



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 DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASA DE CARIDAD ARTES Y OFICIOS
AREQUIPA-2023”

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:
CHOQUEMAMANI MARTINEZ, JULIET NOELIA
ZUBIZARRETA COLQUE, MIRIAM MARGOT
CÓDIGO ORCID N° 0009-0005-2973-589X

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL
TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:
DR. GAMARRA BUSTILLOS CARLOS
CÓDIGO ORCID N° 0000-0001-5905-2399

CHINCHA, 2023

Constancia de aprobación



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE TESIS

Chincha, 25 de julio del 2023

Mg. Susana Marleni Atuncar Deza
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para la saludarla e informar que los Bachilleres: CHOQUEMAMANI MARTINEZ, JULIET NOELIA y ZUBIZARRETA COLQUE, MIRIAM MARGOT, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del Programa Académico de Psicología, han cumplido con elaborar y presentar su:

TESIS

Titulada:

“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASA DE CARIDAD ARTES Y OFICIOS AREQUIPA-2023”

que fue:

APROBADA

Por lo tanto, queda **expedito** para la revisión por parte de los Jurados, para su sustentación.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

Dr. Carlos Gamarra Bustillos
Código ORCID:
N° 0000-0001-5905-2399

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

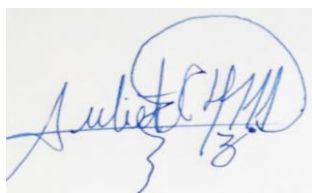
Yo, Juliet Noelia Choquemamani Martinez, identificado(a) con DNI N° 47888275, Miriam Margot Zubizarreta Colque, identificada con DNI N° 73029161, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASA DE CARIDAD ARTES Y OFICIOS AREQUIPA-2023”**, declaro bajo

juramento que:

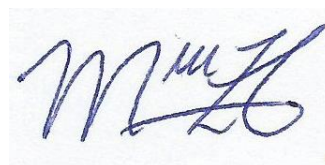
- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad.

Autorizo a la Universidad autónoma de Ica, identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulterio de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha alta, de agosto de 2023



.....
Juliet Choquemamani Martinez



.....
Miriam Zubizarreta Colque

DEDICATORIA

Agradecer a dios a mi familia y a mi menor hijo por haber confiado en mí y estar siempre de mi lado apoyándome en todo momento durante esta trayectoria. JULIET

A mi familia que siempre confió en mí, y a todos los que han contribuido a hacer posible este estudio. MIRIAM

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Autónoma de Ica por abrirnos las puertas por medio del programa de titulación y permitirme culminar este proceso en la formación profesional, mejor manera. A nuestro DR. GAMARRA BUSTILLOS CARLOS, por su orientación, dedicación, y su gran apoyo fue primordial para la terminar de este trabajo de investigación. JULIET

Antes que nada, quisiera expresar mi gratitud hacia la Universidad Autónoma de Ica por la excelente educación que me proporcionó a través del Programa Académico de Psicología en la Facultad de Ciencias de la Salud.

Además, estoy muy agradecida con todos mis profesores que me enseñaron a apreciar la educación y a esforzarme diariamente.

Igualmente, estoy en deuda con los miembros del jurado que revisaron mi trabajo de investigación, así como con mi asesor, quien me guio y rectificó cada error durante mi investigación.

Finalmente, mi sincero agradecimiento a mi familia, que compartió conmigo sus necesidades, sacrificios, triunfos y momentos felices. MIRIAM

RESUMEN

La presente investigación titulada estrés académico y afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución Educativa “Casa de Caridad Artes y Oficios”, es una investigación es de tipo cuantitativo, de nivel descriptivo, con diseño de investigación no experimental. Por lo cual se utilizó el Inventario de estrés estudiantil SSI y, Cuestionario de Afrontamiento de Estrés CAE, se realizará con una muestra de 121 adolescentes que oscilaban entre los 15 y los 17 años. Para llevar a cabo el estudio, se utilizaron el (SSI) Inventario de estrés estudiantil Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip y (CAE) Cuestionario de Afrontamiento del Estrés Bonifacio Sandín y Chorot.

Resultados: Basándonos en el análisis e interpretación de los resultados se encontró relación negativa entre las dos variables de estudio RH-,691 y relación negativa y significativa entre las dimensiones de estrés académico y afrontamiento de $\rho=-.599$, $\rho=-.641$, $\rho=-.482$, $\rho=-.697$ respectivamente.

Palabra clave: Estrés académico, estresores, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

The present investigation entitled Coping strategies and academic stress in students of the 4th and 5th grade of secondary school of the secondary educational institution of an Educational Institution "Casa de Caridad Artes y Oficios", Arequipa-2023. It seeks to explore the possible correlation between coping strategies and academic stress used by students. The research is descriptive, with a non-experimental research design. Therefore, two questionnaires will be used: CAE Stress Coping Questionnaire and SSI, it was carried out with a sample of 121 adolescents ranging between 15 and 17 years of age. To carry out the study, (SSI) the student stress inventory and the CAE (Stress Coping Questionnaire) by Bonifacio Sandín and Paloma Chorot were used.

Results: Based on the analysis and interpretation of the results, a negative relationship was found between the two study variables RH-.691 and a negative and significant relationship between the dimensions of academic stress and coping of $\rho=-.599$, $\rho=-.641$, $\rho=-.482$, $\rho=-.697$ respectively.

Keywords: academic stress, stressors, coping strategies.

ÍNDICE

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
RESUMEN	6
ABSTRACT.....	7
ÍNDICE	8
I. INTRODUCCIÓN.....	10
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
2.1. Descripción de problema	11
2.2. Pregunta de investigación general.....	14
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	14
2.4. Objetivo general.....	15
2.5. Objetivos específicos.....	15
2.6. Justificación e importancia.....	16
III. MARCO TEÓRICO.....	18
3.1. Antecedentes	18
3.2. Bases teóricas.....	24
3.3. Marco conceptual	34
IV. METODOLÓGICA	36
4.1. Tipo y nivel de investigación.	36
4.2. Diseño de Investigación	36
4.3. Hipótesis general y específicas	37
4.4. Variables.....	38
4.5. Operacionalización de variables	39
4.6. Población – muestra	43

4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información	43
4.8. Técnica y análisis de interpretación de datos	48
5.1.2. Afrontamiento al estrés académico.....	49
Tabla 2.....	49
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	54
CONCLUSIONES.....	54
RECOMENDACIONES.....	55

I. INTRODUCCIÓN

Es bien sabido que la adolescencia es una de las etapas muy importantes y complejas de una persona, ya que está rodeada de cambios fisiológicos, conductuales y psicológicos. Sin embargo, cabe señalar que los retos a los que afrontan los jóvenes no son tan sencillos, lo que dificulta la toma de decisiones, especialmente cuando no pueden hacer frente a situaciones personales o sociales.

Por tales circunstancias es que, se desarrolló la presente investigación llamada: "Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 4to y 5to grado del nivel secundario de la I.E. Casa de Caridad Artes y Oficios" Arequipa, siendo el objetivo general: reconocer la relación que existe entre el nivel de estrés y el afrontamiento académico.

Esta investigación está organizada en capítulos planeados de la siguiente forma:

capítulo I, hablamos de la introducción acerca del estrés y el afrontamiento académico.

En el capítulo II, se muestra el planteamiento de la problemática, así como la descripción del mismo, los objetivos generales y específicos, también hablamos de la justificación e importancia del trabajo presente.

En el capítulo III, abordamos los antecedentes; tanto nacionales como internacionales.

En el capítulo IV, describe el tipo y diseño de la investigación, como también las hipótesis, las variables, operacionalización de las variables, muestra y población, recojo de información y por último técnicas de análisis e interpretación de datos.

En el capítulo V, se describe los resultados obtenidos.

En el capítulo VI, se presenta la discusión

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de problema

El estrés académico es un desafío que afrontan muchos adolescentes a diario debido a las demandas de la educación, y se ve agravado por los cambios psicológicos y físicos propios de esta etapa de la vida. Asimismo, factores externos como problemas familiares, dificultades en las relaciones sociales con sus compañeros, altas expectativas académicas y relaciones tensas con sus profesores pueden contribuir a aumentar el estrés académico (Maldonado & Muñoz, 2019).

Así mismo Lazarus (2000) afirmó que existen cinco factores que conforman el afrontamiento del estrés académico y que los individuos suelen utilizar diversas estrategias de afrontamiento, aunque extienden a elegir una por encima de las demás. El afrontamiento se puede concebir como un rasgo o proceso. El primero está vinculado a la personalidad y, en determinadas circunstancias, a la sociedad, y suele ser estable. El afrontamiento como proceso, por otra parte, se refiere a las tácticas empleadas en respuesta a una circunstancia estresante y su progresión. La gestión emocional es vital para reducir el estrés, ya que el método correcto puede influir en la resolución del problema y, por tanto, en el bienestar emocional. Por lo tanto, el afrontamiento puede servir de moderador.

Siguiendo esta definición se pueden considerar Vallarta (2020) la gestión del estrés puede resultar difícil y desconcertante debido a las diversas formas de estrés: agudo, estrés crónico y estrés agudo episódico. Cada uno tiene su propio conjunto de rasgos, síntomas, marco temporal y opciones de tratamiento. La respuesta al estrés es nuestra forma única de afrontar y ajustarnos a condiciones y expectativas variadas. Es una reacción que se produce cuando creemos que nuestros recursos no son suficientes para hacer frente a las dificultades.

Cuando nos enfrentamos a niveles significativos de estrés, con frecuencia nos sentimos incapaces de llevar a cabo lo que deberíamos hacer y nos inhibimos para regularlo.

Existen síntomas que van desde físicos hasta psicológicos, cuando un estudiante está bajo presión Valades (2021) dentro de los síntomas físicos se evidencian dolores de cabeza y espalda, cansancio, impotencia. En cuanto a los psicológicos se encuentra la ansiedad. Existen cambios sociales como los conflictos incluso el aislamiento.

Por otro lado, Castagnetta (2016) sostuvo que el afrontamiento se precisa como las estrategias conductuales y cognitivas que un individuo usa para manipular demandas externas y/o internas y reducir el estrés asociado con situaciones difíciles. No se limita exclusivamente a la resolución práctica de problemas, sino que además implica la gestión de estrés y emociones frente a circunstancias problemáticas. La eficacia del afrontamiento depende de la forma en que se evalúan los eventos, de la capacidad individual para obtener información, buscar apoyo y ayuda social en el contexto en el que se encuentra.

Del mismo modo Solis & Vidal (2006) demostraron que el proceso de afrontamiento es el responsable de regular las consecuencias negativas del estrés. Los estudios realizados sobre el afrontamiento han llevado a la conceptualización de estilos y estrategias que cambian según la edad y el género. Aunque la mayor parte de los estudios sobre el afrontamiento se han centrado en poblaciones adultas, en la actualidad se centra en los estudios sobre este tema en adolescentes y niños. Esto se debe a que varias conductas de riesgo en la adolescencia son la consecuencia de la imposibilidad de unos jóvenes para enfrentar sus inquietudes.

Según Veloso et al.(2010) hay distintas dificultades al recurrir a actividades relajantes como ver televisión o escuchar música, o al distraerse físicamente a través del deporte. Sin embargo, hay un porcentaje

significativo de adolescentes que tienden a preocuparse y trabajar intensamente. En este sentido, los adolescentes que asisten a establecimientos particulares subvencionados tienen acceso a una mayor variedad de estrategias para reducir el problema y centradas en las emociones.

Alfaro & Castro (2020) La prevalencia del estrés académico entre los estudiantes es significativa, alcanzando el 50%. Los factores que más comúnmente generan estrés académico incluyen una sobrecarga de tareas, identificada por el 88.2% de los estudiantes, y la limitación de tiempo, mencionada por el 86.4%. En términos de síntomas relacionados con el estrés académico, se observa que el 65.5% de los estudiantes experimentan fatiga crónica como síntoma físico, el 70% presentan sentimientos de depresión como síntoma psicológico, y el 62.7% manifiestan desgano para realizar las labores escolares como síntoma comportamental.

En estos ultimo tiempos, los alumnos de la IE Casa de Caridad Artes y Oficios, se han visto afectados a causa de haber pasado por un confinamiento prolongado, además los docentes exponen que dichos alumnos llevan presentando síntomas comunes de estrés académico como inquietud, ansiedad, problemas de concentración, desgano, aislamiento de los demás, etc. Se consideró pertinente llevar a cabo esta investigación que permita determinar la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

El estrés en el alumnado adolescente de 4to y 5to año de secundaria es una preocupación creciente. Estos estudiantes enfrentan una serie de desafíos académicos, sociales y emocionales que pueden generar niveles significativos de estrés.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa Casa de Caridad Artes y Oficios, Arequipa 2023?

2.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1:

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés en su dimensión física y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “¿Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023?

P.E.2:

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés en su dimensión relación interpersonal y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “¿Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023?

P.E.3:

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés en su dimensión académica y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “¿Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023?

P.E.4:

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés en su dimensión factor medioambiental y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “¿Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023?

2.4. Objetivo general

Determinar la relación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023

2.5. Objetivos específicos

O.E.1:

Determinar la relación entre el nivel de estrés en su dimensión física y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023.

O.E.2:

Determinar la relación entre el nivel de estrés en su dimensión relación interpersonal y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023.

O.E.3:

Determinar la relación entre el nivel de estrés en su dimensión académica y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023.

O.E.4:

Determinar la relación entre el nivel de estrés en su dimensión factor medioambiental y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023

2.6. Justificación e importancia

Justificación teórica. En el presente proyecto de investigación indagó el nivel de estrés académico con relación a las estrategias de afrontamiento académico en la I.E. "Casa de Caridad Artes y Oficios", Arequipa 2023. También nos sirvió para considerar la influencia del estrés académico, la adaptación y los procesos de rendimiento, así también como las estrategias de contrarresto que usan los estudiantes. Así logramos conocer un poco más de las causas y consecuencias y así poder tomar las respectivas medidas.

Justificación metodológica. El enfoque metodológico de este estudio fue cuantitativo, con un diseño de investigación no experimental y de tipo descriptiva. Se utilizó dos instrumentos para recopilar datos: el inventario de estrés estudiantil SSI y el cuestionario de afrontamiento de estrés CAE. Estos instrumentos permitieron medir el nivel de estrés y afrontamiento académico en los alumnos de 4to y 5to de secundaria.

La muestra de estudio estuvo compuesta por alumnado del 4to y 5to de secundaria. Se recopiló información utilizando los instrumentos mencionados previamente, y se analizó los datos utilizando técnicas estadísticas descriptivas para obtener resultados sobre el nivel de estrés y afrontamiento académico en los alumnos.

Es importante destacar que la información recabada en este estudio podrá ser utilizada como fuente de conocimiento en futuras investigaciones. Los resultados obtenidos podrán contribuir a la comprensión de las estrategias de afrontamiento y estrés académico en el alumnado de secundaria, y podrán servir de base para investigaciones siguientes en el campo de la psicología.

Justificación práctica. Con esta investigación buscamos obtener resultados con los cuales trabajar con los alumnos, para que puedan ser

competentes de manejar adecuadamente el estrés académico. Algunas de las estrategias efectivas incluyen la promoción de la educación emocional, la enseñanza de técnicas de la meditación, relajación, como el yoga, la respiración profunda, entre otras opciones. Estas estrategias pueden contribuir en la mejora en la población estudiantil actual la salud mental e instituir una base sólida para los estudiantes futuros.

Importancia

Es fundamental controlar el estrés porque, como personas, debemos encontrar una medida entre las responsabilidades personales y laborales, así como la calma de espíritu, para ejecutar nuestras actividades cotidianas de forma óptima.

El estrés es una de los orígenes de muchas dolencias, tanto físicas como mentales, en los seres humanos, y si se puede controlar, se puede alcanzar una forma de vida muy sano, de ahí la necesidad de los estudiantes.

