



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

DE LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN

EDUCATIVA SECUNDARIA EMBLEMÁTICA MARÍA

AUXILIADORA DE PUNO, 2022

TESIS

PRESENTADA POR

Bach. IVAN HUICHE ROJAS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE: LICENCIADO

EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE LENGUA,

LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA

PUNO – PERÚ

2023



DEDICATORIA

A Dios por haberme dado la vida y brindado una familia.

A mi madre por ser mi soporte y guadora de mi camino, por su apoyo incondicional, su confianza y su constante motivación.

A mis hermanos y mi hermana por depositar su confianza en mí y esperar con paciencia mi superación.

Y a todos mis familiares que me apoyaron en este camino de la vida.



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano de la región de Puno por haberme dado la oportunidad de formarme profesionalmente como docente en la facultad Ciencias de la Educación

A la facultad de Ciencias de la Educación por haberme formado como docente de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

A toda la plana docente de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía por haber brindado sus conocimientos para mi formación profesional.

A la Dra. Yolanda Lujano Ortega por todas sus recomendaciones en el transcurso del informe de tesis.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 13

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 14

1.2.1. Problema general..... 14

1.2.2. Problemas específicos 14

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN..... 15

1.3.1. Hipótesis general..... 15

1.3.2. Hipótesis específicas 15

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 15

1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN..... 16

1.5.1. Objetivo general 16

1.5.2. Objetivos específicos 16

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES..... 17



2.1.1. Antecedentes internacionales	17
2.1.2. Antecedentes nacionales	19
2.1.3. Antecedentes locales	21
2.2. MARCO TEÓRICO	21
2.2.1. Estrés académico	21
2.2.2. Estrategias de afrontamiento	26
2.3. MARCO CONCEPTUAL	30

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	32
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	32
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	32
3.3.1. Enfoque o diseño de investigación.....	32
3.3.2. Tipo de investigación	32
3.3.3. Técnicas e instrumentos	33
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO.....	36
3.4.1. Población.....	36
3.4.2. Muestra.....	37
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO.....	38
3.5.1. Aplicación de la prueba estadística.....	38
3.6. PROCEDIMIENTO	40
3.7. VARIABLES	40

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	42
------------------------------	-----------



4.2. DISCUSIÓN	54
V. CONCLUSIONES	56
VI. RECOMENDACIONES.....	58
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
ANEXOS	65

Área: Interdisciplinaridad en la dinámica educativa: Lengua, literatura, psicología y filosofía.

Tema: Análisis del discurso y enseñanza.

Fecha de sustentación: 12/Ene./2023



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Baremación para el instrumento de estrés académico.	35
Tabla 2. Baremación para el instrumento estrategias de afrontamiento.	36
Tabla 3. Población de estudio.	36
Tabla 4. Muestra de estudio.	38
Tabla 5. Distribución chi- cuadrada X^2	39
Tabla 6. Operalización de variables.	40
Tabla 7. Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo.	42
Tabla 8. Prueba de hipótesis del objetivo general.	44
Tabla 9. Relación entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo.	45
Tabla 10. Prueba de hipótesis del objetivo específico 1.	47
Tabla 11. Relación entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes.	48
Tabla 12. Prueba de hipótesis de objetivo específico 2.	50
Tabla 13. Relación entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo.	51
Tabla 14. Prueba de hipótesis del objetivo específico 3.	53



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo.	42
Figura 2. Relación entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo.	46
Figura 3. Relación entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo.	48
Figura 4. Relación entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo.....	51



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- IE** : Institución Educativa
- IES** : Institución Educativa Secundaria
- A-CEA** : Escala de Afrontamiento de Estrés Académico.
- Inv. SISCO** : Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico.



RESUMEN

La investigación tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022. La investigación corresponde al enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, diseño correlacional; la población de estudio está conformada por los estudiantes del VII ciclo de dicha institución que fueron 490, y la muestra lo conformaron 216; la técnica de investigación que se utilizó para recolectar los datos fue la encuesta y como instrumento el cuestionario de tipo test, el primero llamado Inventario SISCO de estrés académico y el segundo conocido como Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). Los resultados muestran un estrés académico de nivel medio en un 76.4% de estudiantes, nivel alto en un 13.4% y de nivel bajo en un 10.2%. También las estrategias de afrontamiento son de nivel moderado en un 60.6%, de nivel deficiente en un 26.9% y de nivel bueno en un 12.5%. Se arribó a la conclusión que según la $\chi^2_c = 112.678$ es mayor a $\chi^2_t = 9,4877$, entonces aceptamos la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula, es decir existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022.

Palabras Clave: Búsqueda de Apoyo, Estresores, Planificación, Reevaluación Positiva, Síntomas.



ABSTRACT

The objective of the research is to determine the relationship between academic stress and coping strategies of the students of the VII cycle of the Emblematic María Auxiliadora Secondary School of Puno during the year 2022. The research corresponds to the quantitative approach of descriptive type, correlational design; the study population is formed by the students of the VII cycle of this institution who were 490, and the sample was formed by 216; the research technique used to collect the data was the survey and as an instrument the test type questionnaire, the first one called SISCO Inventory of academic stress and the second one known as Academic Stress Coping Scale (A-CEA). The results show medium level academic stress in 76.4% of students, high level in 13.4% and low level in 10.2%. Also, coping strategies are of moderate level in 60.6%, of poor level in 26.9% and of good level in 12.5%. It was concluded that according to $\chi^2 = 112.678$ is greater than $\chi^2 = 9.4877$, then we accept the alternative hypothesis and reject the null hypothesis, that is, there is a significant relationship between academic stress and the coping strategies of the students of the VII cycle of the Emblematic Secondary School María Auxiliadora of Puno during the year 2022.

Keywords: Support-Seeking, Stressors, Planning, Positive Reappraisal, Symptoms.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es el malestar general que sufren los estudiantes (en distintas etapas académicas) en relación con su educación; este malestar se manifiesta en forma de preocupación, irritación, rabia, apatía, aislamiento, conflictos, sentimientos de inadecuación, problemas para resolver problemas, autodesprecio y numerosas acciones. Obviamente, en cada estudiante se presentará de forma diferente; por lo tanto, es esencial prestar mucha atención a cada uno de estos factores. Tanto las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción como las centradas en la situación o el problema son utilizadas por la población general, la gestión del estrés y la selección de la técnica de afrontamiento más eficaz dependen de la evaluación emocional y cognitiva del individuo.

El presente estudio se esquematiza de los siguientes capítulos: en el capítulo I: constituido por la introducción; acoge al planteamiento del problema de investigación, formulación del problema, los enunciados del problema (general y específicos), que responde a los objetivos; además, se considera en este capítulo las hipótesis, la justificación y los objetivos. El capítulo II: comprende a la revisión de la literatura, dentro de ello está los antecedentes de la investigación y marco teórico en el cual se fundamenta teóricamente el sistema de variables, como también el marco conceptual.

El capítulo III: Corresponde a materiales y métodos, donde se tocará los puntos más importantes como la ubicación geográfica del estudio, periodo de duración del estudio, procedencia del material utilizado, enfoque o diseño de investigación, tipo de investigación, técnica e instrumentos, población y muestra de estudio, diseño estadístico, procedimiento y operacionalización de variables. El capítulo IV: está conformado por los



resultados de la investigación obtenidos de la calificación de los instrumentos aplicados en la investigación, las cuales se organizan en forma ordenada en tablas y figuras con sus respectivas interpretaciones; asimismo, está la discusión en el cual se contrasta con otras investigaciones. El informe finaliza con las conclusiones, recomendaciones de la investigación y la bibliografía utilizada, así como los anexos.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Huaranga y Loyola (2021) sostienen que el estrés “es una reacción normal a las presiones de cada día, pero que en ocasiones puede volverse un problema de salud cuando se altera su funcionamiento diario” (p. 12). A nivel internacional, según American Psychological Association (2022) más de 2 años completos después de la pandemia de COVID-19, la enfermedad mental está en su punto más alto, especialmente entre los niños y adolescentes. De hecho, el 71 % de los padres dijo que la pandemia había afectado la salud mental de sus hijos, y el 69 % dijo que la pandemia era lo peor que les había pasado a sus hijos. Las crisis de salud mental están aumentando para los adolescentes, con un aumento del 31 % en las visitas al departamento de emergencias relacionadas con la salud mental para niños de doce a diecisiete años en comparación con las visitas al departamento de emergencias de dos mil diecinueve.

A nivel nacional, según Chávez (2020) tres de cada diez niños y adolescentes en Perú tuvieron problemas de salud mental durante la epidemia, la instrucción remota y las limitaciones de movilidad han llevado a los adolescentes a modificar sus estilos de vida, lo que incluye, en algunos casos, la pérdida de vínculos emocionales con familiares, amigos y compañeros de clase, lo que genera estrés y episodios de depresión posteriores. Como resultado del estrés, problemas como desacuerdos con otros miembros de la familia, violaciones de reglas y una incapacidad similar para comprender las emociones



de los demás crearon desafíos con la atención, ya que aún no han regresado a la escuela, donde desarrollan sus habilidades. Son sociables, interactúan y viajan con sus compañeros de clase.

A nivel local, la mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de la ciudad de Puno, presentan síntomas comunes de estrés académico, como inquietud, ansiedad, problemas de concentración, desganas, aislamiento de los demás, etc.; además, demuestran que no ponen en práctica las estrategias de afrontamiento. Y a pesar de que la parte emocional hoy en día se volvió un tema importante, la comunidad educativa parece seguir dejando de lado este aspecto; por lo que, frente a esta realidad, se consideró pertinente llevar a cabo esta investigación que permita determinar la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo de la IES Emblemática María Auxiliadora de Puno?
- ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo de la IES Emblemática María Auxiliadora de Puno?



- ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la IES Emblemática María Auxiliadora de Puno?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022.

1.3.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.
- Existe relación significativa entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo de la IES Emblemática María Auxiliadora de Puno.
- Existe relación significativa entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Ante la situación de pandemia por el COVID-19, que atraviesa el mundo entero, muchos estudiantes de la educación básica regular, específicamente del nivel secundario en el Perú, se han visto afectados por algunos factores estresantes como la educación a distancia, el aislamiento social, la sobrecarga de tareas y la falta de recursos para la conectividad a las clases. Resulta de especial interés conocer cuál es el nivel de relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII



ciclo de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022, y a partir de ahí, se permite recomendar a las instituciones que correspondan.

Asimismo, se realizó debido a que no se cuenta con suficientes estudios realizados sobre la relación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en instituciones educativas de educación básica, el presente trabajo es conveniente para afianzar un mayor conocimiento sobre el estrés académico, sus características y las necesidades de intervención. En este marco, los resultados de esta investigación son de mucho interés y de soporte para las futuras investigaciones que se pudiera realizar.

1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022.

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.
- Determinar la relación entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.
- Determinar la relación entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes internacionales

Sánchez (2022) en su estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el nivel de estrés académico en la educación virtual y estrategias de afrontamiento en adolescentes, teniendo como muestra de estudio 110 estudiantes adolescentes de Bachillerato General Unificado. La metodología de investigación empleada fue de tipo correlacional con corte transversal, para la recolección de datos empleó la técnica cuestionario-encuesta y como instrumento para la variable estrés académico utilizó el Inventario de estrés académico SISCO y para la variable estrategias de afrontamiento hizo uso de la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Como resultados obtuvo una correlación negativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento; asimismo indica que el sesenta y nueve por ciento de la población padece estrés académico moderado; en referencia al género comprobó que las mujeres están más expuestas a padecerlo con una media de 9,307 más que los hombres. Finalmente concluye que los adolescentes que tengan mucho menor nivel de estrategias en afrontar el estrés, son más propensos de padecerlo.

Arteaga y Dorado (2020) realizaron la investigación con el objetivo de determinar y comparar cuales son las estrategias utilizadas en estados de estrés académico, de los adolescentes de dieciséis a dieciocho años. La metodología del estudio es de enfoque cuantitativo, descriptivo y de campo. Su población estuvo conformada por ciento cuarenta y cuatro de zona urbana y ciento cuarenta y cuatro de la zona rural. Los instrumentos utilizados en esta investigación son: la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)



y el inventario de estrés académico (SISCO). Con los resultados obtenidos se determinó que existen similitudes entre los métodos de afrontamiento adoptados por los estudiantes de las dos universidades en respuesta al estrés académico, demostrando que el desarrollo de estas técnicas es independiente de la ubicación de las instituciones educativas.

