



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA  
TESIS**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA  
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL EN  
CHICLAYO, AÑO 2022**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**Autor:**

**Bach. Vasquez Vallejos, Guillermo Hugo de Jesus  
<https://orcid.org/0000-0002-4268-563X>**

**Asesor:**

**Mag. Maticorena Barreto Amalita Isabel  
<https://orcid.org/0000-0003-4312-8373>**

**Línea de Investigación**

**Desarrollo humano, comunicación y ciencias jurídicas  
para enfrentar los desafíos globales**

**Sub Línea de Investigación**

**Bienestar y Desarrollo de habilidades para la vida**

**Pimentel – Perú**

**2024**



### DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy **egresado (s)** del Programa de Estudios de **Psicología** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

### **ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL EN CHICLAYO, AÑO 2022**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

Vasquez Vallejos Guillermo Hugo de Jesus	DNI: 16704048	
--	---------------	---

Pimentel, 29 de Abril del 2024.

NOMBRE DEL TRABAJO

**TESIS - Bach Guillermo Vasquez Vallejos  
.docx**

RECuento DE PALABRAS

**8796 Words**

RECuento DE CARACTERES

**49687 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**30 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**96.7KB**

FECHA DE ENTREGA

**Nov 10, 2023 11:32 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Nov 10, 2023 11:32 AM GMT-5**

● **23% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- ♦ 21% Base de datos de Internet
- ♦ 4% Base de datos de publicaciones
- ♦ Base de datos de Crossref
- ♦ Base de datos de contenido publicado de Crossref
- ♦ 15% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN  
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
ESTATAL EN CHICLAYO, AÑO 2022**

**Aprobación del jurado**

---

Mg. LUNA LORENZO LEONARDO

**Presidente del Jurado de Tesis**

---

Mg. DELGADO VEGA PAULA ELENA

**Secretario del Jurado de Tesis**

---

Dra. MATICORENA BARRETO AMALITA ISABEL

**Vocal del Jurado de Tesis**

# ESTRÉS ACADEMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL EN CHICLAYO, AÑO 2022

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa del nivel secundario de Chiclayo, año 2022. **Método:** Estudio descriptivo, transversal y correlacional, realizado a 306 participantes de ambos sexos, de entre 12 y 18 años de edad. A quienes se les fue aplicado el cuestionario SISCO de estrés académico y el inventario de estrategias de afrontamiento elaborado por Cano, Rodríguez y García (2007). Se aplicó estadística descriptiva mediante frecuencias y porcentajes absolutos. **Resultados:** Se encontró una relación estadística y significativa entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento, con un valor  $P=.462$ . Existieron dimensiones de las estrategias de afrontamiento que no se relacionaron con el estrés académico, tales como resolución de problemas, restructuración cognitiva, apoyo social y evitación de problemas. **Conclusión:** Los alumnos del primer al quinto grado de secundaria cuentan con mayores estrategias de afrontamiento mientras tengas mayores dificultades académicas.

Palabras clave: estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiante.

**ACADEMIC STRESS AND COPING STRATEGIES IN HIGH SCHOOL  
STUDENTS OF A STATE EDUCATIONAL INSTITUTION IN CHICLAYO, YEAR  
2022**

**Abstract**

**Objective:** To determine the relationship between academic stress and coping strategies in students of an educational institution of the secondary level in Chiclayo, year 2022. **Methods:** Descriptive, cross-sectional and correlational study, carried out with 306 participants of both sexes, aged 12 to 18 years old. The SISCO academic stress questionnaire and the coping strategies inventory developed by Cano, Rodríguez and García (2007) were applied. Descriptive statistics were applied using frequencies and absolute percentages. **Results:** A significant statistical relationship was found between the variables academic stress and coping strategies, with a  $P=.462$ . There were dimensions of coping strategies that were not related to academic stress, such as problem solving, cognitive restructuring, social support and problem avoidance. **Conclusion:** Students from first to fifth grade of high school have greater coping strategies while having greater academic difficulties.

**Key words:** academic stress, coping strategies, students.

## INTRODUCCIÓN

En la época actual, el estrés se ha convertido en un asunto de salud pública a nivel global. Esto se debe a que las personas se encuentran sometidas a innumerables situaciones sociales que generan tensión y angustia, representando una amenaza para su bienestar y poniéndoles en riesgo (Sánchez, 2022). Así pues, el estrés viene siendo estudiado en todo su esplendor respecto a su sintomatología en los diversos períodos de la vida. La adolescencia no es ajena a ella, pues ésta etapa de la vida atraviesa por diversos cambios físicos, psicológicos (Papalia, Wendkos & Duskin, 2009), y situaciones que pueden generar tensión como el ingreso a la educación secundaria, la convivencia con sus compañeros y educadores; y el estrés suscitado por las actividades académicas.

Definitivamente, el estrés provoca una gran inestabilidad sistémica en los aspectos físicos, psicológicos y conductuales del adolescente, manifestándose en cefaleas, dificultades para la concentración y desgano para realizar actividades en el aula o en casa, que, por ende, originan grandes repercusiones en el rendimiento académico (Suárez & Ramírez, 2020).

Estudios afirman que, respecto a las diferencias de género en los adolescentes en edad escolar a nivel mundial, las mujeres presentan mayor índice de estrés académico puntuando un 98.1%, mientras que los varones presentan un 88.2% en cuanto a la incidencia de la variable en mención (Ganesan et al., 2018).

En el plano internacional, en Venezuela, se registró que las situaciones que generan estrés académico con intensidad y frecuencia fueron aquellas que están relacionadas con las evaluaciones, la administración del horario, y el exceso de carga estudiantil como trabajos, actividades y lecturas a estudiar (De Castro y Luévano, 2018). Del mismo modo, investigaciones realizadas en México apuntan que las situaciones que propician estrés en los adolescentes, son la participación frente al grupo de compañeros, el hacinamiento en el salón de clase y los trabajos obligatorios; asimismo, el estudio menciona que la población más propensa a presentar estrés académico, son de sexo femenino (Pozos, Preciado, Plascencia, Acosta y Aguilera, 2015).

En Perú, el Instituto Nacional de Salud Mental, mencionó que más del 40% de estudiantes en edad escolar atraviesan por afectaciones en su salud mental y muchos de ellas se dan a causa del estrés académico; todo ello se ha venido

agravando en el entorno de la pandemia o de una “post pandemia”, ya que en la actualidad el retorno a las clases de forma presencial, es casi total (Gestión, 2022).

Además, en nuestro país, Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021), indicaron que un 83% de adolescentes ha padecido de estrés académico durante la etapa escolar en un contexto Covid, con predominancia en los niveles medio y alto; esto ha desencadenado escasa motivación para el estudio, problemas de salud física y deserción en cuanto a asistencia a clases.

Afortunadamente, frente al estrés, que se manifiesta en adolescentes tanto en todo el mundo como en el nacional; existen estrategias de afrontamiento, que Lazarus y Folkman (1986), definieron como los esfuerzos cognitivos y conductuales que se implementan para afrontar demandas internas o externas consideradas demasiado abrumadoras frente a la respuesta humana. No obstante, debido a un parcial vacío de información en cuanto a investigaciones de estrés en población adolescente en edad escolar, es necesario realizar este estudio sobre todo en el contexto actual de retorno a las aulas, luego de haber atravesado por la pandemia del Covid – 19.

Las estrategias de afrontamiento permiten lidiar y hacer frente a las situaciones estresoras a nivel general. En el caso específico de la población de adolescentes en edad escolar, estos aprenderán a manejar el estrés con dichas estrategias, si viven en torno a un ámbito familiar adecuado en donde también puedan mostrarles con el ejemplo, el uso y aplicación de estrategias de afrontamiento; de lo contrario, los adolescentes podrían recurrir a otros medios como compañeros de estudio, redes sociales, o hasta verse vulnerables ante los eventos que les causan tensión académicamente (Nessanchio & Mescua, 2022).

Se requiere resaltar la variedad amplia de contextos en los que se pueden abordar las estrategias de afrontamiento, ya sean en ámbitos clínicos, sociales, educativos, penitenciarios o laborales; ya que, en todos ellos, los recursos que hacen frente al estrés pueden ser escasos de acuerdo al ambiente o bien pueden ser mediadores ante la situación que genera tensión (Bonilla & Tobar 2023). Además, el abordaje de estas estrategias, resulta controversial debido a que existen diversas teorías que aún no llegan a un consenso en relación a sus dimensiones, estructura factorial y perspectivas (Rodríguez et al., 2013); por tanto, esta controversia se ha tratado en las formas de evaluación, según sus

instrumentos más conocidos y de los que generalmente se utilizan para medir este constructo, como el cuestionario de Lazarus y Folkman en su versión original o la adaptación al español de Cano et al. (2007)

Actualmente, en este tiempo post pandemia los estudiantes tienen aún dificultades para adaptarse a los entornos virtuales, debido a las economías disminuidas por las complicaciones laborales de sus progenitores que no les permite tener una permanente conexión a internet, un equipo de cómputo adecuado o dispositivo móvil conveniente para el trabajo escolar en muchos de los casos, sumado a ello, la limitada comprensión de la información brindada por los docentes debido a la semi presencialidad de las clases virtuales, escasa retroalimentación de los temas y de las tareas asignadas, debido a la carga de alumnos en sus medios de comunicación y en las aulas físicas (Calixto et al., 2023). Todo esto causa diversas emociones y sensaciones en que conllevaba a momentos de estrés y frustración en los estudiantes, que pretenden lograr superar estas dificultades y cumplir con la aprobación de las asignaturas a pesar del insuficiente apoyo educativo en las actividades escolares de sus padres o apoderados.