Durante la adolescencia se producen diferentes cambios en muchas partes del individuo, y todos estos cambios pueden hacer que los niveles de estrés del estudiante aumenten, que es donde ingresan en juego los métodos de afrontamiento que cada estudiante tiene para hacer frente a estos cambios estresantes. El siguiente paso es descubrir los métodos de afrontamiento de los alumnos de la I.E. "Casa de Caridad Artes y Oficios" Arequipa 2023.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

3.1.1. Internacionales

Montalvo & Simancas (2019) En la siguiente investigación. **“Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior”**, Se ha probado que coexiste una relación entre el estrés y las técnicas de afrontamiento en alumnos. La muestra estaba formada por alumnos de una universidad de Cartagena de Indias (Colombia). Se utilizó el SISCO para evaluar el estrés y el inventario para evaluar las técnicas de afrontamiento. La revalorización positiva resultó ser el método de afrontamiento más empleado ($p=0,00$). Ambos factores mostraron estar directa y fuertemente relacionados en los alumnos.

Li et al.(2017) Efectuaron estudio en China con título **“Estilos de pensamiento y afrontamiento del estrés académico entre los estudiantes chinos de secundaria”**. La muestra incluyó 563 alumnos (275 mujeres, 280 hombres y 8 de sexo desconocido). Se utilizaron el Inventario Revisado de Estilos de Pensamiento II, basado en la filosofía de la autogestión mental, y el COPE-Revisado, basado en el COPE de Carver (1989). Los hallazgos indicaron que los estilos de pensamiento tuvieron un impacto estadísticamente significativo en las estrategias de afrontamiento del estrés académico, independientemente de la edad y el género, en gran medida en las formas esperadas. Se analizan las implicaciones teóricas de la investigación sobre estilos de pensamiento y afrontamiento, y se plantean algunas implicaciones prácticas para profesores y estudiantes en el entorno escolar.

Corral & Zamora (2018) Este estudio trata de precisar las **“Estrategias de afrontamiento frente a los diferentes niveles de estrés en 128 estudiantes de bachillerato del Colegio Particular Religioso Masculino de la ciudad de Cuenca Ecuador”**, se utilizó un tipo de investigación cuantitativa, que implica sumergirse en el entorno de estudio, analizar los datos de manera conceptual y utilizar flexibilidad, se empleó la técnica inductiva junto con un diseño correlacional, procedimientos de investigación comparables a los usados en otros estudios semejantes. Los resultados arrojaron que: La prevalencia del estrés académico entre los estudiantes es significativa, alcanzando el 50%.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, se destaca que el 86.4% se concentra en resolver la situación como método de afrontamiento, mientras que el 77.3% emplea habilidades asertivas. En relación al nivel de estrés académico según el género, se observa que el 56.9% de las mujeres experimentan un nivel severo de estrés académico, mientras que en los hombres el nivel es moderado con un 63.2%.

A raíz de los resultados obtenidos, es fundamental implementar estrategias a nivel institucional que contribuyan a prevenir y reducir los efectos del estrés, un fenómeno frecuente entre los estudiantes de estas edades y que representa un riesgo para su rendimiento académico.

Alarcón et al. (2022) La investigación **"Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria"**, se investigó la asociación prospectiva entre estrés académico y mecanismos de afrontamiento en alumnos secundarios ingresantes a la Universidad de San Salvador de Jujuy de Argentina. El estudio es cuantitativo, descriptivo y correlacional, y contó con 261 estudiantes que ingresaron a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales en 2020 y que habían finalizado la escuela secundaria en 2019. El análisis se enfocó en la relación entre el estrés académico de los alumnos en su último año de secundario (aplicando el Inventario SISCO SV-21) y las estrategias de afrontamiento al estrés que poseían. Se encontró que el uso de estrategias de afrontamiento no dirigidas a la acción estaba relacionado a la presencia de estrés académico, mientras que las

estrategias de afrontamiento dirigidas a la acción parecían proteger contra este estrés. Esta relación fue más clara en las mujeres. Los resultados sugieren la necesidad de programas educativos que fomenten las estrategias de contrarresto entre los alumnos de secundaria.

Venkatachalam & Subramani (2019) Se efectuó un estudio en la India de **“Fuentes de estrés académico en estudiantes de secundaria superior”**. Los investigadores elaboraron un cuestionario de 11 interrogantes que permitió evaluar las principales causas del estrés escolar. En el estudio participaron 198 alumnos de tres centros elegidos al azar, que respondieron a preguntas sobre sucesos estresantes ocurridos con frecuencia. Los alumnos marcaron de 1 a 10 ítems, con una media de 7,20 (DE = 1,49). Las conclusiones revelaron que el ambiente académico es la primordial fuente de estrés, y que las tres fuentes de estrés más comunes son las expectativas de los padres, la preocupación por los exámenes y la comparación personal con los demás. La falta de interés fue el factor estresante menos mencionado (6,6%). Según los autores, los asesores educativos pueden encontrar útiles estos hallazgos a la hora de desarrollar programas de asesoramiento adaptados específicamente a las necesidades de los estudiantes y a los principales factores de estrés señalados.

3.1.2. Nacionales

Linares & Mescua (2022) En su investigación, **“Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte”**, pretendía averiguar la asociación entre el estrés académico y las técnicas de afrontamiento. Se trata de un estudio no experimental con un diseño correlacional básico. Participaron 233 estudiantes de entre 12 y 17 años. Como instrumentos se utilizaron el SISCO y la escala de afrontamiento en jóvenes de Lewis y Frydenberg. El resultado de este estudio reveló una relación entre el componente de estrés y los síntomas experimentados, así como el uso de técnicas de afrontamiento como la falta de afrontamiento, la disminución del estrés, la

autoculpabilización y los sentimientos conservadores. Por otro lado, estrategias como hallar apoyo social, centrarse en solucionar la dificultad, invertir en amigos cercanos, centrarse en lo positivo, acción social, buscar pertenencia, buscar ayuda espiritual y entretenimiento físico estaban directamente relacionadas con la dimensión de afrontamiento.

Quiro & Condorimay (2020) En la investigación **Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1ro a 5to. Grado de secundaria de una institución educativa estatal de Juliaca, 2019** tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés y estrategias de afrontamiento.

La población estudiantil es de 99 alumnos entre 11 y 18 años. El instrumento a usar es la Escala de estrategias de afrontamiento ACS y el inventario SISCO. Se descubrió que hay una asociación sustancial entre el estrés académico y los enfoques de gestión del estrés en alumnos de secundaria de los colegios públicos de Juliaca. No se observó asociación entre las reacciones físicas de la primera dimensión y los procedimientos de afrontamiento, ni entre las reacciones psicológicas de la segunda dimensión y las estrategias de enfrentar. La dimensión final, se encuentra que los alumnos de 1ro a 5to de educación secundaria de Juliaca presentan una asociación directa y sustancial entre los mecanismos de afrontamiento y las respuestas conductuales.

Los resultados de la investigación demuestran que existe correlación positiva y significativa ($p= 0,024$, $Rho = 0,227$) entre estrés académico y estrategias de afrontamiento. Al correlacionar las dimensiones situación estresante, se ha logrado determinar que no existe correlación significativa ($Rho=.131, p=.122$); con la dimensión reacciones físicas, se ha logrado determinar que no existe correlación significativa ($Rho = 0.142, p=.091$) finalmente con la dimensión reacciones comportamentales, se ha logrado determinar que existe una correlación significativa ($Rho = .253, p= 0,003$) en conclusión existe una relación significativa entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 1ro a 5to grado de secundaria de una institución educativa estatal de Juliaca, 2019. Al igual que la investigación que realizó los análisis respectivos y se hallaron las

correlaciones más significativas entre estrés académico y los estilos y estrategias de afrontamiento.

Uceda (2020) **“Nivel de estrés académico y afrontamiento en estudiantes del tercer grado del nivel secundario de la institución educativa San Ramón - Cajamarca 2017”**. En 2017, se contó con 202 alumnos del tercer grado de secundaria. El diseño de la investigación no experimental, y se utilizaron 2 instrumentos de estudio, el primero denominado Inventario SISCO Test de Estrés Académico y el otro el Inventario de Técnicas de Afrontamiento CSI; se concluyó que, los alumnos muestran un nivel medio de estrés académico, 54.5%, y sólo el 2.5% indicaron llegar a un nivel muy alto de estrés académico. Según la medida de estrés recogida psicométricamente, el 54,5% del alumnado demostró un nivel medio de estrés, sugiriendo que más de la mitad de los evaluados se apreciaban ansiosos desde el punto de vista académico, y sólo cinco mostraban niveles significativos de estrés académico. En relación a la medición psicométrica del estrés académico, se observa que el 54.5% de los estudiantes manifestaron un nivel medio de estrés. Esto indica que aproximadamente la mitad de los evaluados perciben experimentar estrés en el ámbito académico, mientras que solo el 5% de ellos presentan un nivel muy alto de estrés relacionado con los temas académicos. En cuanto a las estrategias de afrontamiento más utilizadas, se observa que el 42% de los estudiantes prefieren emplear habilidades asertivas como enfoque para lidiar con el estrés. Además, se identifica que una cantidad considerable busca información sobre la situación que están enfrentando, y muchos de ellos desarrollan un plan y llevan a cabo sus tareas en consecuencia.

Linares (2020) Esta tesis **“Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020”**. La población estuvo integrada por 60 estudiantes, tanto masculinos como femeninos, con edades alcanzadas entre 16 a 18 años. Como instrumento se empleó el registro de Estrés Académico

SISCO. Se utilizó el promedio para el procesamiento de la información, la media aritmética, la diferencia de medias, la desviación típica, la prueba t para la igualdad de medias. El principal resultado sugiere que no hay variaciones apreciables en el nivel de estrés académico experimentado por alumnos de las dos instituciones de enseñanza superior. Según el estudio, es posible que la falta de discrepancias en los niveles de estrés académico entre los alumnos de las 2 instituciones se deba a los cambios en la sociedad y las circunstancias a las que se enfrentan los adolescentes.

3.1.3. Regionales

Zea (2021) En su investigación **Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra – Arequipa**. El presente estudio El propósito del presente es establecer las diferencias significativas en el estrés académico durante pandemias en alumnos de secundaria de una I.E. del distrito de Cocachacra - Arequipa; es un estudio cuantitativo, comparativo diseño no experimental, transversal; el muestreo intencional no probabilístico admitió la selección de la muestra de 114 alumnos, 68 son mujeres y 46 son varones que se encuentran El Inventario de Estrés Académico SISCO SV fue utilizado en este estudio. Los resultados mostraron que hubo una diferencia significativa en el nivel de estrés académico por género, pero ninguna diferencia significativa por edad. Hubo una modesta preponderancia en relación con la cantidad de estrés general. El nivel leve de estrés académico predominó en el componente de estresores, el nivel moderado predominó en la dimensión de síntomas y el nivel leve predominó en la frecuencia de uso de métodos de afrontamiento.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Variable 1: estrés académico

Aguila et al. (2015) uno de las dificultades de salud más frecuentes hoy en día es el estrés. Es un anómalo multidimensional a consecuencia de la interacción de un individuo con los sucesos de su entorno.

Cuando se enfrentan al estrés académico, los alumnos dominan gradualmente las exigencias y los retos impuestos por la importante cantidad de energía física y psicológica necesaria para hacer frente a este problema. Tal circunstancia puede traducirse en cansancio, falta de interés por el aprendizaje, ansiedad e incluso pérdida de control; como consecuencia, exigen reconocimiento y asistencia por parte del personal docente.

Rivas et al (2014) La Organización Mundial de la Salud (OMS). El estrés se define como una serie de procesos fisiológicos que acondicionan al organismo para la acción. Otro autor lo describe como un conjunto de procesos psicológicos y fisiológicos que percibe el organismo ante exigencias elevadas, acontecimientos vitales y un aumento de la producción de cortisol.

Campos (2021) el estrés académico es una molestia general que sufren los alumnos (en distintas etapas académicas) en relación con sus estudios. La ansiedad, la frustración, la rabia, la apatía, el aislamiento, los desacuerdos, los sentimientos de inadecuación, las dificultades para resolver problemas, la infravaloración de uno mismo y otros comportamientos son manifestaciones de este dolor. Obviamente, cada niño se presentará de forma diferente, por lo que es fundamental tener en cuenta todos estos factores. Los analizaré con más detalle más adelante.

Síntomas del estrés académico:

Los niveles del estrés académico suelen variar sustancialmente en función del alumno. Campos (2021) Los síntomas, en cambio, pueden clasificarse. Será más fácil reconocer y así incidir en los síntomas de esta manera.

Síntomas físicos:

Dolor de cabeza, malestar estomacal, vómitos, diarrea, cansancio físico, insomnio, fatiga, dolores musculares (espalda y cuello), bruxismo (rechinar de dientes), taquicardia, incremento o descuento del hambre son algunos ejemplos de estas respuestas. Como puede verse, hay reacciones y expresiones que pueden observarse mediante el seguimiento del alumno en casa y en la escuela.

Síntomas cognitivos:

Estos son los tipos de pensamientos y conceptos que conducen a la angustia mental y a una sobrecarga aún mayor. Pensamientos de inadecuación, creer que son incapaces de lograrlo todo, bloqueo, problema para conservar la concentración, problema para pensar y memorizar, etc. Hay alumnos que indican cosas como: «no voy a conseguirlo todo», «soy un inútil», «no voy a sacar la nota que aspiro», «todo es demasiado difícil», «no recuerdo nada de lo que he ensayado», etcétera.

Síntomas emocionales

Pueden pasar de estar muy preocupados porque tienen un examen bien preparado a ponerse ansiosos cuando ven el temario de otro tema.

Ante una situación de estrés académico, los sentimientos que surgen con más frecuencia son la inquietud, la ansiedad, el agobio, las ganas de llorar repetidamente, la ira, la impaciencia, la indiferencia, la pena o el pavor. Por ello, es fundamental ser consciente de ciertos estados emocionales para poder intervenir.

Síntomas conductuales

Se observa una amplia gama de acciones por parte de los alumnos. Desde conductas de evitación (no pretender estudiar porque creen que van a suspender) hasta estudiar en largos periodos de tiempo.

Además, algunos alumnos empiezan a tomar café o bebidas energéticas por las tardes o noches para mantenerse despiertos. Esto les dificulta

dormir y descansar, algo fundamental para su salud. Esto provoca un aumento de la irritación durante el día, lo que da lugar a diversos problemas.

Síntomas sociales

Su vida social desaparece, no sólo con los amigos; si participan en alguna actividad extraescolar o deporte, lo dejan de lado ya que creen que les quita tiempo. Esto provoca en ocasiones desavenencias con la madre o el padre ya que les presionan para que asistan y continúen con sus rutinas.

Se han descrito ciertos síntomas frecuentes. Cada niño expresará el estrés académico de distintas formas, pero es primordial conocerlos y estar familiarizado con ellos para poder desviarlos y ayudarles.

Tipos de estrés

Eustrés

Es una reacción psicofisiológica alegre y placentera. En la que se induce una activación y una estimulación que permiten obtener buenos resultados. Si las respuestas se adaptan a las capacidades fisiológicas del sujeto. Esto es necesario para el crecimiento, el ejercicio y la adaptación del organismo a su entorno. Podemos afirmar que un individuo experimenta eustrés cuando siente ser capaz de hacer frente a una circunstancia estresante con altas exigencias que no superan sus recursos. El eustrés es un sentimiento beneficioso.

Distrés

Es una experiencia incómoda y frustrante en la que un individuo se enfrenta a una escena en el que cree que las expectativas superan sus capacidades. Entonces tiene la impresión de que es incapaz de responder eficazmente, y su cuerpo experimenta una activación psicofisiológica desagradable, como alteraciones, estados de ánimo y pensamientos que causan malestar. Cuando los encuentros angustiosos se hacen demasiado frecuentes, comienza un proceso con efectos negativos en la salud corporal y espiritual.