Zamora (2018) en su investigación tuvo como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento frente a los diferentes niveles de estrés en estudiantes de tercer año de bachillerato. Su población de estudio estuvo conformada por ciento veinte y ocho estudiantes. La metodología de investigación utilizada fue de tipo correlacional de método inductivo, para la recolección de datos hizo uso de la técnica cuestionario-encuesta usando como instrumento de investigación para ambas variables el Inventario SISCO de estrés académico. Finalmente concluye que la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en relación con los niveles de estrés académico es de 59,16% ante estímulos estresores.

Gaeta y Martín (2009) presentaron su estudio con el objetivo de ofrecer una reflexión y comprensión al afrontamiento del estrés por parte de los adolescentes y el uso de estrategias autorregulatorias que posibiliten un afrontamiento adaptativo en el contexto escolar. Debido a que muchos adolescentes no tienen el conocimiento o no saben cómo usar apropiadamente las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes. En ese sentido se puede decir que el apoyo social y la interacción de comentar las preocupaciones para requerir el apoyo espiritual y/o profesional durante el estrés puede ser una buena estrategia de afrontamiento. En ese sentido, los ambientes sociales tienen un papel importante sobre las conductas y actitudes de los estudiantes, más aún en las aulas donde el profesor puede generar un ambiente de confianza y motivación para los logros de aprendizaje y seguridad emocional en el estudiante. Se concluye que a mayor comprensión de los factores internos que generan estrés como el estado emocional o



cognitivo. Las interacciones en los contextos académicos dentro y fuera del aula ayudan a afrontar y autorregular el desarrollo de estrategias de afrontamiento contra el estrés en la escuela.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Sifuentes (2022) planteó como objetivo determinar la relación que existe entre la variable estrés académico y las estrategias de afrontamiento. La población de estudio estuvo constituida por doscientos noventa y seis alumnos del primer grado y su muestra por ciento sesenta y siete alumnos de la institución. La metodología de investigación empleada de tipo correlacional y diseño no experimental; para la recolección de datos hizo uso de la técnica cuestionario-encuesta. Concluye en que el estrés académico se relaciona directamente con las estrategias de afrontamiento ($r_s = ,882$; $p < 0,05$).

Huaranga y Loyola (2021) en su investigación planteó como objetivo determinar las diferencias de los estilos de afrontamiento entre los estudiantes de las instituciones, su muestra de estudio estuvo compuesto por trescientos dos estudiantes. La metodología utilizada en la investigación fue de tipo descriptivo comparativo de diseño no experimental, en donde para la recolección de datos hizo uso de la técnica cuestionario-encuesta y para medir la variable (Estilos de afrontamiento al estrés) aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Finalmente obtuvo como resultados generales $r = 1.538$ y significancia bilateral de 0.083, donde explica de que no existen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento de los estudiantes.

Alfaro y Castro (2020), en su investigación planteó como objetivo identificar el nivel de estrés académico. El Método fue de enfoque cuantitativo, aplicada, descriptivo y no experimental transversal; donde la muestra fue de ciento diez alumnos entre los catorce a los diecisiete años. El 50% de los datos reportados sobre el estrés académico de los



estudiantes son severos. Los mecanismos de afrontamiento más comunes empleados por los alumnos son: Concentrarse en resolver el problema del 86,4 %. Por tanto, se determina que la cantidad de estrés académico varía según el género: el 56,9% de las mujeres experimenta estrés severo, mientras que el 63,3% de los varones experimenta estrés moderado.

Uceda (2020) en su estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento. La investigación fue de tipo descriptiva y diseño no experimental, la técnica utilizada fue la encuesta, para ello utilizó dos test para cada variable. Arribó a la conclusión de que el cincuenta y cuatro por ciento de los estudiantes tienen un nivel de estrés académico medio, mientras que el 2 por ciento reporta un nivel de estrés académico muy alto. Entre los mecanismos de afrontamiento más comunes empleados por los estudiantes son: el treinta y cinco intenta abordar el problema y el treinta y siete por ciento se involucra en la expresión emocional.

Rojas (2018) en su investigación, el objetivo ha sido el siguiente: establecer si existe una relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en las estudiantes. El enfoque fue cuantitativo, con un diseño descriptivo correlacional. La población en estudio estuvo conformada por cien estudiantes de sexo femenino. En los resultados se demuestra que los estudiantes se encuentran con un nivel de estrés académico alto en un treinta y ocho por ciento. Y las estrategias de afrontamiento fue alto en un setenta y ocho por ciento. El investigador concluye que entre las dos variables estudiadas existe una relación significativa.

Gonzales (2016) en su investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los alumnos de 1° y 5° grado de secundaria, la población de estudio estuvo conformada por ciento ochenta



estudiantes que cursan el primer y quinto grado. La metodología de investigación fue de tipo correlacional, diseño no experimental, el instrumento de recolección de datos utilizado fue de tipo cuestionario-encuesta; en donde para la variable estrés académico hizo uso del instrumento Inventario SISCO y para la variable estrategias de afrontamiento la Escala de Afrontamiento (ACS). Finalmente arribó a la conclusión; el estrés académico se vincula positivamente con las estrategias de afrontamiento, donde encontró que el 75 % de los estudiantes tienen niveles de estrés moderados a altos.

2.1.3. Antecedentes locales

Condorimay y Quiro (2020) en su investigación plantearon como objetivo determinar la relación entre el estrés y estrategias de afrontamiento. El tipo de estudio fue correlacional de diseño no experimental y de corte transversal. La población fue conformada por noventa y nueve estudiantes. Los resultados demuestran la existencia de una correlación positiva y significativa ($p= 0,024$, $Rho = 0,227$) entre las dos variables estudiadas. El investigador concluye que existe relación significativa.

Quispe (2019) en su tesis el propósito de la investigación fue determinar el nivel de estrés emocional y físico en el que se encontraban los estudiantes. La población estuvo constituida por los estudiantes 4to y 5to. El tesista arribó a la conclusión siguiente: el setenta y dos por ciento de estudiantes evidenciaron el nivel de estrés alto.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Estrés académico

Históricamente la conceptualización del término estrés se da en la década de 1930 con Hans Selye, quien define al estrés “como el conjunto de reacciones fisiológicas hacia una presión o situación ejercida sobre el organismo ya sea del exterior o del interior de



uno mismo” (Ávila, 2014, p. 119). Desde entonces, diversas disciplinas han venido involucrándose en el estudio sobre estrés. De modo que, la medicina y la biología en casi todas sus definiciones consideran al estrés como una respuesta, refiriéndose así al estado del mismo; es decir, basándose en el individuo que está dispuesto a reaccionar ante el estrés. Además, es también definido como un estímulo, enfocándose en el entorno así como enfermedades, despidos laborales, etc. (Lazarus et al., 1986).

A pesar de que, la adolescencia es una de las etapas más importantes para el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales para el bienestar mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) la gran mayoría de adolescentes en la actualidad no realizan lo suficiente la actividad física, por lo que ponen en riesgo su salud a corto y largo plazo. El Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2017) por su parte afirma que el estrés es un factor que afecta a la sociedad en general; por lo que adoptar hábitos saludables como la actividad física ayuda a mejorar nuestra salud y prevenir enfermedades.

En cuanto al estrés psicológico, Lazarus et al. (1986) mediante su teoría afirma que es el resultado entre el sujeto y el entorno; es decir, el estrés se origina cuando el individuo valora lo que está sucediendo como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal (García, 2020). Asimismo, el estrés desde un concepto dinámico, es el “resultado de las discrepancias percibidas entre las demandas del medio y de los recursos para afrontarlas. La clave del modelo radica en la evaluación cognitiva tanto del estímulo como de la respuesta” (Dahab et al., 2010, p. 2).

A partir de los modelos sobre el estrés que plantea Lazarus y Folkman (1984); Selye (1960); y otros. Surgen innumerables estudios que trataron de darle una definición al estrés, siendo estudiada por diversas disciplinas como la medicina, la biología y la



psicología; Berrío y Mazo (2011) afirman que “los enfoques fisiológicos y bioquímicos resaltaron la importancia de la respuesta orgánica; es decir, el nacimiento del estrés en el interior de la persona” (p. 68). En cuanto a los psicólogos, estos básicamente adoptaron el concepto común del estrés basado en el estímulo, estos “estímulos generadores de estrés se consideran generalmente como acontecimientos con los que tropieza el sujeto” (Lazarus et al., 1986, p. 10).

El estrés según la Organización Internacional del Trabajo (2016) es la reacción física y emocional a un desequilibrio percibido entre las demandas percibidas de una persona y los recursos y habilidades para satisfacer esas demandas. Asimismo, Gutiérrez y Vilorio (2014) sostienen que el estrés es la respuesta del individuo a las demandas y presiones del trabajo que no corresponden con sus conocimientos y habilidades, las pocas oportunidades para tomar decisiones o ejercer control y situaciones que ponen a prueba su capacidad de afrontamiento.

Según Berrío y Mazo (2011), Lazarus en el año 1966 sugiere que se entienda al “estrés como una rúbrica de distintas variables y procesos” (p. 68), más no como una variable. Por lo que, a partir del siglo XX surgen bastantes estudios sobre estrés aplicados en diversos campos como la educación. Según explica Barraza (2006), los tipos de estrés son clasificados en base a la fuente estrés, enfocándose y adentrándose así, en el aspecto de estrés académico.

El entorno académico no es la excepción de padecer estrés y según Berrío y Mazo (2011) el estrés que se origina en el ámbito educativo, recibe denominaciones “como estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, entre otros sinónimos” (p. 69). Los estudiantes al tener obligaciones en su formación académica, deben cumplir con responsabilidades como entrega de trabajos, exámenes, etc. Y si se encuentran frente a



situaciones de alta demanda académica, los estudiantes sin duda alguna mostrarán incapacidad para resolver ese conflicto; por lo que este, será el origen de una respuesta emocional inconforme hacia el estudio, que se volverá en el causante de la desconcentración en clases y de la poca adquisición de conocimientos (Martínez y Díaz, 2007).

Las causas del estrés académico según Rosales (2016) incluyen la enorme cantidad de temas cubiertos, la naturaleza del trabajo que requiere mucho tiempo, el respeto que los estudiantes tienen por sus maestros porque su motivación depende de ellos y los enfoques de enseñanza que emplean. Arteaga y Dorado (2020) explican que “el estrés académico aparece cuando existen situaciones de alta demanda, las mismas no dependen de los estudiantes y necesariamente los adolescentes tienen que desarrollar mecanismos de afrontamiento para superar estos eventos” (p. 11).

Por otra parte, Souto (2013) identifica algunos de los estímulos estresantes más representativos que siguen imponiendo exigencias a los estudiantes, como la cantidad y las diferentes asignaturas, así también de los trabajos que se deben de llevar a cabo, del mismo modo el control que se debe llevar para algunos impulsos de esa manera reprimir ciertas emociones. Desde una posición desequilibrada de poder, el profesor evalúa la conducta y los logros académicos del estudiante de manera continua.

a) Estresores.

Según Orlandini (2012) se denomina “estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades” (p. 21). Además, son aquellos estímulos o situaciones que generan estrés al individuo; tales que según Barraza (2016) pueden ser



“físicos, sociales y psicológicos”. Asimismo, los estresores pueden ser externos o internos, que a su vez pueden clasificarse según su intensidad, frecuencia y duración.

Si bien los agentes del estrés pueden ser físicos, fisiológicos, intelectuales, químicos o psicosociales; en la edad escolar, los adolescentes conviven más con el tipo estresor físico, fisiológico e intelectual; por lo que, un estresor físico según Orlandini (2012) vendría a ser “la irradiación y la exposición al sol, las ondas, los campos electromagnéticos y las descargas eléctricas, etc.” (p. 26). Este tipo de estresores son las que provocan enfermedades como síndromes por vibraciones de equipos mecánicos y otros.

Por otro lado, los estresores fisiológicos son aquellos que abarcan a la privación del sueño, las heridas, al hambre, la menarquía, etc. En cambio, los agentes o estresores de estrés intelectual son aquellos como el “cálculo matemático, los test de inteligencia, la sobrecarga, la incoherencia, la ininteligibilidad de la información, la lectura de un texto complejo o el jugar al ajedrez, etc.” (Orlandini, 2012, p. 27).

Estos a su vez, son las que generalmente generan estrés mental en el estudiante ocasionando ansiedad, ira o fatiga que pueden presentarse como una amenaza a su integridad vital. Sin embargo, los estresores no necesariamente son eventos negativos; pero si no se dispone de los recursos adecuados para afrontarlas, estos generarán estrés en los individuos (Barrio et al., 2006).

b) Síntomas.

Según Barraza (2016) el escenario estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los estudiantes a través de una sucesión de indicios que se articulan de manera idiosincrásica en los individuos, de manera que el desequilibrio sistémico se manifestará de manera diferente, en cantidad y variedad, para cada estudiante.