Asimismo, el estrés vivido por los adolescentes tiene una mayor proporción por parte de las mujeres, quienes presentan mayor porcentaje de situaciones estresantes y también mayores estrategias de afrontamiento en comparación con los varones. Puede reconocerse que a las jóvenes les inquieta el alborozo de los mayores de su entorno (Valdivia et al., 2023). Durante el período de aislamiento, los estudiantes, a pesar de las condiciones de vida de la pandemia y lo que ésta provoca, miedo, incertidumbre, en algunos casos enfermedades, pérdida de familiares, desempleo y empobrecimiento, se enfrentan a la necesidad de adaptarse al retorno a la escuela física generando estrés académico y obligando a buscar estrategias de afrontamiento a estas nuevas circunstancias escolares. Incluso, se ven afectados otros aspectos que conforman la existencia de los estudiantes: hogar, identidad, relaciones con otros individuos (Bain et al., 2023)

Es importante destacar que la adaptación del estudiante y su sistema de afrontamiento en el nuevo escenario después de la pandemia será vital para lograr un éxito académico. En ciertos casos y momentos, no obstante, los estudiantes se enfrentan a diferentes cambios que deben asimilar en este nuevo escenario. Estos cambios serán considerados como desafíos (Calixto et al., 2023).

En Quito – Ecuador, Conlago (2019), estudió la conexión entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en alumnos en una unidad educativa estatal. Este estudio contó con un diseño transversal descriptivo – correlacional. Luego de evaluar a 200 estudiantes de ambos sexos con los instrumentos SISCO de estrés académico y el inventario de estrategias de afrontamiento (Coping Strategies Inventory, SCI), obtuvieron como resultados que la muestra estudiada posee altos niveles de estrés académico con un 41%. Del mismo modo, existe una relación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento con un resultado de .359 según el coeficiente de Pearson. Se concluyó que los estudiantes que asistían a esta institución poseen estrés debido a las diversas circunstancias académicas, sin embargo, pueden afrontarlas adecuadamente según las estrategias que utilizan.

En San Cristóbal – Brasil, Santana (2019), realizó una tesis de maestría con la cual se propuso descubrir la relación de las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en alumnos de secundaria de una institución privada. El estudio contó con un diseño no experimental de tipo correlacional. Con una muestra de 334 alumnos de ambos sexos, y a través de la escala de estrés académico para adolescentes (ESA) y el inventario de estrategias de afrontamiento (BRIEF COPE), pudieron identificar que tiene correlación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en dicha muestra, además los resultados indicaron que las jóvenes son más proclives a experimentar niveles altos de estrés y a utilizar menos las estrategias de afrontamiento a las circunstancias ansióginas; por otro lado, la estrategia que más utilizaron los estudiantes fue la del enfoque no problemático.

En la India, Parikh (2019) formalizó un estudio que tuvo como objetivo resaltar factores del contexto que influyen en el estrés y el afrontamiento en 191 estudiantes entre hombres y mujeres, de 11 a 17 años, en dos comunidades de ingresos bajos y medios en estados urbanos de Goa y Delhi, para este estudio cualitativo exploratorio se aprovechó la lista de comprobación COREQ. Resultados: Los entornos sociales próximos (el hogar, la escuela, los compañeros y el vecindario) desempeñaron un papel importante como causantes de estrés en la existencia cotidiana de los jóvenes. Los estresores sociales más destacados incluían la presión académica, las dificultades en las relaciones románticas la negociación de las influencias de los padres y los compañeros, y la exposición a la

violencia y otras amenazas a la seguridad personal. Además, las chicas destacaron el estrés derivado de tener que ajustarse a los roles de género normativos y de gestionar el riesgo de acoso sexual, especialmente en Delhi. La ira, la rumiación y la pérdida de concentración fueron reacciones de estrés frecuentes. Los adolescentes utilizaron principalmente estrategias de afrontamiento centradas en las emociones (distracción, evasión, búsqueda de apoyo emocional). El afrontamiento centrado en el problema (la búsqueda de apoyo instrumental) fue menos frecuente.

Además, en Nigeria, Usman (2019) realiza un estudio en el que explora el impacto del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en 300 estudiantes de secundaria, en el Distrito Senatorial Central de Kaduna del Estado de Kaduna, Nigeria. En la recogida de información manejaron la "Escala de estrés académico y afrontamiento para estudiantes" (ASCSS). Los resultados revelaron una diferencia significativa en el estrés académico de jóvenes de ambos sexos y ninguna diferencia significativa entre el estrés académico de los escolares de zonas rurales y urbanas.

De igual forma, en Quito, Arteaga y Dorado (2020), culminaron una investigación cuyo objetivo era determinar qué estrategias se utilizan para afrontar el estrés académico en alumnos de 16 a 18 años; Institución educativa en el casco urbano de Olmedo. Estudio de índole cuantitativo, descriptivo y de campo. La muestra lo conformó 144 educandos hombres y mujeres. Tras encuestar con la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y el inventario de estrés académico (SISCO), obtuvieron como resultados que los estudiantes de secundaria de ésta institución pueden utilizar las estrategias de afrontamiento de manera óptima, debido a los recursos cognitivos que poseen, de tal modo que la estrategia de afrontamiento que mayormente utilizaron fue la de buscar diversiones relajantes, según la encuesta aplicada y las dimensiones propuestas en las teorías de la investigación. Los responsables de esta investigación recomendaron facilitar el aumento de recursos cognitivos en la muestra estudiada, de tal forma que las circunstancias escolares no fueran identificadas estresantes.

Asimismo, en Ecuador, Sánchez (2022) analizó la correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes con una investigación correlacional de corte transversal, no experimental en 110

matriculados al bachillerato. Este estudio concluyó con una correlación negativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Además, el 69.1% del grupo evaluado padece estrés académico moderado, las mujeres son más expuestas (9.307) que los hombres y los estudiantes aplican niveles promedios de estrategias de afrontamiento, en mayoría el sexo femenino.

En Ecuador se llevó a cabo un estudio en el año 2020 por parte de Lasluisa, con el fin de determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de una unidad educativa particular. El estudio realizado se trató de una investigación con un enfoque cuantitativo y empírico, con alcance descriptivo correlacional y de corte transversal, sobre una muestra de 154 estudiantes de Bachillerato de la etapa escolar 2019 – 2020. Se realizaron cuestionarios a los estudiantes, concretamente se aplicaron el Inventario SISCO de Estrés Académico con un coeficiente alfa de confiabilidad de 0,90 y la Escala de Autoestima en adolescentes AUD-DAT con un coeficiente alfa de confiabilidad de 0,645. Se ha demostrado que hay una presencia moderada de estrés académico, según los resultados obtenidos. En contraste, al realizar el análisis correlacional, se evidenció una correlación insignificante y muy baja. Esta relación puede ser interpretada como la falta de influencia de variables (-135), lo que concluye que el estrés académico no predice el rendimiento académico en este contexto.

En Cajamarca, Uceda (2020), realizó un estudio que tuvo como propósito descubrir la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en una institución educativa del nivel secundario. De diseño no experimental y con un tipo correlacional, fue evaluada una muestra de 202 escolares, tanto hombres y mujeres del tercer año de secundaria. Para medir estrés académico se aplicó la escala SISCO y el inventario SCI que mide estrategias de afrontamiento; las conclusiones probaron la aparición de una relación positiva entre las variables; asimismo, estos participantes mostraron un nivel medio de estrés académico con un 54,5% y sólo el 35% utilizaba adecuadamente las estrategias de afrontamiento necesarias para enfrentar al estrés cotidiano de las actividades escolares.

En Juliaca, Condorimay y Quiro (2020), estudiaron la correlación del estrés y las estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria de los grados 1 a 5 de una unidad educativa nacional de la ciudad. La indagación tomó el plano correlacional no experimental; y fue considerada una muestra de 99 escolares,

tanto hombres y mujeres de ambos sexos con edades de 11 a 18 años. En la recopilación de datos se empleó el Inventario SISCO y la Escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes ACS. Como corolario se evidenció que existe relación positiva y significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, donde el valor de  $p= 0.24$ , entre estrés académico, las estrategias de afrontamiento y las dimensiones respectivas de cada variable.

Igualmente, en Lima, Usca (2021) procura establecer la importancia del afrontamiento en el estrés académico en 130 jóvenes, empleando una orientación cuantitativa, un modelo correlacional descriptivo y un diseño básico no experimental, en la cual empleó el cuestionario de estrés académico acondicionado por Quito en el 2019, concluyendo que el afrontamiento actúa en el estrés académico en estudiantes de una institución educativa. El p valor alcanzó el valor 0.00 el cual es inferior al nivel de significancia  $\alpha=0.05$ .

En Lima, Rojas (2022) realizó un estudio cuyo objetivo es instaurar la correlación del estrés académico y los estilos de afrontamiento durante la pandemia en 109 alumnos de una institución educativa nacional de entre 14 y 17 años. Esta investigación tuvo un diseño correlacional simple y transversal. Se utilizó los cuestionarios de estrés académico SV adaptado al contexto de la crisis por COVID – 19 y la escala de afrontamiento para adolescentes. Se recurrió a Google Forms, los hallazgos no se encontraron ninguna relación entre las variables de estrés académico y estilos de afrontamiento. Sin embargo, se observó que las dimensiones de síntomas y estresores están correlacionadas con el estilo de afrontamiento centrado en la emoción.

En Lima, Aguilar (2022), investigó el afrontamiento del estrés académico en estudiantes de secundaria beneficiados por una ONG. Esta investigación tuvo una orientación cuantitativa, diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal, aplicada en una muestra de 304 estudiantes entre hombres y mujeres. Se aprovechó la escala de afrontamiento del estrés académico [A-CEA] y el inventario de estrategias de autorregulación de aprendizaje [ARA]. Los resultados permiten finiquitar que existe relación significativa entre los factores de las 2 variables. Los cálculos permitieron resolver que tienen correlaciones significativas entre los factores de ambas variables. Se advirtió que reinan correlaciones positivas entre los factores del afrontamiento del estrés académico: Reevaluación

Positiva (RP), Búsqueda de Apoyo (BA) y Planificación (P) con los factores de la autorregulación del aprendizaje: Organización del Entorno (OE), Búsqueda de Información (BI) y Organización de la tarea (OT); igualmente se encontró correlaciones negativas entre RP, BA y P con Hábitos Inadecuados de Regulación (HIR). Posteriormente, en un estudio confrontativo se descubrió que los varones manejan más que las jóvenes las estrategias de afrontamiento del estrés académico de Reevaluación positiva (RP) y planificación (P), pero las adolescentes tienen un alto manejo de la estrategia de autorregulación de aprendizaje de organización del entorno (OE) y búsqueda de información (BI).