Dimensiones: estresores personales

Comin et al. (2007) Personalidad del individuo los patrones de conducta concretos son tipos de comportamiento de la personalidad.

Tipos de conductas: a y b:

Son personas de tipo A, se esfuerzan continuamente por conseguir más y más desarrollan un patrón de comportamiento.

Necesitan sentirse al mando de todas las actividades que emprenden, son competitivas, agresivas, muy ambiciosas e irritables, y siempre están al acecho. No les gusta delegar tareas y se preocupan demasiado por la puntualidad. Buscan continuamente atención. Tienen seis veces más probabilidades que la población general de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Las personas con comportamiento TIPO B no son competitivas, son intransigentes, no son agresivas, les gusta la cooperación, distribuyen las tareas, no les gusta vivir según horarios y suelen disponer de tiempo libre.

Dimensiones de estrés académico

Dimensión: física

Es importante destacar que estos síntomas físicos pueden cambiar de persona a persona y no todos los estudiantes experimentan los mismos síntomas de estrés académico. Es fundamental prestar atención a estos síntomas y tomar medidas para manejar el estrés, ya que si se alarga en el tiempo puede tener resultados negativos para la salud mental y física. Algunas estrategias que pueden ayudar a manejar el estrés académico incluyen la práctica de técnicas de relajación, la ejecución de actividad física regular, el establecimiento de metas realistas, la organización del tiempo y la planificación adecuada del estudio, así como el apoyo social y la busca de ayuda profesional si fuera necesario.

Dimensión: relación interpersonal

Hace referencia a las relaciones e interconexiones entre los individuos que constituyen una comunidad educativa, incluyendo a estudiantes, profesores, personal administrativo y padres de familia. Esta relación implica la comunicación, el respeto mutuo, la empatía y la colaboración entre los individuos involucrados. Una relación interpersonal saludable en el ámbito escolar contribuye al ambiente de aprendizaje positivo, al bienestar emocional y al desarrollo integral de los estudiantes. También facilita la transmisión y adquisición de conocimientos, la resolución de desacuerdos y la colaboración conjunta.

Dimensión: académicas

El estrés académico en la escuela secundaria puede ser una experiencia común para muchos estudiantes. Se caracteriza por la presión y la ansiedad relacionadas con las demandas académicas, como exámenes, tareas, proyectos y la necesidad de obtener buenas calificaciones. Algunos factores que contribuyen al estrés académico en la escuela secundaria pueden incluir: Carga de trabajo, competencia y expectativas, Preparación para exámenes, transiciones y decisiones futuras.

Dimensión: medioambiental

El entorno o medioambiente en el que se desarrolla el ámbito académico puede tener un impacto significativo en el estrés académico experimentado por los estudiantes de secundaria.

Es importante que las instituciones educativas promuevan un entorno positivo y de apoyo, fomentando un equilibrio saludable entre el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes de secundaria. Además, se deben implementar medidas para reducir la presión excesiva y proporcionar recursos y apoyo adecuados para ayudar a los estudiantes a congeniar con el estrés académico de manera efectiva.

3.2.2. Variable 2: estrategias de afrontamiento

Según Lazarus, en circunstancias de estrés, los seres humanos utilizan “modificar los esfuerzos conductuales y cognitivos establecidos para enfrentar a determinadas presiones internas y/o externas que se percibe superan o rebosan los medios de un individuo”. (Lazarus & Folkman, 1986). El afrontamiento académico es definido por Everly & M. Lating (2002) " Estos intentos pueden ser psicológicos o conductuales para prevenir o atenuar las consecuencias negativas del estrés. "

Es esencial recordar que no todos los mecanismos de afrontamiento funcionan en todas las situaciones. Por ejemplo, en algunas situaciones puede ser más efectivo buscar apoyo social, mientras que en otras situaciones puede ser más efectivo utilizar la resolución de problemas. Además, las personas pueden tener diferentes modos de afrontamiento, influyendo en la forma en que afrontan circunstancias de estrés.

En resumen, el afrontamiento del estrés como un proceso complejo y multidimensional involucra diferentes estrategias y estilos de afrontamiento, y es importante que cada persona encuentre las estrategias de afrontamiento que mejores se adapten a sus escaseces y características personales para manejar eficazmente el estrés.

Tipos de estrategias de afrontamiento

Según Cabanach (2010) Estos son los principales tipos de estrategias de afrontamiento al estrés identificados por la literatura científica. Es importante resaltar que no existe una estrategia de afrontamiento universalmente efectiva, ya que la eficacia de las estrategias varía según las características de la persona y del evento estresante. Por lo tanto, es crucial que las personas aprendan a identificar qué estrategias les funcionan mejor a ellas en particular y desarrollen habilidades para utilizarlas de manera efectiva en situaciones estresantes.

Confrontación: Implica una respuesta directa y asertiva ante una situación estresante, lo que puede involucrar cierta carga agresiva en algunas situaciones. En esta estrategia, el individuo trata de hacer frente al problema de manera activa y tomar medidas para solucionarlo. Por ejemplo, si un individuo tiene problemas en el trabajo debido a la carga excesiva de trabajo, puede confrontar a su jefe y solicitar una reducción de tareas o una reorganización del trabajo.

Escape-evitación: Se refiere a comportamientos que implican eludir o evitar activamente situaciones conflictivas en lugar de enfrentarlas directamente.

Planificación: Implica analizar la situación y crear un plan de acción organizado y estructurado para hacer frente al problema o desafío.

Búsqueda de ayuda o apoyo social: Consiste en buscar la compañía, el consejo o el apoyo emocional de otras personas como forma de obtener ayuda y facilitar la resolución de problemas. También implica expresar afecto hacia otros en busca de consuelo y respaldo.

Distanciamiento: Hace referencia a mecanismos que buscan reducir el esfuerzo dirigido hacia el afrontamiento, mediante el alejamiento de la fuente de estrés a través de la renuncia o la evasión mental.

Aceptación: Se refiere a elaborar razonamientos internos en los cuales el individuo toma conciencia, se habla a sí mismo y acepta que los acontecimientos estresantes son reales y deben ser afrontados.

Autocontrol y/o reinterpretación de la situación estresante: Consiste en tratar de mantener bajo control las propias emociones y afectos al enfrentar el estrés, así como ver la situación desde una perspectiva más favorable o encontrar aspectos positivos en el evento estresante.

Reevaluación positiva: Se refiere a la capacidad de percibir y enfocarse en los aspectos positivos que podrían surgir a partir del evento estresante, lo que ayuda a cambiar la perspectiva y encontrar significado o beneficios en la situación.

Estilos y estrategias de afrontamiento

Varios expertos sostienen que la capacidad de afrontamiento se manifiesta a través de respuestas que se producen frente a situaciones estresantes, y

que de alguna manera buscan manejarlas o enfrentarlas de manera activa o evitarlas.

Según, Lipowski (1970), el afrontamiento indica la totalidad de las actividades cognitivas y motoras que un individuo enferma utiliza con la finalidad de proteger su organismo y mantener su integridad física, con el objetivo de recuperar su estado reversible de mejora y compensar cualquier limitación causada por una irreversible disminución en su bienestar.

Maria (1987) Opina que el afrontamiento está estrechamente relacionado con la confrontación, lo cual implica comparar, enfrentar o confrontar incluso juicios de valor y opiniones. Por lo tanto, es más beneficioso enfrentar la circunstancia tal como es y confrontar el contexto en lugar de mentirse a sí mismo.

Según Diaz Martin (2010), el afrontamiento es considerado como uno de los bienes psicológicos que posee cualquier sujeto, y se encuentra entre las variables particulares que influyen en los porcentajes de niveles de calidad de vida.

Sadín & Chorot (2003) Definen el afrontamiento como un intermediario entre las circunstancias difíciles en las que individuos se encuentran expuestas, los recursos sociales y personales de los que disponen en enfrentarlas, y las secuelas que resultan en su salud física y psicológica.

Dimensiones de afrontamiento académico

Dimensión: búsqueda de apoyo

El individuo demuestra una tendencia a expresar sus opiniones y buscar apoyo emocional y consejo en su círculo cercano, como familiares y amigos, en lugar de guardar sus problemas para sí mismo. Esta persona prefiere hablar de las situaciones estresantes y compartir sus sentimientos y opiniones con alguien de confianza para obtener más información y perspectiva sobre su situación. Esta estrategia de afrontamiento puede ser efectiva para disminuir el estrés y aumentar el bienestar emocional al

sentirse escuchado y comprendido, y al mismo tiempo obtener apoyo y orientación de aquellos que confía.

Dimensión: expresión emocional

Consiste en la capacidad de las personas para expresar abierta y adecuadamente sus emociones, sentimientos y pensamientos relacionados con situaciones estresantes o adversas. Esta dimensión implica la capacidad de comunicar abiertamente las emociones, ya sea mediante la verbalización o la expresión corporal, lo que puede ayudar a disminuir el estrés y mejorar la adaptación a la situación estresante. Las estrategias de afrontamiento están relacionadas con la expresión emocional incluyen la búsqueda de apoyo social, la terapia verbal, la meditación y la expresión artística.

Dimensión: religión

La dimensión religión en las estrategias de afrontamiento se refiere a la búsqueda de apoyo y consuelo en la religión o espiritualidad para hacer frente a situaciones estresantes. Las personas que recurren a la dimensión religión pueden encontrar consuelo en la creencia de que hay un poder superior que les ayudará a superar las dificultades o en la práctica de actividades religiosas que les brindan tranquilidad y paz interior. Esta dimensión puede incluir la participación en prácticas religiosas o espirituales, la oración, la meditación, la lectura de textos sagrados, entre otras actividades relacionadas con la religión.

Dimensión: focalizado en la solución del problema

La dimensión centrada en la solución del problema se refiere a una estrategia de afrontamiento en la que el individuo trata de resolver directamente la causa del estrés. Esta estrategia se enfoca en identificar la fuente del problema, evaluar posibles soluciones y tomar medidas concretas para resolverlo, se aborda el problema de manera activa y se busca una solución efectiva. Es una estrategia proactiva que implica la toma de decisiones y la acción para así cambiar la situación estresante.

Dimensión: evitación

Esta frase se refiere a las estrategias de afrontamiento evitativas, que son comportamientos que se oponen a la confrontación y que buscan huir o evitar situaciones conflictivas. En lugar de enfrentar directamente el problema o situación estresante, la persona utiliza estrategias como la negación, la distracción, la evasión, la minimización o la resignación para reducir temporalmente el estrés. Sin embargo, estas estrategias pueden ser poco efectivas a largo plazo y pueden tener consecuencias negativas en la salud mental y emocional de la persona.

Dimensión: auto focalización negativa

Se refiere a la tendencia de una persona a centrarse en aspectos negativos de sí misma durante el proceso de enfrentamiento del estrés. Esto puede manifestarse en pensamientos negativos acerca de sus propias habilidades y capacidades, así como en la autocrítica excesiva. Las estrategias de afrontamiento asociadas a la auto focalización negativa suelen implicar un enfoque en la evitación o el escape de la situación estresante, en lugar de una acción directa para enfrentarla.

Dimensión: reevaluación positiva

La estrategia a la que se hace referencia en el primer enunciado es la reevaluación positiva. Esta estrategia implica encontrar aspectos positivos en la situación estresante y enfocarse en ellos para reducir el impacto del estrés.

Además, se mencionan otras estrategias de afrontamiento, como la confrontación directa, escapar o evitar la situación estresante, planificar acciones para resolverla y buscar ayuda o apoyo social. Además, se menciona que la estrategia de distanciamiento del problema es aceptar la realidad problemática, ejercer un mayor autocontrol de las emociones y afectos, y hacer una reevaluación positiva de la situación estresante. Todas estas estrategias buscan enfrentar de manera efectiva el estrés y disminuir su impacto en la persona.

3.3. Marco conceptual

Afrontamiento

El afrontamiento es cualquier acción en la que puede participar una persona, tanto cognitiva como conductual, para hacer frente a un ambiente concreto. (Universidad Complutense de Madrid., 2023)

Estrés

La Organización Mundial de la Salud (2007) lo señala como "una serie de resistencias fisiológicas que condicionan al cuerpo para la acción". La aparición de estrés puede ser causada por cualquier situación o cambio que sea diferente a nuestra vida cotidiana, como un cambio en el trabajo, una entrevista o incluso mudarse de residencia. Sin embargo, la cantidad de estrés que experimentamos también puede depender de nuestra salud física y mental individual.

Estrés académico

Señala a los procesos cognitivos y emocionales que un alumno percibe en respuesta a los estresores académicos. En otras palabras, los alumnos evalúan numerosos componentes del entorno académico y los cataloga como peligrosos, desafiantes o exigentes, ante los que puede reaccionar adecuadamente o no. Estas evaluaciones se asocian con sentimientos anticipados, como ansia, confianza, preocupación, tristeza, ira. (Barraza A., 2009)

Estrategias de afrontamiento: Los esfuerzos cognitivos y comportamentales se refieren a la acción de gestionar situaciones tanto internas como externas, lo que a menudo se traduce en la expresión de una o varias reacciones (Ochoa, 2019).

Estresores: Un estresor es cualquier evento, fuerza o situación que provoca tensión física o emocional. Estos estresores pueden surgir tanto desde el interior como desde el exterior y requieren que la persona afectada utilice estrategias de afrontamiento o adaptación para hacerles frente (Santiago, 2010).

Síntomas: Estas condiciones son manifestaciones que pueden ser tanto físicas como psicológicas, y su presencia a menudo indica la existencia de un conflicto subyacente (Cosacov , 2007).

IV. METODOLÓGICA

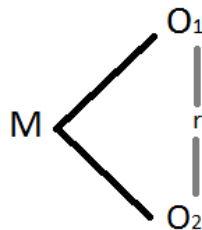
4.1. Tipo y nivel de investigación.

La presente investigación es de tipo cuantitativo y de nivel descriptivo-correlacional. Según (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010) la investigación cuantitativa se basa en la experimentación y en el análisis de causa-efecto. En este enfoque, se realizan análisis cuantitativos que se interpretan a través de la predicción de hipótesis y teorías estudiadas, lo que resulta en explicaciones coherentes con el conocimiento existente.

4.2. Diseño de Investigación

Utilizamos un diseño no experimental de corte transversal, nos ayuda al momento de la investigación a asociar la valoración de las variables aplicadas, así mismo es eficaz para comprar las variables en un determinado momento, sirve muy bien en un grupo de individuos y elementos.

“Tipo de diseño”- Esquema



Donde:

M: Alumnos de 4to y 5to de secundaria de la I.E. “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023.

R = Relación

O2: Estrategias de Afrontamiento

O1: Estrés académico

4.3. Hipótesis general y específicas

H.G: Existe relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023

H1: Existe relación entre el nivel de estrés en su dimensión física y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023.

H2: Existe relación entre el nivel de estrés en su dimensión relación interpersonal y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023.

H3: Existe relación entre el nivel de estrés en su dimensión académica y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023.

H4: Existe relación entre el nivel de estrés en su dimensión factor medioambiental y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023.

