcance: Descriptivo - Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental - transaccional.</p> <p>Método: Hipotético deductivo.</p>	<p>Población: La población estará constituida por</p> <p>Tipo de muestreo: - El muestreo es no probabilístico intencionado (Por conveniencia)</p> <p>Tamaño de muestra: La muestra estará constituida por</p>	<p>Variable 1: Autoeficacia</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p> <p>Autor: Galleguillos (2017)</p> <p>Monitoreo:</p> <p>Forma de Administración: Colectiva o individual</p> <hr/> <p>Variable 2: Afrontamiento al estrés</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p> <p>Autor: Sandín y Chorot, (2003)</p> <p>Monitoreo:</p> <p>Ámbito de Aplicación:</p> <p>Forma de Administración: Colectiva o individual</p>	<p>DESCRIPTIVA:</p> <p>- Cuadro de frecuencias y porcentajes</p> <p>Figuras</p> <p>INFERENCIAL:</p> <p>Prueba no paramétrica_ Rho de Spearman</p>

Anexo 2: Instrumentos
Cuestionario de la variable autoeficacia

Instrucciones

A continuación, se describen formas de pensar y/o comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Marque las respuestas que más se identifiquen con usted.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

ÍTEMS	1	2	3	4	5
1. Trabajar con cualquier compañero y lograr buenas notas					
2. Trabajar en cualquier tarea y lograr buenas notas					
3. Entender lo que enseña cualquier profesor					
4. Realizar bien cualquier tarea que me den					
5. Aportar en cualquier áreas					
6. Esforzarme mucho más que mis compañeros para que me vaya bien en todas las áreas					
7. Realizar cualquier tipo de tarea o trabajo que los profesores den, aunque sean difíciles					
8. Organizar mi tiempo para cumplir con todo lo que los profesores piden					
9. Sacarme buenas notas en las prueba que creo difíciles					
10. Estudiar más horas cuando tengo pruebas difíciles					
11. Esforzarme mucho más para resolver tareas difíciles					
12. Repetir una tarea hasta lograr hacerlo bien					
13. Entender bien la idea central que está explicando el profesor o lo que dice un libro					
14. Cooperar muy bien en los trabajos que realizo en grupo.					
15. Estudiar solo/a y rendir muy bien en cualquier actividad académica					
16. Expresar mi opinión aunque no esté de acuerdo con lo que dice el profesor					
17. Entender lo que explica un profesor aunque exista desorden en la sala.					
18. Estudiar primero, aunque pueda hacer otras cosas (jugar, ver tv)					

Muchas gracias.

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

Instrucciones:

A continuación, se describen formas de pensar y/o comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

1	2	3	4	5
NUNCA	POCAS VECES	A VECES	FRECIENTEMENTE	CASI SIEMPRE

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

DIMENSIÓN: Focalizado en la solución del problema (FSP)

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente..... | 1 2 3 4 5 |
| 2. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados..... | 1 2 3 4 5 |
| 3. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo..... | 1 2 3 4 5 |
| 4. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema..... | 1 2 3 4 5 |
| 5. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas..... | 1 2 3 4 5 |
| 6. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema..... | 1 2 3 4 5 |

DIMENSIÓN: Autofocalización negativa (AFN)

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 7. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal | 1 2 3 4 5 |
| 8. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas | 1 2 3 4 5 |
| 9. Comprendí que yo fui el principal causante del problema | 1 2 3 4 5 |
| 10. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.... | 1 2 3 4 5 |
| 11. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema | 1 2 3 4 5 |
| 12. Me resigné a aceptar las cosas como eran | 1 2 3 4 5 |

DIMENSIÓN: Reevaluación positiva (REP)

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 13. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema..... | 1 2 3 4 5 |
| 14. Intenté sacar algo positivo del problema | 1 2 3 4 5 |
| 15. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás | 1 2 3 4 5 |
| 16. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes | 1 2 3 4 5 |
| 17. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga» | 1 2 3 4 5 |
| 18. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor..... | 1 2 3 4 5 |

DIMENSIÓN: Expresión emocional abierta (EEA)

- | | |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| 19. Descargué mi mal humor con los demás..... | 1 2 3 4 5 |
| 20. Insulté a ciertas personas | 1 2 3 4 5 |
| 21. Me comporté de forma hostil con los demás | 1 2 3 4 5 |
| 22. Agredí a algunas personas | 1 2 3 4 5 |
| 23. Me irrité con alguna gente | 1 2 3 4 5 |
| 24. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos | 1 2 3 4 5 |

DIMENSIÓN: Evitación (EVT)

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 25. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas | 1 2 3 4 5 |
| 26. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema..... | 1 2 3 4 5 |
| 27. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema..... | 1 2 3 4 5 |
| 28. Procuré no pensar en el problema | 1 2 3 4 5 |
| 29. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema | 1 2 3 4 5 |
| 30. Intenté olvidarme de todo | 1 2 3 4 5 |

DIMENSIÓN: Búsqueda de apoyo social (BAS)

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 31. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía | 1 2 3 4 5 |
| 32. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema..... | 1 2 3 4 5 |
| 33. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema..... | 1 2 3 4 5 |
| 34. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal | 1 2 3 4 5 |
| 35. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir | 1 2 3 4 5 |
| 36. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos | 1 2 3 4 5 |

DIMENSIÓN: Religión (RLG)

- | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 37. Asistí a la Iglesia | 1 2 3 4 5 |
| 38. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) | 1 2 3 4 5 |
| 39. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema | 1 2 3 4 5 |
| 40. Tuve fe en que Dios remediaría la situación | 1 2 3 4 5 |
| 41. Recé..... | 1 2 3 4 5 |
| 42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar..... | 1 2 3 4 5 |

Muchas gracias.