También en Lima, Quito (2022) examinó la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en 80 alumnos de secundaria, recurriendo al tipo de indagación básica, correlacional a nivel descriptivo y no experimental. Empleó los instrumentos: inventario SISCO y el test SV – 21. Encontrando la no existencia de relación entre las variables y sus dimensiones al alcanzar una significancia superior a .05, con excepción de la dimensión afrontamiento interpretación positiva en la cual el afrontamiento de estrés tuvo una significancia = .005 < de .05

De igual forma, en Lima, Linares (2022) busca vislumbrar la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 233 adolescentes, con una indagación de tipo no experimental con diseño correlacional simple, empleando el cuestionario SISCO y la escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis, concluyendo que no existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en la muestra estudiada.

En primer lugar, la palabra estrés proviene del vocablo latino strictus que denota rigidez, tensión y que definitivamente dio paso a la raíz “estricto”. En el siglo XIV dicho vocablo fue replanteado por la acepción inglesa denominada stress que significa presión a raíz de alguna situación (Moscoso, 1998).

De acuerdo a su definición, el estrés es un procedimiento adaptativo que se revela cuando los aprendices se encuentran sometidos a las exigencias que tienen carácter educativo, ocasionando un desbalance emocional y físico expresado en sintomatología de estrés, obligando al estudiante a agenciarse de sus recursos

emocionales para lograr un equilibrio adecuado en su aspecto emocional (Barraza et al, 2006).

Cabe resaltar que, de acuerdo a la terminología del estrés en situaciones específicas, se establece una diferencia en el estrés que padecen los estudiantes de educación básica (o primaria); según Witkin (2000) y Trianes (2002) este tipo de estrés se denomina “estrés escolar”, mientras que de acuerdo a lo propuesto por Muñoz (2004), el estrés que experimentan los adolescentes de educación media y superior (nivel secundario y universitario o técnico), se denomina “estrés académico”.

En relación a sus teorías, una de las primeras apareció aproximadamente en la década de los años 30 bajo la denominación de la teoría del síndrome de adaptación y definida como una respuesta inespecífica de un organismo, a las necesidades ejecutadas por él mismo. Esta propuesta fue planteada por Selye (1974) y constaba de tres periodos:

**Reacción de alarma:** cuando el organismo emite una respuesta a diversos estímulos inesperadamente. Esta a su vez puede ser alarma de choque, donde se manifiestan síntomas de rigidez muscular, taquicardia y aumento de presión sanguínea; y la alarma de contra choque, que puede manifestarse como un efecto de rebote y de defensa de la fase de choque, donde aumenta el azúcar y se producen corticoides.

**Resistencia:** se produce cuando el estímulo estresor persiste y permanece en el organismo, pero de manera adaptativa, mejorando y sobrellevando la situación estresora.

**Agotamiento:** en esta fase el estresor aparece más severo y se mantiene por mucho más tiempo, pero esta vez ocasionando daños psicofisiológicos.

Más adelante en la década de los sesenta, Holmes y Rahe (1967), propusieron la teoría psicosocial del estrés, en donde mencionan que el estrés propiamente dicho es producido por estímulos ambientales que generan alteraciones en el organismo. Sin embargo, esta teoría fue criticada debido a que los autores no consideraron la adaptación y el afrontamiento que tenían algunas personas frente a percibir eventos estresores como favorables para convivir cotidianamente bajo presión.

Después, en el año 1986, Lazarus y Folkman elaboraron una definición del estrés. Según ellos, el estrés se refiere a las diversas interacciones entre una persona y una situación particular. Esta situación se considera como algo que supera las capacidades de la persona o que resulta perjudicial para su bienestar.

Dentro de su teoría plantearon el término *appraisal* que denota una intervención cognitiva, mediación o valoración de las situaciones estresoras en relación al bienestar de la persona. La teoría en mención propuso tres tipos de evaluación de la situación estresora:

Etapa primaria: Dentro de ella se considera la amenaza, la pérdida o daño psicológico, el desafío y el beneficio.

Etapa secundaria: en donde la persona analiza el estímulo y se presenta el afrontamiento al estrés.

Etapa de reevaluación: Es un proceso de retroalimentación que se efectúa durante la interacción entre la persona y sus demandas, permitiendo reconocer los ajustes necesarios para poder adaptarse y asimilar las situaciones y cambios que determinarán sus conductas frente al estrés.

Más adelante, Barraza planteó la teoría del estrés académico, donde mencionaba que, para que sea medido se debe tener en cuenta tres acciones que abrieron paso a la creación de su instrumento de medición (Cox, Griffiths & Rial-González, 2005; Gutiérrez, Moran & Sanz, 2005; y Kyriacou, 2003).

1. Diferenciar al estrés académico del estrés global dándole al primero, cualidades específicas netamente del contexto educativo.
2. Redefinir al estrés académico desde un punto de vista sistémico.
3. Proponer las dimensiones del estrés académico y posteriormente realizar su análisis estadístico.

Estresores, están enfocados en la competencia con los compañeros de la escuela, en la interacción con la personalidad del docente, etc. Generalmente se activan en el momento en que el educando es intimidado por grandes cargas de actividades académicas, exámenes, exposiciones y evaluaciones que el docente exige, sobre todo si estas tareas se dan en un tiempo corto y limitado.

Síntomas psicológicos, se evidencian reacciones ansiógenas, angustia, ausencia de concentración y memoria, desesperación, tristeza profunda y depresión.

Síntomas comportamentales, se refiere a toda reacción manifestada en el comportamiento de la persona a causa de situaciones estresoras; estos síntomas son: irritabilidad, agresividad, dificultades en las relaciones interpersonales, deserción académica, desgano en actividades y declive progresivo de las calificaciones académicas.

Reacciones físicas: definitivamente a raíz de los síntomas psicológicos, se pueden originar manifestaciones físicas como dolores de cabeza, náuseas, fatiga crónica, problemas de digestión, somnolencia, hipersomnia (exceso de sueño), insomnio, pérdida de apetito, sudoración de manos y dolor muscular.

Estrategias de afrontamiento: En contraposición ante el estrés, aparecen habilidades asertivas, abordando situaciones con sentido del humor, distracción evasiva, autocuidado, etc; utilizando al estrés como un estímulo o impulso para realizar actividades académicas bajo presión.

El afrontamiento es la respuesta adaptativa al estrés, es decir son los esfuerzos cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo (Lazarus & Folkman, como se citó en Chacaliza, 2020).

Dentro del abordaje de las estrategias de afrontamiento, encontramos la principal teoría propuesta por Lazarus y Folkman, la cual es considerada como la más adecuada para definir el afrontamiento a situaciones estresantes (Mayordomo, 2013). A partir de esta teoría, se propone que las estrategias de afrontamiento son esos arranques conductuales y cognitivos que pueden evolucionar de acuerdo a la persona y se utilizan para regular las demandas y exigencias internas o del mundo exterior que puedan sobrepasar los recursos propios del ser humano (Lazarus & Folkman, como se citó en Castaño & León, 2010).

Esta teoría establece tres formas de medir las demandas tanto internas como externas, es decir los estímulos que pueden ser estresores. Primero se evalúa el evento estresor, luego se valoran en consonancia a las tácticas de afrontamiento que tiene el individuo, con la finalidad de preparar una futura respuesta. Finalmente, si no existe un balance entre los eventos desagradables y la adaptación del individuo, aparecerá el estrés, de lo contrario si la persona posee recursos necesarios para afrontar el estrés, podrá sobrellevar dichos eventos que

le generen tensión con las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2006; Guzmán & Reyes, 2018).

A partir de dichas etapas de evaluación, el resultado de un adecuado afrontamiento producirá estrés positivo o eustrés, no obstante, si el evento nocivo no se logra sobrellevar y no se aplican las estrategias de afrontamiento, el sujeto experimentará un estrés negativo o distrés (Berrio & Mazo, 2011).

Esta teoría fue apoyada por diversos autores (Fernández, 1997; Frydenberg y Lewis, 1999; Pelechano, 2000) los que aludieron que las estrategias de afrontamiento permiten hacer frente a los conflictos cotidianos para mantener la estabilidad psicoemocional de la persona; generando herramientas y recursos para afrontar distintas situaciones que supongan un conflicto en la adaptación del ser humano.

Referente a sus dimensiones de las estrategias de afrontamiento, Cano et al. (2007) adaptó y tradujo al idioma español, la escala de Lazarus y Folkman. Esta adaptación presentó los siguientes componentes:

Resolución de problemas: abarca el aspecto cognitivo y conductual modificando la situación estresora, con el fin de reducirla.

Reestructuración cognitiva: es una estrategia cognitiva que varía la connotación y modifica el significado asignado a la situación estresora.

Apoyo social: búsqueda del apoyo de las principales redes de apoyo de la persona, como la familia, amigos, compañeros de estudio.

Expresión emocional: se relaciona con la liberación de emociones que aparecen durante los eventos estresores.

Evitación de problemas: están vinculadas a la negación y evitación de situaciones y pensamientos que generan estrés.

Pensamiento desiderativo: manifiestan la aspiración de no querer atravesar por situaciones estresantes

Retirada social: componente que genera en la persona el aislamiento de las relaciones interpersonales y la interacción con el ambiente y el aspecto social, sobre todo si están relacionadas con la situación estresora.

Autocrítica: se refiere al proceso en que la persona se culpabiliza y se critica a sí mismo por no saber cómo manejar o dominar el evento estresor.

Por ello, se formula la presente interrogante de investigación:

¿Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una institución educativa estatal, año 2022?

Preguntas específicas

1. ¿Cuál es la asociación entre el estrés académico y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022?
2. ¿Cuál es la asociación entre varones y mujeres respecto al estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022?
3. ¿Cuál es la asociación entre varones y mujeres respecto al uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022?
4. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022?
5. ¿Cuál es el nivel de estrategia de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022?

A nivel teórico, esta investigación es importante porque pese a que la teoría del estrés y las estrategias de afrontamiento tienen aceptación en la comunidad científica, es necesario indagar estos postulados en el abordaje de la población de escolares de secundaria dentro de la ciudad de Chiclayo. A nivel metodológico, la relevancia radica en confirmar la relación entre las variables en la población estudiada, y así comparar los resultados con los antecedentes encontrados. Y a nivel práctico, las conclusiones de esta investigación servirán como fuente de conocimiento de ulteriores hallazgos que puedan compensar los requerimientos de las personas que se interesen por las variables tratadas.

Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.

Hipótesis específicas:

1. Existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.
2. Existen diferencias entre varones y mujeres respecto al estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.
3. Existen diferencias entre varones y mujeres respecto al uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.
4. Existe un nivel alto de estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.
5. Existe un nivel bajo de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.

Objetivo general.

Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.

### Objetivos específicos.

1. Identificar la relación entre el estrés académico y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.
2. Comparar las diferencias entre varones y mujeres respecto al estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.
3. Comparar las diferencias entre varones y mujeres respecto al uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.
4. Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.
5. Identificar los niveles de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.

Basado en la clasificación de Hernández, Fernández & Baptista (2014), concierne a un estudio de enfoque cuantitativo en el que se recopilieron datos con el objetivo de probar hipótesis mediante mediciones numéricas y análisis estadístico. También, siguió un diseño no experimental, puesto que la variable independiente no se manipuló activamente, y es de alcance correlativo, pues busca descubrir si la variable estrés académico y la variable estrategias de afrontamiento mantienen una relación. Finalmente, es un estudio transversal, dado que la recopilación de datos sucede en un único intervalo en la línea del tiempo.

Las unidades de análisis son los estudiantes de la institución educativa nacional "Pedro Abel Labarthe Durand" de la ciudad de Chiclayo. Asimismo, la población lo conformaron 1470 escolares, hombres y mujeres, con edades que oscilan entre 12 y 18 años y cursan del primer al quinto año de educación secundaria.

Tabla 1  
*Distribución de la población de estudio*

Grado	Cantidad
Primero	307
Segundo	305
Tercero	303
Cuarto	278
Quinto	278
Total	1470

Fuente: Dirección de la I.E. Pedro Abel Labarthe Durand.

Por tanto; luego de realizar los cálculos estadísticos, mediante el software SPSS versión 25, se obtuvo una muestra representativa de 306 educandos entre 12 y 18 años de edad.

En el procedimiento de análisis de datos se utilizaron los softwares Microsoft Office Excel 2013 y Statistical Package for Social Sciences SPSS versión 25; de esta manera, se procesó una base de datos de manera ordenada, la cual, luego de efectuar el análisis estadístico correspondiente de acuerdo a los objetivos de investigación. Posteriormente se trasladaron los datos y resultados en tablas según las normas APA.

Para esta tesis se consideró un muestreo probabilístico; el mismo que fue calculado, mediante la técnica de muestreo aleatorio simple; asumiendo un nivel de confianza del 95% y una tasa de error del 5% para estos fines

Se incluyeron estudiantes de primero a quinto de educación secundaria de ambos sexos, con edades que oscilan entre los 12 y 18, matriculados en el presente año escolar y cuentan con la autorización de sus padres para ser encuestados.

Se excluyeron al alumnado que sobrepasaron el rango de edad, además, a aquellos que no asistieron a la institución educativa; que no consiguieron la conformidad de sus progenitores o tutores para tomar parte en el estudio y quienes no completaron los cuestionarios.

Este estudio consideró los subsiguientes criterios éticos, según Hernández, Fernández, y Baptista (2014): Confidencialidad, donde se utilizaron los datos recopilados sólo para fines de éste estudio, sin revelar datos personales de los estudiantes; además, se tuvo en cuenta el informar a los participantes de la

investigación, el objetivo del trabajo, sobre los resultados y efectos del mismo. Libertad: Se comunicó a la muestra estudiada a participar voluntariamente o desistir de la encuesta cuando lo crea conveniente. Criterio de justicia, donde se brindó un trato con equidad e igualdad a los integrantes, sin discriminación alguna, teniendo en cuenta sus derechos en todo momento. Del mismo modo, se presentaron todos los apartados, fines y tópicos de la investigación en el asentimiento informado, solicitando con libertad, la participación en el estudio.

Este estudio basó su rigor científico en la búsqueda de información fidedigna de fuentes confiables y científicas de los principales repositorios (ALICIA, ERIC, RENATI, La red de revistas científicas REDALYC) y bases de datos (EBSCO, SCIENCE DIRECT, SCIELO) de los cuales se extrajeron las principales teorías pertinentes para las variables de investigación.

El procedimiento de recolección de datos recayó en la encuesta.

Para estimar esta variable Estrés académico se recurrió al Inventario SISCO, (ver anexos) construido por Barraza (2006), instrumento que en su composición contiene 31 ítems, organizados de esta manera: Las dos primeras se consideran preguntas de prueba. Contiene tres parámetros: estresores, del 2 al 8; síntomas, que componen los ítems 9 a 25, y finalmente la dimensión de estrategias de afrontamiento, lo conforman los ítems 26 a 31. Las respuestas constan de una escala de tipo Likert que consta de cinco alternativas (1=Nunca, 2=Rara vez, 3=Algunas veces, 4=Casi siempre, 5=siempre), con un lapso de administración de 15 minutos, tanto de forma grupal como individual, teniendo como propósito principal de evaluar el grado de estrés académico del alumnado.

La validez se base en su estructura interna mediante el análisis factorial, análisis de consistencia interna y estructura interna por grupos de contraste; a partir de ellos se agruparon los ítems originalmente en tres dimensiones, coincidiendo a la elaboración conceptual propuesta por Barraza. En cuanto a la confiabilidad, se obtuvo a través del procedimiento por mitades, obteniendo un valor de 87 y una confiabilidad según el coeficiente alfa de cronbach de 90.

Para la evaluación variable Estrategias de afrontamiento se recurrió el inventario de Estrategias de afrontamiento creado por Cano, Rodríguez y García (2007), (ver anexos) lo conforman 40 ítems con una escala de respuesta de tipo Likert (1=En absoluto, 2=Un poco, 3=Bastante, 4=Mucho, 5=Totalmente). Este

instrumento permite conocer las estrategias de afrontamiento mediante la evaluación de ocho dimensiones: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social, autocrítica. Las interrogantes se cierran con un lenguaje claro y simple.

Posee evidencias de validez a través del análisis factorial, donde se ratifica la existencia de ocho dimensiones a través de la correlación ítem- test corregida, en cuanto a su versión original. Respecto a su confiabilidad en la escala original, presenta resultados robustos en la escala total (.79), así como valores aceptables para sus ocho dimensiones.

En la tabla 2 se registró la edad de los encuestados. Destacó la edad de 14 años la de mayor presencia de los participantes con el 27,1%. Así también 4 participantes de 18 años, representado el 1,3%.

Tabla 2

*Edad de los participantes encuestados de una institución educativa en Chiclayo, año 2022*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
12 años	31	10.1%
13 años	58	19.0%
14 años	83	27.1%
15 años	60	19.6%
16 años	48	15.7%
17 años	22	7.2%
18 años	4	1.3%
Total	306	100%

En la tabla 3 se observan los grados de estudio de los participantes. Destacan 71 estudiantes del cuarto grado representando el 23,2% y 52 participantes del primer grado, representando el 17,0%.

Tabla 3

*Grado de los alumnos encuestados de una institución educativa en Chiclayo, año 2022.*

	Frecuencia	Porcentaje
Primero	52	17.0%
Segundo	61	19.9%
Tercero	68	22.2%
Cuarto	71	23.2%
Quinto	54	17.6%
Total	306	100.0%

En la tabla 4 se observa el sexo de los participantes. Siendo el sexo masculino el de mayor participación con 237 participantes representando el 77.5% el 51,7%; y el sexo femenino 69 participantes con el 22.5%.

Tabla 4

*Sexo de los escolares encuestados de una institución educativa en Chiclayo, año 2022.*

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	69	22.5%
Masculino	237	77.5%
Total	306	100.0%

En relación al objetivo general en la tabla 5 se aprecian los resultados de la prueba de normalidad aplicada a los datos pertenecientes a las variables de estudio Estrés académico y estrategias de afrontamiento. Para el caso resultó un valor de significancia de 0.2 para las dos variables de investigación. Se resuelve que los datos siguen una distribución normal, en conclusión, el procedimiento a esgrimir en el análisis de correlación pertenece al enfoque paramétrico.

Tabla 5  
*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra*

		Estrés académico	Estrategias de afrontamiento
N		306	306
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	77.97	112.66
	Desv.	14.45	24.00
	Desviación		
Estadístico de prueba		.04	.04
Sig. asintótica(bilateral)		.20 <sup>c,d</sup>	.20 <sup>c,d</sup>

Respecto a la lectura del p-valor (Análisis de correlación) en la tabla 6 se registra las conclusiones del análisis de correlación utilizando el coeficiente R de Pearson. Así, se aprecia una correlación directa y magnitud baja ( $r = .405$ ), pero estadísticamente significativa ( $p\text{-valor} < .05$ ). Esto significa que cuanto más estrés académico, habrá más niveles de estrategias de afrontamiento.

Tabla 6  
*Correlación entre las variables de estudio.*

		Estrés académico	Estrategias de afrontamiento
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	.405**
	Significancia		.000
	N	306	306
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	.405**	1
	Significancia	.000	
	N	306	306

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

Basados en los hallazgos presentados, el nivel de significancia orienta a decidir rechazar la  $H_0$  en favor de la  $H_a$ . En consecuencia, existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en alumnos de una institución educativa en la ciudad de Chiclayo, año 2022.

En relación al primer objetivo específico

En la tabla 7 a la luz de los resultados se puede apreciar que en la dimensión expresión emocional, el valor de Pearson es de .353, demostrando que existe correlación con estrés académico. Asimismo, en la dimensión pensamiento

desiderativo, el valor de P arrojó un resultado de .434. En la dimensión retirada social el valor obtenido fue .560. En la dimensión autocrítica también se obtuvo el valor de .687, esto se debe a que los estudiantes experimentan autoculpabilidad por las complicaciones educativas. Por otro lado, existieron dimensiones de las estrategias de afrontamiento que no se relacionaron con el estrés académico, tales como resolución de problemas (.164); reestructuración cognitiva (.037), apoyo social (.051) y evitación de problemas (.072).