4.4. Variables

- **Variable 1:**
Estrés académico
- **Variable 2:**
Estrategias de Afrontamiento

4.5. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	Niveles Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADISTICA
ESTRÉS ACADÉMICO	D.1: Física	-Problema para dormir -Dificultad para respirar -Preocupación excesiva -Dolor/náuseas estomacales	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	(1) Nunca (2) Algo frecuente (3) frecuente (4) Siempre	ordinal	cuantitativa
	D.2: Relación interpersonal	-Me siento culpable si no cumplo la esperanza de mis padres -Mis padres sólo desean mi éxito -Me resulta difícil llevarme bien con los compañeros de grupo haciendo tarea.	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20			
	D.3: Académicas	Pierdo interés hacia los cursos Siento la carga de las cargas de trabajo académico Me siento nervioso al entregar la presentación de la clase	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30			

		Me siento estresado por rendir un examen				
	D.4: Medioambiental	-El ruido circundante me distrae -La contaminación me inquieta -El clima cálido me hace evitar salir	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40			

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADISTICA
AFRONTAMIENTO ACADÉMICO	Búsqueda de apoyo social (BAS)	- Expresar emociones a la familia o amigos - Solicitar orientación del camino a alcanzar	6, 13, 20, 27, 34, 41	Nunca 0 Pocas Veces 1 A veces 2 Frecuentemente 3 Casi siempre 4	ordinal	cuantitativa
	Expresión emocional abierta (EEA)	- Comportarse hostilmente - Luchar y desahogarse emocionalmente	4, 11, 18, 25, 32, 39			
	Religión (RLG)	- Pedir apoyo espiritual - Creer en Dios para resolver el problema	7, 14, 21, 28, 35, 42			
	Focalizado en la solución del problema (FSP)	- Estudiar las causas del problema	1, 8, 15, 22, 29, 36			

		- Aplicar soluciones tangibles				
	Evitación (EVT)	- Ignorar la situación - Practicar deportes para distraerse	5, 12, 19, 26, 33, 40			
	Auto focalización negativa (AFN)	- Creerse incapaz de manejar la situación - Autoconvencerse negativamente	2, 9, 16, 23, 30, 37			
	Reevaluación positiva (REP)	- Reconocer que hay cosas más esenciales. - Ver los aspectos positivos	3, 10, 17, 24, 31, 38			

4.6. Población – muestra

Población.

La población será de 4to y 5to grado de secundaria de la I.E. “Casa de Caridad Artes y Oficios”.

Muestra

La muestra será de 121 alumnos, esto se realizará de acuerdo al número de matriculados de 4to y 5to que son: 4to A= 30, 4to B=33, Quinto A=31 y Quinto B=30.

Grados	N° de estudiantes
Cuarto A	30
Cuarto B	32
Quinto A	33
Quinto B	26
Total	121

Tipo de muestreo

En el presente estudio se utilizó el muestreo no probabilístico de conveniencia, según (Cuesta, 2009) el muestreo no probabilístico se refiere a una metodología de selección de muestras en la que no se otorgan las mismas oportunidades a todos los miembros de la población para ser elegidos durante el proceso de recopilación de muestras.

4.7. Técnicas e Instrumentos de recolección de información

Técnica

Se utilizó la técnica psicométrica, inventario de estrés estudiantil (SSI), y la técnica de encuesta para el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (CAE).

Instrumento.

Se aplicó los instrumentos de recojo de datos, los que se les emitirá a los alumnos para ser resuelto y luego calificado, para obtener los resultados.

INVENTARIO DE ESTRÉS ESTUDIANTIL (SSI)**Ficha técnica del Inventario (SSI)**

Nombre Original: INVENTARIO DE ESTRÉS ESTUDIANTIL (SSI)

Autores: Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip, Durrah Nadiah Kamaruzaman, Azila Roslan, Aslina, Ahmad.

Año: 2019

N.º de Ítems: consta de 40 ítems

Antecedentes: El Inventario de Estrés Estudiantil (ISS) fue desarrollado para medir el nivel de estrés entre los estudiantes universitarios. SSI contiene 40 ítems negativos para medir 4 subescalas (10 ítems para cada subescala) que son subescala 1: Física (10 ítems), subescala 2: Relación interpersonal (10 ítems), subescala 3: Académica (10 ítems) y 4: Factor Medioambiental (10 ítems). En cuanto a la puntuación, el SSI fue diseñado con escala ordinal de 'Nunca', 'Algo frecuente', 'Frecuente' y 'Siempre'. La marca de valor dada para cada opción es 1 para 'Nunca', 2 para 'Algo frecuente', 3 para 'Frecuente' y 4 para 'Siempre'. El proceso de administración tomará aproximadamente de 15 a 20 minutos solamente. El entorno de la ubicación de la administración debe estar en el lugar cómodo. La instrucción dada debe ser clara y precisa para que los encuestados respondan honestamente a las preguntas.

Teórico básico: El Inventario de Estrés Estudiantil (SSI) fue compuesto por los investigadores en este estudio basado en la combinación de dos teorías

que son el Síndrome de Adaptación General y la Teoría del Estrés Ambiental. Los fundamentos, principios y concepto principal de ambas teorías se utilizaron para desarrollar el concepto principal, escalas y subescalas de SSI.

Fiabilidad y validez: Para probar la validez del SSI, el método de autenticidad fue llevado a cabo por expertos. El panel de nueve expertos que fueron asignados para evaluar el SSI fue seleccionado en función de su experiencia en el campo de la educación y el asesoramiento. Hubo 5 conferencias de UPSI y 4 practicantes que son consejeros y maestros. La validez de las cuatro subescalas también fue aceptada por los expertos. Por lo tanto, la validez del contenido de SSI fue alta. Los valores del alfa de Cronbach para todas las escalas en este inventario fueron la mayoría de los expertos mostraron consistencia aceptable ya que fueron mayores que 0.7 (Nunnally, 1978 citado en Nor Azimah y Saharudin (2011)).

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

FICHA TECNICA

Nombre Original: CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS (CAE)

Autores: Paloma Chorot y Bonifacio Sadin

Año de Adaptación: 2002

Año de Creación: 2002

Nº de Ítems: consta de 42 ítems

El cuestionario actual fue elaborado en 2002 por Bonifacio Sadin y Paloma Chorot. El cuestionario logra utilizarse en grupos tras la revisión de las instrucciones, en las que se indica que el cuestionario describe formas de comportarse y pensar en circunstancias estresantes no son ni malas ni buenas, ni peores ni mejores, porque los individuos tienden a utilizar unas más que otras. Por ello, para responder a las preguntas, hay que leer atentamente y acordarse en qué dimensión se han utilizado últimamente (0 = Nunca, 1 = Pocas veces, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente y 4 = Casi

siempre) cuando ha habido situaciones estresantes, hay que rodear con un círculo el número que representa el nivel en que se utilizó la estrategia. Las estrategias son inventadas.

A pesar de que el cuestionario se refiere a un escenario, el encuestado tendría en cuenta diversas circunstancias estresantes vividas en el año anterior aproximadamente. En consecuencia, los valores comunicados por el encuestado en cada pregunta se totalizan de acuerdo con la distribución de los ítems en las 7 subescalas, decidiendo que aquellos con las puntuaciones más altas estarán los métodos de afrontamiento usados de forma habitual.

La validez del cuestionario se mide por sus siete subescalas, que incluyen: concentración en el problema (15. Crear un plan de acción), buscar apoyo social (27. Conversar con amistades o familiares para tranquilizarse), auto concentración negativa (23. Sentirse impotente ante el problema), evitación (19. Salir para distraerse del problema), - Creer en Dios para resolver el problema expresión emocional abierta (32. increparse con la gente), - Creer en Dios para resolver el problema y religión. Cuando se examinó la fiabilidad de las subescalas, se descubrieron los sucesivos valores alfa: búsqueda de ayuda social 0,92, religión 0,86, expresión emocional abierta 0,74, concentración en la resolución de problemas 0,85, evitación 0,76, autoenfoco negativo 0,64 y reevaluación positiva 0,71.

A continuación, se detallan las puntuaciones medias obtenidas en cada subescala y entre chicos y chicas:

- | | | | |
|--|---------|---------|---------|
| • Búsqueda de ayuda social: | T 12.87 | H 11.34 | M 14.40 |
| • Expresión emocional abierta: | T 6.14 | H 6.07 | M 6.22 |
| • Religión | T 5.76 | H 5.09 | M 6.44 |
| • Focalización en la solución de inconveniente | T 13.58 | H 12.60 | M 14.55 |

- Evitación: T 9.16 H 8.74 M 9.58
- Auto focalización negativa: T 6.22 H 6.17 M 6.27
- Reevaluación positiva: T 13.90 H 12.87 M 14.93

4.8. Técnica y análisis de interpretación de datos

La estadística será la herramienta utilizada para analizar datos, nos proporciona herramientas para establecer conclusiones y generalizaciones desde una muestra hacia toda una población.

Se utilizará el programa:

-(SPSS) Statistical Package for the Social Sciences.

V. RESULTADOS

5.1 ANALISIS DESCRIPTIVO

5.1.1 Estrés académico

Tabla 1

Niveles de estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje
Estrés leve	8	6,6
Estrés moderado	28	23,1
Estrés severo	85	70,2
Total	121	100,0

En la tabla 1 se puede observar los niveles de estrés académico de los estudiantes representados en porcentajes donde 85 estudiantes que representa el 70,2 por ciento presentan nivel severo, 28 estudiantes que representan al 23,1 por ciento se encuentran en nivel moderado y 8 estudiantes que representan al 6,6 por ciento se encuentra en nivel leve.

5.1.2. Afrontamiento al estrés académico

Tabla 2

Afrontamiento del estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje
Afrontamiento inadecuado	90	77,4
Afrontamiento intermedio	31	25,6
Afrontamiento Adecuado	0	0
Total	121	100,0

En la tabla 2 se puede observar los niveles de afrontamiento de los estudiantes representados en porcentajes donde 90 estudiantes que representa el 77,4 por ciento presentan afrontamiento inadecuado, 31 estudiantes que representan al 25,6 por ciento se presentan afrontamiento intermedio.

5.1.2 ANALISIS DE RESULTADOS - PRUEBA DE HIPOTESIS

Tabla 3

Pruebas de normalidad según Kolmogorov-Smirnov^a

Dimensiones de la variable Estrés académico	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Física	,288	121	,000
Relación interpersonal	,269	121	,000
Académicas	,299	121	,000
Medio ambiental	,311	121	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La muestra tomada es >50, por lo tanto, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, los datos obtenidos de las variables nos indican que no se adecua a la curva de distribución normal, por lo que los valores de p (sig.) son menores a 0.05 lo que indica que la distribución de los datos es no paramétrica. En consecuencia, se usará el análisis estadístico, Rho de Spearman.

Prueba de hipótesis general

Tabla 4

Correlación de Estrés académico y Afrontamiento

		Afrontamiento	
Rho de Sperman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	-,691
		Sig. (bilateral)	,000
		N	121

En la tabla 4 se puede observar el valor de p (sig.) es menor a 0.05 por lo cual, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir existe relación negativa y significativa entre estrés académico y afrontamiento, con un coeficiente de correlación aceptable de -,691

Tabla 5*Correlación entre dimensión física y Afrontamiento*

			Afrontamiento
Rho de Sperman	física	Coeficiente de correlación	-,599
		Sig. (bilateral)	,000
		N	121

En la tabla 5 se puede observar el valor de p (sig.) es menor a 0.05 por lo cual, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir existe relación negativa y significativa entre dimensión física y afrontamiento, con un coeficiente de correlación aceptable de -,599

Tabla 6*Correlación entre dimensión relación interpersonal y Afrontamiento*

			Afrontamiento
Rho de Sperman	Dimensión relación interpersonal	Coeficiente de correlación	-,641
		Sig. (bilateral)	,000
		N	121

En la tabla 6 se puede observar el valor de p (sig.) es menor a 0.05 por lo cual, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir existe relación negativa y significativa entre dimensión relación interpersonal y afrontamiento, con un coeficiente de correlación aceptable de -,641

Tabla 7*Correlación entre dimensión académicas y Afrontamiento*

			Afrontamiento
Rho de Sperman	Dimensión Académicas	Coeficiente de correlación	-,482
		Sig. (bilateral)	,000
		N	121

En la tabla 7 se puede observar el valor de p (sig.) es menor a 0.05 por lo cual, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir existe relación negativa y significativa entre dimensión relación interpersonal y afrontamiento, con un coeficiente de correlación aceptable de $-.482$

Tabla 8

Correlación entre dimensión medio ambiental y Afrontamiento

			Afrontamiento
Rho de Sperman	Dimensión medio ambiental	Coeficiente de correlación	$-.697$
		Sig. (bilateral)	$.000$
		N	121

En la tabla 8 se puede observar el valor de p (sig.) es menor a 0.05 por lo cual, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir existe relación negativa y significativa entre dimensión medio ambiental y afrontamiento, con un coeficiente de correlación aceptable de $-.482$

VI. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La investigación tuvo como finalidad determinar la relación de estrés académico y afrontamiento en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa “Casa de Caridad Artes y Oficios Arequipa-2023”, el resultado de la correlación fue positiva con un coeficiente negativo y aceptable de $\rho = -.691$. En el cual se encontró una similitud con las siguientes investigaciones como Huamani y Pinto (2021), Hukom y Madrigal (2020) ellos comprobaron la existencia de correlaciones estadísticamente significativas entre las dimensiones estresores y síntomas con la estrategia centrada en la emoción, así como las Estrategias con el afrontamiento centrado en el problema, mientras que en las otras dimensiones no se encontraron correlaciones. Esto puede responderse con lo señalado por Coavoy (2019), quien manifestó que la existencia de una baja correlación entre el estrés académico y estilos de afrontamiento se debe, en gran parte, a las puntuaciones alcanzados en el nivel de estrés y al mayor uso del estilo de afrontamiento centrado en la emoción. Considerando que, en particular, este estilo intenta reducir la alteración emocional debido a que las condiciones amenazantes del entorno no cambian (Lazarus y Folkman, 1986). Por lo tanto, los estilos de afrontamiento no podrían comportarse como variable dependiente del estrés académico.

Además, en las hipótesis específicas se determinó la relación de cada una de las dimensiones como física, relación interpersonal, académicas y medio ambientales con la dimensión afrontamiento existiendo una correlación negativa significativa de $\rho = -.599$, $\rho = -.641$, $\rho = -.482$, $\rho = -.697$, en el orden respectivo. Es decir, cualquiera de los síntomas del estrés académico asociado a los niveles de afrontamientos son inversamente opuestos, mientras el nivel de estrés aumente, los niveles de afrontamientos disminuyen. En necesario además mencionar que en la población estudiada existe la prevalencia del estrés académico severo y los niveles de afrontamientos son inadecuados, lo que confirma la hipótesis y los resultados del presente estudio.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Primera: Existe una correlación negativa y significativa entre las dos variables de estudio, lo que indica que a mayor sea el estrés académico en los estudiantes menor es su grado de afrontamiento

Segunda: Existe una correlación negativa y significativa entre la dimensión física y afrontamiento $\rho = -.599$, lo que indica que a mayor sea el estrés académico en los estudiantes menor es su grado de afrontamiento.

Tercera: Existe una correlación negativa y significativa entre la dimensión relación interpersonal y afrontamiento $\rho = -.641$, lo que indica que a mayor sea el estrés académico en los estudiantes menor es su grado de afrontamiento.

Cuarta: Existe una correlación negativa y significativa entre la dimensión académicas y afrontamiento $\rho = -.482$, lo que indica que a mayor sea el estrés académico en los estudiantes menor es su grado de afrontamiento.

Quinta: Existe una correlación negativa y significativa entre dimensión académicas y afrontamiento $\rho = -.697$, lo que indica que a mayor sea el estrés académico en los estudiantes menor es su grado de afrontamiento.

RECOMENDACIONES

Primera: Es recomendable diseñar e implementar talleres y programas educativos que informen sobre las distintas estrategias para afrontar el estrés. Estos talleres podrían incluir técnicas de manejo del estrés basadas en la evidencia, como la meditación, el ejercicio físico y la terapia cognitivo-conductual. Estos programas deberían estar especialmente dirigidos al personal de salud, quienes a menudo se enfrentan a altos niveles de estrés en su trabajo.

Segunda: Asimismo, se sugiere la creación de campañas de soporte psicológico dirigidas a los estudiantes. Estas campañas podrían incluir servicios de consejería psicológica gratuitos, líneas de ayuda telefónica y recursos en línea para ayudarles a lidiar con el estrés. De este modo, se podría prevenir la aparición de problemas de salud secundarios derivados del estrés.