Anexo 3: Confiabilidad de las variables

Base de datos de confiabilidad de la variable autoeficacia

N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18
1	4	3	3	3	5	4	3	4	4	2	3	4	2	2	3	4	3	5
2	3	3	5	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	1
3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3
4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2
5	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	4	3	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	5	5	3
7	1	2	3	3	3	5	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
8	3	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2
9	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
10	2	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3
11	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
12	2	5	2	3	5	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	5
13	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3
14	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3
16	1	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2
17	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
18	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3
19	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3
20	5	5	4	3	3	5	5	2	3	3	3	3	5	4	3	2	3	3
21	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	4	5	3	3	3	3	3	3
22	2	3	3	3	2	5	5	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2
23	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
24	3	3	5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
25	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4
26	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
27	4	4	5	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3
28	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3
29	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	1
30	5	3	5	3	5	3	3	5	5	4	4	5	3	5	3	5	3	5

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.906	18

Base de datos de confiabilidad de la variable afrontamiento al estrés

N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	4	2	1
2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2
3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	5	3
4	1	2	3	5	2	5	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2
5	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
6	2	2	2	3	2	5	2	2	2	5	3	2	1	5	2	2	2	3	2	1	2	3
7	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1
8	2	1	3	2	2	3	2	5	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2
9	1	1	5	5	5	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	5	2	3	2	2
10	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3
11	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
12	2	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	5	3
13	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3
14	2	5	2	5	3	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3
15	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	5	3	2	3	3	3	5
16	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3
18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3
19	2	4	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
20	2	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	5	3	5
21	2	1	2	2	5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	5	2	2	3
22	2	5	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3
23	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
24	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	4	3	3	3
26	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3
27	5	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	3	3	3	3	3	2	3
28	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2
29	3	5	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3
30	5	5	4	3	3	5	5	2	3	3	3	3	5	4	3	2	5	3	4	3	3	5

P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42
1	2	1	2	1	1	1	4	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1
3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2
1	2	3	2	3	5	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	2
2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	5	2	3	2	1	2	3	3	2
3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	2	2	2	2	3	1	5	2	2	2	3	2	1	5	2	2	2	1	5
2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1
3	2	2	1	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2
3	2	1	1	2	3	3	2	1	1	5	5	5	3	2	1	1	2	3	2
2	2	2	5	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
5	5	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	5	3	2	3	3	3	2	2	3
3	3	2	4	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3
3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3
3	3	5	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
4	2	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	5	2	2	1	2	2	2	2
3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3
3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	3	1	3	2	1	3	1	3
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	2	5	3	3	3	5	3	2	5	3	3	3	2
2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3
5	2	3	3	3	3	5	4	3	2	4	3	3	5	4	3	2	3	5	4

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,952	42

Anexo 4 : Base de datos

N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Dim1	P7	P8	P9	P10	P11	P12	Dim2	P13	P14	P15	P16	P17	P18	Dim5	VI
1	2	3	2	2	2	3	14	3	2	2	1	2	1	11	2	3	2	1	2	1	11	36
2	2	2	1	1	2	3	11	2	1	3	3	1	1	11	3	3	3	3	3	3	18	40
3	3	3	3	2	2	2	15	2	2	1	1	2	3	11	2	3	2	1	1	1	10	36
4	1	1	1	2	2	2	9	2	2	3	2	1	1	11	1	2	2	2	1	1	9	29
5	2	3	2	3	4	4	18	4	3	2	2	2	2	15	1	1	1	3	3	3	12	45
6	3	2	2	3	3	3	16	4	2	1	1	3	1	12	3	2	3	2	3	3	16	44
7	2	2	3	2	1	1	11	2	2	3	2	2	2	13	3	1	4	2	2	2	14	38
8	2	1	2	2	2	2	11	2	2	2	2	1	1	10	1	1	1	2	2	2	9	30
9	2	2	3	2	3	5	17	5	3	2	2	3	2	17	3	5	3	5	3	3	22	56
10	4	3	3	3	5	3	21	4	3	2	4	2	2	17	2	2	3	3	3	2	15	53
11	2	3	2	2	3	3	15	3	3	1	3	2	1	13	2	2	2	3	1	1	11	39
12	4	4	3	5	3	3	22	5	3	3	4	5	5	25	3	3	3	5	5	5	24	71
13	2	1	3	1	1	3	11	2	2	3	3	2	3	15	2	3	3	3	4	3	18	44
14	1	2	1	2	3	3	12	4	4	4	2	2	2	18	2	2	2	4	3	1	14	44
15	2	3	3	3	3	3	17	3	3	3	3	3	3	18	1	1	2	2	2	3	11	46
16	1	3	1	5	1	1	12	1	2	3	1	1	2	10	1	1	1	3	1	1	8	30
17	3	2	3	2	2	1	13	2	2	4	3	2	3	16	5	5	4	3	3	2	22	51
18	3	3	3	4	3	3	19	3	4	3	3	2	2	17	2	2	2	3	3	3	15	51
19	5	3	3	2	1	3	17	2	5	1	3	2	2	15	2	3	3	2	3	3	16	48
20	3	2	3	1	1	3	13	3	3	3	3	3	3	18	3	3	2	1	3	1	13	44
21	4	2	4	4	4	4	22	2	3	2	5	2	4	18	3	2	4	2	5	5	21	61
22	2	1	2	1	1	2	9	1	2	2	2	2	2	11	1	1	3	1	2	2	10	30
23	4	3	3	3	3	3	19	4	3	3	3	2	2	17	2	2	2	2	2	2	12	48
24	3	2	2	3	3	4	17	3	4	2	2	2	1	14	1	1	1	1	1	2	7	38
25	3	4	3	3	2	4	19	3	3	3	3	3	2	17	1	2	2	3	3	3	14	50
26	3	2	2	1	2	1	11	3	2	3	2	3	4	17	2	2	3	4	3	2	16	44
27	4	5	4	4	4	4	25	4	4	5	3	4	3	23	5	4	4	5	5	4	27	75
28	1	1	3	4	1	3	13	2	3	5	1	2	1	14	1	1	1	5	4	1	13	40
29	3	3	3	3	3	4	19	3	3	3	3	3	3	18	2	2	3	2	3	3	15	52
30	3	3	2	2	2	3	15	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	2	12	39
31	2	1	2	2	3	2	12	3	3	3	3	2	3	17	3	2	3	2	3	2	15	44
32	1	2	3	3	1	2	12	4	3	3	2	1	2	15	2	2	1	3	3	2	13	40
33	3	2	3	3	3	3	17	3	2	3	2	3	3	16	1	1	2	3	3	2	12	45
34	3	2	2	2	2	2	13	2	2	1	1	1	3	10	3	3	2	1	2	4	15	38