Siendo así que los niveles de estrés son las siguientes:

- **Estrés académico bajo**

Al ser eventos cotidianos no tan recurrentes, “este nivel de estrés es necesario para enfrentarlos y encontrar una solución de manera rápida, este tipo de estrés no va a provocar reacciones negativas, más bien facilitará el bienestar de los estudiantes en las instituciones educativas” (Arteaga y Dorado, 2020, p. 16).

- **Estrés académico medio**

“Se evidencia niveles elevados de reacciones negativas físicas, como insomnio, pesadillas; reacciones psicológicas como incapacidad de estar tranquilo, tristeza excesiva y las reacciones comportamentales como conflictos, aislamiento, etc.” (Arteaga y Dorado, 2020, p. 16).

- **Estrés académico alto**

Este es un nivel donde los estudiantes “están evaluando constantemente todos los estímulos del entorno escolar como amenazantes, este nivel de estrés académico necesita una oportuna intervención ya que las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales presentarán una frecuencia más elevada que en los niveles bajo y medio” (Arteaga y Dorado, 2020, p. 16).

2.2.2. Estrategias de afrontamiento

Para Arteaga y Dorado (2020) las estrategias de afrontamiento son herramientas que son muy necesarias “para afrontar problemas estresantes, dichas estrategias se desarrollan de manera distinta en cada estudiante, de esta manera estrategias de



afrontamiento van de la mano con el estrés académico, pues para un problema se necesita una solución” (p. 33).

Mella *et al.* (2020) describen a todo este procedimiento como un transcurso diverso y complicado, esto sirve para seguir mejorando su situación de la conducta y su situación cognitivo para controlar diversas situaciones estresantes, que están influenciados por factores tanto internos como externos del individuo. La adopción de técnicas de afrontamiento adaptativas y desadaptativas, además de aspectos psicológicos específicos de cada individuo que están directamente relacionados para reducir la depresión y la ansiedad, es de considerable relevancia.

Valero *et al.* (2020) sostiene que las estrategias de afrontamiento ante la situación de estrés, será la clave para poder reducir los altos índices de ansiedad y depresión, se debe de aprender a desarrollar estrategias que nos permitan estar conectados con las demás personas, sobre todo con los que nos generan un apoyo emocional, es importante también mantenerse activos físicamente, una alimentación saludable, buenos hábitos de vida, como el sueño y disminuir la cantidad de sobreinformación de medios de comunicación, y apenas se observe signos y síntomas de afectación en la salud mental, será indispensable la búsqueda de apoyo profesional para la solución de problemas de ansiedad, depresión y estrés.

Condori y Feliciano (2020) sostienen que las respuestas a las diferentes situaciones, dependerá de las destrezas y habilidades de afrontamiento que tiene el individuo, con el que podría contrarrestar el desequilibrio de la situación haciendo uso de los medios necesarios para enfrentar adecuadamente las diferentes situaciones.

Chuquiija (2015) mencionan que las estrategias de afrontamiento refieren a los esfuerzos que se manifiesta mediante la conducta “para hacer frente a las demandas



internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo-ambiente” (p. 24).

Lazarus y Folkman (1986) citado en Hilaquita y Palacios en el (2018) define “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las situaciones específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 45).

Se plantea el afrontamiento como “un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno” (Barraza, 2016, p. 25).

Arteaga y Dorado (2020) mencionan que en la etapa adolescente “los factores estresantes son amplios basados desde la perspectiva de un adolescente que está atravesando procesos emocionales, sociales y de adaptabilidad, a este joven se le complica el manejo del estrés académico, posiblemente por el uso de estrategias inadecuadas” (p. 30).

Según Jacinto (2019) “los afrontamientos dirigidos a la emoción pueden lograr una interpretación diferente del acontecimiento estresante sin la distorsión de la realidad, con la posibilidad de que aparezca la autodecepción” (p. 17).

a. Reevaluación positiva

Si bien el afrontamiento es cualquier esfuerzo para manejar el estrés, la reevaluación positiva forma parte de las estrategias de afrontamiento.



Según Cabanach *et al.* (2010) la reevaluación positiva consiste en mejorar, construir, también reformar todos los problemas que es estudiante tiene a un modo de manera positivo, siempre en cuando que el estudiante acepte su situación actual; es decir, consiste en resaltar únicamente lo positivo ante cualquier tipo de situación problemática, por ejemplo; ante dificultad de exámenes, procrastinación académica, sobrecarga académica, etc., identificar los aspectos positivos que favorecen enfrentar la situación.

La reevaluación positiva, casi siempre va de la mano con la aceptación (porque sugiere el razonamiento) y el adecuado manejo de las emociones propias, todo ello con la finalidad de hacer frente al estrés, “reinterpretando la situación estresante, tratando de sacar la parte positiva o ver la situación desde una perspectiva más favorable” (Cabanach *et al.*, 2010, p. 54). Este tipo de afrontamiento puede ayudar al estudiante a que domine al estresor, para ello los mismos deben aprender de las dificultades y generar pensamientos positivos; además, esto les favorecerá en su desarrollo personal.

b. Búsqueda de apoyo

Según Di-Colloredo *et al.* (2007) la búsqueda de apoyo social se centra en la búsqueda de soporte moral, simpatía, comprensión y en la disposición del afecto; consiste en pedir consejo o ayuda ya sea a un amigo, familiar, profesores u otros; es decir, hablar con otras personas que pueden ayudarnos de alguna manera en la situación que estemos; por ejemplo, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar las emociones generadas por el estrés puede ayudar al estudiante a eliminar o reducir la situación estresante.

Según Cabanach *et al.* (2010) la búsqueda apoyo social también consiste en “ permanecer en contacto con otros a través de la expresión de afecto, o bien con el objetivo



de saber más sobre la situación y facilitar la solución de problemas” (p.54). Para el estudiante en caso de tener problemas, este tipo de estrategia de afrontamiento del estrés puede actuar como un freno inmediato del estresor.

c. Planificación

La planificación es una acción que permite afrontar el problema, así como eliminar o reducir la situación estresante; es decir, consiste en cómo elaborar una estrategia para afrontar el problema, por ejemplo: “pensar cómo manejarse frente al estresor, organizando y planificando estrategias de acción, premeditando qué escoger y estableciendo cuál será la mejor estrategia para manejar el problema” (Lazarus y Folkman 1986, citado en Bedoya, 2020, p. 46).

Para Cabanach et al., (2010) la planificación consiste en analizar la situación y desarrollar un plan de acción; es decir, consiste en desarrollar estrategias para solucionar el problema. Por lo que, un estudiante puede poner en práctica esta estrategia cuando esté frente a un estresor académico como la sobrecarga académica, procrastinación académica, tipo de trabajo que se le pide, etc.; ante cualquiera de los estresores, el estudiante piensa en cómo afrontar la situación, planifica estrategias para dar solución al problema y elige la mejor estrategia que le permita lidiar o afrontar al estresor.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Estrategias de afrontamiento: Se da a causa de los trabajos académicos, ya que los estudiantes deben afrontar situaciones y obligación como la manera de resolver un problema, su situación emocional, también el pensamiento desiderativo.



Estrés académico: Se considera como una reacción que tiene el estudiante ante los estímulos de distintos índoles y eventos netamente académicos, las reacciones pueden presentar mediante la activación conductual, fisiológica, emocional y cognitiva.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se ejecutó en la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora ubicado en el Jr. Lambayeque N° 591, esta pertenece a la UGEL Puno, su población estudiantil es mixta y son provenientes de distintos lugares, tanto de la misma ciudad de Puno y de otros distritos cercanos.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio de investigación hasta el momento tuvo un total de 140 días desde el momento de su aprobación del proyecto de tesis.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

3.3.1. Enfoque o diseño de investigación

El estudio se realizó dentro de un enfoque cuantitativo, debido al análisis e interpretación estadística y dentro del diseño de investigación o método no experimental. En las investigaciones no experimentales, lo que se hace “es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos” (Hernández et al., 2014, p. 152).

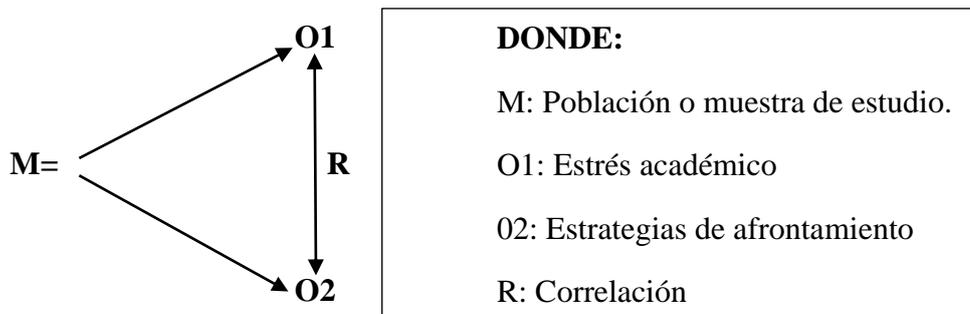
Debido a su ejecución, fue de tipo transaccional o transversal, ya que el propósito de este tipo de diseño “es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández et al., 2014, 154).

3.3.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación es correlacional, cabe mencionar que este tipo de estudios tiene como finalidad “conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o

más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular” (Hernández y Mendoza, 2018, p. 105). Es así que este tipo de estudios, “se sustentan en hipótesis sometidas a prueba” (Hernández et al., 2014, p. 93). Además, los estudios correlacionales no determinan causas, simplemente su objetivo está direccionado en saber “cómo se puede comportar una variable según la otra variable correlacionada” (Arias y Covinos, 2021, p. 71). Asimismo, “al evaluar el grado de asociación entre las variables, primero miden cada una de ellas (presuntamente relacionadas) y las describen, y después cuantifican y analizan la vinculación (Hernández y Mendoza, 2018, p. 110).

Este diseño se expresa gráficamente de la siguiente manera.



3.3.3. Técnicas e instrumentos

Las técnicas son aquellas destrezas y habilidades que son empleadas “en la realización de las operaciones o etapas de la investigación” (Pimienta y De la orden, 2017, p. 51). A su vez, existen diversos tipos de técnicas, de las cuales para esta investigación se tomó la técnica de la encuesta, que es llevada a cabo mediante un instrumento denominado cuestionario que esta a su vez, debe estar previamente elaborada. El instrumento como tal, es un recurso para recolectar información, “consiste en un conjunto de preguntas presentadas o enumeradas en una tabla y una serie de posibles respuestas que el encuestado debe responder” (Arias y Covinos, 2021, p. 82).



A. Para la variable estrés académico

La técnica empleada para la recolección de datos del estrés académico fue la encuesta y el instrumento la encuesta del Test inventario SISCO de estrés académico elaborado por Arturo Barraza Macias en el año 2007. Según Gomez (2012) la encuesta puede ser una alternativa viable, debido a que se basa en el diseño y aplicación de ciertas preguntas dirigidas a obtener datos específicos.

Validación: Para la validación el investigador Barraza (2018) aplicó a 223 alumnos, se obtuvieron evidencias de validez basadas en la estructura interna a partir de los procedimientos identificados como validez de consistencia interna y análisis de grupos contrastados, lo que permitió reconocer que:

- a) Todos los ítems correlacionaron positivamente (con un nivel de significación de .00) con el puntaje global obtenido por cada encuestado.
- b) Todos los ítems permiten discriminar (con un nivel de significación de .00) entre los grupos que reportan un alto y bajo nivel de presencia de los diferentes estresores académicos.

El inventario SISCO cuenta con 23 ítems, que representa una buena opción para la medición y el estudio del estrés académico.

Confiabilidad: La confiabilidad se dio a través del Alfa de Cronbach, dando como resultado de 0.82, esto indica claramente que el instrumento es confiable para su aplicación.

Tabla 1

Baremación para el instrumento de estrés académico.

Baremación			
Niveles	Variable Estrés Académico	Dimensión Estresores	Dimensión Síntomas
Bajo	23 - 53	8 – 18	15 - 34
Medio	54 - 84	19 – 29	35 - 54
Alto	85 - 115	30 – 40	55 - 75

Fuente: Elaboración propia (2022).

B. Para la variable estrategias de afrontamiento

La técnica para las estrategias de afrontamiento fue la encuesta y el instrumento el cuestionario de la Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) elaborada por Ramón G. Cabanach, Antonio Valle, Susana Rodríguez, Isabel Piñeiro, y Carlos Freire en el año 2010. Por otra parte Hernández et al. (2014) explica que el cuestionario “consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir” (p. 217).

Validación: Para la validación, los investigadores Cabanach et al. (2010) trabajaron con 835 estudiantes de la Universidad de A Coruña, la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin, fue de 0,92 y la prueba de esfericidad de Bartlett ($p < 0,001$) respaldan lo apropiado de proceder a la confiabilidad del instrumento.

