



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN  
ESTUDIANTES DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA – 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

**Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico**

Presentado por:

**Keyli Estefany Quispe Castillo**

**Dulce Vania Tapia Machicado**

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Mg. Kelly Fara Vargas Prado

Código Orcid: N° 0000-0002-3322-1825

Chincha, Ica, 2022

**Asesor**

MG. KELLY FARA VARGAS PRADO

**Miembros del jurado**

- Dr. Edmundo González Zavala
- Dr. Jorge Campos
- Dr. Elio Huamán

## DEDICATORIA

A mi madre Elizabeth que en todo momento creyó en mí y supo apoyarme cuando más lo necesitaba, a mis hermanos por siempre estar ahí y formar parte de mi desarrollo siendo pieza esencial de lo que soy ahora.

Dulce

A mis afectuosos padres Maritza y Julio por la paciencia y buen humor en cada sendero, a mi hermanita Giuliana por haber motivado el camino y haber prendido una luz en tanta oscuridad con sus lindos ojitos. A mi pequeño hijo Leonardo de quien me siento tan orgullosa de la personita que va forjándose.

Keyli

## **AGRADECIMIENTO**

Al universo por habernos presentado situaciones que nos orillan a ser resilientes y perseverantes, a la vida por habernos juntado en la universidad, luego en el internado, después en el trabajo y cuando creímos habernos desligado nos juntamos en la tesis esperando el divorcio para vernos crecer por separado y volar tan alto, que al reencontrarnos nos sintamos orgullosas de cada una.

A la Universidad Autónoma de Ica por abrirnos las puertas a través del programa de titulación y permitirnos cerrar este proceso de nuestra formación.

A la asesora Mg. Kelly Fara Vargas Prado, por su orientación y dedicación, ya que su apoyo fue fundamental para la culminación de este trabajo de investigación.

A la Universidad Privada de Tacna y a sus estudiantes por su participación la cual hizo posible el desarrollo de esta investigación.

Las autoras

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

Presentando una metodología de tipo aplicada, de corte transversal, nivel correlacional y de diseño no experimental de alcance descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por un total de 639 estudiantes universitarios y la muestra seleccionada fue de 241. Como técnica se utilizó la encuesta y los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). Los resultados evidenciaron que el 73,9% de los participantes presentan nivel moderado de estrés académico, el 14,1% se ubican en el nivel leve y el 12% un nivel severo; para la variable estrategias de afrontamiento, el 70,1% de los participantes tienen un nivel medio, el 17% se ubica en un nivel bajo y el 12,9% en un nivel alto.

Finalmente, se determinó que existe una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,003 y una correlación de Rho de Spearman de -0,192, lo que indica que existe una correlación negativa de intensidad muy baja.

**Palabras claves:** Estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiantes, universidad.

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to determine the relationship between academic stress and coping strategies in students of the Private University of Tacna – 2021.

Presenting an applied type methodology, cross-sectional, correlational level and non-experimental design of correlational descriptive scope. The population consisted of a total of 639 university students and the selected sample was 241. The survey was used as a technique and the instruments used were the SISCO Inventory of Academic Stress and the Scale of Coping with Academic Stress (A- CEA). The results showed that 73.9% of the participants present a moderate level of academic stress, 14.1% are located at the mild level and 12% a severe level; For the variable coping strategies, 70.1% of the participants have a medium level, 17% are at a low level and 12.9% are at a high level.

Finally, it was determined that exists is a significant relationship between academic stress and coping strategies in students of the Private University of Tacna - 2021; having obtained a p value of 0.003 and a Spearman Rho correlation of -0.192, which indicates that there is a negative correlation of very low intensity.

**Keywords:** Academic stress, coping strategies, students, university.

## ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves	v
Abstract	vi
Índice general/Índice de tablas y figuras	vii
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2.1. Descripción del problema	13
2.2. Pregunta de investigación general	15
2.3. Preguntas de investigación específicas	15
2.4. Justificación e importancia	15
2.5. Objetivo general	17
2.6. Objetivos específicos	17
2.7. Alcances y limitaciones	17
III. MARCO TEÓRICO	19
3.1. Antecedentes	19
3.2. Bases teóricas	29
3.3. Marco conceptual	42
IV. METODOLOGÍA	44
4.1. Tipo y nivel de investigación	44
4.2. Diseño de investigación	44
4.3. Población - Muestra	45
4.4. Hipótesis general y específicas	47
4.5. Identificación de las variables	47
4.6. Operacionalización de variables	48
4.7. Recolección de datos	51
V. RESULTADOS	56
5.1. Presentación de resultados	56
5.2. Interpretación de los resultados	64
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	66

6.1	Análisis descriptivo de los resultados	66
6.2	Comparación resultados con el marco teórico	79
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	81
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83
	ANEXOS	88
	Anexo 1: Matriz de consistencia	89
	Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	91
	Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	95
	Anexo 4: Data de resultados	103
	Anexo 5: Consentimiento informado	123
	Anexo 6: Documentos administrativos	124
	Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias	127
	Anexo 8: Informe de Turnitin al 28% de similitud	130

## ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Baremación de la variable estrés académico y de sus dimensiones.	52
Tabla 2	Baremación de la variable estrategias de afrontamiento y de sus dimensiones.	54
Tabla 3	Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	56
Tabla 4	Estrés académico en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	57
Tabla 5	Estresores en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	58
Tabla 6	Síntomas en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	59
Tabla 7	Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	60
Tabla 8	Reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	61
Tabla 9	Búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	62
Tabla 10	Planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	63
Tabla 11	Estadísticos descriptivos de la variable estrés académico y sus dimensiones.	66
Tabla 12	Estadísticos descriptivos de la variable estrategias de afrontamiento y sus dimensiones.	68
Tabla 13	Prueba de normalidad.	70

## ÍNDICE DE FIGURAS

		Pág.
Figura 1	Estrés académico en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	57
Figura 2	Estresores en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	58
Figura 3	Síntomas en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	59
Figura 4	Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	60
Figura 5	Reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	61
Figura 6	Búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.	62
Figura 7	Planificación en estudiantes de la universidad privada de Tacna – 2021.	63

## I. INTRODUCCIÓN

La actual pandemia de COVID-19 es una realidad que viene provocando una profunda crisis sanitaria, económica, social y educativa que afecta a la población en general, y en particular a la niñez y a la juventud. No cabe duda que los estudiantes universitarios también vienen presentando severas dificultades en el desarrollo de sus actividades sociales, familiares y académicas; en ese sentido, se está frente a una situación de gran estrés académico y los estudiantes vienen enfrentando esta situación con muchas dificultades, desadaptaciones y desajustes, lo cual no permite que se afronte de manera adecuada el estrés académico que produce las actuales circunstancias de la crisis sanitaria.

En cuanto al estrés académico se define como un proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores (Barraza, 2008).

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento, son definidas como aquellos esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos del individuo (Matamoros y Paquiyauri, 2016).

La presente investigación ha tenido como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento estudiantes de psicología de la Universidad Privada de Tacna – 2021, los resultados podrían coadyuvar a que los estudiantes de la escuela de psicología dispongan de mejores herramientas para reducir el estrés y de esa manera tener un desempeño académico satisfactorio.

El presente trabajo se distribuye teniendo en cuenta el esquema propuesto por la Dirección de Investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica, el cual consta de los siguientes capítulos:

En el capítulo I, se encuentra la introducción del presente trabajo de investigación.

En el capítulo II, se aborda el planteamiento del problema, donde se ha descrito la realidad problemática, así mismo, la formulación del problema, los objetivos de la investigación, la justificación y la importancia.

En el capítulo III, se tiene el marco teórico en el cual se encuentran los antecedentes de investigación, bases teóricas y el marco conceptual.

En el capítulo IV, comprende la descripción metodológica del estudio; el cual hace referencia al enfoque, tipo, nivel y diseño de investigación utilizado; también se plasmará la hipótesis, variables de estudio, operacionalización de ambas variables, la población, la muestra y por último las técnicas de recolección de datos.

En el capítulo V, se encuentran los resultados y la interpretación de cada una de ella.

Finalmente, se desarrolló el capítulo VI, que contiene el análisis de resultados, seguido de las conclusiones y recomendaciones, y por último se presentan las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

Las autoras

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del problema

El bienestar del estudiante universitario y su desempeño académico pueden verse afectados de manera significativa por experiencias y condiciones académicas que reciben el nombre de estresores académicos. Estos estresores pueden encontrarse en la sobrecarga de tareas académicas, en la personalidad y el carácter del profesor, en las evaluaciones de los profesores, en las dificultades para comprender los temas de estudio o en la participación en clase. Cuando algunos o varios de estos estresores superan la capacidad del individuo para hacerles frente, se presentan los síntomas del estrés, y que pueden ser diversos en sus características e intensidad. Entre los síntomas más comunes se tiene el insomnio, la fatiga, las cefaleas, la ansiedad entre otros. Posteriormente, el estudiante universitario se ve obligado a desarrollar estrategias para aminorar los síntomas de estrés y, de esta manera, enfrentarse a las condiciones académicas estresantes con mejores posibilidades de éxito.

A nivel internacional, en Ecuador, Álvarez, Gallegos y Herrera (2018) en un estudio realizado en Guayaquil analizaron el estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior en donde el 55% presentaban un nivel medio de exposición de intensidad al estrés académico; entre las causas del estrés académico, los autores mencionaron la sobrecarga académica, la competencia por mejores calificaciones, las exposiciones orales públicas y el estilo de enseñanza. Así mismo, en Colombia en un estudio llevado a cabo en Bogotá se halló que los estudiantes universitarios utilizaron estrategias de afrontamiento al estrés académico experimentado, las denominadas estrategias de búsqueda de apoyo; también se pudo identificar que en la mayoría de casos los estudiantes universitarios son en su mayoría propensos a generar estrés dentro del contexto académico (Ochoa, 2018).

A nivel nacional, en Lima el autor Martínez (2019) en su estudio sobre el estrés académico en estudiantes de una universidad pública y otra particular, evidenció que el 63.1% de los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés académico y el 25.7% un nivel alto; en este sentido, se pudo observar una presencia considerable de esta condición. Por otro lado, Condori y Feliciano (2020) en un estudio realizado con estudiantes universitarios en Juliaca hallaron que la estrategia de afrontamiento más utilizada es la centrada en el problema y la menos utilizada es aquella centrada en la evitación del problema y dependiendo de las circunstancias, la estrategia centrada en la emoción; en ese sentido da a conocer que los estudiantes universitarios dan una respuesta frente al estrés académico, además de tener cierta preferencia y omisión por algunas estrategias de afrontamiento.

De acuerdo a lo anteriormente planteado, se ha observado que el estudiante universitario tiende a presentar periodos de estrés académico, en relación a ello, se considera que la Universidad Privada de Tacna no es ajena a esta realidad, y más aún con la nueva coyuntura del COVID 19 que muy lejos de disminuir los factores estresantes, estos aparentemente han ido en aumento, en la recolección de datos previos, el coordinador de tutoría menciona que varios estudiantes refieren que el número de actividades fuera del horario académico han ido en aumento, así mismo cambios repentinos de horarios y sobre carga académica por parte de los docentes ante la necesidad de recolección de evidencias, lo que hace que los estudiantes inviertan más tiempo en su desarrollo académico disminuyendo de esa manera sus periodos de descanso; ante estas situaciones el estudiante universitario puede responder usando para ello acciones deliberadas para aminorar o eliminar las tensiones experimentadas producto del estrés. Estas acciones reciben el nombre de estrategias de afrontamiento. En algunos casos, estas estrategias de afrontamiento son efectivas y en otros casos, pueden no serlo. Por ello, resulta de vital importancia

identificar aquellas estrategias que permitan reducir el estrés en forma más efectiva. La presente investigación podría contribuir en ese sentido; en ese marco, es necesario plantear las siguientes interrogantes que guiarán la investigación:

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

PE1. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021?

PE2. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021?

PE3. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021?

## **2.4. Justificación e importancia**

### **Justificación**

Este trabajo se justificó en los siguientes aspectos:

**Justificación teórica:** La investigación permitió ahondar en cada una de las variables, como es en el caso del estrés académico y los estilos de afrontamiento, tomando en cuenta que el origen de la información está bajo sustento de fuentes confiables como los son los repositorios universitarios, libros, revistas indexadas, artículos científicos y más, a través de los cuales permitió desarrollar la estructura teórica de cada variable, incluyendo sus dimensiones y otros puntos a considerar importantes, siendo correctamente citados, dando así valor a la aportación teórica.

**Justificación práctica:** La investigación permitió enfocar y reorientar las actividades de prevención del estrés académico de los estudiantes universitarios mediante la aplicación de estrategias de afrontamiento efectivas. De manera tal que, se ha identificado aquellas estrategias de afrontamiento del estrés académicas que resultan eficaces y satisfactorias, entonces las autoridades de la Universidad podrían realizar actividades de divulgación en beneficio de sus estudiantes.

**Justificación metodológica:** La presente investigación tiene una ruta metodológica fundamentada en un enfoque cuantitativo, correlacional, no experimental, de corte transversal por lo que pudo ser medida; el desarrollo de los estadísticos permitió establecer la relación entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento; así mismo, aporta a futuras investigaciones que se lleven a cabo a nivel regional y nacional sobre ambas variables, ya que se puede replicar la misma metodología en poblaciones con similares características a la del presente estudio.

**Justificación psicológica:** Esta investigación permite acrecentar los conocimientos acerca del estrés académico y de las estrategias de afrontamiento, pues de este modo se previene los efectos perniciosos del estrés en la salud mental de los estudiantes universitarios, permitiendo que se enfoquen únicamente en obtener mejores logros académicos que les servirá para su futuro profesional y laboral.

### **Importancia**

La presente investigación tiene como importancia fundamental identificar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de uso más frecuente en los estudiantes universitarios. Lo cual les permite llevar a cabo las acciones universitarias pertinentes y en forma urgente para su prevención a través del área de tutoría universitaria. Asimismo, con una

comunicación continua entre el coordinador, docentes y la oficina de bienestar universitario se podrán realizar proyectos y actividades académicas transversales que puedan fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento y así reducir al mínimo el estrés académico en los estudiantes.

## **2.5 Objetivo general**

Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

## **2.6 Objetivos específicos**

OE1. Establecer la relación entre el estrés académico y la dimensión reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

OE2. Establecer la relación entre el estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

OE3. Establecer la relación entre el estrés académico y la dimensión planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

Dentro de los alcances se consideró los siguientes:

**Alcance social:** Los involucrados en la investigación fueron los estudiantes de la carrera de psicología matriculados en el periodo 2021 – II de la Universidad Privada de Tacna.

**Alcance espacial o geográfico:** El estudio se llevó a cabo en la Universidad Privada de Tacna, ubicada en el distrito de Pocollay, perteneciente a la ciudad y región de Tacna.

**Alcance temporal:** El estudio se llevó a cabo en el segundo periodo académico del año 2021.

**Alcance metodológico:** Se consideró una investigación de tipo aplicada, con un enfoque no experimental, descriptivo correlacional, de manera que se pudo establecer una relación entre las dos variables consideradas en el presente estudio.

### **Limitaciones**

Las limitaciones que se presentaron dentro del proceso de la investigación, fueron las siguientes:

Por el contexto de Covid 19, no se pudo aplicar los instrumentos de manera presencial, por lo que se tuvo que pasar ambos instrumentos a un formulario de “Google form” para su aplicación.

Por otro lado, otra limitación fue que algunos de los participantes tuvieron temor al momento de llenar el consentimiento informado ya que había que introducir datos personales, por lo que se les tuvo que persuadir informándoles que estos, solo serían manejados internamente por los investigadores y que no serían mostrados a terceros.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

##### Antecedentes internacionales

Ramírez, Estévez, Pérez, Sánchez, Ángeles y Basset (2021) en su investigación titulada: Nivel de afrontamiento al estrés académico de estudiantes de licenciatura en enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en el periodo 2020, tuvo como objetivo identificar el nivel de afrontamiento al estrés académico de estudiantes de licenciatura en enfermería; la metodología utilizada fue descriptivo, transversal y prospectivo, la población estuvo constituida por 864 y la muestra por 266 estudiantes universitarios, a los cuales se les aplicó el inventario SISCO de estrés académico para la medición de las variables de afrontamiento y estrés académico. En cuanto a los resultados según la distribución porcentual de los niveles de estrategias de afrontamiento el 37,59% obtuvo un nivel bajo, el 34,21% un nivel medio y el 28,19% un nivel alto, de la misma manera en la comparación con la otra variable se muestra un porcentaje de 41,95% de presencia de estresores y bajo nivel de afrontamiento al estrés académico (37,59%), con predominio del sexo femenino. Concluyendo que el afrontamiento al estrés académico en un nivel bajo, indica que se tiene que atender para evitar continuar con niveles altos de estrés académicos.

De acuerdo a estos resultados, alrededor de la tercera parte de la muestra (37,59%) evidencia que no responden en forma adecuada y oportuna frente al estrés académico, es decir, no presentaban estrategias de afrontamiento. Este resultado preocupa pues se trata de estudiantes de enfermería, y por ello, las futuras profesionales de la salud deben comprender que el trabajo sanitario, especialmente en el contexto de la pandemia, es estresante y muy complejo, por lo que deben aprender a afrontar en forma adecuada y eficaz el estrés que pudieran experimentar.

González (2020) realizó el estudio denominado: Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19; cuyo objetivo fue obtener información específica de los estudiantes de la Universidad respecto a cómo estaban viviendo la situación de la contingencia sanitaria por COVID-19, para lo cual participaron 94 estudiantes de la carrera de pedagogía; a los cuales se les aplicó la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y el Cuestionario Percepción del Estrés Académico. Los resultados determinaron que, al aumentar el estrés académico, disminuyen la motivación y el rendimiento académico y aumenta de la ansiedad y las dificultades familiares. Se concluyó que, si bien los estudiantes son capaces de manejar el estrés académico, sí está registrándose un incremento importante de estrés.

Los resultados expuestos mencionan un incremento significativo del estrés académico en el contexto de la pandemia por COVID-19 en estudiantes de nivel universitario y el impacto de dicho estrés en la disminución del rendimiento académico y de la motivación y en el aumento de la ansiedad. Asimismo, el estudio comprueba la existencia de una relación significativa inversa entre el estrés, el rendimiento académico y la motivación y una relación directa entre el estrés y la ansiedad en los estudiantes universitarios. Todo ello en el contexto de la actual pandemia por COVID-19 que viene afectando al mundo entero.

Guzmán, Parrello y Romero (2020) realizaron un estudio titulado: Estrés académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos en la ciudad de México; cuyo objetivo del estudio fue establecer la relación entre el estrés académico con algunas variables sociodemográficas; el diseño del estudio fue de tipo transversal y correlacional; la población muestral estuvo conformada por 2 707 estudiantes; los instrumentos utilizados fueron el School Burnout Inventory para estudiantes universitarios (SBI-U). Los resultados del estudio demostraron que más de la mitad de la

muestra padecía niveles medios y altos del estrés académico, además se hallaron diferencias significativas en las variables sexo, área de estudio, presencia de hermanos y nivel académico de la madre. Como conclusión, se tiene que el género, área de estudios, presencia de hermanos y nivel académico de la madre, podrían ser factores que intervienen en el desarrollo de estrés académico en estudiantes universitarios.