35	1	2	2	3	2	2	12	2	2	4	4	4	3	19	3	3	4	2	2	4	18	49
36	4	4	5	3	3	3	22	2	3	4	4	3	3	19	2	2	2	4	4	2	16	57
37	2	1	2	2	2	2	11	1	1	3	4	4	5	18	1	2	2	3	4	4	16	45
38	3	4	4	4	3	1	19	4	3	2	1	2	1	13	2	2	2	1	2	2	11	43
39	3	3	2	2	2	3	15	3	2	2	1	2	1	11	2	3	2	1	2	1	11	37
40	4	4	3	3	3	4	21	3	4	5	5	5	5	27	4	4	4	5	5	5	27	75
41	2	2	2	2	1	2	11	4	1	2	3	3	4	17	2	2	3	3	3	3	16	44
42	3	1	3	1	2	1	11	4	2	2	2	4	5	19	5	2	4	2	4	2	19	49
43	2	1	2	2	1	2	10	1	1	3	4	1	5	15	1	2	2	3	4	4	16	41
44	3	4	4	4	3	1	19	4	3	2	1	2	1	13	2	2	2	1	2	2	11	43
45	4	3	4	3	5	3	22	3	4	2	1	2	1	13	2	3	2	1	2	1	11	46
46	2	2	1	3	2	2	12	3	3	2	2	2	2	14	2	3	2	3	2	2	14	40
47	3	2	2	2	2	2	13	2	1	2	2	1	3	11	3	1	2	1	2	1	10	34
48	3	2	3	1	2	2	13	2	2	1	2	1	3	11	3	3	1	2	2	1	12	36
49	3	2	3	3	3	3	17	2	3	3	2	2	2	14	3	2	2	3	2	2	14	45
50	2	2	2	3	3	2	14	2	3	3	2	2	2	14	2	2	2	3	2	2	13	41
51	2	2	1	3	1	1	10	1	1	3	3	1	1	10	3	2	2	1	3	1	12	32
52	3	3	3	3	2	3	17	3	3	2	4	3	3	18	3	3	2	3	2	3	16	51
53	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	2	3	4	18	1	1	1	4	3	2	12	48
54	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	4	4	4	21	2	2	2	5	5	2	18	57
55	3	3	2	2	2	2	14	2	3	3	3	2	2	15	2	2	2	3	3	3	15	44
56	3	4	3	3	3	4	20	3	4	4	4	4	4	23	3	3	3	4	3	3	19	62
57	1	2	1	1	1	1	7	1	3	2	1	1	2	10	1	3	1	1	2	2	10	27
58	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	4	3	4	20	4	4	1	3	3	3	18	56
59	1	1	3	1	2	2	10	3	2	2	3	3	3	16	1	2	2	2	2	1	10	36
60	3	3	3	1	3	4	17	4	3	3	4	4	4	22	3	3	3	4	3	3	19	58
61	3	5	3	3	5	3	22	1	3	4	4	4	4	20	5	4	3	1	3	4	20	62
62	2	2	3	3	1	2	13	2	3	4	4	3	4	20	4	4	3	4	3	4	22	55
63	3	4	3	3	2	3	18	3	3	3	3	2	3	17	4	3	3	2	3	4	19	54
64	2	5	2	3	3	3	18	2	3	2	4	2	4	17	4	3	2	3	3	3	18	53