Tabla 7

*Relación entre el estrés académico y las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento*

		Estrés académico
<u>Estrategias de afrontamiento</u>	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	306
Dimensión 1	Correlación de Pearson	,164**
Resolución de Problemas	Sig. (bilateral)	,004
	N	306
Dimensión 2	Correlación de Pearson	,078
Reestructuración Cognitiva	Sig. (bilateral)	,174
	N	306
Dimensión 3	Correlación de Pearson	,037
Apoyo Social	Sig. (bilateral)	,521
	N	306
Dimensión 4	Correlación de Pearson	,300**
Expresión Emocional	Sig. (bilateral)	,000
	N	306
Dimensión 5	Correlación de Pearson	,072
Evitación de Problemas	Sig. (bilateral)	,211
	N	306
Dimensión 6	Correlación de Pearson	,377**
Pensamiento Desiderativo	Sig. (bilateral)	,000
	N	306
Dimensión 7	Correlación de Pearson	,477**
Retirada Social	Sig. (bilateral)	,000
	N	306
Dimensión 8	Correlación de Pearson	,539**
Autocrítica	Sig. (bilateral)	,000
	N	306

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

En relación al segundo objetivo específico

En la tabla 8 se evidencia que las participantes del sexo femenino mujeres son más tendentes a experimentar estrés académico (87.92) en diferencia con los participantes masculinos (75.08), debido a que tienden a tener mayor preocupación por agradar a los adultos, especialmente a padres y docentes.

Tabla 8

*Diferencias entre varones y mujeres respecto al estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.*

Estrés académico			
Sexo	Media	N	Desv. Desviación
Femenino	87,9275	69	12,51625
Masculino	75,0802	237	13,69948
Total	77,9771	306	14,45908

En relación al tercer objetivo específico

En la tabla 9 Por su parte en lo referente a la variable estrategias de afrontamiento el sexo femenino hace mayor empleo de las estrategias de afrontamiento (123.73) en comparación al sexo masculino (109.44).

Tabla 9

*Diferencias entre varones y mujeres respecto a las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.*

Estrategias de afrontamiento			
Sexo	Media	N	Desv. Desviación
Femenino	123,7391	69	21,30358
Masculino	109,4473	237	23,82978
Total	112,6699	306	24,00763

En relación al cuarto objetivo específico

En la tabla 10 se evidencia que existe un nivel bajo de estrés académico en un 27.12 %, de igual manera un nivel medio con un 44.12 % y un nivel alto con un 28.76 %, demostrando que la muestra estudiada posee un nivel medio de estrés respecto a sus actividades académicas

Tabla 10

*Niveles de estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.*

	f	%
Bajo	83	27.12
Medio	135	44.12
Alto	88	28.76
Total	306	100

En relación al quinto objetivo específico

En la tabla 11 se evidencia que existe un nivel bajo de estrategias de afrontamiento en un 3.92 %, de igual manera un nivel medio con un 9.15 % y un nivel alto con un 86.93 %, demostrando que la muestra estudiada posee un nivel alto de estrategias de afrontamiento.

Tabla 11

*Niveles de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, en Chiclayo, 2022.*

	f	%
Bajo	12	3.92
Medio	28	9.15
Alto	266	86.93
Total	306	100

Respecto a la hipótesis general los corolarios nos indican la manifestación de la correlación estadística y significativa entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento ( $R = .462$ ;  $p > .05$ ). En el mismo sentido, encontramos resultados similares en la investigación de Uceda (2020) en una muestra de 202 alumnos, tanto hombre y mujeres, del tercer año de secundaria, se halló una relación positiva entre las variables con el nivel medio de estrés académico del 54% y solo el 35% utilizaba adecuadamente las estrategias de afrontamiento. Por otro lado, Condorimay y Quiro (2020) realizó una indagación en 99 estudiantes que tuvo como resultado una relación positiva y significativa de las variables en investigación, con un  $P = .24$ . También Sifuentes (2022) en una muestra de 167 alumnos logró encontrar una correlación directa, alta y significativa ( $r_s = .882$ ;  $p <$

0,05) en oposición con el actual análisis, en el que se encontró una correlación promedio.

Con base en lo encontrado en la literatura científica, la conclusión es consistente con otros estudios realizados en Cajamarca, Juliaca y Lima. En base a los modelos teóricos planteados, podemos sustentar que el estrés que viven los estudiantes pueden afectar su rendimiento académico, produciendo un desbalance físico – emocional, necesitando de estrategias de afrontamiento que le ayuden a lograr los niveles calificativos que exigen las instituciones educativas, lo cual demanda redoblar sus esfuerzos cognitivos y comportamentales suficientes para la superación de las exigencias intrínsecas y extrínsecas a el estudiante. Es por ello que en la medida que el alumno experimente mayor estrés, necesitará de mayores estrategias de afrontamiento para el logro de sus metas educativas. La hipótesis de investigación es aceptada debido a los resultados encontrados y los aspectos teóricos encontrados en la literatura científica.

En relación a la primera Hipótesis específica, las conclusiones de la investigación respecto al estrés académico y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento encontraron que la dimensión expresión emocional, el valor de Pearson es de .353, demostrando que existe correlación con estrés académico, debido a que los educandos del centro educativo cuentan con los recursos para expresar sus emociones cuando experimentan situaciones de estrés en las actividades escolares. Asimismo, en la dimensión pensamiento desiderativo, el valor de P arrojó un resultado de .434, lo que explica que los evaluados divagan en el deseo, en vez del análisis de la realidad. En la dimensión retirada social el valor obtenido fue .560, lo cual explica que cuando aparecen situaciones estresantes en el aspecto académico los estudiantes prefieren utilizar esta estrategia, para lograr evitar el contacto con el agente estresor. En la dimensión autocrítica también se obtuvo el valor de .687, esto se debe a que los estudiantes experimentan autoculpabilidad por las complicaciones educativas. Por otro lado, existieron dimensiones de las estrategias de afrontamiento que no se relacionaron con el estrés académico, tales como resolución de problemas (.079) indicando que los estudiantes cuentan con destrezas para afrontar condiciones estresantes alterando o prescindiendo a los motivos causantes; reestructuración cognitiva (.078) mostrando así las condiciones suficientes para alterar el sentido del escenario

agobiante, apoyo social (.051) revelando que los participante recurre al amparo emocional para superar el hecho de tensión y evitación de problemas (.070); afirmando que pueden superar sin afectación los eventos angustiantes.

Estos resultados son similares a la investigación de Rojas (2022) quien observó que existe relación solo con algunas dimensiones de las estrategias de afrontamiento, tales como la dimensión de Estresores (p-valor < 0.05; rho= 0.201), la dimensión de Síntomas (p-valor < 0.05; rho= 0.222) y la dimensión Estrategias (p-valor < 0.05; rho= 0.220).

Sin embargo, los resultados de este estudio difieren con lo que encontró Sánchez (2021), quien halló una correlación negativa entre las variable en estudio, asimismo el 69,1% de la muestra estudiada perciben al estrés académico de manera moderada, en el caso de las mujeres están más propensas a padecerlo con una media de 9,307 sobre los hombres; además se evidenció que la mayor cantidad de los educandos manejan niveles promedios de estrategias de afrontamiento siendo así que las jóvenes son quienes las manejan en mayor cantidad.

De la misma manera, los hallazgos de este estudio discrepan con lo descubierto por Condorimay y Quiro (2020) quienes encontraron relación entre el estrés académico y todas las dimensiones de las estrategias de afrontamiento.

Asimismo, de acuerdo a la segunda y tercera hipótesis específica, según las conclusiones, en cuanto a sexo, se evidenció que las mujeres difieren respecto al estrés, con los varones, siendo ellas quienes experimentan mayores situaciones estresoras; pese a ello, se muestran proclives a utilizar estrategias de afrontamiento ante el estrés, en comparación con el sexo masculino. Esto se debe a las escolares recurren a solicitar apoyo social de compañeros o docentes como estrategia para afrontar sus tareas y así el estrés académico. Estos hallazgos son semejantes a los alcanzados por Santana (2019) quien descubrió que las mujeres tienen más propensión a sentir altos niveles de estrés y utilizar menos estrategias de afrontamiento antes circunstancias estresante en el área educativa.

Del mismo modo, esta conclusión es parecida a los encontrado por Aguilar (2022) en donde halló que los hombres manejan en mayor medida que las adolescentes las estrategias de afrontamiento del estrés académico de Reevaluación Positiva (RP) y Planificación (P), pero las jóvenes hacen un mayor

empleo de la estrategia de autorregulación de aprendizaje de Organización del Entorno (OE) y Búsqueda de Información (BI). Por lo tanto, se entiende que los hombres utilizan estrategias de planificación y reevaluación positiva, que en su mayoría están relacionadas con la facultad de establecer objetivos, solucionar dificultades por medio del análisis y la programación de respuestas, y apreciar un inconveniente a partir de una perspectiva efectiva.

De igual forma Tacca (2022), se puede constatar que el estrés afecta de manera significativa a las mujeres adolescentes, quienes presentan altos niveles de estrés y experimentan síntomas con mayor frecuencia que los hombres. Las diferencias persistentes en los niveles de estrés en diferentes estudios pueden deberse a diferencias en las características neurobiológicas de hombres y mujeres. Además, al tratar de demostrar su potencial intelectual frente a sus padres y compañeros, las adolescentes pueden llegar a sobrecargarse con la tarea de realizar todas las tareas, lo que puede hacer que dejen de percibirse a sí mismas como débiles o incompetentes.

En el mismo sentido Lasluisa (2020) señala que los niveles de estrés de los varones eran significativamente más altos, mientras que los niveles de estrés de las mujeres eran moderados, lo que sugiere que las mujeres son más propensas a utilizar estrategias centradas en las emociones para afrontar situaciones estresantes en el ambiente escolar. Observó que en el género femenino predomina el uso de estrategias de afrontamiento para afrontar situaciones estresantes.

De manera similar Parikh et al (2019) encuentra que los entornos sociales próximos, entre ellos, la presión académica, los docentes y los compañeros, desempeñan un papel importante como causa de estrés académico en la vida cotidiana de los adolescentes. Los adolescentes varones utilizaron principalmente estrategias de afrontamiento centradas en las emociones (por ejemplo, distracción, evasión, búsqueda de apoyo emocional).