Tercera: Se sugiere la inclusión de materias enfocadas en la adaptación a la educación superior o temáticas específicas sobre estrés académico en ciertas asignaturas del currículo.

Cuarta: Es recomendable colaborar con las entidades pertinentes para organizar talleres de relajación destinados a apoyar a los estudiantes que han mostrado altos niveles de estrés académico.

Quinta: Es conveniente coordinar con el servicio de Psicopedagogía para desarrollar estrategias saludables de manejo del estrés en el contexto académico. El objetivo es que las estudiantes adquieran habilidades para enfrentarse de manera más efectiva a las distintas situaciones que surgen durante su actividad académica, como la realización de trabajos en equipo, la preparación para exámenes y las presentaciones orales, entre otras tareas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguila, A., Calcines , M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estres Academico. *Scielo*.
- Alarcón, M., Condori, F., & Vera, L. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria. *Revista Investigación y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de Secundaria.*, https://ies7-juj.infod.edu.ar/aula/archivos/repositorio/3000/3142/011_IEEN5-Alarcon_Condori_Vera.pdf. Obtenido de Revistas Investigaciones, Encayos y Experiencias.
- Alfaro, N., & Castro, N. (2020). *Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa - 2020*. Obtenido de Repositorio Institucional UNSA: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/11949>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Obtenido de Biblioteca Virtual de Psicología Científica: <http://www.psicologiacientifica.com/>
- Barraza, A. (2009). *ESTRÉS ACADÉMICO Y BURNOUT ESTUDIANTIL. ANÁLISIS DE SU RELACIÓN EN ALUMNOS DE LICENCIATURA*. Obtenido de Revistas Científicas Universidad Simón Bolívar.: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163/1150>
- Campos , M. (2021). *Maria Jesus Campos*. Obtenido de Psicología Educacion y Valores: <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Campos , M. (2021). *Maria Jesus Campos Psixología, educacion y Valores .* Obtenido de <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>

- Castagnetta, O. (2016). *Psicología y mente* . Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- CEBTEO. (s.f.). *UNIVERCIDAD DE CHILE* .
- Comin, E., De la Fuente, I., & Garcia, A. (2007). EL ESTRÉS Y EL RIESGO PARA LA SALUD. *MAZ DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN*, <https://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>.
- Coavoy, L. (2019). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería (Tesis de bachiller). Universidad Peruana Unión, Juliaca, Perú.
- Corral , M., & Zamora, J. (2018). Estudio del nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 3er año del bachillerato educativo. (pág. Repositorio institucional univercidad del Azuay). Ecuador: <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8012>.
- Diaz Martin, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Humanidades Medicas*.
- Everly, G., & M. Lating, J. (2002). *Una guía clínica para el tratamiento de la respuesta al estrés humano*. Obtenido de <https://link.springer.com/content/pdf/bfm%3A978-1-4939-9098-6%2F1>
- Figueroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín , M., & Estévez, A. (2005). *LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SU RELACIÓN CON EL NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO. UN ESTUDIO CON ADOLESCENTES DE NIVEL SOCIOECONÓMICO BAJO DE TUCUMÁN (ARGENTINA)*, Universidad de Murcia. Obtenido de Anales de Psicología: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27171>
- Huanca, J., & Casasola , M. (2022). *Estrés académico y gestión del tiempo en estudiantes de secundaria de la institución educativa Santa Dorotea - José Luis Bustamante y Rivero en Arequipa*. Obtenido de Repositorio Institucional UNSA: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/14528>
- Huamani, G. y Pinto, R. (2021). Estrés y estrategias de afrontamiento en adolescentes en tiempos de pandemia de una I.E pública de Arequipa (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

- Hukom, K., & Madrigal, D. V. (2020). Academic Stress and Coping Strategies of High School Students with Single-Parents. *Philippine Social Science Journal*, 3(2), 89–90. <https://doi.org/10.52006/main.v3i2.144>
- Lara, M., & Valtierra, J. (2021). *REVISTA DUCINADE*. Obtenido de https://www.cinade.edu.mx/img/revista/Revista_Educinade_No.11.pdf#page=12
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e Implicaciones en Nuestra Salud*. Obtenido de Biblioteca CLEA.: <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Obtenido de los moldes de la mente: <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
- Li, F., Yuan, W., & Fu, M. (2017). *Thinking styles and academic stress coping among Chinese secondary school students*. Obtenido de Taylor & Francis online: <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1287343>
- Linares, C. (2020). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020 (para obtener el grado académico de Maestro en psicología educativa*. Obtenido de Repositorio de la Universidad César Vallejo: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/59967>
- Linares, J., & Mescua, C. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte (Para obtener el grado de licenciado en Psicología), Universidad San Ignacio de Loyola*. Obtenido de Repositorio USIL: <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12468>
- Lipowski, Z. (1970). Physical Illness, the Individual and the Coping Processes. *Psychiatry in Medicine*, 91-102.
- Lazarus, R. y Folkman., S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Maldonado, S., & Muñoz, M. (2019). *Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Est*. Obtenido de Repositorio de Tesis. Universidad Peruana Unión.: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1723>
- Maria, M. (1987). *Diccionario del uso del español*. Madrid. Obtenido de Gredos.

- Montalvo, A., & Simancas, M. (2019). *Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior, Universidad de Cartagena Colombia*. Obtenido de Panorama Economico - Colombia : <https://doi.org/10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586>
- Quiro, Y., & Condorimay, M. (2020). *Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1ro a 5to. Grado de secundaria de una institución educativa estatal de Juliaca, 2019 (para obtener el grado de bachiller en psicología), UNIVERSIDAD PERUANA UNION*. Obtenido de Repositorio de tesis Universidad Peruana Union: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3672>
- Rivas , V., Jimenez, C., Mendez, H., Cruz, M., Magaña, M., & Victorino , A. (2014). *REDALYNC.ORG HORIZONTE SANITARIO*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4578/457845146002.pdf>
- Rodriguez, A., Maury, E., & Troncoso, C. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*.
- Sadín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estres (CAE). Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.*, 33-39.
- Salud., O. M. (2007). *Estrés y burn out. Elsevier*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,biol%C3%B3gico%20necesario%20para%20la%20supervivencia>.
- Solis , C., & Vidal, A. (2006). Estilos y Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista psiquiatrica y salud mental Hermilio Valdizan*.
- SUR, C. D. (2022). *UNIVERCIDAD DE CHILE*. Obtenido de <https://www.uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Uceda, J. (2020). *Nivel de estrés académico y afrontamiento en estudiantes del tercer grado del nivel secundario de la institución educativa “San Ramón” - Cajamarca 2017 (para obtener el grado de Maestro en Gestion de la*

- educacion*), UPAGU. Obtenido de repositorio institucional UPAGU: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1478>
- Universidad Complutense de Madrid. (2023). *¿Qué es el afrontamiento?* Obtenido de <https://ansiedadystres.org/que-es-el-afrontamiento/>
- Valades, B. (2021). *Consejos para manejar el estrés académico*. Obtenido de <https://un.edu.mx/consejos-para-manejar-estres-academico/#:~:text=Para%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,ante%20est%C3%ADmulos%20y%20eventos%20acad%C3%A1micos%E2%80%9D>.
- VALLARTA , M. (2020). *Marina Vallarta*. Obtenido de <https://physiovallarta.com/2020/05/19/que-es-el-estres-definicion-tipos-y-consejos/>
- Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z., & Villegas, F. (2010). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes*. Obtenido de *Fractal revista de Psicología*: <https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>
- Venkatachalam, J., & S. ,. (2019). Fuentes de estrés académico entre estudiantes de secundaria superior. *REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES*, https://www.researchgate.net/publication/337730389_Sources_of_Academic_Stress_among_Higher_Secondary_School_Students.
- Zea , M. (2021). *Estres academico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra - Arequipa (para optar el título profesional de Psicóloga)*, Universidad Nacional de San Agustín. Obtenido de Repositorio Institucional de la UNSA: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12814?show=full>

ANEXOS

Anexo 1: matriz de consistencia

TÍTULO: Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del 4to y quinto grado de secundaria de la institución educativa “Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES/DIMENSIONES	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa “la IE “¿Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de la IE Casa de Caridad Artes y Oficios Arequipa”2023</p>	<p>Hipótesis General Existe relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de la IE Casa de Caridad Artes y Oficios “Arequipa 2023.</p>	<p>-Física -Relación Interpersonal -Académica -Medioambiental</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo: Descriptivo Nivel: Diseño: Correlacional Simple</p>
<p>PROBLEMAS ESPECIFICOS: P.E.1: ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés en su</p>	<p>Objetivos Específicos: O.E.1: Determinar la relación entre el nivel de estrés en su</p>	<p>Hipótesis Específicas H1: Existe relación entre el nivel de estrés en su</p>		<p>Población y muestra: 121 alumnos Técnicas e instrumentos:</p>

<p>dimensión física y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE “¿Casa de Caridad Artes y Oficios”, Arequipa 2023?</p> <p>P.E.2: ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés en su dimensión relación interpersonal y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE Casa de Caridad Artes y Oficios Arequipa 2023?</p> <p>P.E.3: ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés en su dimensión académica y las estrategias de afrontamiento de</p>	<p>dimensión física y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE Arequipa 2023.</p> <p>O.E.2: Determinar la relación entre el nivel de estrés en su dimensión relación interpersonal y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE Casa de Caridad Artes y Oficios Arequipa 2023</p> <p>O.E.3: Determinar la relación entre el nivel de estrés en su dimensión académica y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de</p>	<p>dimensión física y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE san miguel Febres Cordero Arequipa 2023.</p> <p>H2: Existe relación entre el nivel de estrés en su dimensión relación interpersonal y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE Casa de Caridad Artes y Oficios Arequipa 2023.</p> <p>H3: Existe relación entre el nivel de estrés en su dimensión académica y las</p>		<p>Técnicas de análisis y procesamiento de datos.</p>
--	---	--	--	---

<p>los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE san miguel Febres Cordero Arequipa 2023?</p> <p>P.4. ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés en su dimensión factor medioambiental y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE san miguel Febres Cordero Arequipa 2023?</p>	<p>secundaria de la IE san miguel Febres Cordero Arequipa 2023</p> <p>O.E.4: Determinar la relación entre el nivel de estrés en su dimensión factor medioambiental y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE san miguel Febres Cordero Arequipa 2023.</p>	<p>estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE Casa de Caridad Artes y Oficios Arequipa 2023.</p> <p>H4: Existe relación entre el nivel de estrés en su dimensión medio ambiental y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la IE Casa de Caridad Artes y Oficios Arequipa 2023.</p>		
--	---	--	--	--

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

INVENTARIO DE ESTRÉS ESTUDIANTIL

Tabla 1 La validez del SSI basado en el Panel de Evaluación de Expertos (n = 9)

Escala/ Subescala	Nº de artículos	Valor de validez (%)	Experto Evaluación
SSI (en su conjunto)	40	8,05 (80,5)	Aceptado
Físico	10	8,07 (80,7)	Aceptado
Relación interpersonal	10	7,89 (78,9)	Aceptado
Académico	10	8,22 (82,2)	Aceptado
Medioambiental	10	8.02(80.2)	Aceptado

Con base en la Tabla 1, los resultados indicaron que el cuestionario SSI tuvo buena validez de contenido con un puntaje global de 0,805 (80,5%). La validez de las subescalas SSI para a) Física fue de 0,807 (80,7%); b) La relación interpersonal fue de 0,789 (78,9%); c) La Académica fue de 0,822 (82,2%) y d) Ambiental fue de 0,802 (80,2%). El panel de nueve expertos que fueron asignados para evaluar el SSI fue seleccionado en función de su experiencia en el campo de la educación y el asesoramiento. Hubo 5 conferencias de UPSI y 4 practicantes que son consejeros y maestros. La validez de las cuatro subescalas también fue aceptada por los expertos. Por lo tanto, la validez continua de SSI era alta.

Tabla 2 Fiabilidad de SSI (n=40)

Escala/Subescala	Nº de artículos	Valor de confiabilidad	Resultado
SSI (en su conjunto)	40	.857	Alto
Físico	10	.680	Moderado
Relación interpersonal	10	.620	Moderado
Académico	10	.842	Alto
Medioambiental	10	.806	Alto

Con base en la Tabla 2, la confiabilidad de SSI tuvo un alto coeficiente de confiabilidad general de .857. Este valor de coeficiente fue alto ya que los investigadores consideran que una medida tiene una confiabilidad adecuada entre ítems si el coeficiente alfa de Cronbach excede .70% (Leary, 2010). La confiabilidad de las subescalas de Relación Física e Interpersonal de la ISS fue de nivel moderado que tuvo un valor de .680 y .620 respectivamente. Sin embargo, hubo alto nivel en ambas subescalas de Académico (.842) y Ambiental (.806).

INVENTARIO DE ESTRÉS ESTUDIANTIL (SSI)

Instrucciones: Este inventario mide las tensiones que ha experimentado en su estudio y en la vida cotidiana en la institución. No hay respuestas correctas e incorrectas. Lea cada declaración y encierre en un círculo la que mejor describa sus experiencias.

1= Nunca (N)

2= Algo frecuente (AF)

3=Frecuente (F)

4=Siempre (S)

A continuación, se muestra una lista de las formas en que puede haberse sentido o comportado durante este semestre. Por favor, marque con un círculo una respuesta en cada casilla:

1. Subescala: Física

No	Artículo	N	AF	F	S
1	Cefaleas	1	2	3	4
2	Dolor de espalda	1	2	3	4
3	Problema para dormir	1	2	3	4
4	Dificultad para respirar	1	2	3	4
5	Preocupación excesiva	1	2	3	4
6	Dolor/náuseas estomacales	1	2	3	4
7	Cansancio/fatiga constante	1	2	3	4
8	Sudoración/sudoración de las manos	1	2	3	4
9	Resfriado/gripe/fiebre frecuentes	1	2	3	4
10	Pérdida drástica de peso	1	2	3	4

2. Subescala: Relación interpersonal

No	Artículo	N	AF	F	S
----	----------	---	----	---	---

11	Me resulta difícil cumplir con las altas expectativas de mis padres	1	2	3	4
12	Mis padres me tratan como una persona indefensa	1	2	3	4
13	Me siento culpable si no cumpla la esperanza de mis padres	1	2	3	4
14	Mis padres sólo desean mi éxito	1	2	3	4
15	Me resulta difícil llevarme bien con los compañeros de grupo en haciendo tarea académica	1	2	3	4
16	Mis amigos no se preocupaban por mí	1	2	3	4
17	Me siento perturbado cuando tengo problemas con mi novio/novia	1	2	3	4
18	Mis familiares no me apoyan	1	2	3	4
19	Mis profesores no me apoyan	1	2	3	4
20	Me siento frustrado por la falta de gestión del colegio				

3. Subescala: Académica

No	Artículo	N	AF	F	S
21	Mis padres tienen un problema financiero debido a gastos del colegio	1	2	3	4
22	Me resulta difícil hacer malabarismos con el tiempo entre el estudio y actividad social	1	2	3	4
23	Me siento nervioso haciendo la presentación de la clase	1	2	3	4
24	Me siento estresado a medida que se acercaba la fecha límite de envío de tareas	1	2	3	4
25	Me siento estresado por rendir un examen	1	2	3	4
26	Me resulta difícil compaginar el tiempo entre el estudio y participación de la sociedad	1	2	3	4
27	Pierdo interés hacia los cursos	1	2	3	4
28	Me siento agobiado por las cargas de trabajo académico	1	2	3	4
29	Me siento estresado tratando con un tema difícil	1	2	3	4