N°	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Dim1	P7	P8	P9	P10	P11	P12	Dim2	P13	P14	P15	P16	P17	P18	Dim3	P19	P20	P21	P22	P23	P24	Dim4
1	3	1	2	2	3	2	13	4	2	1	2	2	2	13	2	3	3	2	2	3	15	2	1	1	4	2	2	12
2	3	1	1	2	2	2	11	2	2	1	1	3	1	10	3	1	2	2	2	1	11	1	3	1	2	2	1	10
3	3	1	1	3	1	1	10	1	3	3	1	1	1	10	3	1	3	1	2	3	13	3	3	1	1	2	1	11
4	1	3	3	1	1	3	12	1	3	1	3	1	2	11	2	3	2	3	4	1	15	2	2	2	3	1	3	13
5	1	1	2	2	3	1	10	1	2	2	2	2	2	11	2	1	2	2	1	2	10	1	4	1	1	2	2	11
6	3	2	2	3	3	2	15	2	1	2	4	2	2	13	1	1	3	5	2	4	16	3	3	4	2	2	2	16
7	2	2	2	1	1	2	10	1	2	1	2	1	1	8	2	1	2	1	2	1	9	2	2	2	1	2	2	11
8	1	2	2	2	2	5	14	2	2	2	1	4	4	15	3	1	2	2	2	1	11	3	1	2	4	1	1	12
9	3	4	5	3	4	1	20	2	2	3	2	3	5	17	1	5	4	2	2	3	17	2	3	4	2	2	5	18
10	3	3	5	5	5	5	26	4	4	5	4	4	3	24	1	5	4	3	5	4	22	4	3	3	3	5	5	23
11	2	3	3	2	2	2	14	2	2	2	3	2	3	14	3	2	2	2	1	2	12	2	2	3	2	3	2	14
12	4	4	5	5	4	4	26	4	4	5	4	4	4	25	5	2	3	3	4	4	21	3	4	4	3	4	3	21
13	3	1	2	3	3	1	13	4	1	3	2	2	1	13	3	2	2	4	3	1	15	3	3	4	2	3	1	16
14	2	2	2	4	2	1	13	1	4	2	1	1	2	11	1	2	1	2	3	1	10	2	2	2	2	1	2	11
15	3	4	4	5	4	3	23	4	4	3	4	4	4	23	2	2	4	4	4	4	20	4	5	4	4	4	4	25
16	2	1	3	1	2	2	11	1	1	3	3	1	1	10	1	1	2	2	2	4	12	2	2	1	2	5	2	14
17	2	3	3	2	1	2	13	1	3	2	4	2	2	14	4	3	4	4	2	3	20	4	2	3	4	2	3	18
18	4	4	4	4	4	3	23	5	4	4	4	4	4	25	3	3	3	3	3	3	18	3	4	4	3	5	4	23
19	2	3	4	4	4	5	22	5	4	4	2	5	4	24	1	5	3	1	5	4	19	3	2	3	1	5	4	18
20	2	2	2	1	4	1	12	1	4	1	1	3	1	11	1	3	1	1	3	1	10	2	2	2	1	3	1	11
21	4	4	5	3	5	4	25	5	4	4	4	5	4	26	4	4	5	4	5	5	27	5	4	4	4	5	4	26
22	1	1	1	1	1	1	6	1	1	4	4	4	3	17	1	1	2	2	4	4	14	1	1	1	2	4	1	10
23	4	4	4	4	5	1	22	1	4	4	2	1	3	15	1	2	4	4	5	4	20	3	4	4	4	5	4	24
24	3	4	3	4	4	4	22	3	2	3	2	3	4	17	2	2	2	2	4	2	14	2	3	4	2	4	3	18
25	1	4	4	5	5	5	24	5	5	4	5	5	3	27	2	2	4	5	5	5	23	5	1	4	5	5	4	24
26	1	2	3	1	1	1	9	4	1	1	2	2	1	11	1	3	3	1	2	1	11	2	1	2	3	2	1	11
27	4	4	4	5	5	5	27	5	4	4	2	5	3	23	3	5	3	5	5	5	26	5	3	5	3	5	5	26
28	3	3	2	5	5	5	23	2	2	3	3	3	3	16	2	5	4	2	4	2	19	2	3	3	2	4	2	16
29	3	3	3	1	1	4	15	2	3	3	3	3	2	16	1	4	2	2	3	1	13	2	3	3	2	3	3	16
30	3	3	3	4	3	4	20	4	3	3	3	3	3	19	3	3	3	3	3	2	17	2	3	3	3	3	3	17
31	1	2	2	2	1	1	9	3	1	2	3	1	2	12	1	2	2	2	2	2	11	3	3	2	1	3	1	13

32	2	1	2	2	2	3	12	3	3	3	2	3	2	16	1	3	2	2	3	3	14
33	3	3	3	2	2	3	16	3	3	2	2	3	3	16	3	3	3	2	3	3	17
34	2	2	3	1	3	1	12	2	1	1	3	3	2	12	2	1	2	2	3	1	11
35	2	2	1	2	2	2	11	3	1	3	2	2	2	13	1	2	2	2	2	1	10
36	4	4	4	3	3	2	20	5	4	3	4	2	4	22	2	2	2	2	4	2	14
37	2	2	1	1	1	2	9	2	1	2	2	2	2	11	2	2	2	2	1	2	11
38	1	3	4	3	2	3	16	4	3	3	4	4	3	21	3	3	3	4	1	2	16
39	3	2	2	2	3	1	13	3	2	3	1	2	2	13	1	3	3	2	2	3	14
40	3	5	3	5	5	3	24	5	3	5	5	3	5	26	2	5	3	5	5	4	24
41	1	2	2	2	3	2	12	1	2	1	2	2	2	10	2	2	2	2	2	2	12
42	2	2	4	2	2	1	13	2	3	2	1	1	2	11	1	2	1	2	2	1	9
43	2	2	1	1	1	2	9	2	1	2	2	2	2	11	2	2	2	2	1	2	11
44	1	3	4	3	2	3	16	4	3	3	3	4	3	20	3	3	3	4	1	2	16
45	3	4	4	5	3	5	24	4	2	4	4	3	4	21	3	3	3	4	3	3	19
46	2	2	2	1	2	3	12	2	3	2	2	3	3	15	2	2	3	2	1	1	11
47	2	2	1	1	1	2	9	2	3	1	3	1	2	12	2	1	2	2	3	1	11
48	2	2	1	2	2	2	11	3	1	3	2	3	2	14	1	2	2	2	2	1	10
49	2	2	3	1	2	1	11	1	2	2	1	1	2	9	2	3	3	3	3	3	17
50	1	3	2	2	4	1	13	1	3	1	3	3	2	13	1	2	1	1	2	2	9
51	3	1	1	1	2	2	10	2	2	2	1	1	2	10	2	2	2	1	1	4	12
52	2	3	2	3	3	4	17	3	2	2	3	3	3	16	3	3	2	2	3	3	16
53	1	3	1	2	1	2	10	3	1	2	2	2	3	13	1	2	2	2	1	2	10
54	3	3	3	2	2	2	15	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	2	3	17
55	3	3	2	2	2	2	14	2	2	2	2	3	3	14	2	2	1	2	2	2	11
56	3	4	3	4	3	5	22	3	3	2	2	3	4	17	4	3	3	1	2	2	15
57	3	2	1	1	1	1	9	1	1	2	3	1	3	11	1	1	1	1	2	1	7
58	3	1	3	4	1	1	13	1	1	2	2	1	2	9	2	1	2	3	3	1	12
59	2	2	2	3	2	3	14	2	1	2	2	2	2	11	2	2	2	1	2	1	10
60	4	4	4	4	4	5	25	4	3	4	3	4	4	22	5	3	3	5	5	3	24
61	3	5	3	5	5	3	24	3	5	3	5	5	3	24	5	3	4	5	1	5	23
62	2	2	1	2	2	3	12	2	2	3	3	2	2	14	1	1	1	2	2	1	8
63	3	3	3	3	2	3	17	3	2	3	5	3	3	19	1	3	5	3	4	3	19
64	3	2	4	5	1	2	17	3	2	3	2	1	4	15	5	2	3	2	4	2	18