De acuerdo a este antecedente el incremento del estrés académico en estudiantes universitarios no es uniforme, sino que respondería a factores tales como el género de los estudiantes, el número de hermanos, el área de estudios, el nivel académico de la madre, entre otros factores familiares. Asimismo, el estudio puede servir de modelo para que en posteriores investigaciones sobre estrés académico en el nivel universitario se considere el análisis de otras variables intervinientes, sean de tipo familiar, demográfico, social, entre otros; si se busca llevar a cabo un estudio integral sobre el estrés académico.

Romero y Rosales (2020) realizaron un estudio titulado: Impacto del COVID-19 en el estrés académico en universitarios mexicanos; donde el objetivo del estudio fue medir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios antes y durante la pandemia del COVID 19; el estudio fue descriptivo, transversal, comparativo y con diseño no experimental; la población muestral estuvo conformada por 111 estudiantes de nivel superior; las herramientas de estudio fueron el test de estrés. Los resultados demostraron que el confinamiento voluntario, así como las clases virtuales, habían incrementado el estrés de la población estudiada. Como conclusión, se tiene que el estrés surge de la cantidad de carga académica, la complejidad de dar seguimiento a las clases virtuales, los recursos limitados, el apoyo en gran medida en las actividades de casa y finalmente el mismo confinamiento.

Este antecedente da a conocer que ha habido un impacto importante del estrés académico en los dos últimos años de pandemia por COVID-19 por el confinamiento obligado a la que se vieron sometidos los estudiantes universitarios, la carga académica y las dificultades generadas de pasar de un sistema presencial a un sistema virtual de enseñanza-aprendizaje. El estudio también revela que el estrés académico experimentado por estudiantes universitarios está relacionado a los recursos tecnológicos con los que cuentan los estudiantes para afrontar la educación virtual; el estudio revela las enormes desigualdades económicas y de acceso a la tecnología de los estudiantes universitarios, los cuales son factores que deben tenerse en cuenta en el análisis del estrés académico.

Rodríguez, Maury, Troncoso, Morales y Parra (2020) estudiaron: Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile; cuyo objetivo fue determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes; para lo cual se diseñó un estudio transversal-analítico; la muestra probabilística estratificada estuvo conformada por 236 mujeres y 162 varones dando un total de 398, a los cuales se le aplicó los instrumentos de Estrés Académico modificado y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico. Los resultados indicaron que situación generadora de estrés predominante estuvo referida a la sobrecarga de trabajo y el 66% de la muestra presentó principalmente reacciones físicas ante las situaciones del estrés académico y el 71% usaron la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento, mientras que 20% prefirieron usar la estrategia búsqueda de apoyo. Asimismo, se halló relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Se concluye que ambas variables están relacionadas en forma directa, pues a mayor estrés académico, mayor es el uso de estrategias de afrontamiento.

De acuerdo a los resultados del presente antecedente permite conocer que la sobrecarga de tareas y trabajos académico encargados por los docentes son factores que inciden en el estrés académico del estudiante universitario, y que este estrés producido se manifiesta mayoritariamente en malestares o desordenes físicos. Asimismo, el estudio determinó que la mayoría de los estudiantes universitarios afrontan el estrés académico a través de la estrategia denominada reevaluación positiva del problema, que consiste en identificar los aspectos positivos del problema y adoptar una actitud optimista, proactiva y tolerante. El estudio ayuda a prevenir el estrés académico pues pone énfasis en la sobrecarga académica como generadora de estrés.

Trujillo y González (2019) realizaron el estudio titulado: Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad cooperativa de Colombia, sede Bogotá; cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de posgrado, y para lo cual se usó un diseño no experimental y descriptivo, y en cual participaron 216 estudiantes y a quienes se les aplicó el cuestionario SISCO para medir el estrés académico. Los resultados evidencian que en la muestra hay un nivel de estrés medio-alto con un 72 %. Se concluye que existe más estrés en la muestra de estudiantes mujeres que en los estudiantes varones y que la sobrecarga de tareas académicas es uno de los principales estresores.

El antecedente expuesto sugiere incluir la variable sexo en el análisis de la problemática de estrés académico en los estudiantes universitarios, puesto que las diferencias de estrés académico en varones y mujeres estudiantes es significativa. Asimismo, el estudio identifica la sobrecarga académica (exceso de tareas, exámenes, presentación de trabajos de investigación, entre otros) como fuente generadora de estrés académico. La identificación del factor sobrecarga académica podría contribuir en la reducción del estrés

en los estudiantes universitarios si las autoridades universitarias evalúan sus políticas académicas o reglamentos de estudio.

### **Antecedentes nacionales**

Cachique y Zegarra (2021) realizaron una investigación titulada: Factores estresantes y estrategias de afrontamiento en las prácticas clínicas de estudiantes de enfermería de la universidad de San Martín – Tarapoto. Mayo a octubre 2020, el propósito del estudio fue determinar la relación que existe entre los factores estresantes y las estrategias de afrontamiento, la metodología utilizada fue descriptiva correlacional, de corte transversal, la muestra estuvo constituida por la totalidad de la población la cual fue de 191 estudiantes de enfermería, a los cuales se les aplicó escala de valoración de Estresores en la Práctica Clínica y el cuestionario de COPE de afrontamiento. En cuanto a los resultados se obtuvo que el 61,8% de los estudiantes tienen presencia de factores estresantes y el 38,2% no presentan factores estresantes, por otro lado, en el 87,4% presenta un nivel aceptable (medio) de estrategias de afrontamiento, el 6,3% un nivel alto y el 6,3% un nivel bajo. Entonces al someter los resultados de ambas variables de estudio a la prueba de Chi cuadrado ( $p=0,041$ ) se concluye que hay una relación estadísticamente significativa entre ambas variables estudiadas.

En este antecedente, los autores hallaron que más de la mitad de la muestra (61,8%) presentaron factores estresantes en sus prácticas clínicas. Por otro lado, las prácticas clínicas o pre profesionales son una primera etapa del complejo proceso de aprendizaje y constituye un primera paso de la transición de lo académico a la praxis laboral. Es decir, en las prácticas, las futuras profesionales conocen *in situ* la naturaleza de su futuro trabajo en un centro hospitalario. Es posible que la poca experiencia y las escasas habilidades socioemocionales influyan en que una población juvenil (egresada) muestre, en su mayoría (87,4%) un nivel medio de estrategias de afrontamiento, cuando este porcentaje debería ser

100%. Es decir, se espera que la totalidad de las estudiantes o profesionales de la salud desarrollen estrategias de afrontamiento eficaces frente a los estresores laborales que pueden experimentar.

Estrada, Mamani, Gallegos, Mamani y Zuloaga (2021) llevaron a cabo un estudio titulado: Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19; cuyo objetivo fue determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana. El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y descriptivo. La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes (muestreo probabilístico por conveniencia) a quienes se les aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico y una ficha de datos sociodemográficos. Se halló que el 47.1% de los estudiantes se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico y se determinó que dicha variable se asocia significativamente al sexo, el grupo etario y el año de estudios. Se concluyó que es necesario la aplicación de estrategias psicoeducativas que permitan disminuir la prevalencia del estrés académico en los estudiantes.

Este antecedente también halló diferencias significativas en los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios según la variable sexo, coincidiendo con otros antecedentes mencionados. En consecuencia, este estudio refuerza la idea que en todo estudio sobre estrés académico se incluya la variable sexo, puesto que se ha demostrado que incide en los resultados. Asimismo, el estudio permite abrir una nueva línea de investigación que identifique aquellos factores que incrementan el estrés académico en mujeres universitarias y que es superior a los varones universitarios, tal como este estudio así lo comprueba.

Olivera (2019) presentó su tesis titulada: Estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés académico en universitarios

migrantes de una universidad privada de Lima Metropolitana; cuyo objetivo fue describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los universitarios; utilizando para ello, un diseño descriptivo; en una población muestral de 100 estudiantes a los cuales se les aplicó el cuestionario de estrategias de afrontamiento - COPE. Los resultados evidenciaron que existe relación directa entre el estrés académico y la aplicación de estrategias de afrontamiento. Asimismo, se halló que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los participantes son reinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de soporte social por razones emocionales, planificación y afrontamiento activo. Como conclusión, se tiene que la tendencia de los participantes de este estudio es utilizar con más frecuencia las estrategias centradas en el problema y las centradas en la emoción, pues estas son consideradas como las más saludables y que de alguna manera ayudan a reducir el estrés.

Los resultados expuestos permiten identificar estrategias de afrontamiento al estrés que son usadas con más frecuencia por estudiantes universitarios. Asimismo, permite conocer que los estudiantes usan estrategias consideradas más eficaces para resolver problemas asociados al estrés académico. Por otro lado, el estudio incluye una variable importante que debe ser considerada en futuras investigaciones, refiriéndose a la calidad de estudiantes universitarios migrantes (nacional). El estudio abre nuevas perspectivas de investigación acerca de cómo la variable migración puede tener una mayor incidencia en el estrés académico y en el uso de determinadas estrategias de afrontamiento.

Ochoa (2019) presentó la tesis titulada: Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Petróleo, Gas natural y Petroquímica de la Universidad Nacional de Ingeniería 2018; cuyo objetivo fue determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico empleadas por los estudiantes; para lo cual se empleó

una metodología descriptiva, diseño no experimental, de corte transversal; la población estuvo conformada por 187 estudiantes a los cuales se les aplicó la escala de afrontamiento del estrés académico. Los resultados obtenidos muestran que, en cuanto a los afrontamientos frente al estrés mediante reevaluación positiva, el 63.1% de los estudiantes tenían un nivel medio y el 25.7% un nivel alto. En el afrontamiento mediante la búsqueda de apoyo, los estudiantes tienen un nivel medio con el 57.8%, seguido del nivel bajo con el 27.8%. Y por último en el afrontamiento mediante planificación se encontró un nivel medio con el 65.2%, seguido del nivel alto (18.2%). La conclusión a la que llegó fue que existe relación positiva media entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Además, la estrategia de planificación fue la más frecuente.

El presente antecedente permite conocer que existe una diversidad de estrategias usadas por los estudiantes universitarios frente al estrés. Es decir, existen diferencias entre los estudiantes respecto de la elección de determinada estrategia de afrontamiento. Estudiar las razones de estas diferencias sería muy importante para enriquecer el análisis de las estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes universitarios. Asimismo, el estudio abre nuevas perspectivas de análisis de las estrategias de afrontamiento según el tipo de estudio, y en este caso se trata de estudiantes de una facultad de ingeniería. Por ello, sería importante comparar las estrategias de afrontamiento al estrés según la carrera universitaria o especialidad académica.

Cerna (2018) en su tesis titulada: Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima; cuyo objetivo fue establecer la relación entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico en estudiantes universitarios; la investigación fue de nivel básico de tipo descriptivo y el diseño fue

correlacional; la población de estudio estuvo conformada por 110 estudiantes y la muestra quedó establecida por 88 estudiantes; los instrumentos aplicados fueron la escala de estrategias de aprendizaje y el inventario de estrés académico SISCO. En cuanto a los resultados, se halló que el 21,6% se ubicó en un nivel bajo; el 53,4% en un nivel medio y el 25% en un nivel alto de estrés académico. Respecto a la correlación entre las variables, se encontró que existe correlación significativa entre las variables estrategias de aprendizaje y estrés académico en los estudiantes.

Los resultados expuestos por el antecedente permiten determinar que mientras más frecuentemente se aplican estrategias eficaces para hacer frente al estrés académico, este disminuye significativamente, demostrando una relación inversa entre las variables. Por otro lado, el estudio identificó que los estudiantes de psicología aplicaban con mayor frecuencia aquellas estrategias basadas en la razón. Este resultado es importante, pues los futuros psicólogos deben siempre enfocarse en estrategias basadas en la razón para analizar y afrontar el estrés académico experimentado. Por otra parte, el estudio también permitió determinar la presencia de estrés académico en un nivel medio o regular entre estudiantes de psicología.

### **Antecedentes locales**

Mendoza (2021) en su tesis titulada: Relación entre el estrés académico y síndrome de burnout académico, en educación no presencial por pandemia COVID -19, en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada en Tacna; tuvo como objetivo relacionar las variables estrés académico y el síndrome de Burnout en estudiantes; donde se utilizó el método observacional, transversal, prospectivo y analítico; la población estuvo conformada por 181 estudiantes, de los cuales 109 conformaron la muestra; para la recolección de datos se les aplicó el inventario de SISCO y Maslach Burnout Inventory-Student. Survey (MBI-SS). En cuanto a

los resultados, los estudiantes mostraron una media de estrés académico (estrés académico moderado) y una tendencia media de Síndrome de Burnout académico. El análisis de la relación demostró correlación estadística entre el estrés académico y el síndrome de burnout académico, con un grado de correlación que se interpreta como directa y moderada. Entonces, se concluye que las variables de estudio si muestran una correlación estadísticamente significativa.

Según lo expuesto por esta investigación, el estrés académico en el contexto de la pandemia por COVID-19 se incrementó en los estudiantes universitarios y ello también estuvo asociado a la virtualidad del sistema de enseñanza-aprendizaje. Dicha virtualidad implicó un cambio repentino de una educación presencial a una educación remota o virtual, con todas las consecuencias inevitables de este cambio. Asimismo, el estudio permite conocer que entre el estrés académico y el síndrome de Burnout hay relación significativa. Por ello, este estudio también sugiere que se debe prevenir el estrés académico y de esta manera, se evite el desarrollo del síndrome de Burnout.

## **3.2. Bases teóricas**

### **3.2.1. Estrés académico**

#### **3.2.1.1. Definición de estrés académico**

Suárez y Díaz (2015) afirma que el estrés académico debe definirse como un conjunto de actividades que se ejecutan en el ámbito académico, indispensables para superar los retos académicos que son importantes fuentes de estrés y ansiedad.

Por otro lado, Franco (2015) denominó el estrés académico como un proceso que se deriva de la interacción entre un entorno educativo formal y los individuos, que es percibida como amenazante o desafiante y que, según sean las percepciones subjetivas, los recursos de que dispongan y de cómo afronten los

estresores, puede provocar que la persona vea alterado su estado de bienestar y de salud general.

Por su parte, Román et al. (2008) señalaron que el estrés académico es el proceso de cambio en los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario en el proceso educativo.

Finalmente, Barraza (2008) señala que el estrés académico es aquel que padecen los estudiantes de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las diversas actividades que van a realizar en el ámbito académico.

Al analizar las definiciones citadas, se puede plantear que el estrés académico es el proceso disfuncional o desadaptativo que afecta a un estudiante como parte de sus actividades académicas que lo someten a intensa ansiedad y tensión. Entre estas actividades académicas, pueden estar los exámenes, las tareas encargadas, las exposiciones individuales o grupales, las presentaciones de trabajos de investigación, las monografías, entre otras. El estrés académico es, por lo tanto, una respuesta de un individuo a situaciones tensas, complejas o angustiantes que ocurren en el ámbito académico, ya sea de nivel superior o de nivel secundario.

### **3.2.1.2. Dimensiones del estrés académico**

Barraza (2008) planteó varias dimensiones para el estrés académico de las cuales se consideraron principalmente dos: dimensión estresores y dimensión síntomas.

**Dimensión estresores:** Los estresores académicos pueden provenir de diversas fuentes:

- Alejamiento de los familiares y del lugar de residencia habitual. Sobre todo, es el caso de los estudiantes que migran hacia la sede de su centro de estudios.
- Carencia de recursos económicos para afrontar los pagos de los servicios educativos (pensiones) o la compra de materiales de estudio, etc.
- El alejamiento de alguna relación sentimental.
- Excesiva carga académica.
- Horarios de estudio muy extenso.
- Choque cultural entre los estudiantes (problemas de adaptación cultural).
- Problema de salud en el estudiante.

Asimismo, hay otros estresores académicos como:

- El trabajo en equipo (grupos de estudios) donde algunos estudiantes son menos capaces que otros.
- Las tareas académicas constantes y la gran cantidad de tareas que se le encarga al estudiante tanto dentro y fuera de la institución.
- La gran carga de responsabilidades que el estudiante tiene que acostumbrarse a recibir.
- Un lugar inadecuado de estudios que perjudica a su desempeño académico.
- Poco tiempo para desarrollar todas las actividades que hay por realizar.
- Problemas con los profesores o encargados de los cursos que el estudiante lleva.
- Los exámenes que se dan de manera continua.
- Las dificultades para entender algunos tipos de trabajo que le deja el profesor al estudiante.

**Dimensión de síntomas:** Hay tres tipos de reacciones al estrés académico:

- Síntomas físicos: Tensión en la cabeza (cefaleas) agotamiento físico, presión arterial elevada, problemas estomacales, falta de capacidad para llegar a cumplir un objetivo, dolor de espalda,

dificultad para conciliar el sueño, resfríos, disminución o pérdida de peso, gestos que expresan la molestia del individuo entre otros.

- Síntomas psicológicos: Nerviosismo, desánimo, sensación de pensar que no los toman en cuenta, enojo excesivo, dificultad para tomar decisiones, poca confianza en uno mismo, inquietud, poca motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos hacia la vida, preocupación por los sucesos que le causan estrés, dificultad para poder concentrarse, entre otros síntomas.

- Síntomas comportamentales: Deseo de fumar constantemente, olvidarse las cosas continuamente, conflictos a diarios ante las situaciones que se le presente, dificultad para realizar las tareas que se le asigna, aumento o disminución de apetito, poco interés sobre su persona y hacia los demás.

Las dimensiones del estrés académico corresponden, en primer lugar, a aquellos factores que tienen el potencial de generar estrés (estresores) y, en segundo lugar, a aquellas respuestas psicológicas, físicas o conductuales de un individuo ante los estresores (síntomas). En cuanto a los estresores, son aquellos factores que pertenecen al ámbito académico que tienen el poder de generar o provocar respuestas de estrés en el estudiante. Entre los estresores, se pueden encontrar los siguientes: exámenes, compañeros de clases, personalidad y estilo del docente, evaluaciones, trabajos de investigación, entre otros. Entre los síntomas, se pueden hallar los siguientes: cefaleas, irritabilidad, malestar, inquietud motora, pérdida de sueño, entre otros.

### **3.2.1.3. Fases del estrés académico**

Trujillo y González (2019), describen tres fases en que transcurre un proceso de estrés de tipo académico:

**Fase de reacción de alarma:** Ante la presencia de un estímulo académico estresante, el estudiante reacciona automáticamente preparándose para la respuesta o para la acción, tanto para luchar

como para escapar del estímulo estresante. Entonces, se genera una activación del sistema nervioso con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, aumento de la síntesis de glucosa, de la secreción de adrenalina y noradrenalina, entre otras reacciones. Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse. Entonces, el individuo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas.

**Fase de resistencia:** Aparece cuando el individuo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Esta fase surge cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo. De esta manera, si el individuo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo no hay problema alguno, en caso contrario podría avanzar a la fase siguiente.

**Fase de agotamiento:** Se da cuando la energía de adaptación es limitada, y si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el individuo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicosomáticas. La exposición progresiva del individuo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro psicológico, con una disminución importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele no resistir ante las

demandas, pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio estresante.