Caso contrario a lo encontrado por Umar (2019) donde sus conclusiones demostraron que no poseía diferencias significativas entre los encuestados masculinos y femeninos con respecto al estrés académico, aunque los estudiantes masculinos tenían más estrés académico que las estudiantes femeninas. En nuestro estudio las adolescentes del sexo femenino es el grupo de mayor estrés académico.

En el mismo sentido los resultados de Sánchez (2022) mostraron que no había diferencias significativas entre los encuestados masculinos y femeninos con afinidad al estrés académico, aunque los educandos masculinos tenían más estrés académico que las estudiantes femeninas.

Por otro lado, la muestra estudiada posee un nivel medio de estrés académico, esto se puede deber a las secuelas que ha dejado la pandemia del Covid 19 en los estudiantes, puesto que los adolescentes salían de la modalidad virtual a la semi presencialidad, donde se enfrentaban nuevamente a la presión de los docentes, las evaluaciones y exposiciones académicas, y que sumado a ello persistía el temor al contagio viral. Sin embargo, existe un nivel alto de estrategias de afrontamiento como contra posición al estrés académico lo cual manifiesta capacidad de los estudiantes para readaptarse rápidamente y hacer frente a situaciones estresoras para nuevamente volver a un estado basal.

Conclusiones.

Primero: Bajo un nivel de significancia del 5%, se resuelve que tiene correlación estadísticamente significativa entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa, en Chiclayo, 2022. Es decir, a mayor nivel de estrés académico, mayor será las estrategias para poder superar y lograr éxito en los estudios por parte de los alumnos. Por lo tanto, se acepta la hipótesis general de investigación.

Segundo: Con un nivel de significancia del 5% se precisa que existe relación entre la variable estrés académico y algunas de las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento tales como expresión emocional, pensamiento desiderativo, retirada social y autocrítica.

Tercero: De acuerdo a las diferencias en cuanto a sexo respecto al estrés académico se encontró que las mujeres experimentan mayor estrés en comparación con los varones.

Cuarto: Teniendo en cuenta las diferencias entre estudiantes en lo concerniente a las estrategias de afrontamiento, las jóvenes manejan mayores estrategias para enfrentar situaciones estresantes.

Quinto: El nivel que predomina en cuanto a estrés académico es el nivel medio con un 44.12%

Sexto respecto a las estrategias de afrontamiento el nivel que predomina es el nivel alto con un 86.93%

Recomendaciones.

A la institución educativa: el nivel moderado de estrés académico en los educandos exige del departamento de psicología una estrategia que nutra de alternativas psicoeducativas a los estudiantes, para un mayor afrontamiento de los desafíos educativos de los nuevos tiempos. Además, es necesario coordinar con los docentes la programación adecuada a cada nivel educativo de las actividades para el hogar de los estudiantes, de tal manera que no sea complicado desarrollar aprendizajes significativos en los alumnos de la institución.

A los responsables de familia, interesarse en el crecimiento escolar de sus hijos, de tal manera que puedan ser un apoyo en las exigencias propias de la educación secundaria, siendo así los mejores proveedores de estrategias para afrontar las dificultades educativas. Asimismo, se sugiere a los estudiantes, organizar adecuadamente sus tiempos y horarios que permitan diversificar actividades de ocio, que distraiga del foco de atención a los estresores.

A los investigadores: continuar investigando la relación de las variables de estudio, en una muestra en edad escolar del nivel secundario, que pertenezcan a otros contextos, o localidades, de modo que se siga identificando la manera en cómo las estrategias de afrontamiento aparecen tras la aparición de situaciones estresoras.

## Referencias

- Aguilar Oropeza, Y. M. (2022). *Afrontamiento del estrés académico y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de secundaria beneficiados por una ONG*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana De Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/660122>
- 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 pertenecientes a la provincia de Pichincha en el año escolar 2019-2020. [Tesis de licenciatura. Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20662/1/T-UCE-0010-FIL-759.pdf>
- Bain, M. J., Cestare, M., & Villagran, C. (2023). *Devenir de la escolarización secundaria: un estudio en tiempos de (post) pandemia en la ciudad de Caleta Olivia*. *Informes Científicos Técnicos - UNPA*, 15(3), 218–231. <https://doi.org/10.22305/ict-unpa.v15.n3.990>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio de estrés académico. *Revista electrónica de psicología de Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21 Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. ECORFAN.
- Berrio, N. & Mazo, R. (2011). *Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la universidad de Antioquía*. [Tesis de licenciatura] Universidad de Antioquía. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Bonilla, L. & Tobar, A. (2023). Emotional Dependence and Coping Strategies in University Students. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4 (1), 869-881. <http://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/302/299>
- Cano, F., Rodríguez, L., & García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35, 29-39. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/56854/Preprint\\_2007\\_Adaptaci%c3%](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/56854/Preprint_2007_Adaptaci%c3%)

[b3n%20espa%c3%b1ola%20del%20Inventario%20de%20Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2) [doi: 10.24265/liberabit.2021.v27n2.07](#).
- Castaño, E. & León. B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 10, (2). 245- 257.
- Calixto-Juárez, P., Hernández-Murúa, J. A., & Gaxiola-Durán, M. del R. (2023). *Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(1), 1553-1573. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4498](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4498)
- Chacaliaza, C. (2020). Afrontamiento al estrés y orientación suicida en estudiantes adolescentes. *Avances en psicología*, (28), 127-138.
- Conlago, C. (2019). *El estrés académico en relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la unidad educativa Natalia Jarrín del cantón Cayambe, en el año 2018*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Proyecto de Investigación.
- 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. [Tesis de licenciatura]. Universidad privada Unión.
- De Castro, J. & Luévano, E. (2018). Influence of academic stress in scholar performance in high school. *Revista panamericana de pedagogía*. 26. 97-117.
- Ganesan Y, Talwar P, Norsiah F, Oon B. (2018). A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate Students. *Faculty of Cognitive Sciences and Human Development, Universiti Malaysia Sarawak*. 3(2):37-47. [https://www.researchgate.net/publication/326007594\\_A\\_Study\\_on\\_Stress\\_Level\\_and\\_Coping\\_Strategies\\_among\\_Undergraduate\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/326007594_A_Study_on_Stress_Level_and_Coping_Strategies_among_Undergraduate_Students)
- Gestión (2022). Perú ante otro año sin colegios: estrés, aislamiento y exclusión. <https://gestion.pe/peru/peru-ante-otro-ano-sin-colegios-estres-aislamiento-y-exclusion-noticia/?ref=gesr>

- Guzman, J. & Reyez, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 2 (36). 719-750.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0022399967900104>
- Lasluisa Chacha, M. B. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica Del Ecuador "Sede Ambato"].  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity. *Dynamics of Stress*, 63–80. doi:10.1007/978-1-4684-5122-1\_4.  
[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-5122-1\\_4](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-5122-1_4)
- Nessanchio, J. & Mescua, C. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima norte. [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/60ebafee-4e4e-4ba7-aaa0-fe8c9867fa5d/content>
- Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital*. Tesis de post grado. Universidad de Valencia.
- Moscoso, M. (1998). Estrés, Salud y Emociones: Estudio de la Ansiedad, Colera y Hostilidad. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 2, (2). 47-6.  
[https://www.researchgate.net/publication/283488827\\_Estres\\_Salud\\_y\\_EmocionesEstudio\\_de\\_la\\_Ansiedad\\_Colera\\_y\\_Hostilidad](https://www.researchgate.net/publication/283488827_Estres_Salud_y_EmocionesEstudio_de_la_Ansiedad_Colera_y_Hostilidad)
- Muñoz, F. (2004). *El estrés académico*. Universidad de Huelva publicaciones.  
[https://books.google.com.pe/books?id=80PZDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=80PZDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. McGraw Hill. México.
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M. y Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y estrés*, 21 (1), 35-42.

[https://www.researchgate.net/publication/311605177\\_Academic\\_stress\\_and\\_physical\\_psychological\\_and\\_behavioural\\_factors\\_in\\_Mexican\\_public\\_university\\_students](https://www.researchgate.net/publication/311605177_Academic_stress_and_physical_psychological_and_behavioural_factors_in_Mexican_public_university_students)

Quito Camones, N. M. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la región Callao, 2022*. [Tesis de maestría. Universidad César Vallejo].

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/101590>

Rachana Parikh, Mahima Sapru, Madhuri Krishna, Pim Cuijpers, Vikram Patel and Daniel Michelson (2019). "It is like a mind attack": stress and coping among urban school-going adolescents in India. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0306-z>

Rojas, L (2022) *Estrés académico y estilos de afrontamiento durante la pandemia de covid-19 en estudiantes de un colegio estatal de santa Eulalia*. Universidad San Ignacio de Loyoya.

Rodríguez, J., Estrada, C., Rodríguez, L. & Bringas, C. (2013). Adaptación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) a la Población Penitenciaria de México. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 27(3), 415-423.

<https://www.scielo.br/j/prc/a/KWfkJmRgHJ4hzwZ7yDqF7xx/?format=pdf>

Sanchez, J. (2022). *El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual*. [Tesis de licenciatura. Universidad de Ambato].

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34793>

Santana, A. (2019). *Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento em adolescentes de instituições particulares que irão prestar vestibular*. [Tesis de Maestría. Universidad de Federal de Sergipe].

<http://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/12451>

Selye, H. (1974). Stress without Distress. *Psychopathology of Human Adaptation*.

[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-2238-2\\_9](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-2238-2_9)

Sifuentes, Victoria (2022) *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer grado de secundaria en un colegio público, Callao, 2021*. [Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo].