P19	P20	P21	P22	P23	P24	Dim4	P25	P26	P27	P28	P29	P30	Dim5	P31	P32	P33	P34	P35	P36	Dim6	P37	P38	P39	P40	P41	P42	Dim7	V2	
2	1	1	4	2	2	12	1	2	2	1	2	1	9	2	3	2	2	1	3	13	2	1	2	3	2	2	12	87	
1	3	1	2	2	1	10	2	3	4	3	3	4	19	4	2	1	1	2	3	13	4	2	2	2	2	2	14	88	
3	3	1	1	2	1	11	3	1	1	1	3	1	10	2	3	1	2	2	2	12	3	1	3	3	1	2	13	79	
2	2	2	3	1	3	13	5	2	1	2	1	2	13	2	2	2	2	2	2	12	2	2	3	2	3	1	13	89	
1	4	1	1	2	2	11	2	3	3	3	4	4	19	4	3	2	3	4	4	20	4	1	2	2	2	1	12	93	
3	3	4	2	2	2	16	2	2	3	3	1	3	14	4	2	2	3	3	3	17	2	4	1	3	2	5	17	108	
2	2	2	1	2	2	11	1	5	2	5	2	2	17	2	2	3	2	1	1	11	5	1	2	2	1	2	13	79	
3	1	2	4	1	1	12	2	2	2	2	2	3	13	3	1	2	2	2	2	12	3	2	2	1	4	1	13	90	
2	3	4	2	2	5	18	3	3	5	3	5	5	24	5	2	3	2	3	5	20	3	2	2	4	2	2	15	131	
4	3	3	3	5	5	23	3	3	4	3	3	3	19	3	3	3	3	5	3	20	3	4	4	4	3	5	23	157	
2	2	3	2	3	2	14	2	3	3	1	1	3	13	1	3	1	2	1	3	11	3	2	2	2	2	1	12	90	
3	4	4	3	4	3	21	4	5	3	3	5	3	23	4	2	5	5	3	3	22	3	4	4	5	3	4	23	161	
3	3	4	2	3	1	16	1	2	4	3	4	3	17	3	3	3	3	3	3	18	4	4	4	2	4	3	21	113	
2	2	2	2	1	2	11	1	3	2	2	2	3	13	3	2	3	2	3	3	16	2	1	4	1	2	3	13	87	
4	5	4	4	4	4	25	2	2	3	3	2	3	15	3	3	3	3	3	3	18	3	4	4	4	4	4	4	23	147
2	2	1	2	5	2	14	1	1	3	1	3	3	12	2	2	1	2	1	1	9	1	1	1	2	2	3	10	78	
4	2	3	4	2	3	18	2	3	3	3	4	4	19	2	2	3	2	2	1	12	3	1	3	4	4	2	17	113	
3	4	4	3	5	4	23	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	4	3	3	19	3	5	4	3	3	3	21	147	
3	2	3	1	5	4	18	4	3	2	3	3	2	17	4	3	3	2	1	3	16	3	5	4	3	1	5	21	137	
2	2	2	1	3	1	11	1	3	2	3	3	2	14	3	2	3	4	3	3	18	3	1	4	1	1	3	13	89	
5	4	4	4	5	4	26	5	2	2	2	1	1	13	2	2	2	2	1	2	11	2	5	4	5	4	5	25	153	
1	1	1	2	4	1	10	1	2	2	3	3	2	13	2	1	2	1	1	2	9	1	1	1	2	2	4	11	80	
3	4	4	4	5	4	24	1	2	2	2	2	3	12	3	3	3	3	3	3	18	3	1	4	4	4	5	21	132	
2	3	4	2	4	3	18	2	1	2	2	2	2	11	3	2	2	3	3	4	17	2	3	2	2	2	4	15	114	
5	1	4	5	5	4	24	5	2	3	3	4	3	20	3	4	3	3	2	4	19	3	5	5	4	5	5	27	164	
2	1	2	3	2	1	11	2	2	3	3	4	3	17	2	2	2	4	3	3	16	3	4	1	3	1	2	14	89	
5	3	5	3	5	5	26	3	5	5	3	3	5	24	5	5	2	5	5	3	25	5	5	5	3	5	4	27	178	
2	3	3	2	4	2	16	2	1	1	4	2	2	12	3	1	3	4	1	3	15	2	2	2	4	2	4	16	117	
2	3	3	2	3	3	16	2	3	2	3	1	2	13	2	3	3	3	3	4	18	2	2	3	2	2	3	14	105	
2	3	3	3	3	3	17	2	2	2	2	3	2	13	2	3	2	2	2	3	14	2	4	3	3	3	3	18	118	
3	3	2	1	3	1	13	1	3	2	3	2	2	13	3	4	2	2	3	2	16	2	3	1	2	2	2	12	86	