Las fases del estrés académico (alarma, resistencia y agotamiento) también se presentan ante otros tipos de estrés, como el estrés laboral o el estrés familiar. Las tres fases se presentan en forma consecutiva; es decir, primero se presenta y desarrolla la fase de alarma, donde el individuo reacciona con sentimiento de alerta ante los factores académicos estresantes, y en esta fase se presentan los síntomas psicológicos, físicos o conductuales. Esta fase de alarma se presenta en forma muy diversa en las personas, pues no siempre los mismos estresores afectan de la misma manera a todos los individuos, aunque se vean expuestos a los mismos factores estresantes. Asimismo, en la fase de resistencia, el individuo hace frente al estrés con sus propios recursos y capacidades. En esta fase también se presenta variabilidad, pues cada persona puede presentar diferentes grados de resistencia ante los mismos estresores. Finalmente, la fase llamada agotamiento se presenta cuando el individuo ya no puede seguir resistiendo al estrés y entonces, su capacidad de resistencia se agota o colapsa. También en esta fase intervienen los factores moderadores, pues hay variables personales que pueden incidir favorable o desfavorablemente en el agotamiento del individuo ante el estrés.

#### **3.2.1.4. Modelo teórico del estrés**

A continuación, se describe el modelo teórico del estrés académico denominado: modelo sistémico cognoscitivo desarrollado por Barraza (2008).

##### **Modelo sistémico cognoscitivista**

Este modelo teórico se compone por cuatro hipótesis:

- Hipótesis de los componentes sistémicos-procesales del estrés académico: Se basa en la conformación de un sistema abierto que permite el análisis de un proceso de interacción entre el individuo y

el entorno. Los componentes de esta hipótesis serían los estímulos estresores o flujo de entrada (input), los síntomas o indicadores del desequilibrio sistémico, y las estrategias de afrontamiento o flujo de salida (output). Esto se resumiría en que las demandas del entorno académico serían evaluadas por el alumno como estresores (input), lo que provocaría una situación estresante o desequilibrio sistémico, manifestado a través de unos síntomas o indicadores, que exigiría la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento (output).

- Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: Los estresores presentes en el estrés académico pueden ser de dos tipos: a) Estresores mayores, que se asocian a la ausencia de control por parte del alumno, y cuyas consecuencias son siempre negativas. Sería el caso del inicio o el final de una etapa educativa, los cambios de un centro de estudios a otro, y las evaluaciones trascendentes (examen de ingreso a la universidad, por ejemplo) que pueden afectar a sus oportunidades de futuro; y, b) Estresores menores que dependen de las percepciones subjetivas del estudiante, que los evalúa como tales, y que son de carácter individual.

- Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: El único estrés que encaja en su modelo es el distrés, el cual, como forma parte del estrés negativo, da lugar a un desequilibrio sistémico en la interacción individuo-entorno, causado por unas demandas que el alumno percibe que exceden sus recursos o capacidades. Esta situación de desequilibrio se manifiesta a través de tres tipos de síntomas: a) físicos o corporales como dolor de cabeza, insomnio, fatiga crónica, entre otros; b) psicológicos, relacionados con las funciones cognitivas o emocionales como falta de concentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, entre otros; y, c) conductuales, como ausentismo escolar, desgana ante las tareas, aislamiento, alteraciones en las comidas, entre otros.

- Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: Cuando la persona sufre una situación de desequilibrio sistémico en su interacción con un entorno determinado debe poner a puesta en marcha de aquellas estrategias de afrontamiento que le permitan restaurar el equilibrio del sistema. Entre las múltiples estrategias que el individuo puede desarrollar están las siguientes: comunicación asertiva, animarse y elogiarse a sí mismo, confiar en otros, buscar distracciones que le ayuden a evadir el problema, etc. El individuo responde con una serie de estrategias de afrontamiento u output a las exigencias situacionales del entorno. Si son adecuadas, el sistema se reequilibrará, pero si fallan, el sistema realizará una tercera evaluación para reajustar las estrategias.

El modelo teórico planteado por este autor implica que la percepción y experiencia del estrés académico pasa por una evaluación cognitiva por parte del individuo y es posible que la evaluación que hace un individuo de los elementos estresores no sea la misma para otros estudiantes y que están expuestos al mismo contexto académico. Por lo tanto, la evaluación que hace el individuo es sumamente importante y en esta evaluación de los factores estresantes también intervienen factores internos del individuo, tales como personalidad, experiencias previas, factores de apoyo social, soporte emocional, entre otros. Así mismo el modelo sistémico cognoscitivista, es un modelo muy similar al modelo de procesamiento de información que plantea que cierta información ingresa al cerebro del individuo, luego esta información es procesada y luego se presenta una salida o respuesta del individuo ante esta situación que puede ser calificada como estresante. Asimismo, este modelo señala que una vez que se presenta la respuesta del individuo ante el factor estresante, se reestablece el equilibrio interno en el individuo, pues la respuesta al estrés regula o mantiene el equilibrio psicológico y físico del

individuo y que es sumamente necesario para su salud mental y su bienestar.

### **3.2.1. Estrategias de afrontamiento**

#### **3.2.2.1. Definiciones de Estrategias de Afrontamiento**

El afrontamiento al estrés, es definido como los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar demandas externas o internas específicas, implica a su vez la manifestación de una o varias respuestas (Ochoa, 2019).

Según Cabanach et al. (2010) el afrontamiento es un proceso orientado y contextual, se dirige a lo que la persona realmente piensa y hace en situaciones estresantes, a como éstas se modificarán a medida que se producen estos encuentros, y está influido por las valoraciones de los individuos en torno a las demandas reales a las que se enfrentan y los recursos de los que disponen para abordarlas.

Por su parte, Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento al estrés como los esfuerzos constantes cognitivos y comportamentales del individuo por gestionar las demandas concretas externas y/o internas que se perciben como agotadoras o excesivas para los recursos propios.

Mikkelsen (2009) define el afrontamiento como el conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en reacción a una preocupación en particular e intentan restaurar o reestablecer el equilibrio.

El afrontamiento consiste en aquellas acciones que un individuo desarrolla para hacer frente a un problema determinado o una situación compleja, inédita o una situación que le genera ansiedad, angustia o estrés. El afrontamiento al estrés debe entenderse como una acción de respuesta. Esta respuesta no es única pues pueden ser diversas respuestas que se exhiben ante la misma situación problemática. Entonces, se estaría hablando de estrategias o conjunto de acciones tendientes a resolver el problema presentado.

Las estrategias de afrontamiento pueden ser eficaces o no serlo, y ante ello, el individuo busca otras acciones. Si las respuestas son eficaces y ayudan al individuo a resolver exitosamente la situación problemática, entonces se ha producido un aprendizaje y el individuo tiende a repetir la misma estrategia ante situaciones estresantes similares, y si la estrategia es ineficaz y no funciona, el individuo se ve obligado a cambiar de estrategia de afrontamiento.

### **3.2.3.2. Dimensiones de estrategias afrontamiento**

Cabanach et al. (2010) señalan que tres son las principales dimensiones de las estrategias de afrontamiento:

**Reevaluación positiva:** Consiste en resaltar lo positivo de la situación problemática. El individuo solo busca pensar que está capacitado para enfrentarse al problema. El individuo se siente preparado para enfrentarse a las exigencias académicas y procura pensar en positivo. La persona no permite que el problema lo supere y piensa objetivamente sobre la situación.

**Búsqueda de apoyo:** El individuo expresa opiniones y busca apoyo, pide consejo a un familiar un amigo. Prefiere hablar de los problemas con otros. Habla sobre las situaciones estresantes Manifiesta sentimientos y opiniones y habla con alguien para saber más de la situación.

**Planificación:** Prioriza las tareas y organiza el tiempo, Planifica detalladamente, cómo estudiar el examen. El individuo elabora un plan de acción y lo sigue, además de centrarse en lo necesario, organiza los recursos personales y hace una lista de las tareas académicas que debe resolver.

Las dimensiones de afrontamiento consisten en evaluación positiva de la situación problemática o estresante, la búsqueda de apoyo y la planificación de las acciones tendientes a afrontar eficazmente el problema o situación de conflicto. En el primer caso, analizar positivamente la situación estresante o problemática

puede tener resultados positiva o negativamente; es positiva cuando el individuo considera que la situación no es tan problemática como parece a simple vista y que además puede ser una oportunidad para aprovecharla, y si la evaluación es negativa, entonces, el individuo puede sentir temor y confusión. En la segunda dimensión, el individuo busca apoyo de las personas más cercanas, tanto social como afectivamente. Este apoyo puede ser en recursos o de tipo emocional. Si el apoyo es positivo, entonces el individuo sentirá más confianza para afrontar el problema suscitado. Asimismo, en la tercera dimensión, el individuo decide afrontar el problema, pero planificando las estrategias para resolver eficazmente la situación problemática presentada. Esta planificación tiene en cuenta los recursos disponibles, el tiempo, las acciones a realizar y los resultados previstos. En cuanto a los problemas de estrés académico, éstos se resuelven exitosamente gracias a una respuesta de afrontamiento adecuadamente planificada.

### **3.2.2.3. Funciones de las estrategias de afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1986) señalaron que, según la naturaleza del problema, las circunstancias externas y las decisiones del individuo, se pueden desarrollar dos tipos básicos de funciones que cumplen las estrategias de afrontamiento:

**Función 1: Modificar la situación problemática.** En este caso, las estrategias se dirigirían a actuar sobre la situación problemática o estresante con objeto de resolver los problemas o dificultades que ésta implica.

**Función 2: Regular las emociones estresantes.** Se presenta cuando el individuo se centra en la emoción, pues busca modificar el modo en el que la persona interpreta o valora esa situación.

Las estrategias de afrontamiento cumplen diversas funciones que contribuyen a la capacidad de adaptación del individuo a las complejas condiciones académicas, sociales, familiares y laborales

que debe enfrentar. Una primera función se denomina modificar la situación problemática; es decir, cambiar el problema de estrés por una situación favorable para el individuo, y que ya no le causa estrés, ansiedad o temor. Otra importante función se denomina regular las emociones estresantes, pues como bien se conoce toda situación estresante genera enojo, temor, frustración, entre otras emociones. Estas emociones negativas pueden ser reemplazadas por emociones positivas una vez que la situación problemática es afrontada en forma eficaz.

#### **3.2.2.4. Tipos de estrategias de afrontamiento**

Los tipos de estrategias son variaciones de estrategias de afrontamiento (centradas en el problema y centradas en la emoción) propuestos inicialmente por Lazarus y Folkman (1986).

Al respecto, Cabanach et al. (2010) señalan que los principales tipos de estrategias de afrontamiento son las siguientes:

**Confrontación:** Se refiere a la actuación dirigida al enfrentamiento directo de las situaciones, que habitualmente se traduce en el uso de estrategias asertivas, estrategias que, en ocasiones, pueden involucrar conductas de cierta carga agresiva.

**Escape-evitación:** Hace referencia a las conductas opuestas a la confrontación, en las que de uno u otro modo se trata de huir o evitar la situación conflictiva.

**Planificación:** Implica el análisis de la situación y el sucesivo desarrollo de un plan de acción.

**Búsqueda de ayuda o apoyo social:** Se refiere a permanecer en contacto con otros a través de la expresión de afecto, o bien con el objetivo de saber más sobre la situación y facilitar la solución de problemas.

**Distanciamiento:** Se refiere a mecanismos que tienden a reducir el esfuerzo dirigido al afrontamiento, alejándose de la fuente de estrés mediante renuncia o ensoñación.

**Aceptación:** Se refiere a elaborar razonamientos a través de los cuales el individuo toma conciencia, se habla a sí mismo, y acepta que los acontecimientos son reales.

**Autocontrol y/o reinterpretando la situación estresante:** Se trata de sacar la parte positiva o ver la situación desde una perspectiva más favorable. Es afrontar el estrés tratando de mantener bajo control sus propias emociones y afectos.

**Reevaluación positiva:** Es cuando se percibe los aspectos positivos que podrían presentarse en el evento estresante.

Existen diversos tipos de estrategias de afrontamiento al estrés. Por ejemplo, el individuo puede optar por confrontarse con el problema. Y confrontar en forma directa se refiere a hacer frente a la situación problemática. Sin embargo, el individuo también puede escapar o evitar la situación estresante. Esta estrategia es opuesta a la confrontación directa. Por otra parte, el individuo también puede planificar las acciones tendientes a resolver la situación estresante. Por otro lado, el individuo también puede buscar ayuda o apoyo social para enfrentarse eficazmente al problema. En otros casos, el individuo puede optar por otras estrategias, tales como: distanciamiento del problema, aceptar la realidad problemática, ejerciendo un mayor autocontrol de sus propias emociones y afectos y, finalmente, hacer una reevaluación positiva de la situación que le causa estrés.

### **3.2.3.5. Modelo teórico de estrategias de afrontamiento**

A continuación, se describe el modelo teórico de afrontamiento:

#### **Modelo de afrontamiento de Frydenberg**

Según Franco (2015) en este modelo ocupa un lugar central la reevaluación del resultado y que la conducta de afrontamiento se elabora mediante un proceso de naturaleza circular que compendia determinantes situacionales, características personales, la percepción subjetiva de la situación, y propósitos de afrontamiento.

Según Mariños (2017) tras la valoración de la situación, el individuo sopesa el posible impacto del estrés asociado a la misma en función de las consecuencias que para él pueda tener de pérdida, daño, amenaza o desafío; analiza los recursos personales e interpersonales de los que dispone para manejarlo, y determina la intención del afrontamiento que, unido a la conducta a realizar, conducirá a un resultado que a su vez es reevaluado en una valoración que puede activar otra respuesta diferente.

Así mismo menciona que una vez que la situación problemática ha sido resuelta en forma eficaz, se produce un mecanismo de retroalimentación que dispone si las estrategias movilizadas se pueden volver a utilizar en el futuro, incluyéndose al repertorio personal, o se rechazarán en función de la apreciación que el individuo haga de su eficacia (las acciones que no resultaron eficaces para resolver el problema causante de estrés académico se rechazan).

Las diversas estrategias del proceso de afrontamiento ante el estrés académico se derivan de los intercambios o interacciones dinámicas entre el individuo y su entorno social, académico, laboral o familiar, y se activan a lo largo de la vida del sujeto como resultado de las mismas.

### **3.3. Marco Conceptual**

**Afrontamiento:** Es el uso de estrategias cognitivas y conductuales para hacer frente a una situación demandante, cuando se consideran que son pesadas, onerosas o para reducir las emociones negativas y los conflictos que causan estrés (Viveros, 2010).

**Autonomía:** Es el grado de seguridad de sí mismos, autosuficiencia y toma de decisiones (Saravia, 2018).

**Confrontación:** Se refiere a la actuación dirigida al enfrentamiento directo de las situaciones (Cabanach et al., 2010).

**Emociones:** Son el resultado de condiciones que ocurren en un determinado momento. No son instintivos ni innatos, sino puede ser el resultado de aprender una cultura determinada o combinar las experiencias anteriores personales y la experiencia en distintas situaciones (Muñoz et al., 2011).

**Estrés:** Es un conjunto de respuestas determinadas desde lo neurológico, lo fisiológico, pasando por lo cognitivo y culminando en lo comportamental, obedeciendo a situaciones externas o estímulos internos denominados estresores (Trucco, 2002).

**Estrés académico:** Es el proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores (Barraza, 2008).

**Estrategias de afrontamiento:** Son los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar demandas externas o internas específicas, implica a su vez la manifestación de una o varias respuestas (Ochoa, 2019).

**Estresores:** Cualquier suceso, fuerza o condición que genera estrés físico o emocional. Los estresores pueden ser fuerzas internas o externas que exigen Estrategias de Afrontamiento o adaptación por parte del individuo afectado (Viveros, 2010).

**Planificación:** Prioriza las tareas y organizo el tiempo, un individuo elabora un plan de acción y lo sigue (Cabanach et al., 2010).

**Síntomas:** Son afecciones las cuales pueden ser física y/o psicológica, las cuales revelan un conflicto latente (Cosacov, 2007).

## IV. METODOLOGÍA

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que se centra en el uso de la lógica y el razonamiento en los procesos de medición numéricos y estadísticos aplicados a los datos recolectados, con una visión objetiva, a través del cual se pudo comprobar las hipótesis planteadas, logrando establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Hernández et al., 2014).

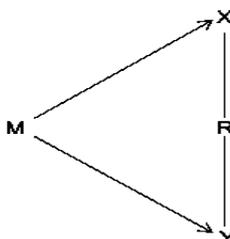
### 4.1. Tipo y Nivel de investigación

Es una investigación de tipo aplicada, de corte transversal, de nivel correlacional, según Hernández et al. (2014) es aplicada ya que busca generar conocimiento con una aplicación práctica, en base a ello la presente investigación se llevó a cabo con la finalidad de obtener un conocimiento que pueda ser utilizado en nuevas investigaciones, así mismo es transversal ya que su propósito fue analizar la recolección de datos que se dio en un único momento, por otro lado, es correlacional debido a que se centró en establecer la relación entre ambas variables.

### 4.2. Diseño de Investigación

De diseño no experimental ya que no se realizó la manipulación de las variables y el recojo de datos se dio en su ambiente natural para analizarlos. De alcance descriptivo correlacional, ya que buscó especificar e identificar los niveles de una o más variables en la población y al mismo tiempo dio a conocer el grado asociación de ambas variables de estudio (Hernández et al., 2014).

Dicha investigación presentó el siguiente esquema:



**Donde:**

M: Muestra

X: Variable estrés académico

Y: Variable estrategias de afrontamiento

R: Relación

**4.3. Población - Muestra**

**Población**

Para Arias (1999) es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para las cuales las conclusiones de la investigación son válidas.

Para esta investigación la población estuvo conformada por 639 estudiantes entre varones y mujeres, pertenecientes a la escuela profesional de psicología de la Universidad Privada de Tacna, matriculados en el periodo 2021 – II.

**Muestra**

Arias (1999) Lo define como un subconjunto representativo de un universo o población.

La muestra de estudio fue obtenida a través de la siguiente fórmula para poblaciones finitas:

$$n = \frac{(Z^2) (P) (Q) (N)}{(E^2) (N-1) + (Z^2) (P)(Q)}$$
$$n = \frac{(1,96)^2 (0,5) (0,5) (639)}{(0,05)^2 (639-1) + (1,96)^2 (0,5)(0,5)}$$

**n** : Es el tamaño de la muestra.

**N** : Es el tamaño de la población o universo (número total de posibles encuestados: 639).

**K** : Es una constante que depende del nivel de confianza que asignemos. 95% (1,96)

**E** : Es el error muestral deseado (50%)

**P** : Es la proporción de individuos que poseen en la población la característica de estudio. En este caso:  $p=q=0.5$  que es la opción más segura.

**Q** : Es la proporción de individuos que no poseen esa característica, es decir, es  $1-p$ .

Teniendo en cuenta la formula, la muestra estuvo constituida por 241 estudiantes universitarios, los cuales cumplieron los siguientes criterios de estabilidad:

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes universitarios matriculados en el segundo periodo académico del año 2021.
- Estudiantes universitarios que actualmente estén matriculados en la escuela de psicología.
- Estudiantes que acepten ser partícipes de la presente investigación.
- Estudiantes con una edad igual o mayor a los 18 años.

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no asistan el día de la evaluación.
- Estudiantes que no hayan llenado adecuadamente los instrumentos.
- Estudiantes que no acepten participar de la presente investigación.

**Muestreo**

La selección de la muestra se dio a través del muestreo probabilístico. Según Hernández et al. (2014) refiere que en el muestreo probabilístico se da cuando todos los elementos de la población tienen una misma probabilidad de ser elegidos. Las unidades o elementos muestrales tienen valores muy parecidos a los de la población, de manera que las mediciones en el subconjunto dan estimados precisos del conjunto mayor.