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/85305>

- Suárez, O. & Ramírez, M. (2020). Estrés académico en estudiantes que cursan asignaturas de Física en ingeniería: dos casos diferenciados en Colombia y México. *Revista Científica*, 39(3), 341-352.  
<https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/revcie/article/view/15989/16054>
- Trianes, M. V. (2002). Niños con estrés. México: Alfa y Omega.
- Uceda, J. (2020). "Nivel de estrés académico y afrontamiento en estudiantes del tercer grado del nivel secundario de la institución educativa "San Ramón" - Cajamarca 2017". [Tesis de maestría. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo].
- Umar, Usman Sani (2019). Impact of Academic Stress and Coping Strategies among Senior Secondary School Students in Kaduna State, Nigeria. *International Journal of Innovative Social & Science Education Research* 7(1):40-44, Jan.-Mar. <https://seahipaj.org/journals-ci/mar-2019/IJSSER/full/IJSSER-M-6-2019.pdf>
- Usca Gamarra, E. (2021) *Afrontamiento en niveles de estrés académico en adolescentes de un centro educativo de la ciudad de Abancay - 2021*. [Tesis de maestría. Universidad César Vallejo].  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/69041>
- Valdivia, M., Milet, A., Gonzales, M., Escudero De Simborth, M., & Gladys, B. (2023). *Características del estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa faraday, arequipa-perú 2022*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Católica de Santa María
- Witkin, G. (2000). El estrés del niño, Barcelona: Grijalbo-Mondadori.

**ANEXOS.**



**ACTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR**

Yo **Maticorena Barreto Amalita Isabel** quien suscribe como asesor designado mediante Resolución de Facultad N° **0765-2022/FADHU-USS**, del proyecto de investigación titulado **ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL EN CHICLAYO, AÑO 2022**", desarrollado por el(los) estudiante(s): **Vasquez, Vallejos, Guillermo, Hugo, de, Jesus** del programa de estudios de **Psicología**, acredito haber revisado, y declaro expedito para que continúe con el trámite pertinentes.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

Maticorena Barreto Amalita Isabel ( <b>Asesor</b> )	DNI: 07537447	
---	---------------	---

Pimentel, 29 de abril de 2024

### Matriz de Operacionalización de la variable Estrés Académico

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ITEMS	INDICE	INSTRUMENTO
ESTRES ACADEMICO	Este es un proceso sistémico, que se considera adaptativo y psicológico, en el que el entorno escolar lleva a los estudiantes a una serie de requisitos, es presionado por el entorno y desde la perspectiva del estudiante, estas demandas son consideradas un estresor, provocando un desequilibrio sistémico, llamándolo estresante. situación presentada a través de síntomas y finalmente el desequilibrio sistémico incita a los estudiantes a hacer o buscar métodos de afrontamiento (outputs) para actuar y así conformar una equidad sistémica (Barraza, 2006).	El estrés académico es la reacción física, emocional y conductual a situaciones estresantes que resultan en cambios en el cuerpo y los pensamientos. Este se considera un estímulo estresante asociado al ambiente escolar y una respuesta interviniente en las respuestas o respuestas que presenta el estudiante ante el estímulo.	Estresores	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	1=Nunca  2=Rara vez  3=Algunas veces  4=Casi siempre  5=Siempre	Inventario SISCO de estrés académico
			Síntomas físicos	11, 12, 13, 14, 15, 16		
			Síntomas psicológicos	17, 18, 19, 20, 21		
			Síntomas comportamentales	22, 23, 24, 25		
			Estrategias	26, 27, 28, 29, 30, 31		

### Matriz de Operacionalización de la variable Estrategias de afrontamiento

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ITEMS	INDICE	INSTRUMENTO
ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	<p>Lazarus y Folkman (1986, p. 164) nos indica que el afrontamiento fluye como aquellas energías cognitivas y de comportamiento continuamente variados, desarrollados por el individuo para optimizar las exigencias tanto sociales como personales, que son estimadas como exorbitantes y excesivas de los recursos del sujeto. La persona estima a estos recursos como aquellos instrumentos que se esgrimen ante contexto estresante. Estos artilugios logran tener como consecuencia la salida del inconveniente o el deterioro de la circunstancia.</p>	<p>Cano, Rodríguez &amp; García, (2007) primero, le asistirá a encontrar muchas maneras de lidiar con el estrés en circunstancias de la vida cotidiana, en segundo lugar, razonar sobre las diferentes emociones que se sienten en situaciones estresantes puede ayudarlo a notar y actuar de la manera más favorable para la paz en su familia. Se analizan las 8 estrategias de afrontamiento del estrés, que se citan a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resolución de problemas</li> <li>2. Autocrítica</li> <li>3. Expresión emocional</li> <li>4. Pensamiento desiderativo</li> <li>5. Apoyo social</li> <li>6. Reestructuración cognitiva</li> <li>7. Evitación de problemas</li> <li>8. Retirada social.</li> </ol>	Resolución de problemas	1, 9, 17, 25 y 33	1=En absoluto	Cuestionario de estrategias de Afrontamiento
			Reestructuración cognitiva	6, 14, 22, 30 y 38.		
			Apoyo social	5, 13, 21, 29 y 37.	3=Bastante	
			Expresión emocional	3, 11, 19, 27 y 35		
			Evitación de problemas	7, 15, 23, 31 y 39	5=Totalmente	
			Pensamiento desiderativo	4, 12, 20, 28 y 36.		
			Retirada social	8, 16, 24, 32 y 40.		
			Autocrítica	2, 10, 18, 26 y 34.		

## Instrumentos

### INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO – SISCO

**Instrucción:** Marque con un aspa (X) la respuesta que usted crea conveniente, solo una respuesta por casilla

Durante el transcurso de estos bimestres ¿Ha tenido momento de preocupación y nerviosismo?

SÍ  NO

En caso de seleccionar la alternativa dos “No”, el cuestionario se dará por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “Sí” pasa a la pregunta dos y continúa con las siguientes preguntas.

Grado \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo: F M

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

1	2	3	4	5

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

	1 Nunca	2 Rara Vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
2. La competencia con los compañeros de grupo					
3. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
4. Evaluaciones de los profesores(exámenes, trabajos de investigación)					
5. Tipo de trabajo que piden los profesores					
6. No entender los temas que se dictan en las clases					
7. Participación en clase (exposiciones, responder a preguntas)					
8. Tiempo limitado para hacer los trabajos					

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

	1 Nunca	2 Rara Vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
9. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10. Fatiga (cansancio permanente).					
11. Dolores de cabeza o migraña.					
12. Problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea.					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse.					
14. Participación en clase (exposiciones, responder a preguntas)					
15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

#### **REACCIONES PSICOLÓGICAS:**

	1 Nunca	2 Rara Vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17. Sentimiento de depresión, tristeza.					
18. Ansiedad, angustia, desesperación					
19. Problemas de concentración					
20. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

#### **REACCIONES COMPORTAMENTALES:**

	1 Nunca	2 Rara Vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
21. Conflicto o tendencia a discutir.					
22. Aislamiento de los demás.					
23. Desgano para realizar las labores escolares.					
24. Problemas de concentración					
25. Aumento o reducción en el consumo de alimentos.					

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

	1 Nunca	2 Rara Vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
26. Habilidad asertiva (capacidad para defender nuestras ideas, pensamientos o preferencias).					
27. Elaboración de un plan para la ejecución de las tareas.					
28. Elogios a sí mismo.					
29. La religiosidad (asistencia a la iglesia, oraciones).					
30. Búsqueda de información sobre la situación.					
31. Conversar la situación con otras personas.					

## FICHA TÉCNICA

**Nombre del instrumento:** Inventario SISCO de estrés académico.

**Autor:** Barraza (2006).

**Tiempo de aplicación:** 15 minutos.

**Estructura:** Está constituido por un ítem de filtro en escala dicotómica, y 31 ítems en escala tipo Likert.

**Adaptación al contexto lambayecano en estudiantes de secundaria:** Castillo (2015).

### **Dimensiones:**

Estresores: ítems 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Síntomas físicos: 11, 12, 13, 14, 15, 16.

Síntomas psicológicos: 17, 18, 19, 20, 21.

Síntomas comportamentales: 22, 23, 24, 25.

Estrategias: 26, 27, 28, 29, 30, 31.

### **Validez y confiabilidad:**

#### **Validez del constructo**

Se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna, análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de estrés académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide en el modelo conceptual elaborado por el estudio de estrés académico desde la perspectiva sistémico – cognitivista (Barraza 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global de inventario permitirán afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso el estrés académico

#### **Confiabilidad**

Se obtuvo una confiabilidad por mitades de 87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados con muy bueno según DeVellis (García 2006) o elevados según Murphy y Davishofer (Hogan 2004).

## INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento

Estrategias de afrontamiento	En absoluto 0	Un poco 1	Bastante 2	Mucho 3	Totalmente 4
<b>Resolución de problemas.</b>					
1. Luché para resolver el problema					
9. Me estorcí para resolver los problemas de la situación					
17. Hice frente al problema					
25. Supe lo que había que hacer, así que doble mis esfuerzos y trate con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.					
33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería.					
<b>Autocrítica</b>					
2. Me culpé a mí mismo.					
10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché.					
18. Me critiqué por lo ocurrido					
26. Me recriminé por permitir que esto ocurriera.					
34. fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias					
<b>Expresión emocional</b>					
3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.					
11. Expresé mis emociones, lo que sentía.					
19. Anance mis sentimientos y simplemente los deje salir.					
27. Dejé desahogar mis emociones.					
35. Mis sentimientos me abrumaban y estallaron					
<b>Pensamiento desiderativo</b>					
4. Deseé que la situación nunca se hubiera dado					
12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase.					
20. Deseé no encontrarme nunca mas en esa situación.					
28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido.					
36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.					
<b>Apoyo social</b>					
5. Encontré a alguien a quien contarle mi problema.					
13. Hablé con una persona de confianza.					
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano.					
29. Pasé algún tiempo con mis amigos.					
37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.					
<b>Re-estructuración cognitiva</b>					
6. Repase el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente.					
14. Cambie la forma en que vea la situación para que las cosas no parecieran tan malas.					
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían.					
30. Me pregunté que era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo.					47
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas.					

Estrategias de afrontamiento	En absoluto 0	Un poco 1	Bastante 2	Mucho 3	Totalmente 4
<b>Evitación de Problemas.</b>					
7. No deje que me afectara; evite pensar en ello demasiado.					
15. Traté de olvidar por completo el asunto.					
23. Quite importancia a la situación y no quise preocuparme más.					
31. Me comporté como si nada hubiera pasado.					
39. Evité pensar o hacer nada.					
<b>Retirada social</b>					
8. Pasé algún tiempo solo.					
16. Evité estar con gente.					
24. Oculté lo que pensaba y sentía.					
32. No dejé que nadie supiera como me sentía.					
40. Traté de ocultar mis sentimientos.					
<b>Grado de eficacia percibida del afrontamiento</b>					
41. me consideré capaz de afrontar la situación.					