3	2	4	2	3	2	16	3	1	2	1	1	2	10	2	2	3	3	1	2	13	1	3	3	2	2	3	14	95
3	3	3	2	3	3	17	3	2	3	3	3	2	16	3	2	3	3	3	3	17	3	3	3	3	2	3	17	116
1	2	2	2	1	2	10	1	2	1	1	2	3	10	3	2	2	2	2	13	3	2	1	2	2	3	13	81	
1	2	2	2	2	1	10	2	1	4	4	4	3	18	2	2	3	3	2	2	14	2	3	1	2	2	2	12	88
2	4	4	2	4	4	20	4	2	2	4	1	3	16	4	4	3	3	3	20	4	5	4	2	2	4	21	133	
1	2	2	2	1	1	9	1	4	3	4	4	4	20	2	1	2	2	2	11	1	2	1	2	2	1	9	80	
3	1	3	4	1	4	16	4	4	2	1	2	1	14	2	4	4	4	3	1	18	2	4	3	3	4	1	17	118
3	3	2	2	1	3	14	3	2	2	1	2	1	11	2	3	2	3	2	3	15	1	4	2	3	2	2	14	94
4	5	5	5	4	2	25	2	4	5	5	5	5	26	5	2	4	3	5	5	24	5	2	3	5	5	5	25	174
2	1	2	1	2	2	10	2	3	2	3	3	3	16	2	2	2	2	1	2	11	3	1	2	2	2	2	12	83
2	2	1	2	3	2	12	1	3	3	2	3	4	16	2	2	2	2	2	12	2	2	3	1	2	2	12	85	
1	2	2	2	1	1	9	1	4	3	4	4	4	20	2	1	2	2	1	2	10	1	2	1	2	2	1	9	79
3	1	3	4	1	4	16	4	4	2	1	2	1	14	2	2	2	2	3	1	12	2	4	3	3	4	1	17	111
3	3	4	4	3	4	21	4	2	2	1	2	1	12	2	3	4	3	5	3	20	5	4	2	3	4	3	21	138
2	3	2	2	1	2	12	2	3	2	3	3	3	16	5	2	1	3	2	2	15	3	2	3	3	3	1	15	96
1	2	2	2	3	3	13	1	1	1	1	1	3	8	3	2	2	2	2	13	3	2	3	2	2	3	15	81	
1	2	2	2	2	1	10	2	1	2	2	2	3	12	3	2	3	1	2	2	13	3	3	1	2	2	2	13	83
2	2	1	3	3	3	14	2	2	2	3	2	2	13	2	2	3	3	2	3	15	2	2	2	3	3	3	15	94
1	1	1	2	2	2	9	2	2	2	3	3	3	15	2	2	2	3	3	2	14	2	1	3	1	1	2	10	83
1	3	2	2	1	1	10	1	1	3	1	2	1	9	3	1	1	3	2	1	11	1	1	1	2	1	2	8	70
2	3	2	3	4	2	16	2	3	3	3	3	3	17	3	3	4	3	4	3	20	3	3	4	2	2	3	17	119
2	3	1	2	1	3	12	1	1	2	2	1	1	8	4	3	3	3	3	3	19	2	3	1	2	2	1	11	83
2	3	3	3	2	3	16	1	2	5	3	4	4	19	4	3	3	3	3	3	19	4	3	3	3	3	2	18	122
1	3	3	2	2	2	13	1	2	3	3	2	2	13	3	2	2	3	2	2	14	3	2	3	3	2	2	15	94
2	3	4	1	2	3	15	3	3	3	3	3	3	18	3	4	3	3	3	4	20	3	3	3	3	1	2	15	122
1	1	2	1	2	1	8	1	2	2	1	1	2	9	1	2	1	1	1	1	7	3	1	1	1	1	1	9	60
1	3	1	3	1	1	10	1	2	3	3	3	3	15	3	3	3	3	3	3	18	2	1	1	2	3	3	12	89
3	5	5	3	5	2	23	3	3	2	3	2	2	15	2	3	3	1	2	2	13	1	2	2	2	3	2	12	98
3	4	4	3	3	4	21	3	3	3	3	3	3	18	4	3	3	1	3	4	18	3	4	3	3	5	5	23	151
5	3	1	5	5	3	22	5	5	5	3	1	3	22	4	1	3	3	1	3	15	5	3	2	4	5	1	20	150
2	2	2	1	2	1	10	2	4	3	4	4	3	20	4	2	3	3	1	2	15	4	2	2	1	2	2	13	92
5	3	2	3	4	3	20	3	5	3	3	4	5	23	5	4	3	3	2	3	20	5	3	3	5	3	1	20	138
2	3	2	4	4	5	20	3	3	3	2	3	3	17	2	5	2	3	3	3	18	2	3	3	3	4	4	19	124

Anexo: 5

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE AUTOEFICACIA

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Generalización								
1	Trabajar con cualquier compañero y lograr buenas notas	✓		✓		✓		
2	Trabajar en cualquier tarea y lograr buenas notas	✓		✓		✓		
3	Entender lo que enseña cualquier el profesor	✓		✓		✓		
4	Realizar bien cualquier tarea que me den	✓		✓		✓		
5	Aportar buenas ideas en la clase	✓		✓		✓		
6	Esforzarme mucho más que mis compañeros para que me vaya bien en todos los ramos	✓		✓		✓		
Dimensión 2: Nivel de dificultad								
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
7	Realizar cualquier tipo de tarea o trabajo que los profesores den, aunque sean difíciles	✓		✓		✓		
8	Organizar mi tiempo para cumplir con todo lo que los profesores piden	✓		✓		✓		
9	Sacarme buenas notas en las prueba que creo difíciles	✓		✓		✓		
10	Estudiar más horas cuando tengo pruebas difíciles	✓		✓		✓		
11	Esforzarme mucho más para resolver tareas difíciles	✓		✓		✓		
12	Repetir una tarea hasta lograr hacerlo bien	✓		✓		✓		
Dimensión 3: Fortaleza								
		✓		✓		✓		
13	Entender bien la idea central que está explicando el profesor o lo que dice un libro	✓		✓		✓		

14	Cooperar muy bien en los trabajos que realizo en grupo.	✓		✓	✓		
15	Estudiar solo/a y rendir muy bien en cualquier actividad académica	✓		✓	✓		
16	Expresar mi opinión aunque no esté de acuerdo con lo que dice el profesor	✓		✓	✓		
17	Entender lo que explica un profesor aunque exista desorden en la sala.	✓		✓	✓		
18	Estudiar primero, aunque pueda hacer otras cosas (jugar, ver tv)	✓		✓	✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Es suficiente