Confiabilidad: La confiabilidad se dio a través del Alfa de Cronbach que fue de 0.93, esto indica claramente que el instrumento es confiable para su aplicación.

Tabla 2*Baremación para el instrumento estrategias de afrontamiento.*

Niveles	Variable Estrategias de afrontamiento	Baremación		
		Dimensión Reevaluación positiva	Dimensión Búsqueda de apoyo	Dimensión planificación
Deficiente	23 – 53	9 – 20	7 – 16	7 - 16
Moderado	54 – 84	21 – 32	17 – 26	17 - 26
Bueno	85 – 115	33 – 45	27 – 35	27 - 35

Fuente: Elaboración propia (2022).

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.4.1. Población

La población de estudio para esta investigación estuvo conformada por los estudiantes de tercero, cuarto y quinto grados de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno, que son un total de 490 según la nómina de matrícula de la institución.

Tabla 3*Población de estudio.*

Grado	Sección						Total
	A	B	C	D	E	F	
Tercero	27	28	29	28	29	28	169
Cuarto	25	26	25	25	28	25	154
Quinto	28	28	29	28	26	28	167
	Total						490

Nota. Estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora. Fuente: Elaboración propia (2022).



3.4.2. Muestra

En la presente investigación se trabajó con la muestra probabilística, de manera estratificada. Para Hernández et al. (2014) este tipo de muestra es un “subgrupo de la población en el que todos los elementos tiene la misma posibilidad de ser elegidos” (p. 175).

La aplicación de la fórmula probabilística ha sido según la formula estadística de Arkin y Colton (1995).

$$n = \frac{Z^2 p \cdot q \cdot N}{(N - 1)E^2 + Z^2 p \cdot q}$$

Donde:

n = Muestra

N = Población =490

p = Eventos favorables =0.5

q = Eventos desfavorables =0.5

Z = Nivel de significación =1.96

E = Margen de error =0.05

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)(490)}{(490 - 1)(0.05)^2 + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$

$$\frac{0.9604 (490)}{1.2225 + 0.9604}$$

$$\frac{470.596}{2.1829} = 215.58$$

$$n = 216$$

Para determinar el número de estudiantes por grado y sección, se utilizó la siguiente fórmula:

$$\frac{(N^{\circ} \text{ de muestra}) * (N^{\circ} \text{ de estudiantes por grado en general})}{\text{Total población}}$$

Tabla 4

Muestra de estudio.

Grado	Sección						Total
	A	B	C	D	E	F	
Tercero	12	12	13	12	13	13	75
Cuarto	11	12	11	11	12	11	68
Quinto	12	12	13	12	12	12	73
			Total				216

Nota. Datos tomados de Tabla 3.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Para probar la hipótesis se utilizó el diseño estadístico de chi cuadrada. De esta manera se determinó la relación entre las dos variables y las respectivas dimensiones. Para ello, se inició con el conteo, codificación y calificación del instrumento según la categoría de la variable y sus dimensiones de estrés académico y de las estrategias de afrontamiento, posteriormente los datos obtenidos se procesaron en Excel y luego en el programa IBM SPSS versión 25, se elaboraron tablas y gráficos estadísticos, teniendo en cuenta la variable y los objetivos y finalmente la interpretación de resultados.

3.5.1. Aplicación de la prueba estadística

Para la prueba de hipótesis se tomó en cuenta el análisis inferencial, a través de la prueba no paramétrica del Chi Cuadrado. Mediante el paquete estadístico IBM SPSS versión 25.



Nivel de significancia

El nivel de significancia o error que elegimos es del 5% que es igual a $\alpha = 0.05$,

Con un nivel de significancia del 95%.

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^n \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Los grados de libertad que se consideró mediante la aplicación de la siguiente fórmula:

$$gl = (r - 1) * (c - 1)$$

Donde:

gl: grados de libertad

r: es número de filas

c: es número de columnas.

Tabla 5

Distribución chi- cuadrada X^2 .

Grados de Libertad						
P = Probabilidad de encontrar un valor mayor o igual que el Chi cuadrado tabulado						
G.L.	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877

Nota. Datos de chi cuadrada.

3.6. PROCEDIMIENTO

En la investigación se realizó las actividades siguientes:

- Presentación de la solicitud a la dirección de la Institución Educativa. Coordinación con el director de la IE y los docentes para aplicar los instrumentos de investigación.
- Aplicación de los instrumentos de investigación previamente coordinado.
- Organización de los datos recolectados según los criterios y los objetivos establecidos.

3.7. VARIABLES

Tabla 6

Operalización de variables.

Variables	Dimensiones	Indicadores	Categoría
Estrés académico	Estresores	<ul style="list-style-type: none">- Competencia- Sobrecarga de tareas- Personalidad- Evaluación del docente- Trabajos en casa- Capacidad de entender- Participación en clase- Tiempo para trabajos	Alto Medio Bajo
	Síntomas	<ul style="list-style-type: none">- Reacciones físicas- Reacciones psicológicas- Reacciones comportamentales	
Estrategias de afrontamiento	Reevaluación positiva	<ul style="list-style-type: none">- Situación problemática, solo se resalta lo positivo.- En los exámenes, ver lo positivo.- En dificultad de exámenes resalto lo positivo.- Dar plazo para solucionar problemas.- Pensar objetivamente.- No darles importancia a los problemas.- Pensamiento positivo que saldrá bien.- Estar preparado para el examen.- No sentir ansiedad en el examen.	Deficiente Moderado Bueno



Variables	Dimensiones	Indicadores	Categoría
Estrategias de afrontamiento	Búsqueda de apoyo	<ul style="list-style-type: none">- Expreso mis opiniones y busco apoyo en caso de problema.- Pido consejo a un amigo o familiar en situación difícil.- Hablo de mis problemas con otros.- Conversar sobre situaciones de problemáticas con amigos y familiares.- Busco consejos de otras personas.- Si tengo problemas, hago saber a otros.- Conversar con otros, para saber más de mi problema.	Deficiente Moderado Bueno
	Planificación	<ul style="list-style-type: none">- Priorizar tareas y organizar el tiempo.- Planificar el estudio para el examen.- Plan de acción para dar solución problemas.- Concentración para dar un buen examen.- Recursos personales para afrontar problemas.- Listado de tareas por hacer.- Cambio de estrategia para obtener buenos resultados.	

Nota. Datos tomados del inventario SISCO de estrés académico, escala de afrontamiento

del estrés académico. Fuente: Elaboración propia (2022).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Tabla 7

Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo.

		Estrategias de afrontamiento			Total	
		Deficiente	Moderado	Bueno		
Estrés académico	Alto	f	27	1	1	29
		%	12,5%	0,5%	0,5%	13,4%
	Medio	f	30	121	14	165
		%	13,9%	56,0%	6,5%	76,4%
	Bajo	f	1	9	12	22
		%	0,5%	4,2%	5,6%	10,2%
Total		f	58	131	27	216
		%	26,9%	60,6%	12,5%	100,0%

Nota. Inventario SISCO del estrés académico y escala de afrontamiento del estrés académico dirigido a los estudiantes del VII ciclo.

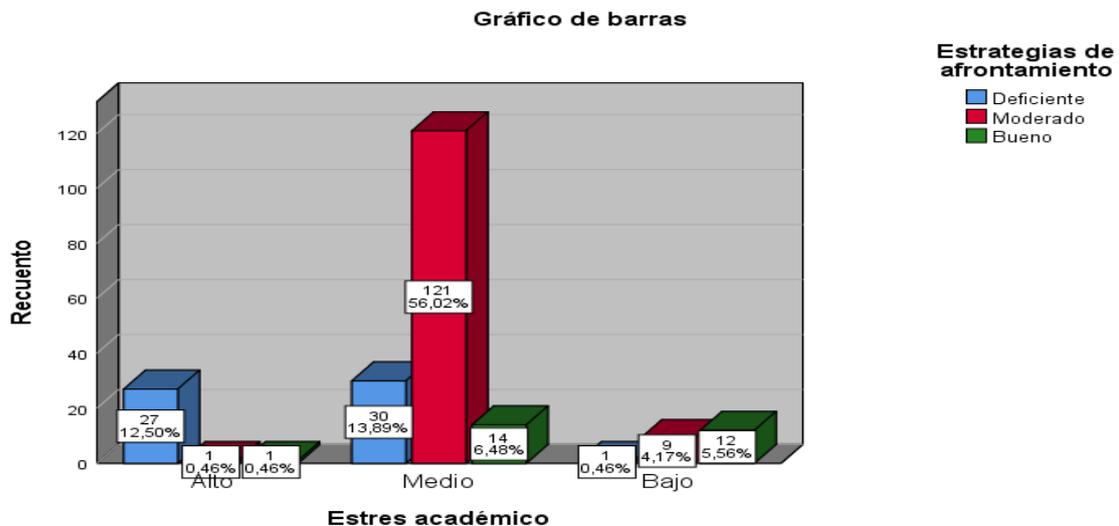


Figura 1 *Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo.*



En la tabla 7 y figura 1 se muestra que los estudiantes que tienen estrés académico de nivel alto en un 12.5% tienen estrategias de afrontamiento de nivel deficiente, el 0.5% estrategias de afrontamiento de nivel moderado y bueno; así mismo los estudiantes que tienen estrés académico de nivel medio en un 56.0% tienen estrategias de afrontamiento de nivel moderado, el 13.9% estrategias de afrontamiento de nivel deficiente, el 6.5% estrategias de afrontamiento de nivel bueno; Del mismo modo los estudiantes que tienen estrés académico de nivel bajo en un 5.6% tienen estrategias de afrontamiento de nivel bueno, el 4.2% estrategias de afrontamiento de nivel moderado, el 0.5% estrategias de afrontamiento de nivel deficiente.

Dado que el 56.0% de estudiantes del VII ciclo de IES Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022 tienen estrés académico de nivel medio, Según Arteaga y Dorado (2020), estos alumnos tienen reacciones negativas físicas, como insomnio, pesadillas; reacciones psicológicas como incapacidad de estar tranquilo, tristeza excesiva y las reacciones comportamentales como conflictos. Para Rossi (2001) presentar el nivel medio de estrés académico en lo que es reacciones comportamentales involucra tener depresión, aislarse de los demás, absentismo de clases y otros.

Asimismo, esa mayoría de estudiantes además de padecer estrés de nivel medio, afrontan la situación estresante con un nivel moderado de estrategias de afrontamiento. Siendo la planificación, como la estrategia más utilizada por los estudiantes; ya que mediante esta estrategia los alumnos antes de afrontar el estrés, piensan en cómo afrontar la situación, planifican estrategias para dar solución al problema y eligen la mejor estrategia que les permita lidiar o afrontar al estresor. Además, los alumnos también hacen uso de la estrategia reevaluación positiva convirtiéndola así en la segunda estrategia más utilizada por los mismos; mediante esta estrategia los estudiantes se enfocan en ver el lado positivo del problema o del estresor, para así afrontarlo y dominarlo. Asimismo,

también hacen uso de la estrategia búsqueda de apoyo para afrontar el estrés; ya que este les permite acudir a los demás (amigos, compañeros, familiares, profesores) con el objetivo de saber más sobre la situación y facilitar la solución de problemas, para así eliminar o reducir la situación estresante.

Tabla 8

Prueba de hipótesis del objetivo general.

Pruebas de chi-cuadrado			Significación
	Valor	Gl	asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	112,678 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	95,271	4	,000
Asociación lineal por lineal	68,113	1	,000
N de casos válidos	216		

a. 2 casillas (22,2%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,75.

H₁: Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022.

H₀: No existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022.

Para determinar la relación, se trabajó con un 95% de confiabilidad y un 5% de margen de error, según la $\chi^2_c = 112.678$ es mayor a $\chi^2_t = 9,4877$ para grados de libertad $Gl=4$, además el valor de la significancia es 0,000 y es menor que 0,05 ($p = 0,000 < 0,05$) entonces rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna, es decir, existe



relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022. Del resultado se deduce la existencia de una relación inversa, es decir al incrementar el estrés académico, las estrategias de afrontamiento disminuyen.

Tabla 9

Relación entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo.

			Dimensión reevaluación positiva			Total
			Deficiente	Moderado	Bueno	
Estrés académico	Alto	f	13	15	1	29
		%	6,0%	6,9%	0,5%	13,4%
	Medio	f	20	122	23	165
		%	9,3%	56,5%	10,6%	76,4%
	Bajo	f	10	0	12	22
		%	4,6%	0,0%	5,6%	10,2%
Total		f	43	137	36	216
		%	19,9%	63,4%	16,7%	100,0%

Nota. Inventario SISCO del estrés académico y escala de afrontamiento del estrés académico dirigido a los estudiantes del VII ciclo.