#### **4.4. Hipótesis general y específicas**

##### **Hipótesis general**

Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

##### **Hipótesis específicas**

HE1. Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

HE2. Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

HE3. Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

#### **4.5. Identificación de las variables**

##### **Variable X. Estrés académico**

###### **Dimensiones:**

D1. Estresores

D2. Síntomas

##### **Variable Y. Estrategias de afrontamiento**

###### **Dimensiones:**

D1. Reevaluación positiva

D2. Búsqueda de apoyo

D3. Planificación

#### 4.6. Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés académico	El estrés académico se define como un proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores (Barraza, 2008).	El estrés académico se midió mediante el Inventario SISCO del estrés académico compuesto por 22 ítems, divididos en 2 dimensiones: Estresores y síntomas.	Estresores	- Reacciones estresantes	Escala ordinal
			Síntomas	-Reacciones físicas -Reacciones psicológicas -Reacciones conductuales	

<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>
Estrategias de afrontamiento	Las estrategias de afrontamiento, son esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos del individuo (Matamoros y Paquiyaury, 2016).	Las estrategias de afrontamiento, se midieron a través de la Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA), que contiene 23 ítems, divididos en 3 dimensiones: Reevaluación positiva, Búsqueda de apoyo y Planificación.	Reevaluación positiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resalta lo positivo.</li> <li>- Procura pensar que es capaz.</li> <li>- Está preparándose para los exámenes,</li> <li>- Procura pensar en positivo.</li> <li>- No permite que el problema lo supere.</li> <li>- Piensa objetivamente sobre la situación.</li> </ul>	Escala ordinal
			Búsqueda de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresa opiniones y busca apoyo.</li> <li>- Pide consejo a un familiar o un amigo.</li> <li>- Habla de los problemas con otros.</li> <li>- Habla sobre las situaciones estresantes.</li> <li>- Manifiesta sentimientos y opiniones.</li> <li>- Habla con alguien para saber más de la situación.</li> </ul>	

			Planificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Priorizo las tareas y organizo el tiempo.</li> <li>- Planifica detalladamente cómo estudiar para el examen.</li> <li>- Elabora un plan de acción y lo sigue.</li> <li>- Se centra en lo necesario.</li> <li>- Organiza los recursos personales.</li> <li>- Hace una lista de las tareas</li> </ul>	
--	--	--	---------------	---	--

#### 4.7. Recolección de datos

El proceso de recopilación de datos comienza con la búsqueda de una institución disponible para el desarrollo de la investigación entre sus estudiantes, posterior a ello se envió una solicitud a la Universidad Autónoma de Ica para que nos faciliten una carta de presentación y oficio cuyo objetivo era dar a conocer la naturaleza de la investigación a la institución donde se ejecutaría el proyecto de investigación, posterior a ello nos contactaron con el coordinador de tutoría, quién brindó las facilidades para la recolección de datos. Los datos se recolectaron mediante un formulario creado en Google forms el cual daba acceso al consentimiento informado y a los instrumentos.

##### **Técnica**

**Encuesta:** Según Aria (1999) refiere que la encuesta es un método o técnica que facilita el proceso de obtención de datos de un grupo de individuos. Puede ser oral (entrevista) o escrita (cuestionarios, inventarios, escalas, etc).

##### **Instrumentos**

Para la siguiente investigación se consideraron los siguientes instrumentos.

**Inventario SISCO del estrés académico:** Este instrumento tuvo como objetivo evaluar el nivel de estrés académico de estudiantes universitarios; teniendo un total de 22 ítems estructurados en función de sus dimensiones: estresores y síntomas. Se anexa la ficha técnica del mismo:

##### **Ficha técnica:**

Nombre del instrumento: Inventario SISCO del estrés académico

Autor(a) : Barraza (2008)

Objetivo del estudio : Determinar el nivel de estrés académico.

Procedencia : México

Administración : Individual o colectiva (virtual).

Aplicación	:	18 a más años.
Duración	:	10 minutos
Muestra	:	241 estudiantes universitarios
Dimensiones e ítems	:	- Estresores (ítems del 1 al 7) - Síntomas (Ítems del 8 al 22)
Escala valorativa	:	Cada opción admite una puntuación del 1 al 5. - Nunca - Rara vez - Algunas veces - Casi siempre - Siempre
Validez	:	Para su validez, fue sometido a evaluación por juicio de expertos, quienes han especificado que la herramienta cumple con los criterios para su aplicación.
Confiabilidad	:	Para obtener la confiabilidad se utilizó el método de Alfa de Cronbach alcanzando el valor de 0,920 el cual se encuentra en un margen de confiabilidad muy alto, lo que indica que tiene una buena consistencia entre los 22 ítems, por consiguiente, es un instrumento confiable.

Tabla 1.

*Baremación de la variable estrés académico y de sus dimensiones.*

	Leve	Moderado	Severo
Estresores	7 - 16	17 - 26	27 - 35
Síntomas	15 - 34	35 - 54	55 - 75
Estrés Académico	22 - 51	52 - 81	82 - 110

Fuente: Elaboración propia.

**Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA):** Este instrumento tuvo como objetivo evaluar el nivel de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios; teniendo un total de 23 ítems estructurados en función de sus dimensiones: Reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación. Se anexa la ficha técnica del mismo:

**Ficha técnica:**

Nombre del instrumento :	Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)
Autor(a) :	Cabanach et al. (2010)
Objetivo del estudio :	Pretende medir formas tanto cognitivas como conductuales de afrontamiento del estrés académico.
Procedencia :	España
Administración :	Individual o colectiva (Virtual).
Aplicación :	18 a más años.
Duración :	15 minutos
Muestra :	241 estudiantes universitarios
Dimensiones e ítems :	- Reevaluación positiva (Ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 18, 20 y 22) - Búsqueda de apoyo (Ítems 2, 5, 8, 11, 14,17 y 21) - Planificación (Ítems 3, 6, 9, 12, 15, 19 y 23)
Escala valorativa :	Cada opción admite una puntuación del 1 al 5. - Nunca - Alguna vez - Bastantes veces - Muchas veces - Siempre
Validez :	Para su validez, fue sometido a evaluación por juicio de expertos,

quienes han especificado que la herramienta cumple con los criterios para su aplicación.

Confiabilidad : Para obtener la confiabilidad se utilizó el método de Alfa de Cronbach alcanzando el valor de 0,847 el cual se encuentra en un margen de confiabilidad muy alto, lo que indica que tiene una buena consistencia entre los 23 ítems, por consiguiente, es un instrumento confiable.

Tabla 2.

*Baremación de la variable estrategias de afrontamiento y de sus dimensiones.*

	Bajo	Medio	Alto
Reevaluación positiva	9 - 20	21 - 32	33 - 45
Búsqueda de apoyo	7 - 16	17 - 26	27 - 35
Planificación	7 - 16	17 - 26	27 - 35
Afrontamiento del estrés académico	23 - 53	54 - 84	85 - 115

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al análisis e interpretación de datos, se inició al concluir la recolección de los datos. Los investigadores en posesión de los datos recolectados, procedieron a organizar la información que permita extraer conclusiones para así poder responder a las interrogantes que llevaron a realizar la investigación. Una vez obtenidos los datos procedieron a su análisis a través de los siguientes pasos:

**Codificación:** La información fue seleccionada y codificada con cada uno de los sujetos muestrales.

**Calificación:** Se basó en la asignación de un puntaje o valor según los criterios establecidos en la matriz del instrumento para la recolección de datos.

**Tabulación de datos:** En este proceso se elaboró la data donde se encuentran todos los códigos de los sujetos muestrales y en su calificación se aplicaron estadígrafos que permitieron conocer cuáles son las características de la distribución de los datos, por la naturaleza de la investigación se utilizó la media aritmética y desviación estándar.

**Interpretación de los resultados:** En esta etapa una vez tabulados los datos se presentan en tablas y figuras, estos fueron interpretados en función de la variable.

Para ver la correlación entre las variables se empleó el coeficiente de correlación, que mide el grado de asociación entre dos variables.

**Comprobación de hipótesis:** Las hipótesis de trabajo fueron procesados a través de métodos estadísticos.

## V. RESULTADOS

### 5.1 Presentación de Resultados

Tabla 3.

*Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	163	67,6%
	Femenino	78	32,4%
Edad	18 a 20 años	145	60,2%
	21 a 23 años	52	21,6%
	24 a 26 años	19	7,9%
	27 a 29 años	16	6,6%
	30 a más años	9	3,7%
Ocupación	Solo estudio	173	71,8%
	Estudio y trabajo	68	28,2%
Estado civil	Soltero	231	95,9%
	Conviviente	4	1,7%
	Casado	6	2,5%
	Divorciado	0	0,0%
	Viudo	0	0,0%

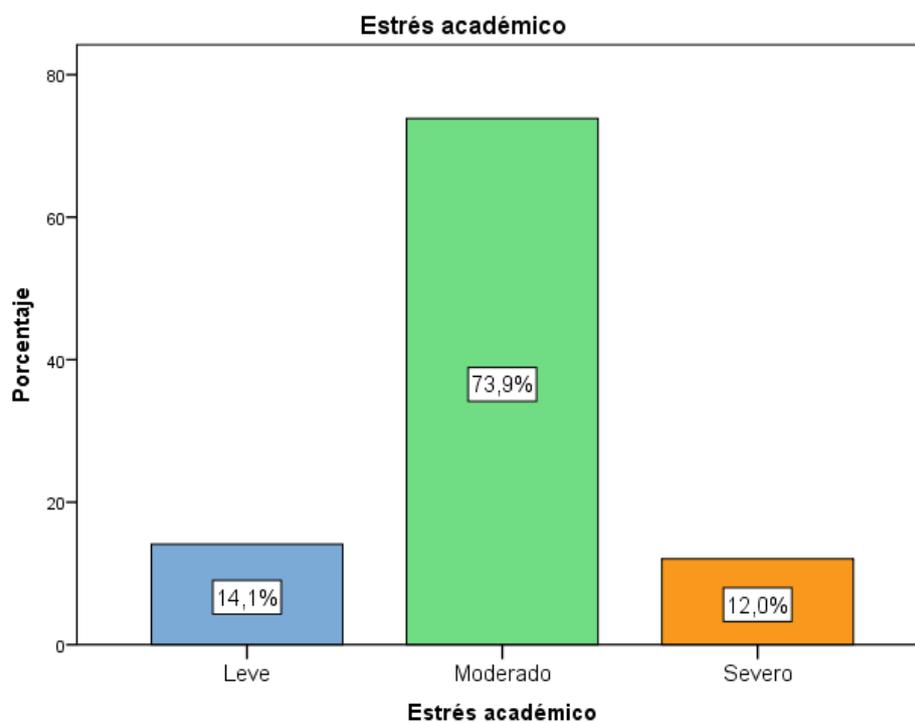
Fuente: Data de resultados.

Tabla 4.

*Estrés académico en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	34	14,1%
Moderado	178	73,9%
Severo	29	12,0%
Total	241	100,0%

Fuente: Data de resultados.



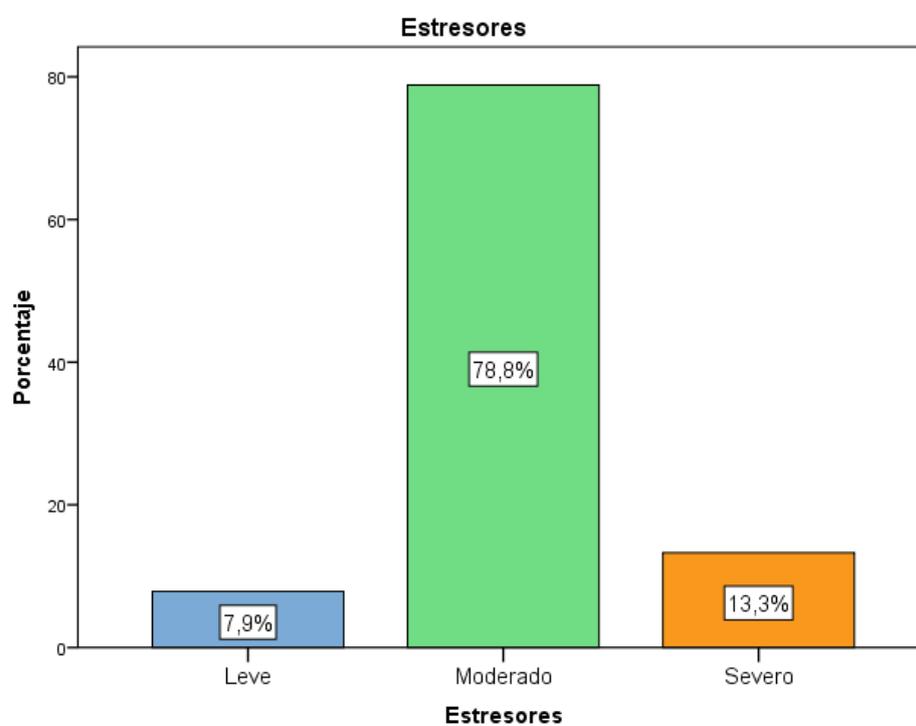
*Figura 1. Estrés académico en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

Tabla 5.

*Estresores* en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	19	7,9%
Moderado	190	78,8%
Severo	32	13,3%
Total	241	100,0%

Fuente: Data de resultados.



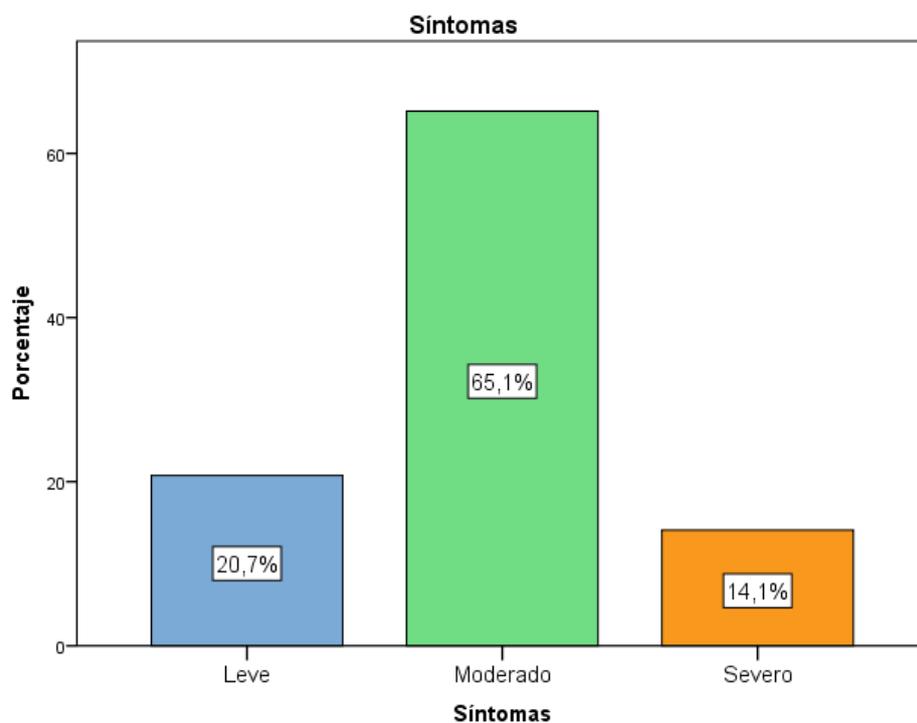
*Figura 2.* *Estresores* en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

Tabla 6.

*Síntomas en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	50	20,7%
Moderado	157	65,1%
Severo	34	14,1%
Total	241	100,0%

Fuente: Data de resultados.



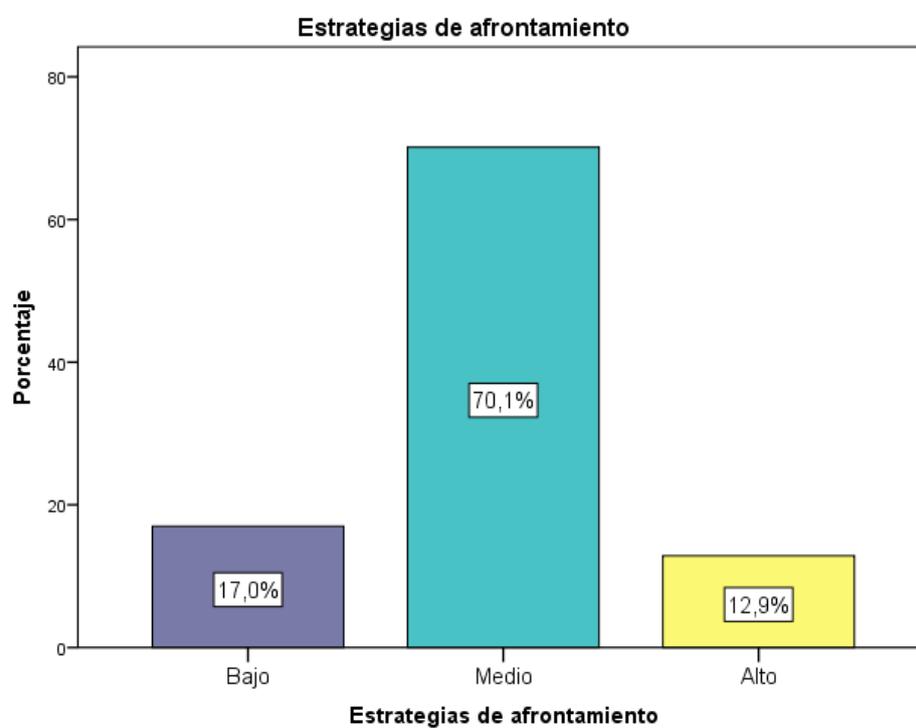
*Figura 3. Síntomas en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

Tabla 7.

*Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	41	17,0%
Medio	169	70,1%
Alto	31	12,9%
Total	241	100,0%

Fuente: Data de resultados.



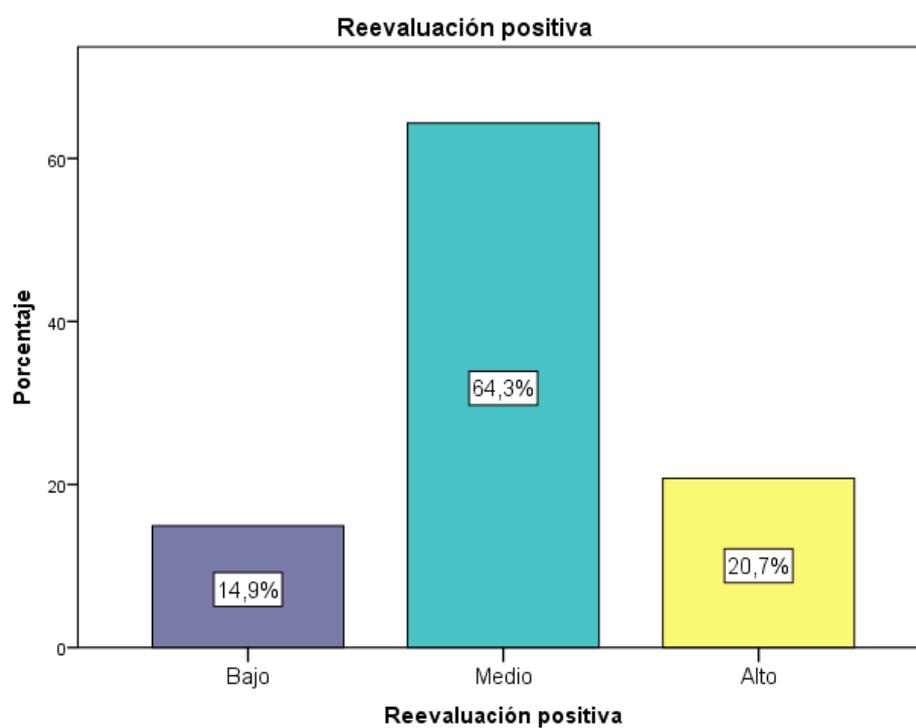
*Figura 4. Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

Tabla 8.

*Reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	36	14,9%
Medio	155	64,3%
Alto	50	20,7%
Total	241	100,0%

Fuente: Data de resultados.



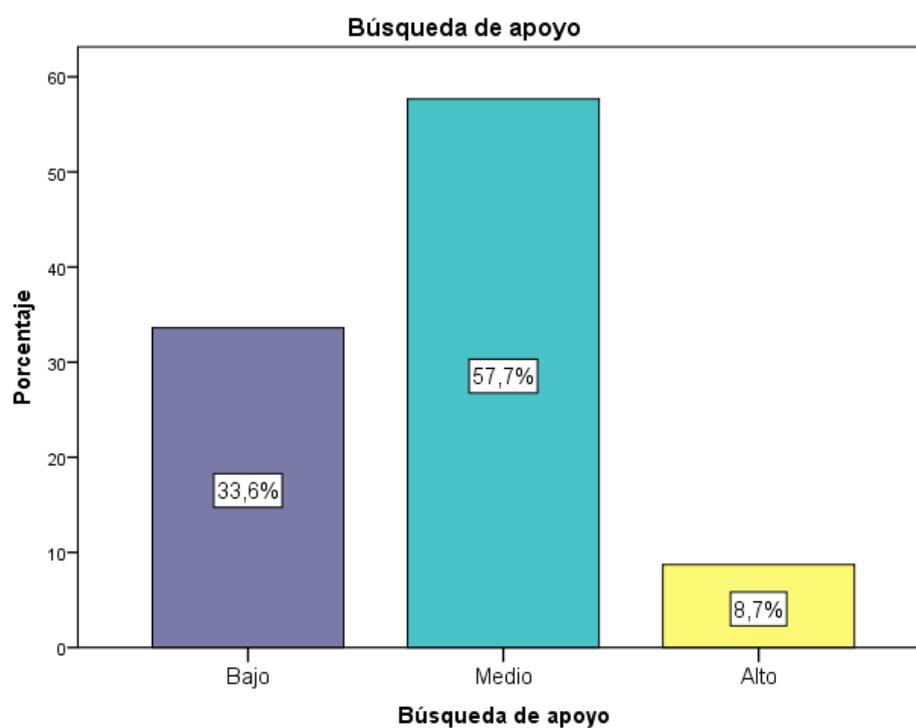
*Figura 5. Reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

Tabla 9.

*Búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	81	33,6%
Medio	139	57,7%
Alto	21	8,7%
Total	241	100,0%

Fuente: Data de resultados.



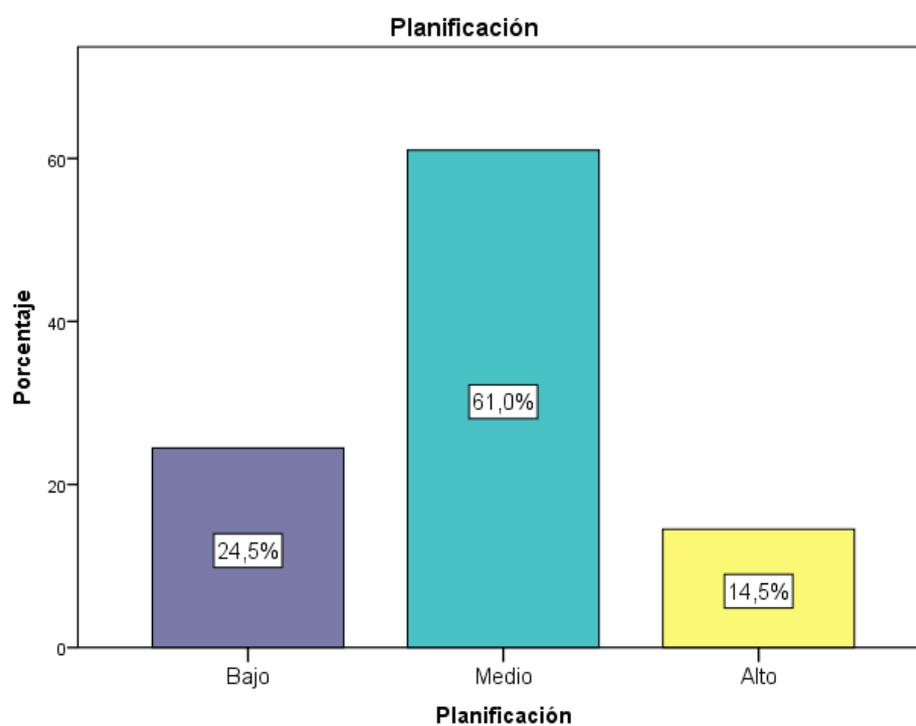
*Figura 6. Búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

Tabla 10.

*Planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	59	24,5%
Medio	147	61,0%
Alto	35	14,5%
Total	241	100,0%

Fuente: Data de resultados.



*Figura 7. Planificación en estudiantes de la universidad privada de Tacna – 2021.*

## 5.2 Interpretación de los resultados

**En la tabla 4 y figura 1;** de acuerdo a los datos obtenidos del estrés académico, se aprecia que el 14,1% conformado por 34 estudiantes presentan un nivel leve, el 73,9% compuesto por 178 estudiantes presentan un nivel moderado y el 12,0% constituido por 29 estudiantes se mantienen en un nivel severo.

**En la tabla 5 y figura 2;** de acuerdo a los datos obtenidos de los estresores, se aprecia que el 7,9% conformado por 19 estudiantes poseen un nivel leve, el 78,8% compuesto por 190 estudiantes cuentan con un nivel moderado y el 13,3% constituido por 32 estudiantes se mantienen en un nivel severo.

**En la tabla 6 y figura 3;** de acuerdo a los datos obtenidos de los síntomas, se aprecia que el 20,7% constituido por 50 estudiantes cuentan con un nivel leve, el 65,1% compuesto por 157 estudiantes cuentan con un nivel moderado y el 14,1% conformado por 34 estudiantes tienen un nivel alto.

**En la tabla 7 y figura 4;** de acuerdo a los datos obtenidos de las estrategias de afrontamiento, se aprecia que el 17,0% constituido por 41 estudiantes presentan un nivel bajo, el 70,1% conformado por 169 estudiantes muestran un nivel medio y el 12,9% compuesto por 31 estudiantes se mantienen en un nivel alto.

**En la tabla 8 y figura 5;** de acuerdo a los datos obtenidos de la reevaluación positiva, se aprecia que el 14,9% conformado por 36 estudiantes posee un nivel bajo, el 64,3% constituido por 155 estudiantes presentan un nivel medio y el 20,7% compuesto por 50 estudiantes obtuvieron un nivel alto.

**En la tabla 9 y figura 6;** de acuerdo a los datos obtenidos de la búsqueda de apoyo, se aprecia que el 33,6% conformado por 81

estudiantes cuentan con un nivel bajo, el 57,7% constituido por 139 estudiantes obtuvieron un nivel medio y el 8,7% compuesto por 21 estudiantes se mantienen en un nivel alto.

**En la tabla 10 y figura 7;** de acuerdo a los datos obtenidos de la planificación, se aprecia que el 24,5% constituido por 59 estudiantes cuentan con un nivel bajo, el 61,0% conformado por 147 estudiantes muestran un nivel medio y el 14,5% compuesto por 35 estudiantes se mantienen en un nivel alto.

## VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1 Análisis descriptivo de los resultados

En esta sección de la investigación se realizó el análisis de los estadísticos descriptivos de cada una de las variables con sus respectivas dimensiones, posteriormente se pasó a realizar la prueba de normalidad con el objetivo de determinar si las variables presentan una distribución paramétrica o no paramétrica. Finalmente se ejecutó la prueba de hipótesis.

Tabla 11.

*Estadísticos descriptivos de la variable estrés académico y sus dimensiones.*

	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza	Asimetría	Curtois
Estrés académico	241	68	33	101	65,90	13,834	191,390	,008	,228
Estresores	241	23	10	33	22,16	4,341	18,845	-,082	,837
Síntomas	241	51	19	70	43,74	10,824	117,161	,124	-,192
N válido (por lista)	241								

Fuente: Data de resultados.

La variable estrés académico obtuvo como valor mínimo 33 puntos, siendo su valor máximo 101; con una media de 65,90 ubicándose dentro de la categoría de 52 – 81 que corresponde a un nivel moderado, tiene una desviación estándar de 13,834 y una varianza de 191,390. De acuerdo a las medidas de forma, el coeficiente de asimetría fue de 0,008 siendo una asimetría positiva, en cuanto a la curtosis obtuvo un valor de 0,228 resultando ser leptocúrtica.

Respecto a la dimensión de estresores obtuvo como valor mínimo 10 puntos, siendo su valor máximo de 33 puntos; con una media de 22,16 ubicándose dentro de una categoría 17 – 26 que corresponde a un nivel moderado, tiene una desviación estándar de 4,341 y una varianza de 18,845. De acuerdo a las medidas de forma, la asimetría fue de -0,082 siendo una asimetría negativa, en cuanto a la curtosis obtuvo un valor de 0,837 resultando ser leptocúrtica.

En cuanto a la dimensión de síntomas obtuvo como valor mínimo 19 puntos, siendo su valor máximo de 70 puntos; con una media de 43,74 ubicándose dentro de una categoría 35 – 54 que corresponde a un nivel moderado, tiene una desviación estándar de 10,824 y una varianza de 117,161. De acuerdo a las medidas de forma, la asimetría fue de 0,124 siendo una asimetría positiva, en cuanto a la curtosis obtuvo un valor de -0,192 resultando ser platicúrtica.

Tabla 12.

*Estadísticos descriptivos de la variable estrategias de afrontamiento y sus dimensiones.*

	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza	Asimetría	Curtosis
Estrategias de afrontamiento	241	72	38	110	66,73	14,365	206,366	,372	-,313
Reevaluación positiva	241	32	12	44	27,10	6,449	41,587	,401	-,305
Búsqueda de apoyo	241	28	7	35	19,05	5,163	26,652	,354	-,094
Planificación	241	27	8	35	20,59	5,019	25,194	,311	-,361
N válido (por lista)	241								

Fuente: Data de resultados.

La variable estrategias de afrontamiento obtuvo como valor mínimo 38 puntos, siendo su valor máximo 110; con una media de 66,73 ubicándose dentro de la categoría de 54 – 84 que corresponde a un nivel medio, tiene una desviación estándar de 14,365 y una varianza de 206,366. De acuerdo a las medidas de forma, el coeficiente de asimetría fue de 0,372 siendo una asimetría positiva, en cuanto a la curtosis obtuvo un valor de -0,313 resultando ser platicúrtica.

Respecto a la dimensión de reevaluación positiva obtuvo como valor mínimo 12 puntos, siendo su valor máximo 44; con una media de 27,10 ubicándose dentro de la categoría de 21 – 32 que corresponde a un nivel medio, tiene una desviación estándar de 6,449 y una varianza de 41,587. De acuerdo a las medidas de forma, el coeficiente de asimetría fue de 0,401 siendo una asimetría positiva, en cuanto a la curtosis obtuvo un valor de -0,305 resultando ser platicúrtica.

En cuanto a la dimensión búsqueda de apoyo obtuvo como valor mínimo se obtuvo 7 puntos, siendo su valor máximo 35; con una media de 19,05 ubicándose dentro de la categoría de 17 – 26 que corresponde a un nivel medio, tiene una desviación estándar de 5,163 y una varianza de 26,652. De acuerdo a las medidas de forma, el coeficiente de asimetría fue de 0,354 siendo una asimetría positiva, en cuanto a la curtosis obtuvo un valor de -0,094 resultando ser platicúrtica.

Acerca de la dimensión de planificación obtuvo como valor mínimo se obtuvo 8 puntos, siendo su valor máximo 35; con una media de 20,59 ubicándose dentro de la categoría de 17 – 26 que corresponde a un nivel medio, tiene una desviación estándar de 5,019 y una varianza de 25,194. De acuerdo a las medidas de forma, el coeficiente de asimetría fue de 0,311 siendo una asimetría positiva, en cuanto a la curtosis obtuvo un valor de -0,361 resultando ser platicúrtica.

## Prueba de normalidad

Hipótesis:

H<sub>0</sub>: Los datos tienen distribución normal

$p > 0,05$

H<sub>1</sub>: Los datos no tienen distribución normal

Nivel de significancia:  $\alpha = 0.05$

Tabla 13.

### *Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,070	241	,006	,986	241	,015
Estresores						
Síntomas	,085	241	,000	,975	241	,000
Estrategias de	,060	241	,034	,987	241	,027
afrontamiento	,069	241	,008	,982	241	,004
Reevaluación positiva	,086	241	,000	,980	241	,002
Búsqueda de apoyo	,099	241	,000	,983	241	,007
Planificación	,085	241	,000	,980	241	,002

Fuente: Data de resultados.

Para la prueba de normalidad se tomó en cuenta la prueba estadística de Kolmogorov – Smirnov, ya que el tamaño de la muestra considerada es mayor a 50, estando constituida por 241 estudiantes universitarios, de acuerdo a los valores obtenidos el valor  $p < 0,05$ , aceptándose la hipótesis alterna y rechazando la hipótesis nula, lo que da a conocer que los datos totales de las variables y dimensiones de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes no siguen una distribución normal, lo que implicó trabajar con pruebas no paramétricas, en este caso la prueba de correlación de Rho de Spearman.

### Prueba de hipótesis general

**Hipótesis nula:  $H_0: r_{xy} = 0$**

No existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021

**Hipótesis alterna:  $H_a: r_{xy} \neq 0$**

Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021

**Nivel de significación:**

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

**Regla de decisión:**

$p > \alpha =$  acepta  $H_0$  se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$  acepta  $H_0$  se acepta la hipótesis alterna

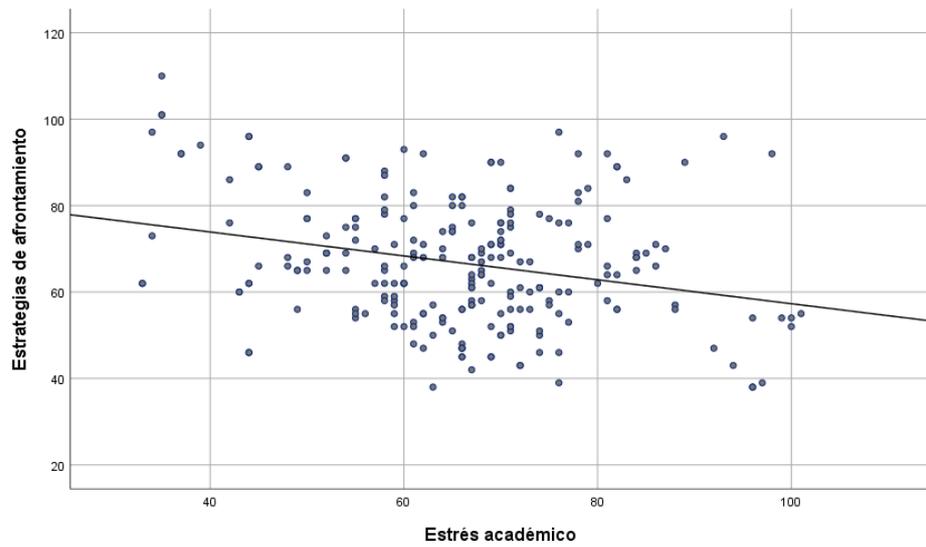
**Estadígrafo de Prueba:**

Coeficiente de correlación de Rho de Spearman

			Estrés académico	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 241	-,192** ,003 241
	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	-,192** ,003 241	1,000 . 241

Como se aprecia en el cuadro el p valor (Sig. = 0,003) es menor al valor de significancia 0,05, de tal forma se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ); por lo tanto, existe una relación significativa entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021; por otro lado, el valor resultante del coeficiente de correlación de Spearman es de -0,192, lo que indica que existe una correlación negativa (inversa) de intensidad muy baja.

## Diagrama de dispersión



Interpretación: Como se observa en el diagrama de dispersión obtenido, la línea de referencia indica una relación lineal negativa (descendente), es decir cuando una de las variables aumenta la otra disminuye. Según el nivel de concentración de puntos, se percibe un grado de relación débil ya que los puntos se encuentran dispersos, pero sigue la forma de la línea de referencia.

### Prueba de hipótesis específica 1

**Hipótesis nula:  $H_0: r_{xy} = 0$**

No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

**Hipótesis alterna:  $H_a: r_{xy} \neq 0$**

Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

**Nivel de significación:**

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

**Regla de decisión:**

$p > \alpha =$  acepta  $H_0$  se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$  acepta  $H_0$  se acepta la hipótesis alterna

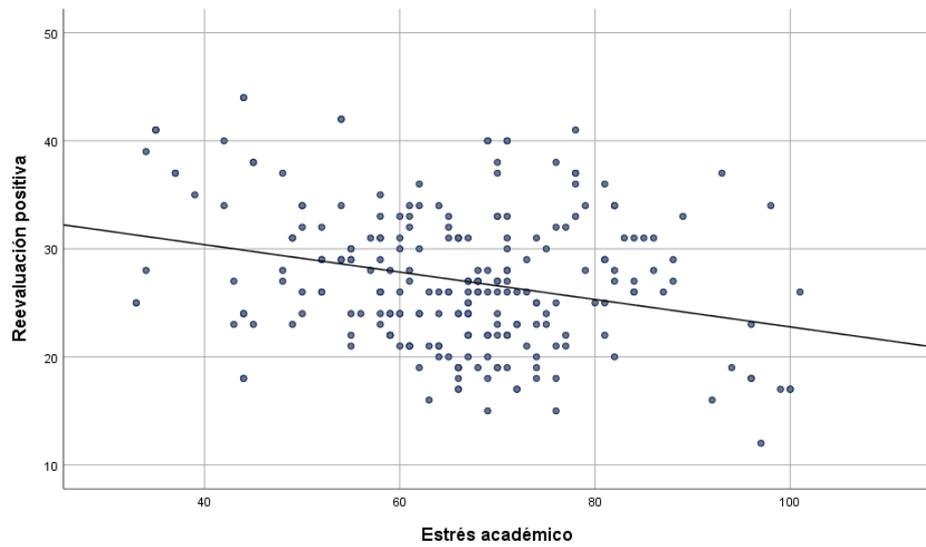
**Estadígrafo de Prueba:**

Coeficiente de correlación de Rho de Spearman

			Estrés académico	Reevaluación positiva
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 241	-,189** ,003 241
	Reevaluación positiva	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	-,189** ,003 241	1,000 . 241

Como se aprecia en el cuadro el resultado del p valor (Sig. = 0,003) es menor al valor de significancia 0,05, de tal forma se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ); por lo tanto, existe una relación significativa entre el estrés académico y la dimensión reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021, por otro lado, el valor resultante del coeficiente de correlación de Spearman es de -0,189, lo que indica que existe una correlación negativa (inversa) de intensidad muy baja.

## Diagrama de dispersión



Interpretación: Como se observa en el diagrama de dispersión obtenido, la línea de referencia indica una relación lineal negativa (descendente), es decir cuando uno de ellos aumenta el otro disminuye. Según el nivel de concentración de puntos, se percibe un grado de relación débil ya que los puntos se encuentran dispersos, pero sigue la forma de la línea de referencia.