## FICHA TÉCNICA

**Nombre del instrumento:** Inventario de estrategias de afrontamiento.

**Autor:** Cano, Rodríguez y García (2007).

### **Estructura:**

El instrumento está constituido por 40 ítems que son de tipo cerrado de opción de respuesta variada en escala de tipo Likert, el cual permite conocer el nivel de las estrategias de afrontamiento a través de la evaluación de ocho dimensiones: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social, autocrítica. Las preguntas son cerradas con un lenguaje claro y sencillo. Las respuestas se califican en escala de Likert, que van desde los valores 0 al 4, que se detalla a continuación.

### **Dimensiones:**

Resolución de problemas: 1, 9, 17, 25 y 33

Reestructuración cognitiva: 6, 14, 22, 30 y 38.

Apoyo social: 5, 13, 21, 29 y 37.

Expresión emocional: 3, 11, 19, 27 y 35

Evitación de problemas: 7, 15, 23, 31 y 39

Pensamiento desiderativo: 4, 12, 20, 28 y 36.

Retirada social: 8, 16, 24, 32 y 40.

Autocrítica: 2, 10, 18, 26 y 34.

### **Validez y confiabilidad**

#### **Validez**

Además, posee evidencias de validez a través del análisis factorial, donde se confirma la presencia de tres dimensiones a través de la correlación ítem- test corregida.

#### **Confiabilidad**

En cuanto a la confiabilidad, presenta resultados robustos en la escala total (.79), así como valores aceptables para sus ocho dimensiones.

## Anexo II Evidencia de gestión



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Pimentel, 18 de mayo de 2022

Señor:  
MG. JUAN CARLOS CALLE OLEMAR  
Director IESFT "PEDRO ABEL LABARTHE DURAND"  
Presente. -

**ASUNTO: SOLICITO PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.**

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle un saludo institucional a nombre de la Facultad de Derecho y Humanidades de la Universidad Señor de Sipán, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicitamos gentilmente autorice a Bach. GUILLERMO HUGO DE JESÚS VÁSQUEZ VALLEJOS, CON DNI 16704048 de la Escuela Profesional de Psicología, para aplicar instrumentos psicológicos (Inventario de Estrés Académico – Sisco y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento) con la finalidad de realizar la actualización del Proyecto titulado: Estrés y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Estatal en Chiclayo, Año 2022.

Agradezco por anticipado la atención que brinde al presente y sin otro particular, aprovecho la oportunidad para renovarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



  
Dra. Nelly Dorete Lucano  
Facultad de Derecho y Humanidades  
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN S.A.C.

**ADMISIÓN E INFORMES**  
074 481610 074 481632  
**CAMPUS USS**  
Km. 5, carretera a Pimentel  
Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jales de Arce, Archivo.

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"



Gobierno Regional de Lambayeque  
Gerencia Regional de Educación  
Unidad de Gestión Educativa Local de Chiclayo  
Institución Educativa Pública Politécnica

*"Pedro Abel Labarthe Durand"*

COD. MODULAR: 0453605 COD. LOCAL: 276046

INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA  
SECUNDARIA  
DE  
FORMACIÓN  
TÉCNICA  
ESPECIALIDADES  
TÉCNICAS  
CARPINTERÍA



CONSTRUCCIÓN CIVIL



COMPUTACIÓN E INFORMÁTICA



ELECTRÓNICA



ELECTRICIDAD



QUÍMICA INDUSTRIAL  
Y ALIMENTARIA



MECÁNICA DE  
PRODUCCIÓN



MECÁNICA  
AUTOMOTRIZ



Chiclayo, 2022 mayo 25

**OFICIO N° 124-2022-D-IESFT"PALD"**

Doctora:  
**NELY DIOSES LESCANO**  
DECANA DE LA FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES  
DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN  
Pimentel.

ASUNTO : AUTORIZA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE  
INVESTIGACIÓN A ESTUDIANTES

REF. : Exped. virtual s/n-2022.

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresarle el cordial saludo y en atención al documento de la referencia, manifestarle que se AUTORIZA al estudiante de la Escuela de Psicología de la Facultad de Derecho y Humanidades: **VÁSQUEZ VALLEJOS Guillermo Hugo de Jesús**; para que realice la aplicación de instrumentos psicológicos denominados "Inventario de Estrés académico - Sisco y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento" a los alumnos de la institución educativa de la sede de Chiclayo en el turno de la mañana, durante las horas de Tutoría. Debiendo coordinar oportunamente con la Sub-Directora del turno.

Hago propicia la ocasión para manifestarle las consideraciones del singular aprecio y estima.

Atentamente,



IE. POLITECNICO  
PEDRO A. LABARTHE DURAND  
Dr. Juan Carlos Cuello Ol. m.r.

c.c.: Sub-Dir. Chic., t.m.

JCCO-D  
esbd-sie.

Calle Tacna N° 400 - Chiclayo ☎ 074-235461 / 074-619354 KM. 3.4 Carretera Pimentel ☎ 074-260095

*Entra, Aprende y Sal a Servir*

# **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

## **PRIMERA PARTE: INFORMACIÓN.**

### **I. INFORMACIÓN**

El presente formulario de CONSENTIMIENTO INFORMADO, está dirigido a las personas mayores de edad, padres y madres de sus menores hijos que serán invitados para participar en la investigación **ESTRÉS ACADEMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL EN CHICLAYO, AÑO 2022.**

Que se realizará como parte de la formación profesional de los estudiantes de la Unidad Académica de Psicología, Facultad de Humanidades, de la Universidad Señor de Sipán, de Chiclayo.

La investigación es conducida y asesorada por el docente de la asignatura Metodología de la Investigación Científica, Mag. Oscar Mamani Benito. Tiene el propósito de complementar la formación profesional de los estudiantes del XI ciclo de Psicología, con actividades prácticas, en lugares fuera del campus universitario.

**Autonomía y voluntariedad.** Usted es una persona autónoma. Por lo tanto, usted decidirá si su menor hijo(a) participará o no en la presente investigación. Si usted decide consentir la participación de su menor hijo(a) en la presente investigación, debe saber que a su hijo(a) se le pedirá que responda algunas preguntas de un cuestionario que durará aproximadamente 30 minutos.

El cuestionario será de manera individual y anónima, lo que consistirá en preguntas sobre temas de Dependencia Emocional e Ideación Suicida, lo cual su menor hijo(a) formará parte. Así como usted consiente la participación de su menor hijo(a) en la investigación, también consentirá que su participación sea hasta que concluya la aplicación del cuestionario, o hasta cuando desee retirarse, sin ningún daño o perjuicio para su bienestar, suyo y el de su menor hijo(a).

Los fines de la investigación son estrictamente académicos. La información que su menor hijo(a) nos proporcione, solo será empleada para el cumplimiento de los objetivos de la investigación; dichos objetivos, tienen el propósito de contribuir a la formación profesional de los estudiantes de la Universidad Señor de Sipán, en el ámbito de la formación práctica, que es la que complementa a la formación teórica, de la asignatura Metodología de la Investigación Científica.

**Justicia.** La participación de su menor hijo(a) en la presente investigación, no significará ningún riesgo para usted, ni para su menor hijo(a), ni les ocasionará daño alguno. Asimismo, tampoco les proporcionará beneficios directos. Solo, que su menor hijo(a), ha participado y contribuido voluntariamente, a la formación profesional de los estudiantes responsables de la investigación, de la Universidad Señor de Sipán.

## II. COMPRENSIÓN

Por favor, deseamos que nos diga si ha entendido lo que hemos conversado hasta este momento. Díganos qué dudas tiene o qué no ha entendido bien. Volveremos a explicárselo. Es necesario que haya entendido, porque solo si ha entendido, tiene sentido consentir la participación de su menor hijo(a) en la investigación.

En cualquier momento de la investigación, usted puede realizar las preguntas que desea, por ello, le proporcionaremos un número telefónico, al cual usted llamará con ese fin. El número de teléfono, es el siguiente: 979665355

¿Ha entendido? ¿Todo está claro? ¿Tiene alguna pregunta?

## III. VOLUNTARIEDAD

La participación de su menor hijo(a) en la investigación es voluntaria. Por lo mismo, puede retirarse cuando usted lo decida, o cuando su menor hijo(a) lo desee.

**Confidencialidad.** No utilizaremos su nombre en la investigación, ni el de su menor hijo(a). Por ello, usted decidirá qué seudónimo utilizaremos, tanto para usted, como para su menor hijo(a). Si desea, puede elegir los seudónimos por sorteo. Escribiremos unos 10 nombres que usted desea, o nosotros le presentaremos 10 opciones, y elegirá dos de ellos al azar. Los nombres elegidos, será los seudónimos, uno para usted y otro para su hijo.

Solo los estudiantes, investigadores responsables de la investigación, conocerán los seudónimos.

**SEGUNDA PARTE: FORMULARIO DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO.**

Yo,.....he aceptado voluntariamente consentir la invitación para que mi menor hijo(a), participe en la investigación titulada:

**ESTRÉS ACADEMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL EN CHICLAYO, AÑO 2022.**

Me han informado claramente sobre los responsables de la investigación, y a qué institución pertenecen. Asimismo, me han explicado sobre el propósito de la investigación, y que mi menor hijo(a) responderá a dichas preguntas.

También sé, que la información que proporcionará mi menor hijo(a) es confidencial, y solo será utilizada para los fines de la investigación.

Me han informado de los riesgos y beneficios. Me han dicho y sé, que la participación de mi menor hijo(a) es voluntaria y confidencial; por ello, solo se identificará con un seudónimo que ha sido elegido según mi voluntad y decisión.

La persona que me ha leído el presente documento que se llama CONSENTIMIENTO INFORMADO, me ha dicho que, en cualquier momento, mi menor hijo(a) puede retirarse de la investigación, incluso, durante la entrevista grupal. Me ha proporcionado un número de teléfono, al cual llamaré ante cualquier duda.

Asimismo, me han dicho, que me darán una copia del presente documento. Y como prueba que entendí lo que me han leído y explicado, firmo el presente documento.

Mi seudónimo: .....

Mi firma: .....

Fecha: .....