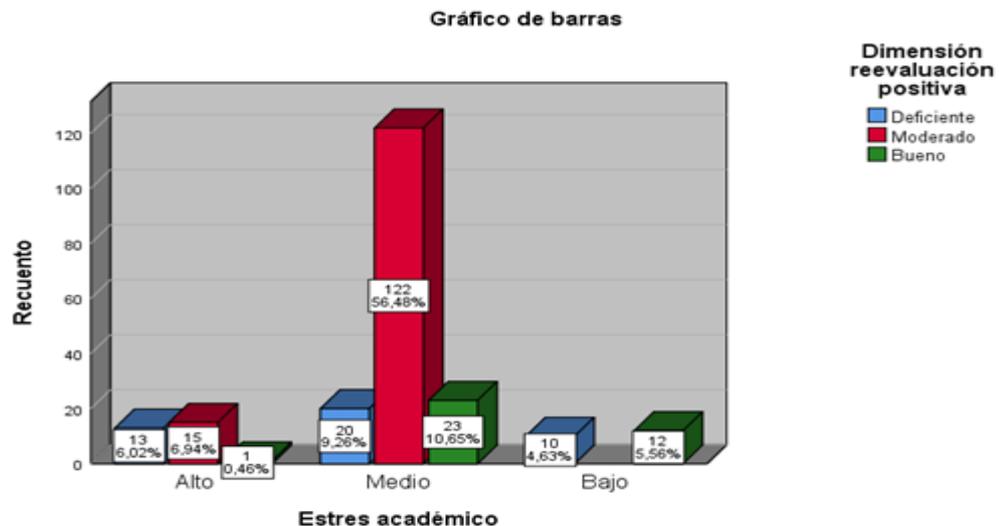


Figura 2 *Relación entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo.*

En la tabla 9 y figura 2 se muestra que los estudiantes que tienen estrés académico de nivel alto en un 6.9% tienen estrategias de afrontamiento de nivel moderado en la reevaluación positiva, el 6.0% estrategias de afrontamiento de nivel deficiente en la reevaluación positiva, el 0.5% estrategias de afrontamiento de nivel bueno en la reevaluación positiva; asimismo los estudiantes que tienen estrés académico de nivel medio en un 56.5% tienen estrategias de afrontamiento de nivel moderado en la reevaluación positiva, el 10.6% estrategias de afrontamiento de nivel bueno en la reevaluación positiva, el 9.3% estrategias de afrontamiento de nivel deficiente en la reevaluación positiva; Del mismo modo, los estudiantes que tienen estrés académico de nivel bajo en un 5.6% tienen estrategias de afrontamiento de nivel bueno en la reevaluación positiva, el 4.6% estrategias de afrontamiento de nivel moderado en la reevaluación académica.

Estos resultados que se presentan, demuestran que un estudiante con estrés de nivel medio, tendrá un nivel moderado de reevaluación positiva de estrategias de

afrontamiento. Cabanach et al. (2010) menciona que estos estudiantes en los exámenes ven lo positivo, en la dificultad de exámenes resaltan lo positivo, dan plazo para solucionar problemas, piensan objetivamente, dejan de pensar en lo peor, no sienten ansiedad durante el examen viendo la situación como normal y lógico.

Tabla 10

Prueba de hipótesis del objetivo específico 1.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	61,455 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	66,161	4	,000
Asociación lineal por lineal	10,197	1	,001
N de casos válidos	216		

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,67.

H₁: Existe relación significativa entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.

H₀: No existe relación significativa entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.

Para determinar la relación, se trabajó con un 95% de confiabilidad y un 5% de margen de error, según la $\chi^2_c = 61.455$ es mayor a $\chi^2_t = 9,4877$ para grados de libertad $Gl=4$, además el valor de la significancia es 0,000 y es menor que 0,05 ($p = 0,000 < 0,05$) entonces rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna, es decir existe relación significativa entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María

Auxiliadora de Puno. Del resultado se deduce la existencia de una relación inversa, es decir al incrementar el estrés académico, las estrategias de afrontamiento en la dimensión reevaluación positiva disminuyen.

Tabla 11

Relación entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes.

			Dimensión búsqueda de apoyo			Total
			Deficiente	Moderado	Bueno	
Estrés académico	Alto	f	23	5	1	29
		%	10,6%	2,3%	0,5%	13,4%
	Medio	f	36	109	20	165
		%	16,7%	50,5%	9,3%	76,4%
	Bajo	f	1	9	12	22
		%	0,5%	4,2%	5,6%	10,2%
Total		f	60	123	33	216
		%	27,8%	56,9%	15,3%	100,0%

Nota. Inventario SISCO del estrés académico y escala de afrontamiento del estrés académico dirigido a los estudiantes del VII ciclo.

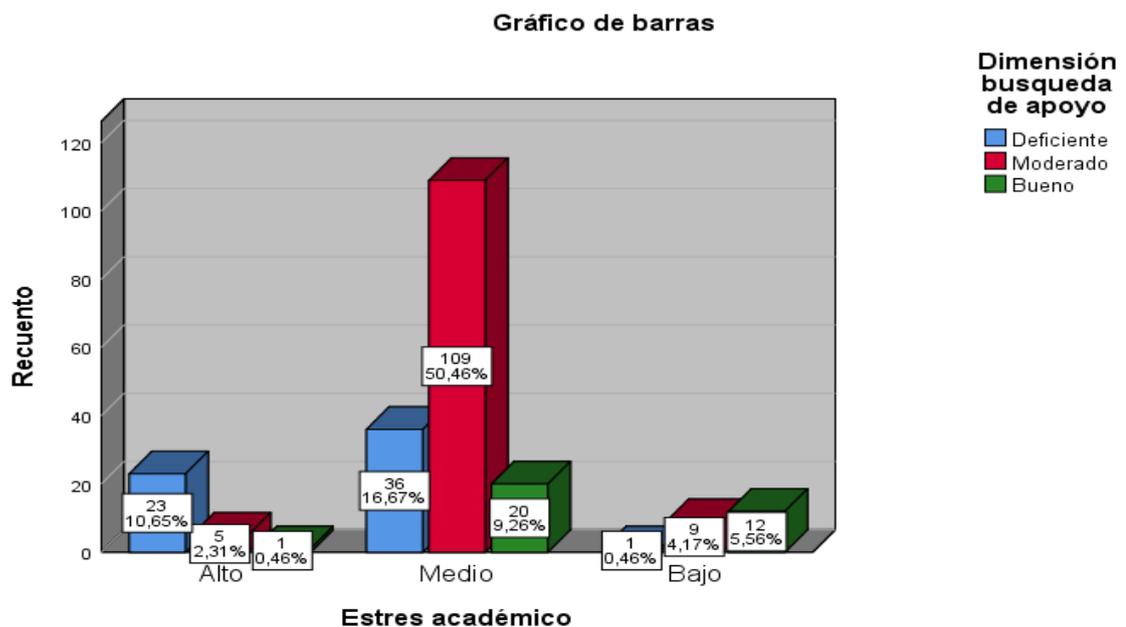


Figura 3 *Relación entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo.*



En la tabla 11 y figura 3 se muestra que los estudiantes que tienen estrés académico de nivel alto en un 10.6% tienen estrategias de afrontamiento de nivel deficiente en búsqueda de apoyo, el 2.3% estrategias de afrontamiento de nivel moderado en búsqueda de apoyo, el 0.5% estrategias de afrontamiento de nivel bueno en búsqueda de apoyo; así mismo los estudiantes que tienen estrés académico de nivel medio en un 50.5% tienen estrategias de afrontamiento de nivel moderado en búsqueda de apoyo, el 16.7% estrategias de afrontamiento de nivel deficiente en búsqueda de apoyo, el 9.3% estrategias de afrontamiento de nivel bueno en búsqueda de apoyo; del mismo modo, los estudiantes que tienen estrés académico de nivel bajo en un 5.6% tienen estrategias de afrontamiento de nivel bueno en búsqueda de apoyo, el 4.2% estrategias de afrontamiento de nivel moderado en búsqueda de apoyo, el 0.5% estrategias de afrontamiento de nivel deficiente en búsqueda de apoyo.

Estos resultados que se presentan, demuestran que un estudiante con estrés de nivel medio, tendrá un nivel moderado de búsqueda de apoyo de estrategias de afrontamiento. Para Di-Colloredo et al. (2007) la búsqueda de apoyo social se centra en la búsqueda de soporte moral, simpatía, comprensión y en la disposición del afecto. El estudiante al presentar estrés académico puede poner en ejecución esta estrategia pidiendo consejo o ayuda ya sea a un amigo, familiar, profesores u otros; con la finalidad de recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar las emociones generadas por el estrés. Además, Cabanach et al. (2010) afirma que permanecer en contacto con otros a través de la expresión de afecto facilita la solución de problemas.

Tabla 12*Prueba de hipótesis de objetivo específico 2.*

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	71,475 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	60,032	4	,000
Asociación lineal por lineal	48,760	1	,000
N de casos válidos	216		

a. 2 casillas (22,2%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,36.

H₁: Existe relación significativa entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.

H₀: No existe relación significativa entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.

Para determinar la relación, se trabajó con un 95% de confiabilidad y un 5% de margen de error, según la $\chi^2_c = 71.475$ es mayor a $\chi^2_t = 9,4877$ para grados de libertad $Gl=4$, además la significancia es 0,000 y es menor que 0,05 ($p = 0,000 < 0,05$) entonces rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna, es decir, existe relación significativa entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno. Del resultado se deduce la existencia de una relación inversa, es decir al incrementar el estrés académico, las estrategias de afrontamiento en la dimensión búsqueda de apoyo disminuyen.

Tabla 13

Relación entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo.

		Dimensión planificación				
		Deficiente	Moderado	Bueno	Total	
Estrés académico	Alto	f	19	9	1	29
		%	8,8%	4,2%	0,5%	13,4%
	Medio	f	26	125	14	165
		%	12,0%	57,9%	6,5%	76,4%
	Bajo	f	1	9	12	22
		%	0,5%	4,2%	5,6%	10,2%
Total	f	46	143	27	216	
	%	21,3%	66,2%	12,5%	100,0%	

Nota. Inventario SISCO del estrés académico y escala de afrontamiento del estrés académico dirigido a los estudiantes del VII ciclo.

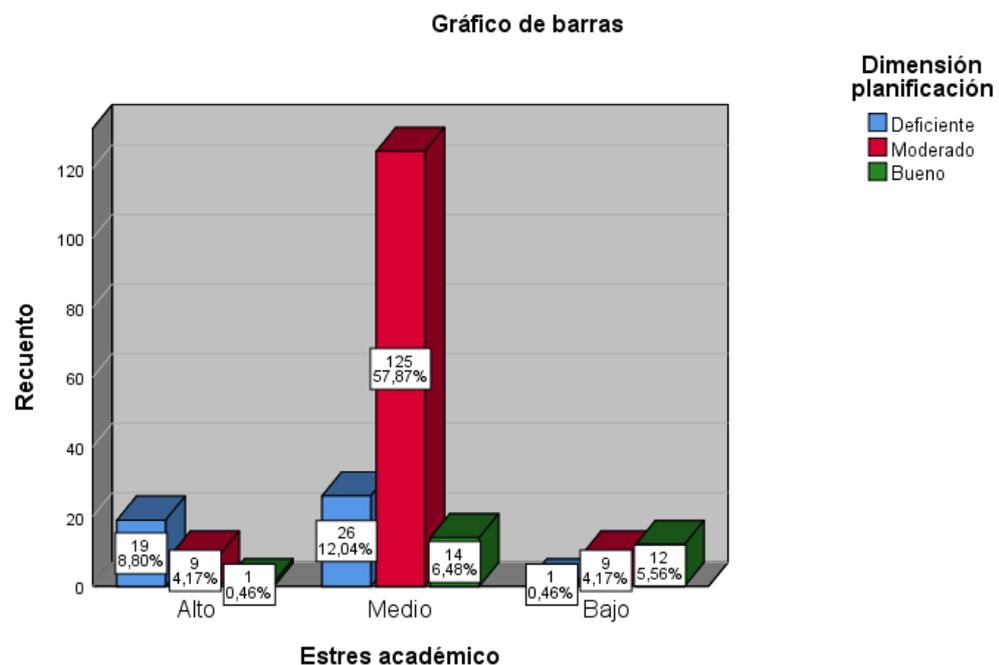


Figura 4 *Relación entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo.*



En la tabla 13 y figura 4 se muestra que los estudiantes que tienen estrés académico de nivel alto en un 8.8% tienen estrategias de afrontamiento de nivel deficiente en planificación, el 4.2% estrategias de afrontamiento de nivel moderado en planificación, el 0.5% estrategias de afrontamiento de nivel bueno en planificación; así mismo los estudiantes que tienen estrés académico de nivel medio en un 57.9% tienen estrategias de afrontamiento de nivel moderado en planificación, el 12.0% estrategias de afrontamiento de nivel deficiente en planificación, el 6.5% estrategias de afrontamiento de nivel bueno en planificación; Del mismo modo los estudiantes que tienen estrés académico de nivel bajo en un 5.6% tienen estrategias de afrontamiento de nivel bueno en planificación, el 4.2% estrategias de afrontamiento de nivel moderado en planificación, el 0.5% estrategias de afrontamiento de nivel deficiente en planificación.