## Prueba de hipótesis específica 2

**Hipótesis nula:  $H_0: r_{xy} = 0$**

No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

**Hipótesis alterna:  $H_a: r_{xy} \neq 0$**

Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

**Nivel de significación:**

$\alpha = 0,05$  (prueba bilateral)

**Regla de decisión:**

$p > \alpha =$  acepta  $H_0$  se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$  acepta  $H_0$  se acepta la hipótesis alterna

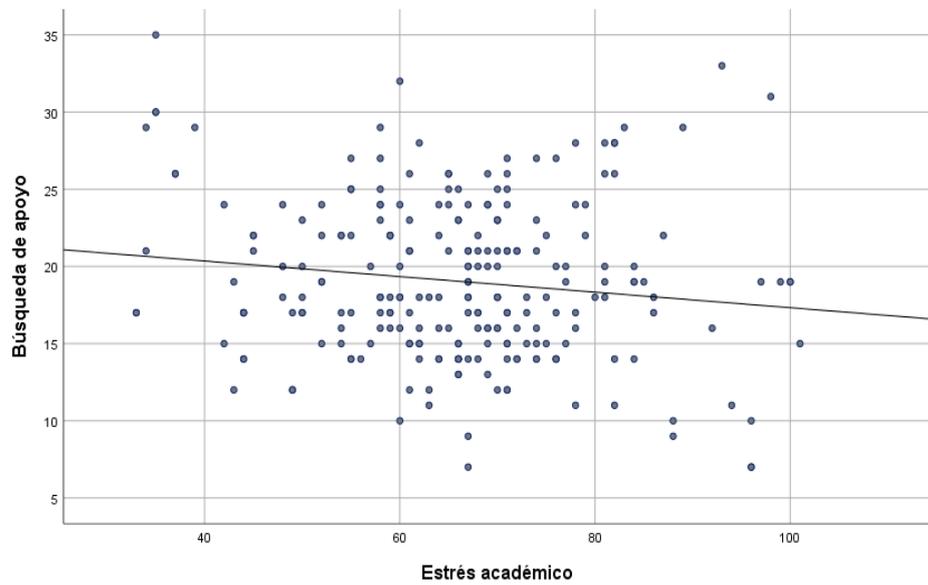
**Estadígrafo de Prueba:**

Coeficiente de correlación de Rho de Spearman

			Estrés académico	Búsqueda de apoyo
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 241	-,087 ,178 241
	Búsqueda de apoyo	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	-,087 ,178 241	1,000 . 241

Como se aprecia en el cuadro el resultado del p valor (Sig. = 0,178) es mayor al valor de significancia 0,05, de tal forma que se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_a$ ); por lo tanto, no existe una relación significativa entre el estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

## Diagrama de dispersión



Interpretación:

Como se observa en el diagrama de dispersión obtenido, la línea de referencia indica que los puntos se encuentran muy dispersos, por lo que no existe relación.

### Prueba de hipótesis específica 3

**Hipótesis nula:  $H_0: r_{xy} = 0$**

No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

**Hipótesis alterna:  $H_a: r_{xy} \neq 0$**

Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.

**Nivel de significación:**

$\alpha = 0.05$  (prueba bilateral)

**Regla de decisión:**

$p > \alpha =$  acepta  $H_0$  se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha =$  acepta  $H_0$  se acepta la hipótesis alterna

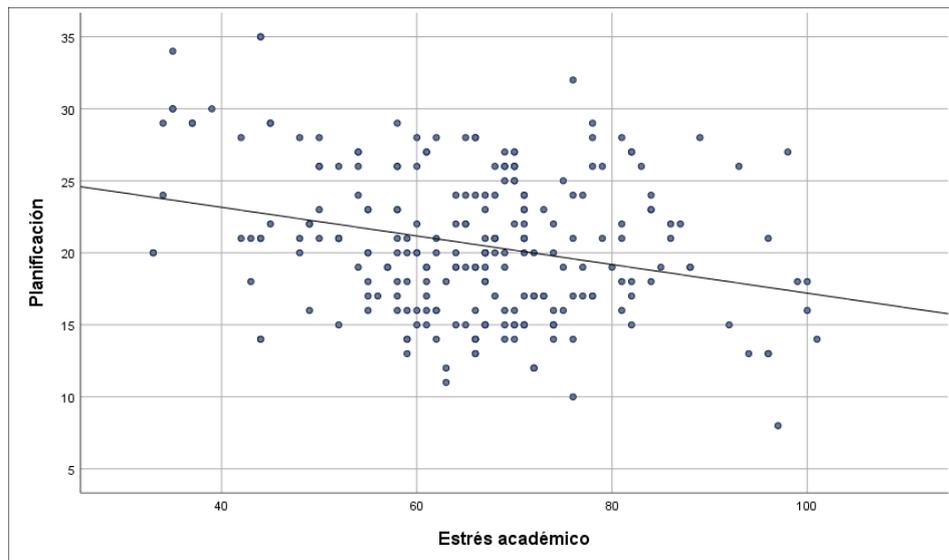
**Estadígrafo de Prueba:**

Coeficiente de correlación de Rho de Spearman

			Estrés académico	Planificación
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 241	-,197** ,002 241
	Planificación	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	-,197** ,002 241	1,000 . 241

Como se aprecia en el cuadro el resultado del p valor (Sig. = 0,002) es menor al valor de significancia 0,05, de tal forma que se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ); por lo tanto, existe una relación significativa entre el estrés académico y la dimensión de planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021; por otro lado, el valor resultante del coeficiente de correlación de Spearman es de -0,197, lo que indica que existe correlación negativa (inversa) de intensidad muy baja.

## Diagrama de dispersión



Interpretación: Como se observa en el diagrama de dispersión obtenido, la línea de referencia indica una relación lineal negativa (descendente), es decir cuando uno de ellos aumenta el otro disminuye. Según el nivel de concentración de puntos, se percibe un grado de relación débil ya que los puntos se encuentran dispersos, pero sigue la forma de la línea de referencia.

## **6.2 Comparación de resultados con el marco teórico**

La investigación se planteó como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna. Asimismo, se tuvo como propósito determinar la relación entre la primera variable: estrés académico y las dimensiones de la segunda variable: estrategias de afrontamiento (reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación).

Una de las mayores limitaciones de la investigación fue la actual crisis sanitaria internacional, nacional y regional provocada por el covid-19, y que ha generado una pandemia de enormes dimensiones que impactan en la vida de los estudiantes universitarios de muy diversas maneras. Una de las consecuencias de la crisis sanitaria en los estudiantes universitarios es la educación virtual o remota, lo que dificulta la investigación en el área psicológica tal como es el presente caso.

Los cuestionarios usados en la presente investigación, fueron elaborados teniendo en cuenta las variables de estudio, así como las características de la muestra; logrando pasar por un proceso de validez, así como de confiabilidad. En el proceso de validación, se procedió a solicitar juicios de expertos a tres profesionales de psicología, uno con grado de doctor en salud pública y dos expertos con grado de maestro en docencia universitaria y gestión educativa. La confiabilidad se llevó a cabo mediante una prueba piloto en donde se aplicaron los instrumentos y que, por tener escalas ordinales, se determinó aplicar el estadístico de consistencia interna llamado Alpha de Cronbach para ambos cuestionarios. Este procedimiento de consistencia interna permitió determinar un valor de 0,920 para el cuestionario de estrés académico y de un valor de 0,847, para el cuestionario de estrategias de afrontamiento. En conclusión, ambos instrumentos son confiables.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se determinó que el 73,9% presentan un nivel medio o moderado. Al respecto, Romero y Rosales (2020) hallaron en México resultados diferentes a los obtenidos en la presente investigación, pues estos encontraron niveles altos de estrés académico, de la misma manera Estrada et al. (2021) en su estudio realizado en Lima, hallaron que el 47.1% de los estudiantes obtuvieron niveles altos; por su parte, Trujillo y Gonzáles (2019) hallaron en Colombia resultados similares al presente, pues encontraron que el 72% de su muestra se ubicaron en niveles medios; así mismo Cerna (2018) encontró en Lima que el 53,4% de la muestra de estudiantes universitarios se ubicaron en un nivel medio; estos resultados se asemejan a los obtenidos en la presente investigación. Teniendo en la fundamentación teórica a Barraza (2008) que señala al estrés académico como un proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores.

Con respecto a la variable estrategias de afrontamiento, se determinó que el 70,1% presentaron un nivel medio, de la misma manera todas sus dimensiones se mantuvieron dentro del mismo nivel. Estos resultados difieren de lo propuesto en México por Ramírez et al. (2021) quienes hallaron que el 37,59% de los estudiantes obtuvieron un nivel bajo; por otro lado, a nivel nacional en Tarapoto por Cachique y Zegarra (2021) hallaron que el 87,4% de los estudiantes presentan un nivel aceptable (medio); así mismo, Ochoa (2019) encontró en Lima que todas las dimensiones de afrontamiento frente al estrés académico se encontraron en el nivel medio. Teniendo en la fundamentación teórica a Cabanach et al. (2010) que señalan a las estrategias de afrontamiento como todo aquello que la persona piensa y hace en situaciones estresantes. En situaciones de estrés académico, los estudiantes pueden reevaluar positivamente la situación, pueden buscar apoyo y/o pueden organizarse para resolverlo.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

**Primera:** Se determinó que existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,003; así también la correlación de Rho de Spearman fue de -0,192, siendo esta negativa de intensidad muy baja.

**Segunda:** Se estableció que existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,003; así también la correlación de Rho de Spearman fue de -0,189, siendo esta negativa de intensidad muy baja.

**Tercera:** Se estableció que no existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021: habiendo obtenido un p valor de 0,178, de manera que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la alterna.

**Cuarta:** Se estableció que existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021; habiendo obtenido un p valor de 0,002; así también la correlación de Rho de Spearman fue de -0,197, siendo esta negativa de intensidad muy baja.

## Recomendaciones

- Primera:** A las autoridades, sensibilizar a los docentes de la universidad sobre el estrés académico, su impacto en la calidad de la vida y en el rendimiento académico, trabajando en forma conjunta realizando programas preventivos e incluir el trabajo de mejora para el estrés cómo eje transversal en la formación universitaria.
- Segunda:** A los estudiantes, concienciar la importancia de conocer sus niveles de estrés para dotarse de diversos recursos que les permita obtener mejores opciones a la hora de afrontar el estrés académico.
- Tercera:** A los estudiantes, organizar sus tiempos y horarios para poder participar en actividades integradoras y/o recreativas, con la finalidad de distraer del foco de atención a los estresores.
- Cuarta:** A los estudiantes, acudir al área de bienestar universitario por apoyo psicológico cuando sientan que sus niveles de estrés están elevados, para que puedan buscar orientación y consejería por parte de un profesional.
- Quinta:** A los futuros investigadores, realizar estudios sobre el estrés académico, pero en relación a variables socio demográficas y de personalidad, pues es necesario identificar aquellos rasgos de personalidad que reducen la probabilidad de sufrir estrés académico, y por otro, lado, identificar aquellos rasgos de personalidad que incrementan los riesgos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, A., Gallegos, R. y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitaria, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 6(28), 193-209. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6325044>
- Arias, F. (1999). *El proyecto de investigación. Guía para su elaboración* (3ª ed.). Episteme C.A.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Cabanach, R.; Valle, A.; Rodríguez, S.; Piñeiro, I. y Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116411005.pdf>
- Cachique, B. y Zegarra, K. (2021). *Factores estresantes y estrategias de afrontamiento en las prácticas clínicas de estudiantes de enfermería de la universidad de San Martín – Tarapoto. Mayo a octubre 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto]. <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/4027/ENFERMER%C3%8DA%20-%20Betty%20Tatlana%20Cachique%20Macedo%20%26%20Katherine%20Jennifer%20Zegarra%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cerna, R. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio de la UPCH. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4383/Estrategias\\_CernaAnaya\\_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4383/Estrategias_CernaAnaya_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Condori, M. y Feliciano, V. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por covid-19, Juliaca* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica].

- <http://repositorio.autonomaedica.edu.pe/bitstream/autonomaedica/728/1/Maritza%20Condori%20Chambi.pdf>
- Cosacov, E. (2007). *Diccionario de términos técnicos de la Psicología* (3ª ed.). Editorial Brujas.
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_1\\_2021/numero\\_1\\_2021.html](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/numero_1_2021.html)
- Franco, V. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universidad de La Coruña]. Repositorio Institucional UDC. <http://hdl.handle.net/2183/15705>
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. Universidad Autónoma de Chiapas, México. *Espacio I+D, innovación más desarrollo*. 9(25), 34-62. <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/79>
- Guzmán, M., Parrello, S. y Romero, P. (2020). Estrés académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Academic burnout in a sample of Mexican university students*. 2(55), 27-37.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ª Ed.). Editorial Mc Graw Hill.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Martínez Roca
- Mariños, B. (2017). *Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coishco* [Tesis de Licenciatura. Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/405/mari%C3%B1os\\_rb.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/405/mari%C3%B1os_rb.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Martínez, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

[http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%c3%adnez\\_Quispe\\_Estr%c3%a9s\\_acad%c3%a9mico\\_adaptaci%c3%b3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%c3%adnez_Quispe_Estr%c3%a9s_acad%c3%a9mico_adaptaci%c3%b3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Matamoros, E. y Paquiyaui, R. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la facultad de enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica-2016* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica]. <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1085/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200080.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mendoza, A. (2021). *Relación entre el estrés y Síndrome de Burnout académico, en educación no presencial por pandemia COVID -19, en estudiantes de tecnología médica de la Universidad Privada de Tacna, 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Privada de Tacna]. <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1818>
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/416>
- Muñoz, C., Crespi, P. y Angrehs, R. (2011). *Habilidades sociales*. Paraninfo.
- Ochoa, A. (2018). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Pereira]. <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5726/1/DDMPSI185.pdf>
- Ochoa, P. (2019). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Petróleo, Gas natural y Petroquímica de la Universidad Nacional de Ingeniería 2018* [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-tecnologica-del-peru/la-definicion-como-estrategia-argumentativa/2-opcion-del-test-a-cea/16458004>
- Olivera, Y. (2019). *Estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés académico en universitarios migrantes de una universidad privada*

de Lima Metropolitana [Tesis de Licenciatura, Universidad Antonio Ruiz de Montoya].

<http://repositorio.uarm.edu.pe/handle/20.500.12833/1981>

Ramírez, O., Estévez, R., Pérez, M., Sánchez, A., Ángeles, G., y Basset, I. (2021) Nivel de Afrontamiento al Estrés Académico de Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en el Periodo 2020. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(1). 2021.

<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4401>

Rodríguez, A., Maury, E., Troncoso, C., Morales, M. y Parra, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*, 12(4), 1-16. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&tlng=pt).

Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

Romero, M. y Rosales, A. (2020). Impacto del Covid-19 en el estrés de universitarios. *Artículo Investigación CIENTÍFICA*. <https://www.semanticscholar.org/paper/6-IMPACTO-DEL-COVID-19-EN-EL-ESTR%C3%89S-DE-Romero-Rosales/063241b0f381ef8b4a972c017c71bd8d5f017974>

Saravia, K. (2018). *Clima social familiar y las habilidades sociales en estudiantes de tercero de secundaria de instituciones educativas del distrito Coronel Gregorio Albarracín Lanchipa – Tacna, 2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/935/Saravia-Gonzales-Karen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suárez, N. y Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>

- Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: Aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 40(2), 8-19. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002>
- Trujillo, P. y González, N. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá* [Tesis para optar el título de segunda especialidad en docencia universitaria, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres\\_academico\\_estudiantes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres_academico_estudiantes.pdf)
- Viveros, S. (2010). *APA Diccionario Conciso de Psicología*. El Manual Moderno.

## **ANEXOS**

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**TITULO:** Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Tacna – 2021

**AUTOR(ES):** Keyli Estefany Quispe Castillo

Dulce Vania Tapia Machicado

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variabes	Metodología
<p><b>Problema General</b> ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021?</p> <p><b>Problemas Específicos</b> PE1. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021?</p> <p>PE2. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021?</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> OE1. Establecer la relación entre el estrés académico y la dimensión reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.</p> <p>OE2. Establecer la relación entre el estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.</p>	<p><b>Hipótesis General</b> Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b> HE1. Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión reevaluación positiva en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.</p> <p>HE2. Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.</p>	<p><b>Variable X.</b> <b>Estrés académico</b></p> <p><b>Dimensiones</b> - Estresores - Síntomas</p> <p><b>Variable Y.</b> <b>Estrategias de afrontamiento</b></p> <p><b>Dimensiones</b> - Reevaluación positiva - Búsqueda de apoyo -Planificación</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de investigación:</b> Aplicada</p> <p><b>Nivel:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental, descriptivo correlacional.</p> <p><b>Población:</b> 639 estudiantes universitarios.</p> <p><b>Muestra:</b> 241 estudiantes universitarios</p>

<p>PE3. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021?</p>	<p>OE3. Establecer la relación entre el estrés académico y la dimensión planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.</p>	<p>HE3. Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión planificación en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna – 2021.</p>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta  <b>Instrumentos</b>  - Inventario SISCO de estrés académico.  - Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA).</p>
---	---	--	--

**Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos**  
**INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO**

**Código:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Datos generales:**

**1. Sexo:**

Femenino ( )

Masculino ( )

**2. Edad:**

17 a menos años ( )

18 a 20 años ( )

21 a 23 años ( )

24 a 26 años ( )

27 a 29 años ( )

30 a más años ( )

**3. Ocupación/es**

Solo estudio ( )

Estudio y trabajo ( )

**4. Estado Civil**

Soltero ( )

Conviviente ( )

Casado ( )

Divorciado ( )

Viudo ( )

**Indicaciones:**

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

N°	Frases	1	2	3	4	5
1	La competencia con los compañeros de clase					
2	La sobrecarga de tareas académicas					
3	La personalidad y el carácter del docente de curso					

4	Las evaluaciones de los docentes					
5	No comprender los temas que tratan los docentes					
6	Participar en clase					
7	Falta de tiempo para hacer los trabajos académicos					

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

N°	Frases	1	2	3	4	5
8	Problemas de sueño					
9	Cansancio excesivo					
10	Dolores de cabeza					
11	Problemas de digestión					
12	Deseo de morder las uñas					
13	Somnolencia					
14	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
15	Dificultad para concentrarme					
16	Sentimientos de tristeza y/o melancolía					
17	Ansiedad, angustia o desesperación					
18	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
19	Conflictos o tendencia a discutir					
20	Aislamiento de la gente					
21	Falta de ganas para realizar tareas académicas					
22	Incremento o disminución del consumo de alimento					

Fuente: Adaptado de Barraza (2008).

**Gracias**

## ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA)

**Código:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**INDICACIONES:** A continuación, te presentamos algunas de las cosas que hacemos y pensamos cuando nos enfrentamos a una situación problemática que nos provoca ansiedad, tensión o estrés.

Por favor, lee detenidamente cada afirmación e indica en qué medida te comportas así cuando te enfrentas a una situación problemática.