30	Pienso que es difícil en el manejo de mi problema académico	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

4. Subescala: Ambiental

No	Articulo	N	AF	F	S
31	Tengo problema de transporte	1	2	3	4
32	Me siento estresado con las malas condiciones de vida del colegio	1	2	3	4
33	El ruido ambiental me distrajo	1	2	3	4
34	La contaminación me inquieta	1	2	3	4
35	El calor hace que evite salir	1	2	3	4
36	Las condiciones de la vida desordenada me distrajeron	1	2	3	4
37	Me siento frustrado por las instalaciones inadecuadas del colegio	1	2	3	4
38	El hacinamiento me hace sentir incómodo (acumulación excesiva de gente)	1	2	3	4
39	Esperar en una larga fila me hace sentir incómodo	1	2	3	4
40	Siento miedo al estar en el lugar inseguro	1	2	3	4

CAE
Cuestionario de Afrontamiento del Estrés
Bonifacio Sandín y Chorot

Edad:

N.º de hermanos:

Sexo:

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

0 1 2 3 4 →

Nunca Pocas Veces A veces Frecuentemente

Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

- | | |
|--|-----------|
| 1. Trate de analizar las causas del problema para poder hacerle frente | 0 1 2 3 4 |
| 2. Me convencí de que hiciese las cosas siempre saldrán mal | 0 1 2 3 4 |
| 3. intente centrarme en los aspectos positivos del problema | 0 1 2 3 4 |
| 4. Descargue mi mal humos con los demás | 0 1 2 3 4 |
| 5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas | 0 1 2 3 4 |
| 6. Le conté a familiares o amigos como me sentía | 0 1 2 3 4 |

- | | |
|--|-----------|
| 7. Asistí a la iglesia. | 0 1 2 3 4 |
| 8. Trate de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pesados. | 0 1 2 3 4 |
| 9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas | 0 1 2 3 4 |
| 10. Intente sacar algo positivo del problema. | 0 1 2 3 4 |
| 11. Insulte a ciertas personas | 0 1 2 3 4 |
| 12. Me volque en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema | 0 1 2 3 4 |
| 13. Pedí consejo a alguien pariente o amigo para afrontar mejor el problema | 0 1 2 3 4 |
| 14. pedí ayuda espiritual a algún religioso "sacerdote, etc." | 0 1 2 3 4 |
| 15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo. | 0 1 2 3 4 |
| 16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema} | 0 1 2 3 4 |
| 17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás | 0 1 2 3 4 |
| 18. Me comporte de forma hostil con los demás. | 0 1 2 3 4 |
| 19. Sali al cine, a cenar, "a dar una vuelta", etc. para olvidarme del problema. | 0 1 2 3 4 |
| 20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema | 0 1 2 3 4 |
| 21. Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema. | 0 1 2 3 4 |
| 22. Hable con las personas implicadas para encontrar una solución al problema. | 0 1 2 3 4 |
| 23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación. | 0 1 2 3 4 |
| 24. Comprendí que otras causas, diferentes al problema, eran para mí más importantes. | 0 1 2 3 4 |
| 25. Agredí a algunas personas. | 0 1 2 3 4 |
| 26. Procure no pensar en el problema. | 0 1 2 3 4 |
| 27. Hable con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal. | 0 1 2 3 4 |
| 28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación. | 0 1 2 3 4 |
| 29. Ice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones. | 0 1 2 3 4 |
| 30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema. | 0 1 2 3 4 |
| 31. Experimente personalmente eso de que "no hay mal de que por bien no venga". | 0 1 2 3 4 |
| 32. Me irrite con alguna gente. | 0 1 2 3 4 |
| 33. Practique algún deporte para olvidarme del problema. | 0 1 2 3 4 |
| 34. Pedí a alguien amigo o familiar que me indicara cual sería el mejor camino a seguir. | 0 1 2 3 4 |
| 35. Rece. | 0 1 2 3 4 |
| 36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema. | 0 1 2 3 4 |

37. Me resigne a aceptar las cosas como eran.	0 1 2 3 4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.	0 1 2 3 4
39. Luche y me desahogue expresando mis sentimientos.	0 1 2 3 4
40. Intente olvidarme de todo.	0 1 2 3 4
41. Procure que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesite expresar mis sentimientos.	0 1 2 3 4
42. Acudí a la iglesia para poner velas o rezar.	0 1 2 3 4

CORRECCION DE PRUEBA

Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes subescalas:

- Focalizado en la solución del problema (FCP) 1,8,15,22,29,36
- Auto focalización negativa (AFN) 2,9,16,23,30,37
- Reevaluación positiva (REP) 3,10,17,24,31,38
- Expresión emocional abierta (EEA) 4,11,18,25,32,39
- Evitación (EVT) 5,12,19, 26, 33, 40
- Búsqueda de apoyo social (BAS) 6,13,20,27,34,41
- Religión (RLG) 7,14,21,28,35,42

Anexo 3: Carta de Presentación



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Chincha Alta, 14 de julio del 2023

OFICIO N°0490-2023-UAI-FCS

I.E CASA DE CARIDAD ARTES Y OFICIOS
PERCY BERTÍN ROJAS VALDEZ
DIRECTOR
PERCY BERTÍN ROJAS VALDEZ

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.

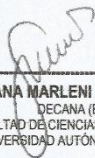
En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, 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 las 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. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA (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, **JULIET NOELIA CHOQUEMAMANI MARTINEZ**; identificada con DNI 47888275 y **MIRIAM MARGOT ZUBIZARRETA COLQUE**; identificada con DNI 73029161 del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "CASA DE CARIDAD ARTES Y OFICIOS", AREQUIPA, 2023."**

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, 13 de julio del 2023



[Firma]
MG. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



Anexo 4: Constancia



Asociación Francisco García Calderón Zn. 1 Mz. W1 Lote 1

Villa Las Canteras Mz. O' Lote 1 - Cerro Colorado

Cel.: 943643819 - 943643932

casadecaridad@hotmail.com - www.casadecaridad.edu.pe

Arequipa - Perú



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

CONSTANCIA

La Dirección de la Institución Educativa "CASA DE CARIDAD DE ARTES Y OFICIOS" nivel secundario con R.D. Nro 0283 y código modular Nro 1334473, hace constar que:

Que a las bachilleres en psicología **JULIET NOELIA CHOQUEMAMANI MARTINEZ** con DNI 47888275 y **MIRIAM MARGOT ZUBIZARRETA COLQUE** con DNI 73029161 se le otorgó el permiso del 17 al 19 de julio del presente año para aplicar los instrumentos de recolección de datos para el desarrollo de su investigación titulado:

"Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa "Casa de Caridad Artes y Oficios", Arequipa, 2023".

Se le expide la presente constancia para fines de las interesadas estimen conveniente la presente en la ciudad de Arequipa.

Arequipa, 25 de julio 2023



Colegio Primaria, Secundaria Técnica R.D. 09627 - RD 0283

Centro Educativo Técnico Productivo R.D: 2815

Anexo 5: Ficha de Validación Juicio de Expertos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "CASA DE CARIDAD ARTES Y OFICIOS" AREQUIPA 2023

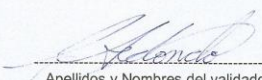
Nombre del Experto: Dr. Carlos Alberto Arredondo Salas

Nombre del instrumento: Inventario de Estrés Estudiantil (SSI)

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

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

III. OBSERVACIONES GENERALES


 Apellidos y Nombres del validador
 Grado académico DOCTOR
 N°. DNI 29499704

P. Carlos A. Arredondo Salas
 Colegio de Psicólogos del Perú
 No. 04 1487

Adjuntar:
 Matriz de consistencia
 Operacionalización de variables
 Instrumentos de recolección de datos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "CASA DE CARIDAD ARTES Y OFICIOS" AREQUIPA 2023

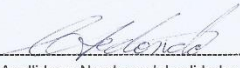
Nombre del Experto: Dr. Carlos Alberto Arredondo Salas

Nombre del instrumento: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

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

III. OBSERVACIONES GENERALES


Apellidos y Nombres del validador
Grado académico DOCTOR
Nº. DNI 29499709

Dr. Carlos A. Arredondo Salas
Colegio de Psicólogos del Perú
Nº. No. 1482

Adjuntar:
Matriz de consistencia
Operacionalización de variables
Instrumentos de recolección de datos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "CASA DE CARIDAD ARTES Y OFICIOS" AREQUIPA 2023


Nombre del Experto: Mg. Ronald Manuel Fernández Revilla

Nombre del instrumento: Inventario de estrés estudiantil SSI

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

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

III. OBSERVACIONES GENERALES


Apellidos y Nombres del validador
Grado académico Magister
Nº. DNI 9474588
Dr. Ronald M. Fernández Revilla
C.P.S.P. Nº 6726
PSICÓLOGO

Fernández Revilla, Ronald Manuel

Adjuntar:
Matriz de consistencia
Operacionalización de variables
Instrumentos de recolección de datos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "CASA DE CARIDAD ARTES Y OFICIOS" AREQUIPA 2023

Nombre del Experto: Mg. Ronald Manuel Fernández Revilla

Nombre del instrumento: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

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

III. OBSERVACIONES GENERALES

Apellidos y Nombres del validador Fernández Revilla, Ronald Manuel
Grado académico Mg. Psicólogo
N°. DNI 29474588
Dr. Ronald M. Fernández Revilla
C.Ps.R. N° 8726
PSICÓLOGO

Adjuntar:
Matriz de consistencia
Operacionalización de variables
Instrumentos de recolección de datos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "CASA DE CARIDAD ARTES Y OFICIOS", AREQUIPA-2023"

Nombre del Experto: **Mg. Cesar Begazo Arispe**

Nombre del instrumento: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por 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 sintáctica 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 de la investigación.	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:

CONSULTORA FAREL S.A.C.


Cesar Begazo Arispe
C.P. 2023A
AREQUIPA

Apellidos y Nombres del validador: **Cesar Begazo Arispe**
Grado académico: **Magister**
N°. DNI: **44632812**

Adjuntar:
Matriz de consistencia
Operacionalización de variables
Instrumentos de recolección de datos



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "CASA DE CARIDAD ARTES Y OFICIOS", AREQUIPA-2023"

Nombre del Experto: **Mg. Cesar Begazo Arispe**

Nombre del instrumento: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por 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 sintáctica 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 de la investigación.	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:

CONSULTORA FAREL S.A.D.

Apellidos y Nombres del validador: **Cesar Begazo Arispe**
Grado académico: **Magister**
N°. DNI: **44632812**

Adjuntar:
Matriz de consistencia
Operacionalización de variables
Instrumentos de recolección de datos

Anexo 6: Informe Turnitin

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

05_CHOQUEMAMANI MARTINEZ - SUBIZ
ARRETA COLQUE.docx

AUTOR

CHOQUEMAMANI MARTINEZ SUBIZARR
ETA COLQUE

RECuento de palabras

24598 Words

RECuento de caracteres

89496 Characters

RECuento de páginas

104 Pages

Tamaño del archivo

9.1MB

Fecha de entrega

Jul 5, 2024 10:05 AM GMT-5

Fecha del informe

Jul 5, 2024 10:07 AM GMT-5

● 16% de similitud general

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

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

● 16% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.autonomadeica.edu.pe Internet	5%
2	hdl.handle.net Internet	2%
3	repositorio.usil.edu.pe Internet	2%
4	repositorio.upeu.edu.pe Internet	1%
5	repositorio.unap.edu.pe Internet	1%
6	repositorio.upagu.edu.pe Internet	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
8	dspace.uazuay.edu.ec Internet	<1%

9	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-16 Submitted works	<1%
10	repositorio.upla.edu.pe Internet	<1%
11	ti.autonomadeica.edu.pe Internet	<1%
12	repositorio.autonomadeica.edu.pe Internet	<1%
13	repositorio.une.edu.pe Internet	<1%
14	Universidad Alas Peruanas on 2023-07-25 Submitted works	<1%
15	Universidad Santo Tomas on 2023-11-19 Submitted works	<1%
16	repositorio.unheval.edu.pe Internet	<1%
17	Pontificia Universidad Catolica de Chile on 2023-07-03 Submitted works	<1%
18	Universidad Andina del Cusco on 2019-05-06 Submitted works	<1%
19	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11 Submitted works	<1%
20	Universidad de San Martin de Porres on 2015-10-01 Submitted works	<1%

21	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2019-01-03 Submitted works	<1%
22	repositorio.uta.edu.ec Internet	<1%
23	Universidad Abierta para Adultos on 2020-09-26 Submitted works	<1%
24	consultoriadeserviciosformativos on 2023-11-30 Submitted works	<1%
25	repositorio.unjfsc.edu.pe Internet	<1%

Anexo 7: Base de datos

	GRADO	SEXO	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18
P1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	4	2	2	2	1
P2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	4	1	1
P3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	4	2	2	2	1
P4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	2	1	3	1	2	2	2	3	4	1
P5	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	4	3	3	1	2	1	1
P6	1	2	3	2	4	2	2	3	3	4	3	1	3	1	4	4	3	4	3	3
P7	1	1	4	3	4	1	4	2	3	1	1	1	3	1	4	2	2	3	1	2
P8	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	4	1	2	1	2
P9	1	2	1	1	1	3	2	1	3	2	3	2	2	1	3	4	2	2	1	1
P10	1	1	2	1	2	1	2	1	2	4	1	1	2	3	3	3	3	2	1	2
P11	1	2	4	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4	2	1	2	4
P12	1	2	2	3	3	1	2	3	3	1	1	1	2	2	3	4	2	1	2	1
P13	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	3	4	2	4	2	1
P14	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	4	1	3	2	4
P15	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2
P16	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	4	2	4	3	2	1	1
P17	1	1	3	2	4	2	4	2	4	3	2	1	3	2	4	4	2	3	1	2
P18	1	2	3	2	4	2	4	2	4	3	2	1	3	1	4	4	2	3	1	2
P19	1	2	1	1	1	2	2	3	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4
P20	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	3
P21	1	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	4	2	1	1	1
P22	1	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	1	2	1	3	3	2	2	1	2
P23	1	1	2	2	4	4	4	4	3	4	1	1	2	2	4	4	4	1	1	2
P24	1	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	1	1

P25	1	1	2	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	1	3	3	2	2	1	1
P26	1	1	1	2	1	2	3	2	4	1	2	3	3	3	4	3	3	1	2	1
P27	1	1	1	2	3	2	4	2	3	1	2	2	4	3	4	4	3	1	1	3
P28	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	4	1	2	1	1
P29	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	1	1
P30	1	1	1	2	2	1	3	2	4	4	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1
P31	1	1	3	2	2	2	4	3	1	1	2	2	3	4	4	4	3	2	4	2
P32	1	1	2	2	1	3	2	1	2	3	2	1	1	2	3	1	1	2	3	2
P33	1	2	2	3	3	3	4	3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	3	1	1
P34	1	1	1	4	4	3	2	2	2	1	2	1	2	2	4	3	3	3	1	3
P35	1	1	3	3	3	2	4	3	4	4	2	1	3	2	4	4	1	1	1	2
P36	1	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	3	1	2
P37	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	4	4	4	3	3	3	2	2	1	2
P38	1	1	3	3	2	3	2	1	1	1	1	2	2	3	4	4	3	3	1	3
P39	1	1	2	4	2	3	2	3	1	1	4	1	3	2	3	2	2	1	4	3
P40	1	1	1	2	2	2	2	4	4	1	4	3	3	4	3	3	2	3	4	1
P41	1	1	3	2	3	3	2	1	1	1	1	2	1	4	4	4	3	2	2	2
P42	1	1	3	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	4	2	1	1	2
P43	1	1	3	2	2	3	1	4	4	3	3	2	3	2	1	1	2	2	4	3
P44	1	2	1	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	1
P45	1	2	2	1	2	3	2	3	1	3	4	4	3	2	1	2	4	1	2	1
P46	1	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	3	1
P47	1	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	1	2	1	2	1	2	3	3	2
P48	1	2	1	1	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	1	2	2	3	3	3
P49	1	1	1	2	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2
P50	1	2	1	2	2	1	3	2	3	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	1
P51	1	2	2	3	1	1	4	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1