Estos resultados que se presentan, demuestran que un estudiante con estrés de nivel medio, tendrá un nivel moderado de planificación de estrategias de afrontamiento. Bedoya (2020) menciona que el estudiante se enfocará en cómo elaborar una estrategia para afrontar el problema, pensará en cómo desenvolverse frente al estresor organizando y planificando estrategias de acción, premeditando qué escoger y estableciendo cuál será la mejor estrategia para manejar el problema. Y según Cabanach et al., (2010) un estudiante que hace uso de la estrategia planificación para afrontar el estrés; piensa en cómo afrontar la situación, planifica estrategias para dar solución al problema y elige la mejor estrategia que le permita lidiar o afrontar al estresor.

Tabla 14*Prueba de hipótesis del objetivo específico 3.*

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	76,866 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	57,285	4	,000
Asociación lineal por lineal	47,829	1	,000
N de casos válidos	216		

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,75.

H₁: Existe relación significativa entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.

H₀: No existe relación significativa entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.

Para determinar la relación, se trabajó con un 95% de confiabilidad y un 5% de margen de error, según la $\chi^2_c = 76.866$ es mayor a $\chi^2_t = 9,4877$ para grados de libertad $Gl=4$, además la significancia es 0,000 y es menor que 0,05 ($p = 0,000 < 0,05$) entonces rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna, es decir, existe relación significativa entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno. Del resultado se deduce la existencia de una relación inversa, es decir al incrementar el estrés académico, las estrategias de afrontamiento en la dimensión planificación disminuyen.



4.2. DISCUSIÓN

En los resultados se demostró que existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022.

Estos resultados tienen un acercamiento a las investigaciones que fueron realizadas por Artega y Dorado (2020) donde en los adolescentes de la provincia de Pichincha se determinó que existen semejanzas entre las estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés académico por los estudiantes, de tal manera se demuestra que el desarrollo de estas estrategias no depende de la zona donde se encuentren ubicadas las instituciones educativas. También Sifuentes (2022) en los estudiantes de Callao; concluye en que el estrés académico se relaciona directamente con las estrategias de afrontamiento ($r_s = ,882$; $p < 0,05$) y con una interpretación de que, a mayor estrés académico, habrá mayor probabilidad de no hacer buen uso de las estrategias de afrontamiento. Asimismo, Alfaro y Castro (2020) en los estudiantes de Arequipa menciona que los resultados que obtuvo sobre el nivel de estrés académico de los estudiantes es severo con un 50%. Los estresores académicos más frecuentes que se presentan en los estudiantes, las estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes son: concentrarse en resolver la situación con un 86.4%.

También Rojas (2018) menciona que los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza se encuentran con un nivel de estrés académico alto en un 38%. Y las estrategias de afrontamiento fue alto en un 78%. por lo tanto, existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Gonzales (2016) en los estudiantes de Lima Este, afirma que el estrés académico se vincula positivamente con



las estrategias de afrontamiento, donde encontró que el 75% de los estudiantes experimenta una intensidad de estrés medio-alto, siendo las estrategias: distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse (48.3%) las más utilizadas por los estudiantes. Condorimay y Quiro (2020) mencionan que en los estudiantes de Juliaca existe correlación positiva y significativa ($p= 024$, $Rho = 0,227$) entre estrés académico y estrategias de afrontamiento. Sánchez (2022) obtuvo una correlación negativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento; asimismo indica que el 69,1% de la población padece estrés académico moderado.

Asimismo, Quispe (2019) menciona que en los estudiantes de Puno el nivel de estrés académico de los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria es alto. Esta conclusión general se sustenta con el 72% de estudiantes que evidenciaron el nivel de estrés señalado. También Uceda (2020) menciona que los estudiantes de Cajamarca presentan un nivel medio de estrés académico, 54.5%, y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes se encuentra que el 35% tratan de resolver el problema. Zamora (2018), concluye que la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en relación con los niveles de estrés académico es de 59,16% ante estímulos estresores. Gaeta y Martín (2009), concluyen que a mayor comprensión de los factores internos que generan estrés como el estado emocional o cognitivo. Las interacciones en los contextos académicos dentro y fuera del aula ayudan a afrontar y autorregular el desarrollo de estrategias de afrontamiento contra el estrés en la escuela.

Mientras que en la investigación de Huaranga y Loyola (2021) realizadas en los estudiantes de Ucayali - Huánuco 2020 explica que no existen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento de los estudiantes de dicha región.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022. Los estudiantes que tienen estrés académico de nivel alto en un 12.5% tienen estrategias de afrontamiento de nivel deficiente, los que tienen estrés académico de nivel medio en un 56.0% tienen estrategias de afrontamiento de nivel moderado, los que tienen estrés académico de nivel bajo en un 5.6% tienen estrategias de afrontamiento de nivel bueno.

SEGUNDA: Existe relación significativa entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno. Los estudiantes que tienen estrés académico de nivel alto en un 6.9% tienen estrategias de afrontamiento de nivel moderado en la reevaluación positiva, los que tienen estrés académico de nivel medio en un 56.5% tienen estrategias de afrontamiento de nivel moderado en la reevaluación positiva, los que tienen estrés académico de nivel bajo en un 5.6% tienen estrategias de afrontamiento de nivel bueno en la reevaluación positiva.

TERCERA: Existe relación significativa entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno. Los estudiantes que tienen estrés académico de nivel alto en un 10.6% tienen estrategias de afrontamiento de nivel deficiente en búsqueda de apoyo, los que tienen estrés académico de nivel medio en un 50.5% tienen estrategias de afrontamiento de nivel



moderado en búsqueda de apoyo, los que tienen estrés académico de nivel bajo en un 5.6% tienen estrategias de afrontamiento de nivel bueno en búsqueda de apoyo.

CUARTA: Existe relación significativa entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno. Los estudiantes que tienen estrés académico de nivel alto en un 8.8% tienen estrategias de afrontamiento de nivel deficiente en planificación, los que tienen estrés académico de nivel medio en un 57.9% tienen estrategias de afrontamiento de nivel moderado en planificación, los estudiantes que tienen estrés académico de nivel bajo en un 5.6% tienen estrategias de afrontamiento de nivel bueno en planificación.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al director de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de la ciudad de Puno, realizar talleres para combatir el estrés académico, así mismo realizar actividades deportivas y culturales para que el estudiante pueda relajarse, olvidando los trabajos, y preocupaciones que pueda tener.

SEGUNDA: A los docentes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de la ciudad de Puno, de distintos cursos que dictan, deben mejorar con el dictado de las clases, siendo más motivador, dinámico, etc., con el fin de no aburrir y estresar al estudiante, de esa manera no sería necesario que el estudiante pueda someterse a un examen de reevaluación.

TERCERA: Al encargado del área de psicología de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de la ciudad de Puno, programar citas individuales para ver la manera de apoyar al estudiante que esta con síntomas de estrés y no puede como afrontarlo los problemas familiares, escolares y otros.

CUARTA: A los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de la ciudad de Puno realizar una adecuada planificación de sus horarios en la institución y en casa, de esa manera cumplir con los trabajos que el docente pueda dejar.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, N., & Castro, N. (2020). *Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa-2020* [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/11949>
- American Psychological Association. (2022). *Cómo ayudar a los niños y adolescentes a manejar su estrés*.
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. In Enfoques consulting EIRL (Ed.), *Enfoques Consulting EIRL* (1.0). file:///C:/Users/hp/Downloads/Arias-Covinos-Diseño_y_metodologia_de_la_investigacion.pdf
- Arkin, H., & Colton, R. (1995). *Tablas para estadísticos*. Barnes y Noble.
- Arteaga, J., & Dorado, C. (2020). *Estrategias de afrontamiento utilizadas en estados de estrés académico, de los adolescentes de 16 a 18 años de edad; de la “Unidad Educativa Particular Isaac Newton” de la zona urbana y de la “Unidad Educativa del Milenio Olmedo Pesillo” de la zona rural pe* [Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec:8080/bitstream/25000/20662/1/T-UCE-0010-FIL-759.pdf>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con Ciencia*, 2(1), 115–124. http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3).
- Barraza, A. (2016). *Estrategias para la gestión del Estrés Académico*. Centro de Estudios



Clínica e Investigación Psicológica.

- Barraza, Arturo. (2018). *Inventario SISCO SV-21* (2da. edici). ECORFAN®.
- Barrio, J., García, M., Ruíz, I., & Arce, A. (2006). El Estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37–48.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Universidad de Antioquia*, 3(2), 18.
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51–64.
- Chávez, C. (2020). *El 33% de niños y adolescentes tiene problemas de salud mental asociados a la pandemia*. Ojo.Público.
- Condori, M., & Feliciano, V. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por covid-19, Juliaca (Tesis)*. Universidad Autónoma de Ica.
- Condorimay, M., & Quiro, Y. (2020). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1ro a 5to. Grado de secundaria de una Institución Educativa estatal de Juliaca, 2019. [Universidad Peruana Union]. In *Dirección general de Investigación*.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3672/YenyQuiro_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*, 18, 1–6.
<http://revista.cognitivoconductual.org/>



- Di-Collredo, C., Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psicología. Avances de La Psicología*, 1(2), 125–156. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
- Gaeta, M., & Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de Humanidades*, 15(2009), 327–344. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
- Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A., & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psicología. Avances de La Disciplina*, 4(1), 63–70.
- García, A. (2020). *Teoría del estrés de Richard Lazarus [Video]*. YouTube. https://youtu.be/z4Lk_thN1-M
- Gomez, S. (2012). Metodología de la investigación. In M. E. B. López (Ed.), *Revista Científica "Visión de Futuro"* (Primera ed, Vol. 21, Issue 2). Red Tercer Milenio. [file:///C:/Users/HP/Downloads/Metodologia_de_la_investigacion \(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Metodologia_de_la_investigacion%20(1).pdf)
- Gonzales, E. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1. ° y 5. ° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015. [Universidad Peruana Unión]. In *Universidad Peruana Unión*. <http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/123488>
- Gutiérrez, M., & Vilorio, J. (2014). Riesgo psicosociales y estrés en el ambiente laboral. *Revista Científica Salud Uninorte*, 30(1).
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (S. A. de C. V. McGraw-Hill/Interamericana Editores (ed.); Sexta edic). <file:///C:/Users/HP/Downloads/Investigacion.pdf>



- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In S. A. de C. V. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES (Ed.), *Mc Graw Hill Education* (Primera ed, Vol. 1, Issue Mexico).
- Huaranga, A., & Loyola, I. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la institución educativa integrada N° 615-64042- Bellavista KM 9200 y el Colegio Nacional de Aplicación UNHEVAL, Ucayali-Huánuco 2020 [Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. In *Universidad Nacional Hermilio Valdizán*. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/6905>
- Lazarus, R., Valdés, M., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (M. Roca (ed.); España).
- Lazarus, Richard, Valdez, M., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*.
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11–22. <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>
- Mella, J., López, Y., Sáez, Y., & Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la Covid19. *Revista CienciAmérica*, 9(2).
- Ministerio de Salud del Perú [MINSA]. (2017). *Programa: 1, 2, 3 fuera estrés*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el trabajo*.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



- Orlandini, A. (2012). El Estrés: qué es y cómo evitarlo. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Primera ed, Vol. 53, Issue 9). Fondo de cultura económica. <https://es.b-ok.lat/book/5497246/c49c14>
- Pimienta, J., & De la orden, A. (2017). *Metodología de la investigación* (Tercera ed). Pearson. <https://es.b-ok.lat/book/3520173/d8a7f0>
- Quispe, C. (2019). Nivel De Estrés Académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno. In *Tesis UNA*. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe_Llanos_Cynthia_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rojas, M. (2018). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de la Enfermería Padre Luis Tezza (Tesis)*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú.
- Rosales, J. (2016). *Estrés Académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de formación superior de Lima-Sur (Tesis)*. Universidad Autónoma del Perú.
- Sánchez, J. (2022). “*El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual*” [Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34793>
- Sifuentes, V. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer grado de secundaria en un colegio público, Callao, 2021*. [Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/85305>
- Souto, A. (2013). *Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia*



(Tesis). Universidade Da Coruña.