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

Apellidos y nombres del juez validador (Dr/Mg): MELGAR BEGAZO ARTURO E. DNI: 29308486

Especialidad del validador: DOCTOR EN EDUCACIÓN, MBA

.....de.....del 2019

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.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Focalizado en la solución del problema								
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	✓		✓		✓		
2	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	✓		✓		✓		
3	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	✓		✓		✓		
4	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	✓		✓		✓		
5	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	✓		✓		✓		
6	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	✓		✓		✓		
Dimensión 2: Autofocalización negativa								
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
7	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	✓		✓		✓		
8	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	✓		✓		✓		
9	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	✓		✓		✓		
10	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	✓		✓		✓		
11	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	✓		✓		✓		
12	Me resigné a aceptar las cosas como eran	✓		✓		✓		

	Dimensión 3: Reevaluación positiva	✓		✓		✓		
13	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	✓		✓		✓		
14	Intenté sacar algo positivo del problema	✓		✓		✓		
15	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	✓		✓		✓		
16	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	✓		✓		✓		
17	Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».....	✓		✓		✓		
18	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	✓		✓		✓		
	Dimensión 4: Expresión emocional abierta	✓		✓		✓		
19	Descargué mi mal humor con los demás.	✓		✓		✓		
20	Insulté a ciertas personas.	✓		✓		✓		
21	Me comporté de forma hostil con los demás.	✓		✓		✓		
22	Agredí a algunas personas	✓		✓		✓		
23	Me irrité con alguna gente	✓		✓		✓		
24	Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	✓		✓		✓		
	Dimensión 5: Evitación	✓		✓		✓		
25	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	✓		✓		✓		

26	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	✓		✓		✓	
27	Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	✓		✓		✓	
28	Procuré no pensar en el problema.	✓		✓		✓	
29	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	✓		✓		✓	
30	Intenté olvidarme de todo	✓		✓		✓	
	Dimensión 6: Búsqueda de apoyo social	✓		✓		✓	
31	. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	✓		✓		✓	
32	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	✓		✓		✓	
33	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	✓		✓		✓	
34	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	✓		✓		✓	
35	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	✓		✓		✓	
36	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	✓		✓		✓	
	Dimensión 7: Religión	✓		✓		✓	
37	Asistí a la Iglesia	✓		✓		✓	
38	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	✓		✓		✓	
39	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	✓		✓		✓	

40	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	✓		✓		✓	
41	Recé	✓		✓		✓	
42	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Es suficiente

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr Mg: MELOR BEGAZO ARNEO E. DNI: 29308486

Especialidad del validador: DOCTOR EN EDUCACIÓN, MBA

.....de.....del 2019

- 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.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE AUTOEFICACIA

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Generalización								
1	Trabajar con cualquier compañero y lograr buenas notas	✓		✓		✓		
2	Trabajar en cualquier tarea y lograr buenas notas	✓		✓		✓		
3	Entender lo que enseña cualquier el profesor	✓		✓		✓		
4	Realizar bien cualquier tarea que me den	✓		✓		✓		
5	Aportar buenas ideas en la clase	✓		✓		✓		
6	Esforzarme mucho más que mis compañeros para que me vaya bien en todos los ramos	✓		✓		✓		
Dimensión 2: Nivel de dificultad								
7	Realizar cualquier tipo de tarea o trabajo que los profesores den, aunque sean difíciles	✓		✓		✓		
8	Organizar mi tiempo para cumplir con todo lo que los profesores piden	✓		✓		✓		
9	Sacarme buenas notas en las prueba que creo difíciles	✓		✓		✓		
10	Estudiar más horas cuando tengo pruebas difíciles	✓		✓		✓		
11	Esforzarme mucho más para resolver tareas difíciles	✓		✓		✓		
12	Repetir una tarea hasta lograr hacerlo bien	✓		✓		✓		
Dimensión 3: Fortaleza								
13	Entender bien la idea central que está explicando el profesor o lo que dice un libro	✓		✓		✓		

14	Cooperar muy bien en los trabajos que realizo en grupo.	✓		✓	✓		
15	Estudiar solo/a y rendir muy bien en cualquier actividad académica	✓		✓	✓		
16	Expresar mi opinión aunque no esté de acuerdo con lo que dice el profesor	✓		✓	✓		
17	Entender lo que explica un profesor aunque exista desorden en la sala.	✓		✓	✓		
18	Estudiar primero, aunque pueda hacer otras cosas (jugar, ver tv)	✓		✓	✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Si hoy suficiencia

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

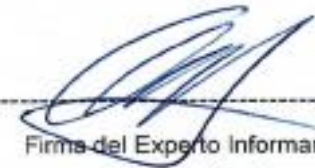
Apellidos y nombres del juez validador: *Dr. Mg. ANGEL SALVADORA MEIGAN* DNI: *19873522*

Especialidad del validador: *7º D. CIENCIAS - FÍSICO MATEMÁTICAS*

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar el 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

.....de.....del 2019



Firma del Experto Informante.

Especialidad

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Focalizado en la solución del problema		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	✓		✓		✓		
2	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	✓		✓		✓		
3	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	✓		✓		✓		
4	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	✓		✓		✓		
5	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	✓		✓		✓		
6	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	✓		✓		✓		
Dimensión 2: Autofocalización negativa		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
7	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	✓		✓		✓		
8	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	✓		✓		✓		
9	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	✓		✓		✓		
10	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	✓		✓		✓		
11	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	✓		✓		✓		
12	Me resigné a aceptar las cosas como eran	✓		✓		✓		

	Dimensión 3: Reevaluación positiva	✓		✓		✓		
13	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	✓		✓		✓		
14	Intenté sacar algo positivo del problema	✓		✓		✓		
15	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	✓		✓		✓		
16	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	✓		✓		✓		
17	Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».....	✓		✓		✓		
18	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	✓		✓		✓		
	Dimensión 4: Expresión emocional abierta	✓		✓		✓		
19	Descargué mi mal humor con los demás.	✓		✓		✓		
20	Insulté a ciertas personas.	✓		✓		✓		
21	Me comporté de forma hostil con los demás.	✓		✓		✓		
22	Agredí a algunas personas	✓		✓		✓		
23	Me irrité con alguna gente	✓		✓		✓		
24	Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	✓		✓		✓		
	Dimensión 5: Evitación	✓		✓		✓		
25	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	✓		✓		✓		