P52	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1
P53	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1
P54	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	4	3	3	2	1	1	1
P55	1	1	2	2	3	2	4	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	3	1	2
P56	1	1	2	2	2	1	4	2	3	2	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1
P57	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	2
P58	1	2	1	2	2	1	3	1	3	2	2	1	1	1	2	4	2	1	1	1
P59	1	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1	3	3	1	2	4	1
P60	1	2	3	4	2	1	3	3	4	3	3	3	1	2	2	3	4	3	2	1
P61	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	2	3	4	2
P62	1	2	2	2	3	1	3	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	2	1	1
P63	2	2	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	4	4	3	1	3
P64	2	2	2	3	3	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2
P65	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	4	3	1	1	1	4	2	2	3	4
P66	2	2	3	2	2	1	2	4	3	3	2	1	3	2	4	4	1	1	2	1
P67	2	1	2	3	3	1	2	3	4	3	1	2	2	3	4	2	2	2	2	2
P68	2	2	2	3	1	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1
P69	2	1	2	3	4	2	3	3	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1
P70	2	2	2	1	2	1	4	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1
P71	2	2	2	1	1	2	3	1	2	4	4	2	1	4	3	3	2	1	1	1
P72	2	1	3	2	2	2	4	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	1	2
P73	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1
P74	2	1	1	1	2	3	2	3	1	3	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2
P75	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	4	2	1	1	1
P76	2	2	2	3	1	1	4	1	2	1	1	1	2	1	3	3	1	2	4	1
P77	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	4	3	2	1
P78	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	4	2	2	2	2

P79	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	4	1	1	3	1
P80	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	1	1	2	2	4	4	3	2	1	2
P81	2	1	2	2	2	1	4	2	3	2	1	1	3	2	3	4	1	1	1	1
P82	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	4	1	2	1	1
P83	2	2	1	2	2	1	3	1	3	2	2	1	2	1	3	2	3	3	1	3
P84	2	1	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2
P85	2	1	3	4	2	1	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	3	1	1	1
P86	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	1	1	1
P87	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	1	1	2	4	1	1	1	1
P88	2	1	3	2	3	1	2	2	3	4	3	1	1	1	1	3	2	2	1	2
P89	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2
P90	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	4
P91	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	3	1	2
P92	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	2	2	3	1
P93	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	4	1	2	1	1
P94	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	3	1	1	1	3	4	1	2	1	2
P95	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	3	2	2	1	1	1
P96	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
P97	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	2	4	4	4	2	3	2	1
P98	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	1
P99	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	1	1	2	2	3	4	2	2	1	1
P100	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1
P101	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	4	4	1	2	1	1
P102	2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	1	1	2	1	3	4	2	2	1	1
P103	2	2	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	1
P104	2	1	2	4	2	2	3	1	3	3	2	2	4	1	1	2	2	2	1	2
P105	2	2	2	4	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1

P106	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P107	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	4	2	2
P108	2	1	3	3	2	2	1	2	3	2	3	4	1	2	3	4	1	1	1	1
P109	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	3	3	4	3	3	2
P110	2	2	1	2	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1
P111	2	1	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	4	2	1	2	3	2
P112	2	2	2	3	1	1	1	2	3	3	2	1	1	1	1	4	2	3	2	1
P113	2	1	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	4	1	3	3	1
P114	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1	1
P115	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	2	2	1	1
P116	2	2	1	2	3	1	4	1	4	3	2	2	2	4	4	4	1	3	1	1
P117	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	3	4	2	1	1	1
P118	2	2	3	4	4	1	4	3	4	2	4	1	3	1	1	4	4	4	2	4
P119	2	2	1	3	1	1	2	1	2	3	1	1	2	1	2	4	1	2	1	2
P120	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2
P121	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2

E19	E20	E21	E22	E23	E24	E25	E26	E27	E28	E29	E30	E31	E32	E33	E34	E35	E36	E37	E38	E39	E40
1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	3	1	2	2	3	2	2
2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	4	3	1	2	1	4	2	4
3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	1	1	1	1	4	3
1	1	2	2	4	2	2	3	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1
3	1	4	3	1	3	4	3	3	3	3	3	1	2	4	4	3	4	3	4	4	4
1	1	2	4	1	3	1	1	3	3	2	4	1	4	3	2	1	2	2	1	2	1
2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1	1	4	1	1	1	2

2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3
2	1	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	1	1	2	2	4	3	2	2	3	3
2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	4
1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	4	2	2	3	2	2	3	1
1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
2	1	1	1	3	3	3	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	2	2	3	4
2	2	1	1	2	3	4	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	4	4
4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	4	2	2	4	2	3	3	3	3
2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	4	1	3	2	1	2	1	4	3	3	2
2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	4	1	3	2	1	2	1	4	3	3	2
1	2	1	4	4	4	1	1	1	1	2	4	1	1	3	4	4	4	1	1	4	1
1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	3
1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	4	2	2	2	2	2
2	2	2	1	4	4	3	3	4	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	4
2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	1	3	4	4	3	2	4	4
1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2
2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	4	4	3	3	2	1	1	1
1	2	1	4	4	4	4	4	2	3	4	1	3	1	4	4	1	4	3	2	4	4
1	2	1	3	4	4	3	3	3	3	3	4	1	1	3	2	1	3	2	2	4	4
1	2	4	3	3	2	3	4	3	2	4	1	2	3	3	3	3	1	3	2	4	4
2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2
1	2	1	3	3	4	4	4	2	4	4	4	1	2	4	4	1	4	2	1	4	1
2	2	1	2	2	2	3	2	2	4	1	3	3	2	4	4	3	2	1	1	2	1
1	2	2	1	2	2	1	1	2	3	3	3	1	2	3	3	1	2	2	2	1	1
4	3	3	2	2	2	3	4	4	1	1	1	2	2	3	3	3	2	1	4	4	2
1	1	2	1	3	3	2	4	1	2	4	3	3	2	2	2	2	1	4	4	3	2
2	2	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	4	4	4

2	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	4
1	1	1	1	1	2	3	3	2	4	4	4	3	3	2	2	3	2	1	1	1	4
1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	1	4	3	2	2	3	4	4
4	4	2	2	1	1	1	1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	1	4	2
3	2	2	3	3	4	4	2	1	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	1	2	1
3	2	3	1	1	3	2	1	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	2
1	1	1	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	2	4	2	3	3	3	2	1
3	3	3	4	3	3	2	1	1	1	4	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	1
1	1	2	3	3	2	1	1	1	4	1	1	1	3	3	3	2	2	4	3	3	3
2	2	3	1	2	3	3	4	1	1	2	1	2	1	3	3	1	2	2	1	2	3
1	4	2	2	1	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	3	2	2	1	1	2	3
2	1	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2
2	1	2	3	4	3	2	1	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3
3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1
2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	1	2
1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	4	3	2	1	2	2	1	2	1
1	1	3	4	3	1	3	3	4	3	3	3	1	1	4	1	1	4	1	1	1	2
4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3
2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	4	3	2	2	3	3
2	1	2	4	3	2	1	2	3	3	4	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	4
1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	4	2	2	3	2	2	3	1
1	2	1	3	4	3	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
1	1	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	4
1	1	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	4	4
1	1	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	4	2	2	4	2	3	3	3	3
1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2	1	4	3	3	2
1	1	1	2	2	3	3	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	1	4	3	3	2

1	2	1	1	3	1	4	2	3	1	3	1	1	1	2	4	3	1	1	1	3	4
3	1	1	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	4	4
2	1	1	4	3	2	3	2	4	3	3	1	1	1	2	4	1	4	3	2	4	3
1	2	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1	3	3
2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	4
1	1	2	2	2	4	3	3	2	4	3	2	2	2	3	2	1	4	2	3	3	4
1	1	2	2	3	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	4
4	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	3	2	2	4	2
2	1	2	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	1	3	4	4	2	2	3	1	4
2	1	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3
1	2	1	3	2	1	2	1	3	2	2	1	2	4	1	2	2	1	2	1	1	2
1	1	2	2	1	2	3	1	2	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	4	2	2
1	1	2	3	1	4	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	4	2	2
1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2
3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2
1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	1	1	2	1	2	1	3	3	1
2	2	1	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	4	4
1	1	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	3	3	3	1	3	3	2
1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	2	4	3	4	1	2	2	4
3	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	1	2	1	1	3	2
2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	4	3	1	4	2	2	2	2
4	2	3	4	3	1	3	3	4	3	3	3	1	1	2	4	4	3	2	4	3	4
4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	4	2	4	4	3	2	4	3
2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1
2	1	2	4	3	2	1	2	3	3	4	3	4	1	4	2	2	3	4	2	3	4
2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2

1	2	1	3	4	3	2	1	2	2	3	3	1	1	3	2	2	2	1	2	3	2
2	1	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	1	4	3	2	4	3	3	4	4
2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	2	4	4
1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	4	3	2
1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	3	2
3	2	1	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3
2	2	1	3	4	4	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	1	2	1	3	2	4
1	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	1	4	1	3	3	2
2	2	1	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	1	2	3	4
2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2
2	2	1	1	1	4	4	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2
2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	1	1	2	3	2	3	3	1	3	2
1	2	1	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	1	3	2	2	2	2	2	3	3
3	1	2	3	3	4	3	1	3	2	3	3	2	1	4	3	2	2	2	1	4	2
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	2	2	4	3	2	1	1	1	3	4	2	3	3	3	4	4	1	2	3	3
1	2	1	2	1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2
2	2	2	2	3	3	4	2	1	2	3	2	3	2	4	2	1	4	2	3	3	4
1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	2
1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3
1	2	2	2	4	3	4	3	2	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	3	4
1	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	1	1	3	3	2	4	2	3	2	3
1	2	3	2	3	2	1	2	2	3	4	2	1	3	1	1	2	3	3	4	4	2
4	2	1	1	4	1	2	1	4	3	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	2
1	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	4	2	1	2	3	3

2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3
3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4
2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2
1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
1	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2

AF1	AF2	AF3	AF4	AF5	AF6	AF7	AF8	AF9	AF10	AF11	AF12	AF13	AF14	AF15	AF16	AF17	AF18	AF19	AF20	AF21
2	2	2	4	3	0	2	2	2	4	3	2	2	0	3	3	1	2	1	3	0
2	1	3	1	2	1	1	2	2	3	1	2	0	0	0	2	3	2	3	2	1
3	1	1	2	2	2	1	0	2	3	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0
2	1	4	2	4	1	3	2	2	1	0	1	4	2	4	2	3	3	4	3	2
2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1
4	0	2	1	1	2	1	3	2	3	1	4	2	1	2	1	2	1	3	1	1
2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	1
4	4	0	4	0	0	0	0	0	4	4	4	0	0	0	4	0	0	4	0	0
1	3	1	1	0	0	0	0	2	1	1	2	0	0	3	3	1	2	0	0	0
2	4	4	0	4	0	3	3	4	1	1	4	0	0	4	4	3	1	4	1	0
1	0	1	0	2	0	1	2	2	1	2	3	0	1	1	2	1	2	1	0	1
2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	0	1	0	0	1	1	2	2	0	0	0
1	1	2	2	1	0	4	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2
4	4	2	4	3	1	2	3	2	3	1	3	1	1	2	2	4	4	0	0	0
1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2
3	3	1	0	3	1	2	2	3	3	0	2	3	0	2	4	1	0	1	2	0
3	4	3	0	1	0	0	2	3	2	1	3	0	0	2	4	0	0	3	0	0
4	2	3	1	4	3	1	4	3	4	1	4	4	0	3	1	4	4	4	4	0
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	0	3	2	4	2	2

2	1	0	1	2	3	4	0	1	2	1	1	3	0	0	1	2	1	1	1	0
2	2	2	2	3	1	4	3	1	3	1	2	1	0	1	2	3	2	4	2	4
1	1	0	1	1	2	2	1	3	0	0	2	4	0	0	1	2	2	0	4	0
3	4	0	2	2	1	3	1	3	0	1	2	3	1	0	4	1	1	0	1	0
3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	0	1	2	1	2	3	1	1	0	2	1
3	1	2	2	3	0	2	2	2	2	1	2	2	0	2	3	3	0	2	0	0
3	2	2	1	3	1	3	2	1	1	3	3	2	0	2	1	4	2	1	2	1
3	3	3	1	4	1	1	2	2	2	1	4	1	0	2	3	3	2	4	1	3
4	1	3	0	3	1	1	1	1	4	3	1	0	0	4	0	2	1	2	0	0
3	2	4	1	1	3	4	3	1	2	1	1	1	2	2	2	3	1	2	1	2
1	2	3	0	0	3	1	2	3	3	1	2	4	4	3	3	3	0	1	3	3
1	2	1	1	2	1	4	1	2	1	1	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1
2	1	2	2	1	2	1	1	1	0	0	1	1	0	0	2	1	1	2	0	2
1	2	2	4	3	0	2	0	1	4	3	0	2	0	3	3	2	1	1	3	1
2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	2	4	0	0	1	3	2	3	2	1
1	1	1	1	0	2	1	3	0	0	1	3	1	2	2	1	2	0	1	4	1
1	0	1	0	1	2	0	2	2	1	1	1	0	2	2	2	0	2	1	3	3
2	1	1	2	2	1	1	2	0	2	2	1	1	3	4	0	0	3	2	3	0
1	2	1	4	0	1	0	1	3	2	1	4	2	0	2	2	0	2	1	2	1
1	1	2	0	2	0	0	3	1	2	1	2	1	4	2	2	1	4	3	2	0
1	3	1	1	2	4	2	1	2	1	4	1	1	0	3	0	2	1	0	0	2
0	2	1	0	3	1	0	1	0	3	0	4	3	2	2	2	0	2	0	2	0
3	1	0	1	4	2	1	3	2	2	1	0	3	0	1	2	1	1	0	2	3
2	2	2	1	4	1	1	1	0	4	4	0	2	2	3	1	1	3	0	0	0
1	1	1	1	2	0	1	1	1	2	1	1	2	0	0	0	1	2	0	1	3
1	1	0	0	0	2	2	0	2	0	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
2	0	1	2	4	1	0	1	2	1	4	2	3	0	4	0	1	0	1	0	4

2	0	2	2	1	1	1	1	1	4	3	0	4	3	2	2	3	3	1	1	2
1	4	3	0	2	0	1	4	1	1	0	2	1	2	0	0	2	0	2	2	1
0	1	1	1	2	3	1	2	0	2	2	1	2	4	3	2	1	1	3	2	2
0	1	2	1	0	0	2	2	2	1	2	1	2	0	3	1	2	2	1	2	1
1	3	1	1	0	1	0	2	2	2	3	2	2	1	0	1	1	0	4	4	2
0	1	0	2	1	2	1	1	1	3	0	1	2	4	4	0	1	3	2	1	1
1	1	3	1	1	1	0	2	1	1	4	0	0	2	1	0	0	1	2	3	2
3	3	2	3	1	1	1	2	2	0	1	4	2	0	0	0	4	0	2	2	0
1	0	1	2	2	0	1	1	0	2	4	3	0	2	1	1	1	1	1	0	0
2	1	2	2	1	1	1	3	1	2	1	1	4	2	2	2	0	4	1	0	2
2	1	1	0	0	2	1	0	0	1	3	0	4	0	2	1	3	2	2	0	1
1	2	0	4	1	2	2	0	1	2	2	1	1	4	1	3	0	1	0	1	1
2	1	2	2	0	0	0	1	3	0	2	2	1	1	1	1	1	2	2	0	2
1	1	1	0	1	1	0	1	4	2	4	2	2	1	0	2	4	2	1	3	1
3	1	2	2	1	0	1	2	2	0	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	0
1	0	1	0	1	2	1	1	2	2	2	0	1	4	3	1	2	3	2	4	2
2	1	2	2	1	2	4	3	1	2	3	3	2	1	2	4	3	2	3	1	4
1	2	2	2	4	1	0	1	1	2	0	4	0	0	0	2	4	2	4	1	0
3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	0	4	3	0	1	3	3	2	2	3	3
1	1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	4	4	4	0	3
2	2	1	1	1	0	2	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	0	0	0
3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3
2	4	4	2	2	1	2	2	4	1	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1
3	3	2	2	2	1	2	2	3	1	2	3	1	0	0	2	3	2	2	0	0
2	3	1	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	0	0	4	3	2	3	0	1
4	0	2	2	3	3	4	3	0	2	0	3	1	0	3	4	4	1	4	1	2
1	0	1	0	0	0	4	0	1	0	0	0	0	3	0	1	3	0	3	0	3