Uceda, J. (2020). “*Nivel de estrés académico y afrontamiento en estudiantes del tercer grado del nivel secundario de la Institución Educativa ‘San Ramón’ - Cajamarca 2017*” [Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo de Cajamarca]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1478>

Valero, N., Vélez, M., Duran, A., & Torres, M. (2020). Afrontamiento del Covid19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Revista Enfermería Investiga*, 5(3).

Zamora, J. (2018). “Estudio del nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del tercer año de bachillerato de una Unidad Educativa Particular Religiosa” [Universidad del Azuay]. In *Universidad del Azuay*. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8012>



ANEXOS

Anexo A: Matriz de consistencia.

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA EMBLEMÁTICA MARÍA AUXILIADORA DE PUNO, 2022

MATRIZ DE DATOS							
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	METODOLOGÍA
PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022?	OBJETIVO GENERAL Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022.	HIPÓTESIS GENERAL Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno durante el año 2022.	ESTRÉS ACADÉMICO	Estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia - Sobrecarga de tareas - Personalidad - Evaluación del docente - Trabajos en casa - Capacidad de entender - Participación en clase. - Tiempo para trabajos 	1 - 2 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8	Enfoque. Cuantitativo. Método de investigación.
PROBLEMA ESPECÍFICO ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo de la IES Emblemática María Auxiliadora de Puno?	OBJETIVO ESPECÍFICO Determinar la relación entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.	HIPÓTESIS ESPECÍFICA Existe relación significativa entre el estrés académico y la reevaluación positiva de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.					
PROBLEMA ESPECÍFICO ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo de la IES Emblemática María Auxiliadora de Puno?	OBJETIVO ESPECÍFICO Determinar la relación entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.	HIPÓTESIS GENERAL Existe relación significativa entre el estrés académico y búsqueda de apoyo de los estudiantes del VII ciclo de la IES Emblemática María Auxiliadora de Puno.	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Reevaluación positiva	<ul style="list-style-type: none"> - Situación problemática, solo se resalta lo positivo. - En los exámenes, ver lo positivo. - En dificultad de exámenes resalto lo positivo. - Dar plazo para solucionar problemas. - Pensar objetivamente. - No darme importancia a los problemas. - Pensamiento positivo que saldrá bien. - Estar preparado para el examen. - No sentir ansiedad en el examen. 	7, 1, 10, 16, 13, 18, 20, 4, 22	Diseño de Investigación. Correlacional. Instrumento.
PROBLEMA ESPECÍFICO ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la IES Emblemática María Auxiliadora de Puno?	OBJETIVO ESPECÍFICO Determinar la relación entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.	HIPÓTESIS ESPECÍFICA Existe relación significativa entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.					
PROBLEMA ESPECÍFICO ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la IES Emblemática María Auxiliadora de Puno?	OBJETIVO ESPECÍFICO Determinar la relación entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.	HIPÓTESIS GENERAL Existe relación significativa entre el estrés académico y la planificación de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno.		Planificación	<ul style="list-style-type: none"> - Priorizar tareas y organizar el tiempo. - Planificar el estudio para el examen. - Plan de acción para dar solución problemas. - Concentración para dar un buen examen. - Recursos personales para afrontar problemas. - Listado de tareas por hacer. - Cambio de estrategia para obtener buenos resultados. 	6, 3, 9, 19, 12, 15, 23	



Anexo B: Inventario SISCO.

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Dr. Arturo Barraza Macías.

Grado/ sección: 5^a "A" Edad: 16 Sexo: (F) (M)

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

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

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

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



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

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

Gracias por su colaboración.



Anexo C: Instrumento A-CEA.

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA)

(Ramón Cabanach, Antonio Valle, Susana Rodríguez, Isabel Piñeiro, y Carlos Freire. 2010).

I. Datos Informativos.

Institución Educativa: María Auxiliadora

Edad: (16) Sexo: (mujer) Grado: (5^{to} "D")

Instrucciones:

Querido(a) amigo(a) estudiante gracias por ser partícipe de esta experiencia, este cuestionario corresponde a un trabajo de investigación por lo que es anónima y no se le pedirá su nombre.

A continuación, te presentamos veinte y tres ítems, en donde tu colaboración es muy importante, se presentan algunas de las cosas que hacemos y pensamos los individuos cuando nos enfrentamos a una situación problemática que nos provoca ansiedad o estrés.

Lea detenidamente cada afirmación o ítem e indique marcando con una (X) encima del número la medida en la que usted cree que se comporta cuando se enfrenta a una situación problemática.

Nunca	1
Alguna vez	2
Bastantes veces	3
Muchas veces	4
Siempre	5

Nº	ÍTEMS	1	2	3	4	5
01	Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivo.	1	X	3	4	5
02	Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo.	1	X	3	4	5
03	Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo.	1	X	3	4	5
04	Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.	1	X	3	4	5
05	Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.	1	2	X	4	5
06	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen.	1	X	3	4	5
07	Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo.	1	X	3	4	5



08	Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.	1	2	3	4	5
09	Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo.	1	2	3	4	5
10	Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.	1	2	3	4	5
11	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.	1	2	3	4	5
12	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.	1	2	3	4	5
13	Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.	1	2	3	4	5
14	Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.	1	2	3	4	5
15	Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación.	1	2	3	4	5
16	Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darles importancia a los problemas.	1	2	3	4	5
17	Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.	1	2	3	4	5
18	Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien.	1	2	3	4	5
19	Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior.	1	2	3	4	5
20	Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.	1	2	3	4	5
21	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación.	1	2	3	4	5
22	Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.	1	2	3	4	5
23	Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.	1	2	3	4	5

Muchas gracias por su colaboración.

Anexo D: Evidencias de ejecución.





Anexo E. Constancia de ejecución.



EMBLEMÁTICA
Institución Educativa Secundaria
"María Auxiliadora"
Fundado: 24 de Mayo 1939



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

CONSTANCIA

LA QUE SUSCRIBE DIRECTORA DE LA IEE. "MARIA AUXILIADORA" DE PUNO

HACE CONSTAR:

Que, el Sr. Ivan, HUICHE ROJAS, -Identificado con DNI. N° 74025933 Bachiller de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la especialidad de Lengua Literatura Psicología y Filosofía de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, ha ejecutado el proyecto de investigación con el título "ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA EMBLEMÁTICA "MARIA AUXILIADORA DE PUNO, 2022".

Habiendo aplicado 02 instrumentos de medición a estudiantes del 3º, 4º y 5º Grados de Educación Secundaria cuya acción lo ha desarrollado con responsabilidad y honestidad

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines que considere conveniente.

Puno, 23 de noviembre del 2022

JZCR./DIR.
EMP./SDP. D (e)
Mgm/Sec.



Mg. JENY Z. CUBA ROQUE
DIRECTORA

 Jr. Manco Capac N° 146
Jr. Lambayaque N° 591

 Telf. 051-350461
Puno - Perú

 www.iesmariaauxiliadorapuno.edu.pe
C.M. 0240267

Anexo F: Matriz de datos.

ESTRÉS ACADÉMICO																											
Dimensión estresores														Dimensión síntomas													
P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16	P.17	P.18	P.19	P.20	p.21	P.22	P.23					
E.1	3	2	2	3	4	4	5	4	4	3	4	3	5	3	3	4	2	2	2	4	1	4					
E.2	2	4	2	2	4	2	3	3	4	4	2	1	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2					
E.3	4	3	3	2	3	1	5	5	4	3	2	3	4	2	2	2	1	3	4	3	3	4					
E.4	3	4	4	4	3	3	2	3	1	2	3	1	4	2	2	2	2	2	3	1	1	2					
E.5	4	3	4	4	3	3	4	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3					
E.6	4	4	2	4	5	5	3	2	5	2	1	5	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2					
E.7	4	2	5	4	5	2	5	4	3	5	5	4	4	2	3	5	5	4	4	5	2	5					
E.8	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2					
E.9	2	3	2	4	4	3	4	1	3	3	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2					
E.10	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1	4	3	4	3	2	1	1	2	3	3					
E.11	3	1	1	3	1	3	4	3	5	5	5	2	1	1	2	5	2	1	1	1	1	4					
E.12	3	1	5	5	4	2	5	4	2	3	3	4	1	3	3	3	1	1	2	1	5	1					
E.13	2	5	2	4	5	2	2	3	1	2	1	1	1	2	3	3	2	1	1	1	2	2					
E.14	5	4	1	4	5	1	4	1	4	1	2	1	1	5	3	2	1	1	1	1	1	1					
E.15	2	2	1	1	5	4	5	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	1	1	1	2	1					
E.16	5	4	5	5	5	5	3	4	2	2	3	2	2	2	4	2	5	3	5	2	2	2					
E.17	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3					
E.18	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3					
E.19	2	2	3	2	4	2	3	4	2	1	1	1	2	5	3	3	2	1	2	2	3	3					
E.20	5	3	4	2	4	4	3	5	3	4	2	3	4	5	5	5	5	3	5	2	3	5					
E.21	3	4	2	2	3	4	3	4	3	5	2	1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4					
E.22	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4					
E.23	1	3	3	4	5	1	5	2	4	2	3	5	1	4	5	4	3	2	3	3	1	1					
E.24	3	2	2	3	4	4	5	4	3	4	3	3	5	3	3	4	2	2	2	4	1	4					
E.25	2	4	2	2	2	4	2	3	4	4	2	1	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2					
E.26	4	3	3	2	3	1	1	1	4	1	1	3	4	1	1	1	5	1	1	3	1	1					
E.27	3	4	4	4	3	3	2	3	1	2	3	2	1	4	2	2	2	2	3	1	1	2					
E.28	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3					



E.29	2	4	4	5	4	4	3	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1
E.30	3	4	4	5	4	4	3	5	4	2	2	2	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.31	3	4	3	3	2	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
E.32	2	3	2	4	4	3	4	1	3	3	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.33	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	4	3	3	4	3	2	2	1	1	1	2	3	3	3
E.34	5	5	5	5	4	3	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4
E.35	3	1	5	5	4	2	5	4	2	2	3	4	1	3	3	3	1	1	1	1	2	1	5	1	1
E.36	2	5	2	4	5	2	2	3	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2
E.37	5	4	1	4	5	1	4	1	4	1	2	1	1	5	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E.38	3	2	4	5	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.39	3	4	2	2	2	3	3	4	4	2	2	4	3	4	4	5	2	2	3	2	2	4	2	4	4
E.40	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.41	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3
E.42	2	2	3	2	4	2	3	4	2	1	1	1	2	5	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3
E.43	1	3	4	2	4	1	3	5	1	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	1	2	2	3	5	5
E.44	3	4	2	2	3	4	3	4	3	3	5	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4
E.45	1	1	2	1	2	3	2	2	4	5	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2
E.46	1	3	3	4	5	1	5	2	4	2	3	5	1	4	5	4	3	2	2	3	2	3	3	1	1
E.47	3	2	2	3	4	4	5	4	4	3	4	3	5	3	3	4	2	2	2	2	2	4	1	4	4
E.48	2	4	2	2	2	4	2	3	3	4	4	1	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2
E.49	4	3	3	2	3	1	5	5	5	4	3	2	3	4	2	2	1	3	4	2	4	3	3	4	4
E.50	3	4	4	4	4	3	3	2	1	2	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2
E.51	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3
E.52	4	4	2	4	5	5	5	3	2	5	1	5	2	5	2	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5
E.53	4	2	5	4	5	2	5	4	2	3	5	4	4	2	3	1	1	4	1	4	1	1	1	2	1
E.54	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2
E.55	2	3	2	4	4	3	4	1	3	3	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.56	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1	4	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	3	3
E.57	3	5	4	3	5	3	4	3	3	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	4	4
E.58	3	1	5	5	4	2	5	4	2	2	3	4	1	3	3	3	1	1	1	2	1	2	1	5	1
E.59	2	5	2	4	5	2	2	3	1	2	1	1	1	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2
E.60	5	4	1	4	5	1	4	1	4	1	2	1	1	5	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E.61	2	2	5	2	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	2	5	5
E.62	5	4	5	5	5	5	3	4	4	5	2	3	4	3	4	5	4	5	3	5	4	4	2	4	4
E.63	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3