26	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	✓		✓		✓	
27	Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	✓		✓		✓	
28	Procuré no pensar en el problema.	✓		✓		✓	
29	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	✓		✓		✓	
30	Intenté olvidarme de todo	✓		✓		✓	
	Dimensión 6: Búsqueda de apoyo social	✓		✓		✓	
31	. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	✓		✓		✓	
32	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	✓		✓		✓	
33	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	✓		✓		✓	
34	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	✓		✓		✓	
35	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	✓		✓		✓	
36	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	✓		✓		✓	
	Dimensión 7: Religión	✓		✓		✓	
37	Asistí a la Iglesia	✓		✓		✓	
38	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	✓		✓		✓	
39	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	✓		✓		✓	

40	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	✓		✓		✓	
41	Recé	✓		✓		✓	
42	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Mg. ANGEL SALVADORA MEIGAN DNI: 19873522

Especialidad del validador: 70/211112 - F. BOJIN

- 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

.....de.....del 2019


 Firma del Experto Informante.
 Especialidad

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE AUTOEFICACIA

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Generalización								
1	Trabajar con cualquier compañero y lograr buenas notas	✓		✓		✓		
2	Trabajar en cualquier tarea y lograr buenas notas	✓		✓		✓		
3	Entender lo que enseña cualquier el profesor	✓		✓		✓		
4	Realizar bien cualquier tarea que me den	✓		✓		✓		
5	Aportar buenas ideas en la clase	✓	Anexos	✓		✓		
6	Esforzarme mucho más que mis compañeros para que me vaya bien en todos los ramos	✓		✓		✓		
Dimensión 2: Nivel de dificultad								
7	Realizar cualquier tipo de tarea o trabajo que los profesores den, aunque sean difíciles	✓		✓		✓		
8	Organizar mi tiempo para cumplir con todo lo que los profesores piden	✓		✓		✓		
9	Sacarme buenas notas en las prueba que creo difíciles	✓		✓		✓		
10	Estudiar más horas cuando tengo pruebas difíciles	✓		✓		✓		
11	Esforzarme mucho más para resolver tareas difíciles	✓		✓		✓		
12	Repetir una tarea hasta lograr hacerlo bien	✓		✓		✓		
Dimensión 3: Fortaleza								
13	Entender bien la idea central que está explicando el profesor o lo que dice un libro	✓		✓		✓		

14	Cooperar muy bien en los trabajos que realizo en grupo.	✓		✓	✓		
15	Estudiar solo/a y rendir muy bien en cualquier actividad académica	✓		✓	✓		
16	Expresar mi opinión aunque no esté de acuerdo con lo que dice el profesor	✓		✓	✓		
17	Entender lo que explica un profesor aunque exista desorden en la sala.	✓		✓	✓		
18	Estudiar primero, aunque pueda hacer otras cosas (jugar, ver tv)	✓		✓	✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Suficiente

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dr/ Mg *Néstor Luis Ruiz* DNI: *8012101*

Especialidad del validador: *Psicología*

- *Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- *Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- *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

..... de del 2019


 Firma del Experto Informante.
 Especialidad

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Focalizado en la solución del problema		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	✓		✓		✓		
2	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	✓		✓		✓		
3	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	✓		✓		✓		
4	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	✓		✓		✓		
5	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	✓		✓		✓		
6	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	✓		✓		✓		
Dimensión 2: Autofocalización negativa		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
7	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	✓		✓		✓		
8	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	✓		✓		✓		
9	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	✓		✓		✓		
10	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	✓		✓		✓		
11	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	✓		✓		✓		
12	Me resigné a aceptar las cosas como eran	✓		✓		✓		

	Dimensión 3: Reevaluación positiva	✓		✓		✓		
13	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	✓		✓		✓		
14	Intenté sacar algo positivo del problema	✓		✓		✓		
15	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	✓		✓		✓		
16	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	✓		✓		✓		
17	Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».....	✓		✓		✓		
18	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	✓		✓		✓		
	Dimensión 4: Expresión emocional abierta	✓		✓		✓		
19	Descargué mi mal humor con los demás.	✓		✓		✓		
20	Insulté a ciertas personas.	✓		✓		✓		
21	Me comporté de forma hostil con los demás.	✓		✓		✓		
22	Agredí a algunas personas	✓		✓		✓		
23	Me irrité con alguna gente	✓		✓		✓		
24	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	✓		✓		✓		
	Dimensión 5: Evitación	✓		✓		✓		
25	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	✓		✓		✓		

26	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	✓		✓		✓	
27	Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	✓		✓		✓	
28	Procuré no pensar en el problema.	✓		✓		✓	
29	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	✓		✓		✓	
30	Intenté olvidarme de todo	✓		✓		✓	
	Dimensión 6: Búsqueda de apoyo social	✓		✓		✓	
31	. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	✓		✓		✓	
32	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	✓		✓		✓	
33	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	✓		✓		✓	
34	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	✓		✓		✓	
35	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	✓		✓		✓	
36	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	✓		✓		✓	
	Dimensión 7: Religión	✓		✓		✓	
37	Asistí a la Iglesia	✓		✓		✓	
38	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	✓		✓		✓	
39	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	✓		✓		✓	

40	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	✓		✓		✓	
41	Recé	✓		✓		✓	
42	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Insuficiente

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

Apellidos y nombres del juez validador: *Dr/ Mg. Néstor Luis* DNI: *8012101*

Especialidad del validador: *Psicólogo*

***Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
***Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
***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

..... de del 2019

[Firma manuscrita]

 Firma del Experto Informante.
 Especialidad