Usa la siguiente escala:

Valor	1	2	3	4	5
<b>Significado</b>	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Muchas veces	Siempre

	1	2	3	4	5
1. Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y me concentro en los aspectos positivos.					
2. Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones con libertad.					
3. Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo mi tiempo.					
4. Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de responder bien					
5. Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo de quien confío					
6. Cuando me enfrento a una situación problemática, mientras me estoy preparando para los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar para el examen.					
7. Cuando me enfrento a una dificultad mientras me estoy preparando para los exámenes, trato de pensar positivamente					
8. Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros (amistades y/o familiares)					
9. Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo cumplo.					
10. Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; trato de darme un tiempo para solucionarlo					

11. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amistades					
12. Cuando me enfrento a una situación problemática, mientras me estoy preparando para los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener las mejores notas					
13. Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso en la situación de manera objetiva y trato de controlar mis emociones.					
14. Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo y ayuda a otras personas.					
15. Cuando me enfrento a una situación problemática, evalúo mis capacidades personales para afrontar la situación.					
16. Cuando me enfrento a una situación complicada, trato de no darle mucha importancia al problema.					
17. Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.					
18. Cuando me enfrento a una situación problemática, como rendir en mis exámenes, me gusta pensar que me saldrán bien.					
19. Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las actividades que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior					
20. Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien					
21. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación					
22. Cuando siento ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación					
23. Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.					

Fuente: Adaptado de Cabanach et al., (2010)

**Gracias**

### Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

#### Validación y confiabilidad del inventario SISCO del estrés académico

#### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

##### I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Tacna – 2021

**Nombre del Experto:** Tito Flores Tiznado

##### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

##### III. OBSERVACIONES GENERALES

No hay observaciones en el inventario de estrés académico SISCO.

Nombre: \_\_\_\_\_

Nº. DNI: \_\_\_\_\_



Mg. TITO FLORES TIZNADO  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. 4929

DNI : 00484320

### FORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Tacna – 2021

**Nombre del Instrumento:** Inventario de estrés académico SISCO

**Nombre del Experto:** Rafael Enrique Azocar Prado

#### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

#### III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna



Dr. Rafael Enrique Azocar Prado  
C.Ps. 0711

Nº. DNI: 22096520

### **INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

#### **I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Tacna – 2021

**Nombre del Instrumento:** Inventario de estrés académico SISCO

**Nombre del Experto:** Svieta Valia Fernández González

#### **II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

<b>Aspectos a Evaluar</b>	<b>Descripción:</b>	<b>Evaluación Cumple/ No cumple</b>	<b>Preguntas a corregir</b>
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	SI CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	SI CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI CUMPLE	

#### **III. OBSERVACIONES GENERALES**

Sin observaciones

  
Nombre: Svieta Valia Fernández González  
Nº. DNI: 45792658

## Confiabilidad

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
	Válido	48	100,0
Casos	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	48	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,920	22

## Validación y confiabilidad de la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA):

### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Tacna – 2021

**Nombre del Experto:** Tito Flores Tiznado

#### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

#### III. OBSERVACIONES GENERALES

No hay observaciones en el cuestionario de afrontamiento del estrés académico.

Nombre: \_\_\_\_\_

Nº. DNI: \_\_\_\_\_



TITO FLORES TIZNADO  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. 4929

DNI: 00484320

### FORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Tacna – 2021

**Nombre del Instrumento:** Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)

**Nombre del Experto:** Rafael Enrique Azocar Prado

#### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

#### III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna



Dr. Rafael Enrique Azocar Prado,  
C.P.S.N. 0711

Nº. DNI: 22096520

### **INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

#### **I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Tacna – 2021

**Nombre del Instrumento:** Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)

**Nombre del Experto:** Svieta Valia Fernández González

#### **II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

<b>Aspectos a Evaluar</b>	<b>Descripción:</b>	<b>Evaluación Cumple/ No cumple</b>	<b>Preguntas a corregir</b>
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	SI CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	SI CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI CUMPLE	

#### **III. OBSERVACIONES GENERALES**

--



Nombre: Svieta Valia Fernández González  
Nº. DNI: 45792658

## Confiabilidad

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Válido		48	100,0
Casos	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
Total		48	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,847	23

### Anexo 4: Data de resultados

ESTRÉS ACADÉMICO																										
N°	DATOS G.				D1. ESTRESORES							D2. SINTOMAS														
	SEXO	EDAD	OCUP.	E. CIVIL	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Ítem 9	Ítem 10	Ítem 11	Ítem 12	Ítem 13	Ítem 14	Ítem 15	Ítem 16	Ítem 17	Ítem 18	Ítem 19	Ítem 20	Ítem 21	Ítem 22
1	1	1	1	1	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	5	3	3	2	3	4	4	2	3	2	4
2	1	1	1	1	2	4	2	3	4	3	2	1	5	2	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	2	3
3	1	1	1	1	3	4	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
4	1	4	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3
5	1	2	1	1	3	4	4	3	3	2	5	5	5	4	3	1	2	4	4	4	3	2	2	3	4	2
6	2	2	1	1	2	4	3	3	2	2	4	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1
7	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	3	2	1	1	4	4	4
8	1	1	1	1	3	4	1	1	4	3	3	3	4	4	4	5	4	3	3	4	4	2	1	3	4	3
9	1	1	1	1	3	4	3	4	3	5	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	5	2	2	3	3	4
10	1	1	1	1	3	4	4	5	3	3	3	2	3	3	4	1	2	3	3	4	3	2	2	4	3	3
11	2	1	2	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4
12	1	1	1	1	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	2	1	2	3	2	3	2	2	2	1	3	1
13	2	1	1	1	2	5	5	3	4	5	3	1	2	2	1	3	1	4	4	1	3	1	1	3	2	4
14	1	1	1	1	2	4	5	4	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	4	2	2
15	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	5	5	4	3	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5
16	1	1	1	1	3	2	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4
17	2	3	2	1	2	5	5	5	2	3	5	5	3	2	3	3	4	5	5	2	3	2	2	3	5	4

18	1	1	1	1	4	5	4	5	5	5	5	3	4	3	3	2	3	4	5	4	4	2	2	3	3	4
19	1	2	1	1	3	3	2	2	4	3	4	4	3	2	3	1	2	3	4	4	4	2	2	4	3	3
20	1	3	2	1	2	3	5	3	3	5	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4
21	1	1	1	1	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4
22	1	1	2	1	2	4	3	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3
23	1	5	1	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
24	2	2	1	1	1	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2
25	1	1	1	1	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	1	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5
26	2	2	1	1	3	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	1	1	2	4	3	3	2	3	2	3	3
27	1	1	1	1	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5
28	1	3	2	1	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2
29	1	1	1	1	2	5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3
30	1	1	1	1	4	4	2	2	3	4	4	2	4	4	2	4	3	3	5	4	3	3	2	1	5	4
31	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
32	2	1	1	1	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	2	5	3	4	5	2	3	3	2	3	3	3
33	2	2	2	1	3	4	3	4	2	5	3	5	5	4	5	3	5	5	2	4	5	3	3	4	3	4
34	1	2	1	1	3	3	1	4	5	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	3	2	3	1	2	3	2
35	1	2	1	1	3	5	2	5	2	3	4	5	3	2	5	5	4	4	3	2	4	1	1	2	2	2
36	1	1	1	1	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	1	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4
37	2	1	1	1	1	5	4	4	5	2	4	1	2	4	3	1	1	1	4	2	2	1	1	1	4	1
38	2	4	2	1	1	2	3	5	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	1	1	1	1	2
39	1	5	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40	1	1	1	1	3	4	3	3	4	3	3	5	4	2	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2
41	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	1	1	1	1	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	2	4	4	5	5	5	5	5	1	5	5

43	2	1	1	1	4	3	3	4	2	4	3	5	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4
44	2	1	1	1	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	5	4	3	2	4	1	2	2	2	2	2	3
45	2	1	1	1	3	5	3	4	2	5	3	4	3	2	3	3	3	4	3	5	5	3	3	5	2	3
46	1	1	1	1	4	3	5	5	4	5	3	4	4	2	5	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2
47	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3
48	2	1	1	1	1	4	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
49	1	4	2	1	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2
50	2	1	1	1	3	3	4	4	5	4	4	3	3	2	2	1	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4
51	1	2	1	1	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
52	2	1	1	1	3	3	2	4	3	3	1	1	3	3	2	3	1	1	1	1	4	3	5	3	2	2
53	1	1	1	1	3	4	3	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5
54	1	3	2	1	2	4	2	3	2	3	3	5	4	5	2	1	4	4	4	5	4	3	4	3	3	4
55	1	1	2	1	3	4	3	4	5	3	4	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3
56	1	2	2	1	2	4	3	3	4	2	2	3	2	3	2	5	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2
57	1	2	1	1	2	3	3	3	2	1	3	4	3	2	1	2	3	4	4	3	4	2	2	1	3	4
58	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	3	3
59	2	3	2	1	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	1	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2
60	2	1	1	1	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	2	1	2	2	3	3	2	1	1	2	3	3
61	1	1	1	1	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4
62	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	1	4	3	3	4	4	3	3	5	3	2
63	2	1	1	1	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3
64	1	1	1	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	5	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4
65	2	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2
66	1	1	1	1	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4
67	2	5	2	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	3	3	1

68	1	1	1	1	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	2	5	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2
69	1	1	1	1	4	5	4	4	3	3	3	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2
70	1	1	1	1	3	4	3	2	3	4	3	5	4	3	4	1	3	3	3	4	3	5	2	4	2	3
71	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3
72	1	5	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	2	1	3	3
73	1	1	1	1	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	2	3	3	1	3	2	3	3
74	2	2	1	1	2	4	2	2	2	4	3	3	4	2	4	3	2	4	5	5	5	2	2	3	4	3
75	2	1	2	1	1	4	3	1	3	3	5	1	5	2	4	1	1	3	2	1	1	3	5	4	3	2
76	1	1	1	1	3	4	3	3	2	3	4	3	4	2	2	1	2	2	3	3	3	1	1	2	4	3
77	2	4	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	5
78	1	1	1	1	3	4	3	4	5	2	4	4	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3
79	2	3	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
80	2	1	1	1	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
81	1	1	2	1	1	4	2	3	4	4	3	4	3	5	4	4	3	3	2	4	4	3	2	2	3	4
82	1	1	1	1	4	3	2	4	2	2	4	5	5	2	4	1	1	1	2	3	3	1	3	2	2	5
83	2	1	2	1	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	1	4	3	3	5	2	3	3	3	2	5	1
84	2	1	2	1	4	3	2	3	3	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1
85	1	1	1	1	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	5	4	3	5	4	4	5	4	2	4	4
86	1	1	1	1	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1
87	1	2	1	1	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3
88	1	1	1	1	3	4	4	4	2	3	2	3	4	3	4	1	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4
89	1	5	1	2	3	5	2	4	2	3	4	3	4	4	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3
90	1	1	1	1	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	1	1	3	2	2
91	1	1	1	1	2	4	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	2	2
92	1	5	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3

93	1	2	2	1	2	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2
94	1	1	1	1	3	3	5	3	2	3	2	5	3	3	2	4	4	3	2	4	4	2	2	4	3	3
95	1	1	1	1	3	4	4	5	5	2	4	3	2	4	2	1	3	3	2	1	2	2	1	1	5	3
96	1	1	1	1	1	4	3	4	2	4	4	2	3	2	1	2	1	4	4	3	2	1	2	4	5	3
97	1	1	1	1	4	5	3	3	3	3	4	5	4	3	4	5	3	5	3	5	5	3	3	3	4	2
98	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	5	2	3
99	1	1	2	1	3	4	3	4	5	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
100	1	1	1	1	1	3	4	4	3	3	3	4	3	3	1	1	3	2	3	3	2	2	1	1	3	2
101	1	2	2	1	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4
102	2	1	1	1	4	3	2	2	2	1	3	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3
103	2	1	1	1	3	4	2	3	2	4	2	3	3	1	3	1	1	2	3	2	3	1	1	1	2	3
104	1	1	1	1	3	5	3	5	5	3	4	3	4	4	2	5	4	5	3	5	5	5	4	4	3	4
105	1	1	1	1	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	5
106	2	1	2	1	3	4	2	3	3	1	4	4	4	3	3	3	3	2	3	1	2	1	1	1	2	2
107	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	1	2	3	2	2	3	2
108	1	4	2	1	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3
109	2	1	1	1	3	4	3	3	2	2	3	2	2	4	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3
110	1	1	1	1	1	5	4	5	5	2	3	4	4	5	5	4	2	5	5	5	5	1	3	3	3	5
111	1	1	1	1	1	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
112	1	1	1	1	3	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4	5
113	1	1	1	1	1	5	3	5	5	5	5	5	5	1	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5
114	1	1	2	1	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4
115	1	1	2	1	1	3	2	3	3	3	3	4	4	4	2	1	3	3	4	4	3	1	1	2	2	4
116	2	2	1	1	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	1	2	3	4	4	3	3	4	2	2	3
117	2	3	2	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4

118	1	2	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
119	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	
120	2	1	1	1	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	2	3	3	2	4	4	3	3	4	2	3	3
121	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
122	2	2	1	1	3	4	4	5	3	2	2	4	4	3	2	1	3	4	4	5	3	3	3	4	3	1
123	1	1	1	1	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3
124	1	1	1	1	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	1	1	1	3	2
125	1	1	2	1	2	5	2	4	2	4	3	2	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	3	3
126	1	1	1	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	3
127	1	2	2	1	2	3	2	3	4	5	3	3	3	4	3	1	3	4	3	5	3	4	3	2	3	4
128	1	1	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4
129	1	1	1	1	4	5	3	4	3	4	4	5	4	3	2	1	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3
130	1	1	1	1	3	4	2	4	5	4	3	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3
131	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	3	1
132	1	4	2	3	1	3	2	3	3	3	4	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3
133	1	1	1	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
134	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	4	3	4	2	2	2	2	3	3	2
135	1	1	1	1	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	5	3	3	3	2	3	4	3	2	2	5
136	1	2	1	1	3	5	3	4	4	3	5	5	5	3	1	4	4	5	4	4	4	3	2	3	4	3
137	1	3	2	1	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2
138	1	3	1	1	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	3	3	2	2	3	1	2	2
139	1	4	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3
140	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2
141	1	1	1	1	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5
142	1	1	2	1	2	4	3	3	3	3	3	4	4	5	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4

143	1	1	1	1	5	5	5	5	5	4	4	2	5	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	
144	1	3	2	1	3	3	3	4	2	1	2	3	4	3	2	1	3	2	1	2	2	2	1	3	2	3
145	2	1	1	1	4	5	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4
146	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2
147	2	1	1	1	3	5	2	4	4	5	5	2	4	3	3	1	2	3	3	5	5	2	2	4	3	1
148	2	4	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	5
149	1	3	1	1	3	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	1	5	5	4	3	3	4	4	5	4	5
150	2	1	1	1	4	4	3	3	5	3	5	5	2	2	4	1	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4
151	2	1	1	1	3	4	3	4	4	3	5	4	4	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
152	1	1	1	1	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	1	3	1
153	2	1	1	1	3	5	2	4	3	4	3	4	5	2	3	1	2	5	4	3	5	4	5	4	4	3
154	1	4	1	1	3	5	4	4	4	1	5	4	4	5	4	3	3	5	5	3	3	2	3	3	4	3
155	1	1	1	1	4	3	5	3	4	5	3	3	5	5	2	2	4	3	4	3	3	2	2	1	3	2
156	2	1	2	1	2	5	3	3	2	3	5	4	4	1	1	4	2	4	4	2	4	2	2	1	4	2
157	1	1	1	1	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	4	3	2	4	2	3
158	2	1	2	1	1	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	4	3	3	2	3	4	3	3
159	1	1	1	1	3	3	3	4	3	3	5	3	3	1	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4
160	2	1	1	1	2	5	3	5	3	3	4	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	4	1	3	3	1
161	2	1	1	1	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1
162	1	1	1	1	4	3	3	4	2	4	3	5	4	2	4	3	5	3	3	4	4	4	4	4	4	3
163	1	2	2	1	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	3	2	3	4	2	4	4	2	2	3	4
164	2	2	1	1	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
165	1	1	1	1	1	4	4	4	3	4	2	4	5	3	1	1	4	2	2	4	4	2	3	4	4	5
166	2	2	1	1	1	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5
167	2	4	2	1	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	3	3	5	3	1	2	1	5	3	4



193	1	3	2	1	2	3	5	3	3	5	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4
194	1	5	1	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
195	1	3	2	1	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2
196	1	2	1	1	3	3	1	4	5	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	3	1	3	1	2	3	2
197	1	2	1	1	3	5	2	5	2	3	4	5	3	2	5	5	4	4	3	2	4	1	1	2	2	2
198	2	4	2	1	1	2	3	5	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	1	1	1	1	2
199	1	1	1	1	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	2	1	2	3	2	3	2	2	2	1	3	1
200	1	1	1	1	2	4	5	4	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	4	2	2
201	1	3	2	1	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	1	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2
202	1	2	1	1	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
203	1	2	2	1	2	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	5	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2
204	2	2	1	1	1	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2
205	2	2	1	1	3	4	3	3	3	3	4	5	2	2	2	1	1	2	4	3	3	2	3	2	3	3
206	2	1	1	1	2	5	3	3	4	5	3	1	2	2	1	3	1	4	4	1	3	1	1	3	2	4
207	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	5	5	4	3	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5
208	2	4	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	5
209	2	5	2	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	3	3	1
210	1	2	1	1	2	3	3	3	2	1	3	4	3	2	1	2	3	4	4	3	4	2	2	1	3	4
211	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	1	4	3	3	4	4	3	3	5	3	2
212	1	2	2	1	2	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2
213	1	2	1	1	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3
214	1	1	1	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4
215	1	2	2	1	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4
216	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
217	1	1	1	1	3	5	3	5	5	3	4	3	4	4	2	5	4	5	3	5	5	5	4	4	3	4

218	2	1	1	1	1	5	4	4	5	2	4	1	2	4	3	1	1	1	4	2	2	1	1	1	4	1
219	1	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4
220	2	1	1	1	3	5	4	4	2	5	3	4	3	2	3	3	3	4	3	5	5	3	3	5	2	3
221	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3
222	2	1	1	1	1	4	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
223	1	1	2	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3
224	1	1	1	1	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	1	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5
225	1	1	1	1	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5
226	1	1	1	1	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	3	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5
227	1	1	1	1	2	5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3
228	1	1	1	1	4	4	3	2	3	4	4	2	4	4	2	4	3	3	5	4	3	3	2	1	5	4
229	2	1	1	1	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3
230	2	1	1	1	3	3	4	4	5	4	4	3	3	2	2	1	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3
231	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
232	2	4	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3
233	1	2	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
234	1	2	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
235	2	2	2	1	3	4	3	4	2	5	3	5	5	4	5	3	5	5	2	4	5	3	4	4	4	4
236	1	5	1	2	3	5	2	4	2	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3
237	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
238	2	2	1	1	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	2	1	3	4	4	5	3	3	3	4	3	1
239	2	3	2	1	2	5	5	5	2	3	5	5	3	2	3	3	4	5	5	2	3	2	2	3	5	4
240	2	4	2	1	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	3	3	5	3	1	2	1	5	3	4
241	1	4	2	1	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO																						
N°	D1. REEVALUACIÓN POSITIVA								D2. BUSQUEDA DE APOYO							D3. PLANIFICACIÓN						
	ítem 1	ítem 4	ítem 7	ítem 10	ítem 13	ítem 16	ítem 18	ítem 20	ítem 22	ítem 2	ítem 5	ítem 8	ítem 11	ítem 14	ítem 17	ítem 21	ítem 3	ítem 6	ítem 9	ítem 12	ítem 15	ítem 19
1	2	3	5	4	2	2	3	4	4	4	2	3	2	2	4	4	2	2	2	4	3	4
2	2	3	5	2	3	5	4	4	5	4	4	5	2	4	4	4	1	3	2	2	2	3
3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2
4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3
5	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
6	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4
7	1	4	3	2	5	2	3	3	5	1	2	2	3	5	4	4	3	3	3	3	3	4
8	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
9	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1
10	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	5	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2
11	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
12	2	2	3	5	3	5	4	2	4	4	4	4	5	2	2	4	3	4	3	2	3	4
13	2	3	4	1	1	5	2	2	1	2	3	2	5	5	2	3	4	2	4	5	2	5
14	3	5	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
15	1	3	5	2	2	4	4	5	3	2	2	4	3	2	5	2	1	3	5	2	4	2
16	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	2	3	5	3	4	1	2	3	2	4	4	4	2	2	2	2	5	5	5	2	2	3
18	2	2	5	3	2	1	2	3	4	4	3	3	1	1	2	2	3	4	2	1	2	3
19	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	5	4	2	2	4	3	3
20	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2