1	3	2	2	1	1	1	0	2	1	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1
4	3	4	2	3	3	4	2	1	3	1	3	2	4	3	2	4	2	3	2	4
3	0	3	0	3	3	4	3	0	2	0	2	0	0	2	0	3	0	2	0	4
3	0	3	0	3	3	1	3	2	2	2	2	1	0	1	0	1	2	0	0	4
2	3	1	2	3	4	3	4	1	0	0	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1
1	4	1	0	2	0	1	2	1	3	0	1	4	1	2	2	3	1	0	1	1
2	3	2	2	1	1	4	1	1	4	2	4	1	0	0	4	3	1	1	2	1
4	1	3	0	3	2	2	3	2	2	1	3	2	0	2	2	1	0	2	1	0
3	4	1	2	1	1	1	0	4	1	0	2	1	1	2	4	2	2	0	1	1
1	2	2	3	4	0	4	1	2	2	0	2	1	0	0	4	3	2	0	1	3
3	1	2	1	1	0	3	3	2	2	0	1	0	1	2	3	2	1	1	0	2
1	1	4	1	3	1	0	3	1	1	1	4	3	0	2	2	1	1	4	3	0
2	3	3	0	0	0	0	1	4	3	0	4	0	0	1	4	3	0	4	0	0
3	1	4	0	2	1	3	3	2	4	0	2	4	0	1	2	4	0	1	3	0
3	1	2	0	2	1	3	2	2	2	0	2	3	2	2	4	3	1	1	3	2
3	1	2	0	1	3	4	3	1	2	0	4	2	1	3	4	4	0	0	0	1
2	2	1	1	2	1	1	0	1	2	1	2	3	0	2	1	2	1	4	2	0
2	2	3	1	2	2	0	2	3	3	1	3	2	0	2	1	3	1	2	1	0
4	0	4	0	4	4	2	4	0	4	0	4	2	2	4	3	4	0	3	2	2
1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	0	1	1	2	1	3	1	0
1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3
1	1	2	2	1	0	1	1	2	3	1	2	0	0	0	3	2	1	3	0	0
1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3
1	1	2	2	1	0	1	1	2	3	1	2	0	0	0	3	2	1	3	0	0
1	0	2	2	2	0	4	2	1	1	2	1	1	1	0	0	0	1	2	0	0
1	1	2	2	3	1	1	2	1	3	0	2	1	0	1	1	3	0	1	1	0
4	1	3	2	1	2	3	1	1	1	1	2	3	1	4	1	1	3	1	2	2

1	2	0	1	3	1	0	1	2	0	3	0	0	0	0	1	3	3	0	0	0
3	1	2	2	1	4	1	4	1	2	3	3	1	3	0	1	1	0	2	1	0
2	1	1	2	0	1	1	2	3	0	1	1	0	0	1	2	1	0	0	2	3
2	2	3	4	3	0	4	1	3	3	2	3	0	0	2	4	2	3	4	0	2
3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	0	2	3	4	2	2	1	1	2
3	2	1	1	3	2	3	4	2	2	3	2	4	2	1	3	1	3	1	1	2
3	0	2	3	2	0	0	2	0	2	1	2	0	0	2	3	1	2	0	1	0
3	1	3	1	2	3	1	2	2	4	1	3	4	2	3	1	3	1	4	4	1
1	2	3	2	1	2	3	1	2	2	2	3	1	2	3	4	2	2	2	1	2
3	1	2	0	2	2	2	3	1	2	0	2	2	0	3	2	2	0	1	2	0
1	1	4	2	1	2	1	2	3	4	3	1	2	1	1	0	3	3	2	1	1
2	0	2	3	1	4	0	2	0	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	4	0
4	0	4	0	4	2	4	4	4	4	0	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	2	2	1	3	1	0	1	1	3	2	2	1	3	1	4	3	2	1	0	0
3	2	3	0	0	2	1	1	2	2	0	2	0	0	2	3	4	0	2	2	2
1	1	1	1	0	4	0	1	0	1	4	1	2	0	0	4	2	1	4	0	0
3	1	1	2	4	1	1	2	2	1	1	2	1	0	0	3	2	1	3	0	1
4	1	3	2	2	2	1	3	1	3	2	1	1	0	2	0	4	2	3	2	1
3	1	2	2	3	3	4	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	2	2
2	1	3	2	1	1	1	2	2	3	0	1	1	1	2	2	1	0	3	0	0
1	0	3	1	3	0	2	0	3	0	2	3	0	2	3	3	1	2	2	2	2

AF22	AF23	AF24	AF25	AF26	AF27	AF28	AF29	AF30	AF31	AF32	AF33	AF34	AF35	AF36	AF37	AF38	AF39	AF40	AF41	AF42
1	2	4	1	0	2	0	4	2	1	3	3	0	0	0	2	2	4	4	0	0
2	2	2	0	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1
1	2	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	4	2	0	0	0	0
4	1	2	0	4	4	2	2	0	4	4	2	3	3	1	4	1	3	1	2	0

1	1	2	0	3	2	1	1	1	1	2	4	2	1	2	1	2	2	2	2	1
3	2	0	0	2	1	1	3	4	4	4	1	2	3	3	1	3	1	1	3	1
2	2	3	3	2	0	1	2	2	2	2	3	1	1	3	3	2	0	3	0	1
0	0	4	4	4	0	0	0	0	4	4	4	0	0	0	0	4	4	4	0	0
1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	2	3	0	0	1	1	2	0	4	0	0
0	0	3	3	0	1	3	4	3	3	4	2	3	4	3	0	3	0	4	0	0
1	2	2	0	1	1	2	0	1	1	3	4	1	1	1	2	1	0	4	1	1
0	2	2	0	0	0	0	2	1	3	0	0	1	0	1	3	2	1	1	1	0
1	2	3	0	2	2	4	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	4	1	2
0	0	2	1	3	0	0	1	1	3	4	1	0	1	2	3	2	4	3	0	0
1	2	1	0	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	3	2	3	2	1	1	3
2	2	2	0	4	3	2	1	4	1	4	3	4	2	2	2	3	4	4	1	0
0	4	2	0	4	0	0	2	4	4	4	3	0	0	1	4	4	0	3	0	0
4	4	4	0	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	7	2	2	4	4	1
3	2	2	0	4	3	4	3	2	2	0	3	3	3	3	3	2	1	1	3	2
2	1	2	0	1	2	2	0	3	0	1	1	0	2	1	2	1	0	0	0	1
2	3	1	1	1	1	2	1	3	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	0
0	3	2	0	0	1	1	1	4	2	2	2	4	4	2	2	4	1	1	1	0
0	1	3	2	1	1	4	1	4	3	3	1	3	3	2	1	3	1	2	1	1
2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	0	1	1	3	3	3	3	3	1	1
3	1	2	0	2	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	0	0
1	1	3	0	0	1	4	2	1	3	3	2	1	4	2	3	4	3	3	1	0
2	4	3	0	4	1	2	3	2	3	3	0	1	2	2	2	3	1	4	1	0
3	1	2	1	1	3	2	2	1	2	3	2	1	2	1	1	2	4	3	2	1
3	1	1	0	0	1	3	2	1	1	0	3	3	2	2	3	2	1	3	1	1
3	3	3	0	3	4	4	4	2	2	2	4	2	3	3	3	1	2	1	2	2
1	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	2	3	2	1	2	1	2	2	1

1	1	2	0	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	4	2	2	0	1	0	0
1	3	4	1	0	2	0	4	2	1	3	3	1	2	0	4	2	4	3	0	0
0	2	2	0	1	1	2	2	0	4	1	3	2	2	1	2	2	4	2	2	1
1	3	0	4	0	0	4	3	0	3	1	1	3	1	0	1	0	3	4	0	1
1	1	1	2	3	0	0	0	2	2	0	1	2	2	1	3	3	3	0	0	0
2	2	1	1	0	1	1	1	0	0	1	4	0	0	4	1	1	2	1	1	1
1	0	4	2	0	0	3	2	1	0	0	0	2	1	4	3	2	2	4	1	0
1	0	0	1	0	4	0	1	0	1	4	0	1	2	0	4	1	0	2	1	1
1	1	2	2	2	2	1	3	2	4	0	0	4	2	3	1	3	2	0	0	0
0	3	0	3	2	4	0	4	1	2	1	1	1	4	2	2	1	1	4	2	2
1	0	2	2	3	3	4	0	1	0	2	1	2	2	2	0	1	1	1	0	0
1	1	0	0	1	2	1	2	1	0	1	2	0	4	1	2	2	2	2	2	3
0	3	2	4	1	1	0	2	0	3	2	3	2	1	2	1	3	2	0	3	0
1	1	4	2	2	4	1	3	0	2	0	2	2	4	3	1	0	3	2	2	0
1	1	2	2	1	2	1	0	0	3	2	4	0	1	1	2	1	3	2	3	1
0	1	2	2	1	2	2	4	1	1	2	2	4	0	3	2	0	1	4	0	2
1	2	0	1	0	3	0	0	0	4	3	3	2	0	2	2	1	0	1	3	1
0	0	4	4	2	3	2	2	2	1	1	2	0	2	1	1	0	2	2	0	0
0	2	1	3	3	2	1	0	0	2	4	3	1	2	1	2	2	0	1	4	0
1	2	4	1	3	1	0	1	1	1	0	2	0	2	2	1	0	3	2	2	1
0	2	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	4	2	1	1	1	2	1	0	1
0	1	2	2	2	0	1	1	1	3	1	4	4	1	4	0	1	2	1	2	0
0	1	1	0	4	3	1	0	2	3	1	2	0	2	0	2	0	3	2	1	0
1	2	0	0	0	2	0	1	4	1	2	1	4	2	3	3	2	1	0	2	0
1	3	0	2	0	2	1	2	1	0	1	0	1	0	0	2	1	0	1	2	1
1	3	1	1	2	1	0	1	0	4	4	4	0	1	2	2	0	0	1	1	1
3	1	2	1	0	1	0	2	0	1	0	1	2	1	2	1	1	2	4	0	1

0	4	1	3	0	0	1	1	1	4	1	1	4	2	2	2	1	2	2	2	0
2	2	0	0	1	0	3	0	3	2	4	1	2	0	1	4	0	1	0	2	1
1	2	1	0	1	2	2	1	3	1	2	0	3	0	1	0	3	1	2	1	0
2	3	0	2	1	0	1	1	1	1	0	2	0	4	0	0	4	4	2	2	1
2	3	3	2	1	3	4	1	2	3	2	4	4	4	2	4	1	3	4	1	0
3	4	2	2	2	1	2	2	4	2	3	4	3	2	1	2	2	2	4	1	2
4	4	2	0	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	0
2	0	2	0	2	2	4	2	0	4	4	3	2	4	1	2	2	1	1	2	3
0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	2	1	0	3	0	0
2	3	1	0	3	4	1	1	3	1	2	1	4	1	2	3	3	1	1	2	0
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	1
0	3	3	2	1	1	1	3	3	3	4	0	1	2	3	3	2	3	1	2	2
0	4	2	1	0	1	0	4	1	1	1	3	0	2	1	4	1	0	1	0	1
1	3	4	0	1	3	1	2	1	3	1	2	3	1	3	2	4	2	3	1	0
0	0	3	0	0	4	0	3	2	0	4	4	4	3	0	4	4	4	0	3	0
2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	1
3	2	4	0	3	4	4	2	1	3	1	4	3	4	3	0	4	4	4	4	1
2	0	2	0	2	1	4	2	3	4	0	0	1	3	2	0	2	1	2	0	0
2	0	2	0	1	3	3	2	3	4	0	0	3	3	2	0	1	3	1	0	0
2	2	2	1	1	3	1	1	3	3	1	2	1	3	1	1	2	1	2	3	0
2	2	2	0	1	1	2	2	2	2	0	3	3	2	3	1	1	2	1	2	1
1	3	2	0	0	1	3	2	2	4	3	2	0	4	2	3	3	3	3	3	2
3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	4	3	0	0	1	1	3	2	1
1	4	0	2	1	1	4	1	4	0	3	0	1	3	1	4	0	0	1	1	0
1	2	3	0	3	1	3	1	2	3	2	1	1	3	2	2	3	4	3	1	1
1	2	1	0	1	0	1	2	1	2	1	0	0	1	3	3	3	0	1	0	0
2	2	1	1	1	2	0	2	0	1	1	4	3	0	2	3	2	2	3	3	1

0	1	4	0	2	0	2	0	4	4	4	0	0	0	1	3	4	0	2	0	0
2	3	4	0	2	3	4	3	2	3	0	1	4	2	2	2	3	0	2	3	2
2	3	1	0	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	0
1	2	3	0	1	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	3	3	1	1	3
1	2	3	1	1	0	0	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	0
1	3	2	1	3	0	0	2	1	3	1	3	2	0	1	2	2	1	3	1	0
3	0	0	0	3	4	4	1	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
1	3	2	3	1	1	2	1	3	3	3	3	1	1	2	3	2	3	3	1	2
3	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	0	1
1	2	1	0	2	0	0	1	0	0	1	4	0	1	2	1	3	1	2	0	0
3	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	0	0
1	2	1	0	2	0	0	1	0	0	1	4	0	1	2	1	3	1	2	0	1
0	0	0	0	0	0	1	2	0	1	1	4	0	1	0	2	0	0	3	0	1
2	1	2	0	1	1	4	1	2	1	3	4	1	4	1	2	2	2	1	1	0
2	1	1	1	2	3	1	3	4	1	4	4	1	1	1	2	2	3	3	2	0
0	0	1	0	3	0	0	1	0	1	4	0	0	0	1	0	4	0	0	0	0
0	0	3	0	3	2	1	2	1	3	3	3	1	0	2	3	4	3	3	1	0
2	3	2	0	2	1	4	2	0	2	1	3	1	4	2	2	1	2	0	0	2
1	4	2	0	3	0	1	1	4	1	3	3	0	1	1	3	3	3	4	0	1
2	2	2	0	2	3	2	2	1	2	3	4	1	2	2	9	3	3	1	2	1
2	1	3	1	2	3	2	3	1	3	2	3	1	4	0	3	1	4	1	4	1
3	1	2	0	1	0	0	1	1	3	3	3	0	2	1	0	2	1	1	1	0
3	2	3	3	3	4	1	2	2	4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	2
2	1	2	1	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	1
1	2	2	0	2	2	0	2	1	2	0	1	3	0	1	1	2	1	2	2	0
1	1	2	2	1	1	4	3	2	1	4	2	1	1	2	4	4	0	3	3	1
1	0	1	1	2	3	0	2	0	2	2	2	3	0	1	1	2	3	3	4	0

4	4	4	0	0	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
1	2	3	0	3	1	3	3	1	3	4	3	3	4	3	3	3	1	3	0	0
0	2	1	0	2	1	1	3	2	2	1	2	0	1	2	2	2	1	3	1	1
1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	4	0	0	0	1	1	0	1	1	4	0
1	1	2	0	0	0	0	1	1	1	3	4	0	1	2	1	2	1	2	0	0
3	2	2	1	3	1	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	1	3	1	1
3	1	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	3	3	2	2	3	1	2	1	3
0	1	2	0	1	2	2	2	1	1	1	3	0	1	3	2	4	0	1	1	0
1	2	1	0	2	3	2	3	2	2	0	0	3	0	3	3	3	4	2	3	0

Anexo 8: Evidencia Fotográfica