E.99	4	2	5	4	4	5	2	5	4	4	2	3	5	5	4	4	2	3	5	4	4	5	2	5
E.100	3	4	3	3	2	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3
E.101	2	3	2	4	4	3	4	1	3	1	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.102	2	3	2	3	2	1	2	3	1	3	1	2	2	3	1	4	3	3	2	2	1	1	2	3
E.103	3	5	4	3	5	3	4	3	3	4	3	5	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	4
E.104	3	1	5	5	4	2	5	4	2	1	3	2	3	3	4	1	3	3	1	1	2	1	5	1
E.105	2	5	2	4	5	2	2	3	1	1	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2
E.106	5	4	1	4	5	1	4	1	4	1	5	3	2	1	1	1	5	3	2	1	1	1	1	1
E.107	2	2	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5	4	4	2	5
E.108	5	4	5	5	5	5	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	5	3	5	4	4
E.109	3	3	3	3	4	2	4	3	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3
E.110	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	2	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3
E.111	2	2	3	2	4	2	3	4	2	1	2	1	2	1	1	2	5	3	3	2	1	2	2	3
E.112	5	3	4	2	4	4	3	1	5	3	4	3	4	2	3	4	1	1	2	2	2	2	2	2
E.113	3	4	2	2	3	4	4	3	4	3	2	3	5	2	1	2	2	2	2	2	3	4	3	4
E.114	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4
E.115	1	3	3	4	5	1	5	2	4	2	4	2	3	5	1	5	4	5	4	3	2	3	1	1
E.116	3	2	2	3	4	4	5	4	4	3	5	3	4	3	3	5	3	3	4	2	2	4	1	4
E.117	2	4	2	2	2	4	2	4	3	4	3	4	4	4	1	2	2	4	4	2	2	4	2	2
E.118	4	3	3	2	3	1	1	1	1	4	1	4	1	1	3	4	1	1	5	1	1	3	1	1
E.119	3	4	4	4	3	3	2	3	1	2	4	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	3	1	2
E.120	4	3	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	1	2
E.121	2	4	4	5	4	4	2	3	4	4	1	4	5	4	4	4	1	4	5	5	3	3	3	3
E.122	3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	2	4	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2
E.123	3	4	3	3	2	3	4	4	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	2	3	2	2	3	2
E.124	2	3	2	4	4	3	4	1	3	3	2	4	3	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2
E.125	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	1	3	4	3	3	4	3	2	1	1	2	3
E.126	5	5	5	5	4	3	4	3	3	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4
E.127	3	1	5	5	4	2	5	4	2	2	3	2	3	3	4	1	3	3	1	1	2	1	5	1
E.128	2	5	2	4	5	2	2	3	1	2	3	1	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	2	2
E.129	5	4	1	4	5	1	4	1	4	1	5	3	2	1	1	1	5	3	2	1	1	1	1	1
E.130	3	2	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	2	5	2	5
E.131	3	4	2	2	2	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	4	4	5	3	2	4	4
E.132	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3
E.133	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	2	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3



E.134	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	3
E.135	1	3	4	2	4	1	3	4	2	3	3	4	1	3	4	2	3	4	2	3	1	2	3
E.136	3	4	2	2	3	4	3	3	5	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	3	4
E.137	5	5	5	5	3	2	4	5	5	2	3	3	5	3	3	5	3	3	3	5	3	3	5
E.138	1	3	3	4	5	1	2	4	3	5	1	5	4	4	3	4	5	4	3	3	3	1	1
E.139	3	2	2	3	4	4	4	3	4	3	3	5	3	3	4	2	4	2	2	2	4	1	4
E.140	2	4	2	2	2	4	3	4	4	2	1	2	2	4	4	2	4	4	2	2	4	2	2
E.141	4	3	3	2	3	1	5	4	3	2	3	4	2	2	1	3	2	1	3	4	3	3	4
E.142	3	4	4	4	3	3	1	2	3	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2
E.143	4	3	4	4	4	3	4	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3
E.144	4	4	2	4	5	5	3	2	5	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1
E.145	4	2	5	4	5	2	4	4	5	5	4	4	2	3	5	4	2	5	4	4	5	2	5
E.146	3	4	3	3	2	3	4	4	2	2	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2
E.147	2	3	2	4	4	3	4	1	3	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.148	2	3	2	3	2	1	2	3	1	4	4	3	3	4	2	1	3	2	1	1	2	3	3
E.149	3	5	4	3	5	3	4	3	3	5	2	5	5	2	5	2	5	2	5	5	5	5	4
E.150	3	1	5	5	4	2	5	4	2	3	4	1	3	3	1	3	3	1	1	2	1	5	1
E.151	2	5	2	4	5	2	2	3	1	1	1	1	2	3	2	1	3	2	1	1	1	2	2
E.152	5	4	1	4	5	1	4	1	4	2	1	1	5	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1
E.153	2	2	5	2	5	4	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	2	5
E.154	5	4	5	5	5	5	1	5	2	3	4	4	3	1	1	5	3	1	5	3	1	4	2
E.155	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3
E.156	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3
E.157	2	2	3	2	4	2	4	2	1	1	1	2	5	3	2	1	3	2	1	2	2	3	3
E.158	5	3	4	2	4	4	3	4	5	2	3	4	5	5	5	5	5	5	3	5	2	3	5
E.159	3	4	2	2	3	4	4	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4
E.160	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4
E.161	1	3	3	4	5	1	5	2	4	5	1	5	4	4	3	2	5	4	3	2	3	3	1
E.162	3	2	2	3	4	4	5	4	4	3	3	5	3	3	4	2	4	2	2	2	4	1	4
E.163	2	4	2	2	2	4	2	4	4	2	1	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2
E.164	4	3	3	2	3	5	5	4	5	5	3	4	5	2	5	5	5	5	3	4	3	5	4
E.165	3	4	4	4	3	3	2	1	3	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2
E.166	4	3	4	4	4	3	4	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3
E.167	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	1	4	1	5	5	5	3	3	3	3	3
E.168	3	4	4	4	1	4	3	1	4	4	1	1	2	3	4	4	4	4	1	1	4	1	1



E.169	3	4	3	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	
E.170	2	3	2	4	4	3	3	4	1	3	3	3	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.171	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	1	3	1	4	3	3	3	4	3	1	1	2	1	2	3	3	3	
E.172	5	5	5	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	
E.173	3	1	5	5	4	2	2	5	4	2	4	3	3	4	1	3	3	3	1	1	1	1	2	1	5	1	1	
E.174	2	5	2	4	5	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	
E.175	5	4	1	4	5	1	4	4	1	4	1	2	2	1	1	5	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
E.176	3	2	4	1	4	4	1	1	1	3	2	4	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
E.177	3	4	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	4	5	3	2	4	2	2	4	4	
E.178	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
E.179	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	
E.180	2	2	3	2	4	2	3	4	2	4	2	1	2	1	2	5	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	
E.181	1	3	4	2	4	1	3	5	3	1	3	4	2	3	4	1	3	4	2	3	1	2	2	3	3	5	5	
E.182	3	4	2	2	3	4	3	4	3	3	3	5	2	1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	4	
E.183	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	
E.184	1	3	3	4	5	1	5	2	4	4	2	3	5	1	5	4	4	5	4	3	2	3	3	1	1	1	1	
E.185	3	2	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	1	1	1	4	5	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
E.186	3	4	2	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	2	2	4	4	
E.187	3	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	
E.188	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	
E.189	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	2	1	2	1	1	5	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	
E.190	1	3	4	2	4	1	3	5	1	3	5	4	2	3	4	1	3	4	2	3	1	2	2	3	3	5	5	
E.191	3	4	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	5	2	1	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	4	
E.192	5	5	5	5	3	3	2	2	4	3	5	5	2	3	3	5	3	3	3	3	5	3	5	3	3	3	5	
E.193	1	3	3	4	5	1	5	2	2	4	2	3	5	1	5	4	5	4	3	2	3	3	2	3	3	1	1	
E.194	3	2	2	3	4	4	4	5	4	4	3	4	3	3	5	3	4	4	2	2	4	4	4	1	4	4	4	
E.195	2	4	2	2	2	4	2	2	3	3	4	4	2	1	2	2	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	2	
E.196	3	4	3	3	2	3	4	4	4	2	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	
E.197	2	3	2	4	4	3	4	4	1	3	3	3	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
E.198	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1	3	4	3	3	4	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3	
E.199	3	5	4	3	5	3	3	4	3	3	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	4	
E.200	3	1	5	5	4	2	5	4	2	4	2	3	3	4	1	3	3	3	1	1	2	1	2	1	5	1	4	
E.201	2	5	2	4	5	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	
E.202	5	4	1	4	5	1	4	1	4	1	4	1	2	1	1	5	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
E.203	2	2	5	2	5	4	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	2	5	5	



E.204	1	1	1	2	1	2	1	2	3	4	1	5	2	2	3	4	4	3	4	5	3	4	2	4	
E.205	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
E.206	3	2	2	2	3	2	2	2	1	4	4	2	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3
E.207	2	2	3	2	4	2	2	2	1	4	2	1	2	2	5	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3
E.208	5	3	4	2	4	4	4	4	3	5	5	3	4	2	5	5	5	5	5	5	3	2	3	5	5
E.209	3	4	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	5	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4
E.210	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4
E.211	1	3	3	4	5	1	5	2	4	2	4	2	3	5	4	5	4	4	3	3	2	3	1	1	1
E.212	3	2	2	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	4	1	4	4
E.213	2	4	2	2	2	4	2	4	2	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2
E.214	4	3	3	2	3	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	1	1	1
E.215	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2
E.216	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16	P.17	P.18	P.19	P.20	p.21	P.22	P.23
E.1	4	3	2	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2
E.2	2	2	2	2	3	2	2	5	5	2	5	5	5	5	2	3	2	2	2	5	2	2	5
E.3	2	3	4	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	5
E.4	5	2	4	4	1	3	3	5	3	4	1	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	2	3
E.5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
E.6	2	4	3	1	5	1	1	1	1	3	1	5	5	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2
E.7	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	2	1	2	3	1	3	2	3	1	2	3
E.8	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3
E.9	5	4	3	4	5	1	2	3	2	4	5	3	4	5	4	2	5	4	2	4	5	2	4
E.10	4	3	2	4	3	3	5	3	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	3	4	4	5
E.11	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
E.12	1	5	5	4	3	2	5	1	1	2	3	4	2	1	3	2	4	5	1	3	2	1	5
E.13	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3
E.14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
E.15	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1
E.16	2	2	4	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	1	1	1
E.17	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3
E.18	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
E.19	2	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2
E.20	3	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	3	2	3	2
E.21	1	3	2	4	2	3	2	1	3	5	2	3	4	1	2	4	2	3	2	1	3	4	2
E.22	3	4	4	2	4	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	1	4	4	2	4
E.23	3	4	2	3	2	4	3	2	4	3	2	4	2	4	3	5	3	2	2	3	3	4	2
E.24	4	3	2	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2
E.25	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	3	2	4	4	4	2	2	4
E.26	2	3	4	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	5
E.27	5	2	4	4	1	3	3	5	3	4	1	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	2	3
E.28	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
E.29	2	4	3	1	5	1	1	1	1	3	1	1	5	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2
E.30	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	2	1	2	3	1	3	2	3	1	2	3
E.31	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3
E.32	5	4	3	4	5	1	2	3	2	4	5	3	4	5	4	2	5	4	2	4	5	2	4



E.173	1	5	4	3	2	5	1	1	2	3	4	2	1	3	2	2	4	5	1	3	2	1	3	2	1	5
E.174	2	2	4	2	4	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3
E.175	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
E.176	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
E.177	2	2	4	3	2	2	1	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
E.178	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	
E.179	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
E.180	2	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	
E.181	3	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	3	4	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	
E.182	1	3	2	4	2	3	2	1	3	5	3	4	1	2	4	2	2	3	3	2	1	3	3	4	2	
E.183	3	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
E.184	3	4	2	3	2	4	3	2	4	3	4	2	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	
E.185	2	4	1	2	4	2	3	1	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	
E.186	5	5	4	3	5	2	5	5	2	3	3	5	4	3	2	5	2	2	2	2	4	4	4	4	4	
E.187	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	
E.188	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
E.189	2	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	
E.190	5	2	3	2	5	2	4	4	2	5	2	3	5	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	
E.191	1	3	2	4	2	3	2	1	3	5	3	4	1	2	4	2	2	3	3	2	1	3	4	2	2	
E.192	3	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
E.193	3	4	2	3	2	4	3	2	4	3	4	2	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	
E.194	4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	3	4	2	
E.195	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
E.196	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
E.197	5	4	3	4	5	1	2	3	4	5	3	4	5	4	2	4	5	4	4	2	4	2	4	5	4	
E.198	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	5	3	3	4	4	3	3	4	4	4	5	
E.199	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	2	2	3	4	2	2	
E.200	1	5	5	4	3	2	5	1	1	2	4	2	1	3	2	4	5	5	1	3	2	3	2	1	5	
E.201	2	2	4	2	4	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	
E.202	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
E.203	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
E.204	2	2	4	3	2	2	2	1	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
E.205	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	
E.206	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
E.207	2	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	