21	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3
22	2	3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3
23	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2
24	3	3	4	2	2	2	4	4	2	5	4	3	2	2	4	3	4	2	3	1	1	2	3
25	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	4	1	3	1	1	2	2
26	4	4	4	4	2	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	2	4	4
27	2	2	2	3	2	3	3	4	1	2	1	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2
28	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	5	3	2	3	3
29	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2
30	2	2	2	2	2	2	2	4	1	4	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2
31	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
32	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	4
33	3	4	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	1	2	5	4	5	5	4	3	2	3	2
34	2	2	4	2	2	1	2	3	2	2	5	3	1	1	2	3	2	1	3	2	5	2	3
35	5	5	5	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	2	5	3	4	3	3
36	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3
37	5	5	5	2	2	5	4	2	2	4	4	5	2	4	5	4	5	4	5	2	5	5	5
38	5	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	2	5	2	1	2	2
39	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
40	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	5	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
42	4	2	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	3	4	3	4	5	5	3	3	4
43	3	4	2	3	4	4	4	2	1	3	3	5	2	2	2	3	3	4	5	3	3	3	4
44	3	4	4	3	2	2	1	3	2	5	4	4	2	2	3	4	3	3	4	2	4	1	4
45	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	2	4	2	3

46	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	1	4
47	3	2	4	3	3	3	2	3	5	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2
48	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	3	4	3
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3
50	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3	4	4
51	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3
52	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	4	3	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3
53	2	4	3	3	2	1	2	2	5	2	2	3	1	1	3	2	2	3	2	1	1	4	3
54	2	2	2	4	1	1	2	2	1	3	4	2	3	2	2	5	2	2	1	2	2	1	2
55	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	2	5	3	2	2
56	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
57	2	3	3	3	1	3	1	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	4	4	2	3
58	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2
59	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1
60	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
61	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3
62	3	4	4	4	1	1	3	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	1	1	2	2
63	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	3	3	1	2	3	2	3
64	3	2	3	2	1	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2
65	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
66	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3
67	4	4	5	4	5	4	4	5	3	5	4	4	5	2	4	4	5	1	5	2	4	4	5
68	4	4	4	3	2	3	3	5	5	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	5	4	4
69	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3
70	2	4	5	4	1	3	2	3	3	4	4	3	1	2	3	5	2	5	4	1	2	3	3

71	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2
72	2	4	4	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4
73	2	3	5	3	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	3	5	3	4	2	5	2	2
74	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	2	4	3
75	2	5	2	5	2	2	2	2	2	5	2	2	2	1	2	5	5	2	1	2	2	2	5
76	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3
77	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5
78	2	5	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	4	4	2	2	1	4
79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
80	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
81	3	3	3	5	4	5	2	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	2	4	3	3	3
82	3	3	2	2	5	3	5	4	4	3	4	3	5	4	3	3	4	1	4	5	2	4	4
83	3	2	2	1	4	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	4	3	3	1	4	4	2	2
84	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	1	3	3	5	4	4
85	2	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3
86	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	2
87	3	4	4	3	4	3	4	3	5	4	3	4	3	4	5	4	3	2	4	3	3	4	3
88	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
89	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
90	2	4	4	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3
91	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
92	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	4
93	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	4	2	2	5	5
94	2	2	3	3	2	4	5	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4
95	2	5	5	5	2	2	1	4	1	4	5	3	2	1	4	4	4	1	5	2	2	3	4

96	3	2	4	2	3	4	2	3	2	4	3	4	3	3	1	4	2	2	4	3	3	3	4
97	2	3	4	3	2	2	1	3	1	4	3	4	2	1	2	3	2	1	4	2	2	1	4
98	4	4	1	2	1	1	2	2	2	4	1	1	2	2	4	5	3	5	4	2	2	3	3
99	3	2	3	2	2	2	3	4	4	2	2	4	2	2	4	2	3	2	3	2	2	3	4
100	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3
101	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
102	3	5	5	3	2	2	5	5	2	5	5	5	2	2	2	2	5	2	5	2	2	3	2
103	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	5	3	3	2	3	3	3	3	3
104	2	3	4	2	1	1	3	3	1	4	4	4	1	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3
105	1	2	3	3	1	4	1	2	2	5	2	2	4	1	4	2	1	5	5	1	1	1	2
106	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	3	4	2	3	4	2	3	4	4	2	5
107	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
108	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3
109	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	5	3	2	2	3	4	4	2	3	2	2	4	4
110	5	2	4	2	2	4	2	3	2	2	3	4	2	4	2	2	4	2	1	4	2	2	5
111	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
112	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	4	2	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2
113	2	2	1	2	5	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	5	3	1	1
114	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3
115	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	3	5	5	4	4	4	4	3	5	3	4	4
116	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4
117	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
118	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
119	4	2	3	4	3	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2
120	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	2	2

121	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	
122	3	5	4	4	2	2	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	2	4	2	4	5	3
123	3	4	2	4	3	2	4	4	2	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	5
124	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2
125	4	4	5	3	2	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	2	4	4	3	4	4
126	3	4	1	3	2	3	3	2	5	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3
127	4	4	4	4	3	3	2	3	1	4	4	4	3	3	3	2	5	4	4	3	4	1	2
128	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2
129	2	2	3	2	3	3	2	4	1	3	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	3	2
130	2	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	5	3	4	3
131	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
132	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
133	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	
134	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	4	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2
135	2	3	5	2	2	2	3	3	4	3	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	3	3
136	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2
137	2	4	4	2	3	2	3	4	5	3	4	4	1	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3
138	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
139	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2
140	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3
141	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	4	1	2	2	2
142	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
143	4	5	5	3	4	4	3	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	2	4	4	3	5	4
144	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3
145	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2

146	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	
147	1	4	2	2	4	4	3	4	2	4	5	3	4	4	3	4	3	1	5	4	2	4	4
148	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	2	4	5	4	4
149	4	4	5	4	5	5	3	4	3	4	4	4	5	5	4	4	3	4	5	5	4	4	4
150	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
151	2	3	3	2	2	2	2	1	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	
152	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	1	4	4	3	3	3	2	1	3	1	3	4
153	4	4	5	2	2	1	4	5	4	5	5	5	2	2	4	4	5	3	5	1	1	4	4
154	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	5	2	3	3	4
155	3	5	3	5	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	3
156	3	3	3	4	3	2	2	3	5	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	5	4	2	4
157	2	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	4	3	4	3
158	5	5	3	5	2	4	2	4	3	2	4	3	1	2	3	2	2	2	5	2	4	3	2
159	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	2	2	1	2
160	1	4	3	2	2	1	5	3	2	2	5	3	1	1	2	5	2	2	3	1	1	4	2
161	3	2	3	2	4	4	2	2	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3
162	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	2	4	4	3	4	4
163	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2
164	2	3	4	2	3	3	3	4	1	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3
165	4	2	2	2	1	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	4	2	5	4	2	2	2	3
166	4	4	3	3	2	2	2	4	2	3	4	3	4	2	3	2	4	4	2	4	2	3	3
167	4	5	5	5	2	5	2	4	1	5	5	4	2	2	4	4	4	3	5	2	3	3	5
168	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
169	3	3	3	4	4	4	2	3	2	4	3	2	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3
170	3	3	3	2	1	1	4	4	3	4	4	5	1	1	3	3	3	2	3	1	3	2	3

171	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	
172	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	3	3	3	1	2	3	4
173	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	5	
174	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	
175	4	4	4	5	5	4	4	5	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	5	5
176	2	4	2	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3
177	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3
178	1	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	1	3	
179	3	4	4	2	5	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	2	2	3	4	4
180	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3
181	2	2	3	2	2	2	2	4	4	2	3	1	2	2	3	1	3	2	4	2	2	3	3
182	4	4	4	3	2	2	3	5	2	5	3	4	2	2	5	4	4	2	4	2	2	3	4
183	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2
184	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3
185	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
186	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4
187	1	4	3	2	5	2	3	3	5	1	2	2	3	5	4	4	3	4	3	3	3	3	4
188	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
189	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	5	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2
190	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
191	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	5	4	2	2	4	3	2	3
192	2	5	4	3	4	4	5	5	3	2	4	3	5	5	4	4	4	2	3	4	4	4	4
193	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
194	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2
195	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	5	3	2	3	3

196	2	2	4	2	2	1	2	3	2	2	5	3	1	1	2	3	2	1	3	2	5	2	3
197	5	5	5	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	2	5	3	4	3	3
198	5	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	2	5	2	1	2	2
199	2	2	3	5	3	5	4	2	4	4	4	4	5	2	2	4	3	4	3	2	3	3	4
200	3	5	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	
201	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1
202	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	
203	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
204	3	3	4	2	2	2	4	4	2	5	4	3	2	2	4	3	4	2	3	1	1	2	3
205	4	4	4	4	2	3	5	4	3	5	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	2	4	4
206	2	3	4	1	1	5	2	2	1	2	3	2	5	5	2	3	4	2	4	5	2	1	5
207	1	3	5	2	2	4	4	5	3	2	2	4	3	2	5	2	1	3	5	2	4	2	2
208	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	2	4	5	4	4
209	4	4	5	4	5	4	4	5	3	5	4	4	5	2	4	4	5	1	5	2	4	4	5
210	2	3	3	3	1	3	1	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	4	4	2	2
211	3	3	4	4	1	1	3	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	1	1	2	2
212	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	4	2	2	5	5
213	3	4	4	3	4	3	4	3	5	4	3	4	3	4	5	4	3	2	4	3	3	4	3
214	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
215	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
216	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
217	2	3	4	2	1	2	3	3	1	4	4	1	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3
218	5	5	5	2	2	5	4	2	2	4	4	5	2	4	5	4	5	4	5	2	5	5	5
219	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3
220	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	2	4	2	3

221	3	2	4	3	3	3	2	3	5	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2
222	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	3	4	3
223	2	3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3
224	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	4	1	3	1	1	2	2
225	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2
226	2	2	2	3	2	3	3	4	1	2	1	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2
227	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2
228	2	2	2	2	2	2	2	4	1	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2
229	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
230	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	2	4	2	3	4	4
231	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
232	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4
233	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
234	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
235	3	3	2	2	4	4	3	2	4	3	3	3	1	2	5	4	5	5	4	3	2	2	2
236	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
237	4	2	3	4	3	4	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	3	4	2	4	3	3	2
238	3	5	4	4	2	2	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	2	4	2	4	5	3
239	2	3	5	3	4	1	2	3	2	4	4	4	2	3	2	2	5	5	5	2	2	3	3
240	4	5	5	5	2	5	2	4	1	5	5	4	2	2	4	4	4	3	5	2	3	3	5
241	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3

## Anexo 5: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_, identificado con DNI o carnet de extranjería N° \_\_\_\_\_, acepto participar voluntariamente de la tesis titulada: **ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA – 2021**, la cual pretende determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes, con ello autorizo que se me pueda aplicar el instrumento compuesto por dos encuestas: El inventario de estrés académico SISCO y la Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA), comprometiéndome a responder con veracidad cada uno de ellos, además se me informo que dicho instrumento es anónimo y solo se usarán los resultados para fines del estudio, asimismo autorizo la toma de una foto como evidencia de la participación. Con respecto a los riesgos, el estudio no representará ningún riesgo para mi salud, así como tampoco se me beneficiará económicamente por él, por ser una decisión voluntaria en ayuda de la investigación.

\_\_\_\_\_  
FIRMA DE LA INVESTIGADORA  
Quispe Castillo Keyli E.  
DNI. 71041166

\_\_\_\_\_  
FIRMA DE LA INVESTIGADORA  
Tapia Machicado Dulce V.  
DNI.70304238

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL  
PARTICIPANTE

## Anexo 6: Documentos administrativos



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE ICA

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Chincha Alta, 05 de noviembre del 2021

**OFICIO N°441-2021-UAI-FCS**

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA  
MG. JULIO VALENCIA VALENCIA  
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE PSICOLOGIA  
AV. JORGE BASADRE GROHMANN S/N, PABELLON FACSA, POCOLLAY - TACNA

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la investigación, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la AUTORIZACIÓN de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de los estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.

  
  
Mg. Giorgio A. Aquije Cárdenas  
DECANO (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

---

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica  
☎ 056 269176  
🌐 www.autonomadeica.edu.pe



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, QUISPE CASTILLO KEYLI ESTEFANY, identificada con DNI 71041166 y TAPIA MACHICADO DULCE VANIA, identificada con DNI 70304238 del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA - 2021.”**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 05 de noviembre del 2021



  
Mg. Georgina A. Aquije Cárdenas  
DECANO (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

---

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

© www.autonomadeica.edu.pe



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA  
Avenida Bolognesi N° 1177  
FONO-FAX 415851  
TACNA - PERU



Facultad de Educación Cs de la Comunicación y Humanidades

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de la Independencia"

### CONSTANCIA

EL MG. JULIO VALENCIA VALENCIA DIRECTOR DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

### HACE CONSTAR

Que, Keyli Estefany Quispe Castillo y Dulce Vania Tapia Machicado, estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica; con su tesis titulada: ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA – 2021; aplicaron de manera satisfactoria sus instrumentos de investigación en esta institución.

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

Tacna, 13 de diciembre del 2021

Mgr. Julio Berne Valencia Valencia  
Director de la Escuela Profesional  
de Psicología

## Anexo 7: Evidencias fotográficas/otras evidencias

### Consentimiento informado pasado a Google Form



## Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Tacna – 2021

Descripción del formulario

CONSENTIMIENTO INFORMADO: Acepto participar voluntariamente de la tesis titulada: **Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Tacna – 2021**, la cual pretende determinar la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, con ello autorizo se me pueda aplicar los instrumentos compuesto por dos encuestas: El Inventario de estrés académico SISCO y la Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). Los instrumentos son anónimo y solo se usarán los resultados para fines del estudio, asimismo autorizo la toma de una foto como evidencia de la participación.

SI, ACEPTO

NO, ACEPTO

Nombres y Apellidos \*

Texto de respuesta corta

N° DNI o Carnet de Extranjería \*

Texto de respuesta corta

## Instrumentos de recolección de datos pasados a Google Form

**INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO - SISCO**

DATOS GENERALES:

**SEXO \***

Femenino

Masculino

**EDAD \***

17 a menos años

18 a 20 años

21 a 23 años

24 a 26 años

27 a 29 años

30 a más años

**OCUPACIÓN/ES \***

Solo estudio

Estudio y trabajo

**ESTADO CIVIL \***

Soltero

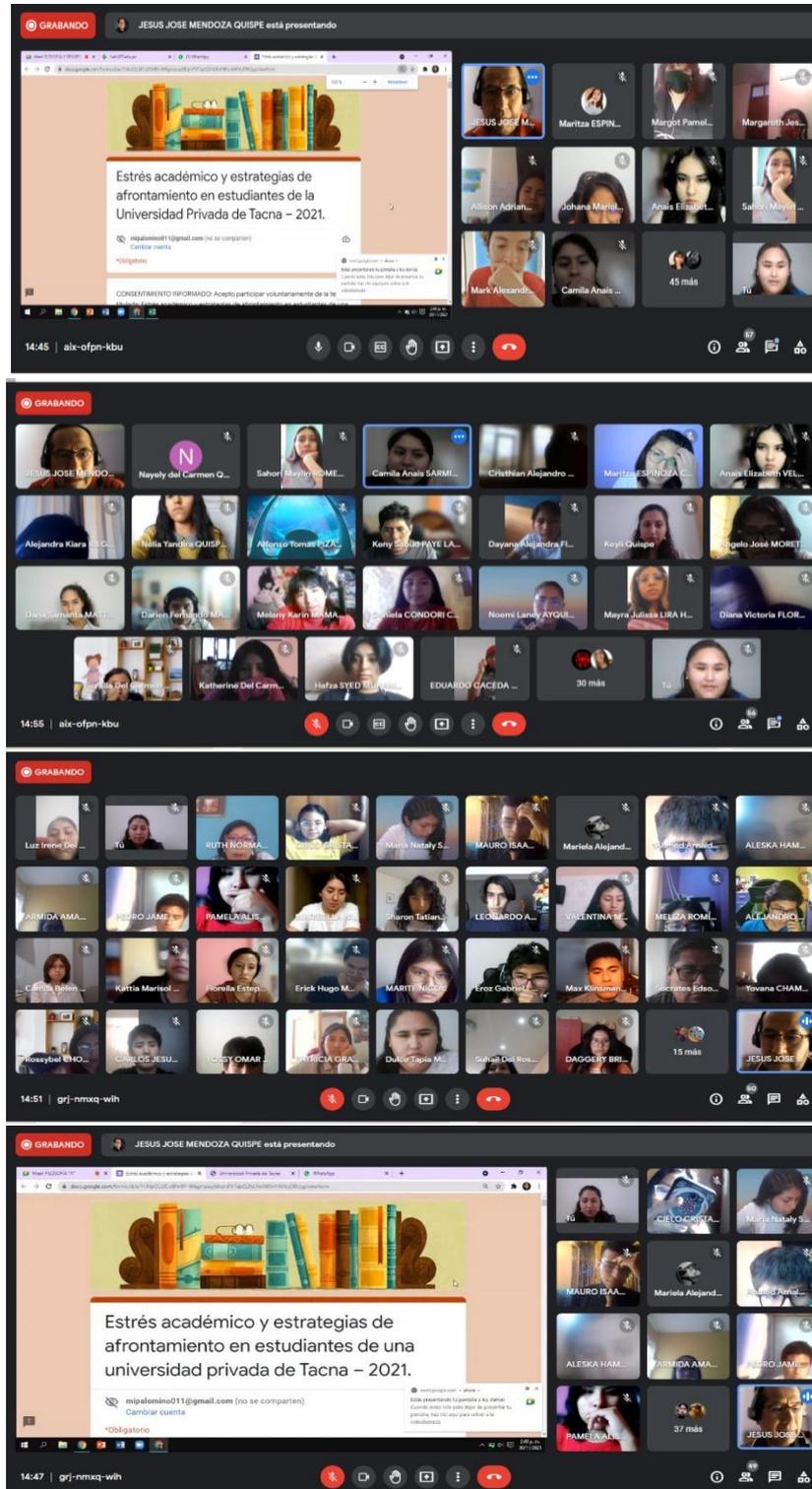
Casado

Conviviente

Divorciado

Viudo

## Ingreso a aula virtual (Meet) para la aplicación del instrumento



## Anexo 9: Informe de turnitin al 28% de similitud

### ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA – 2021.



9	<a href="http://www.dspace.uce.edu.ec">www.dspace.uce.edu.ec</a> Fuente de Internet	1 %
10	<a href="http://repositorio.uigv.edu.pe">repositorio.uigv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %
11	<a href="http://zenodo.org">zenodo.org</a> Fuente de Internet	1 %
12	<a href="http://repositorio.uarm.edu.pe">repositorio.uarm.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo