

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



TESIS

Título	: AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 4 Y 5 DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHURCAMPÁ-HUANCAVELICA 2022
Para Optar	: El Título Profesional de Psicóloga
Autor	: Bach. Nadia Yudith Alvarado Huallullo Bach. Miriam Del Carmen Valdez
Montes	
Asesor	: Ps. Jesús Armando Cordero Ramos
Línea de investigación	: Salud y gestión de la salud.
Fecha de Inicio y Culminación	: enero a octubre 2022.

Huancayo – Perú

2023

DEDICATORIA

A mis padres y hermana, por el apoyo incondicional que siempre me brindan en lo largo de mi vida.

La autora

Este trabajo de investigación lo dedico a mi hermana quien es un soporte en mi vida personal y profesional.

La autora

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradecemos a nuestro Padre Todopoderoso Jehová por acompañarnos en este largo camino profesional y no soltarnos. A nuestros padres, por el apoyo incondicional en todos los ámbitos. A nuestras hermanas, por siempre brindarnos ese empujón para enfrentar día a día cada obstáculo que se nos presente. A la Universidad Peruana Los Andes por permitirnos desarrollarnos profesionalmente dentro sus aulas y por permitirnos la realización de nuestra investigación. A nuestros profesores, por su valioso tiempo y soporte. A los directivos, docentes y estudiantes de la Institución Educativa de Churcampa-Huancavelica, que participaron activamente con entusiasmo e hicieron posible este proyecto.

CONSTANCIA

DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO TURNITIN

La Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, hace constar por la presente, que el Informe Final de Tesis titulado:

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 4 Y 5 DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHURCAMPÁ-HUANCAVELICA 2022

Cuyo autor (es) : ALVARADO HUALLULLO NADIA YUDITH
VALDEZ MONTES MIRIAM DEL CARMEN
Facultad : CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional : PSICOLOGIA
Asesor (a) : PS. CORDERO RAMOS JESÚS ARMANDO

Que fue presentado con fecha: 19/07/2023 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 27/07/2023; con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

- Excluye bibliografía
- Excluye citas
- Excluye cadenas menores a 20 palabras
- Otro criterio (especificar)

Dicho documento presenta un porcentaje de similitud de 28%.

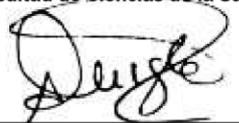
En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención de plagio, el cual indica que no se debe superar el 30%. Se declara, que el trabajo de investigación: si contiene un porcentaje aceptable de similitud.

Observaciones: Se analizó con el software cuatro veces

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 27 de julio de 2023

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
Facultad de Ciencias de la Salud



Ph.D. EDITH ANCCO GOMEZ
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N° 275 - DUI - FCS - UPLA/2023

c.c.: Archivo
EAG/vjchp

INTRODUCCIÓN

Esta investigación nació de la realidad actual a nivel local, nacional e internacional; la pandemia de COVID-19 ha causado muchas dificultades en los aspectos económicos, sociales y personales de las personas, especialmente en el campo de la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud (2018) menciona que la primera enfermedad de millones de personas alrededor del mundo serán los problemas de salud mental. Pero pese a la problemática que se vive hay personas que han desarrollado características resilientes o niveles considerables de afrontamiento al estrés originado por las diferentes situaciones que vive la población actual, los estudiantes de educación básica son los más afectados ante esta problemática ya que su sistema presencial a migrado a uno virtual y que pese a las herramientas y recursos digitales con la que el docente desarrolla sus clases, se ha evidenciado problemas a nivel académico social e interpersonal (Lucio et al., 2020).

El estrés es una alteración en el equilibrio interno del organismo y este reacciona de forma que se esfuerza por contrarrestar cualquier estímulo físico, mental, emocional y cognitivo; cuando obliga a una persona a adaptarse o requiere activación física (Santana et al., 2014). En muchas de estas situaciones de desequilibrio las estrategias de afrontamiento asumen un papel fundamental para poder hacer frente a estas situaciones que provén estrés; por tal motivo el interés de la investigación es determinar los niveles de afrontamiento al estrés que presentan los alumnos del 4to y 5to grado de una colegio de Huancavelica y de esa manera conocer cómo pese a la situación que nos encontramos a nivel mundial hay aspectos externos que pueden generar niveles de afrontamiento, a raíz de esto el presente estudio se basó en una dinámica de investigación de tipo

sustantiva, con un alcance descriptivo y con un diseño no experimental descriptivo simple.

Para el desarrollo del estudio se consideró cinco capítulos en primer lugar , se abordó la realidad problemática, el porque del estudio se abordó con la justificación del mismo y objetivos del estudio; capítulo dos forma parte del marco teórico dentro de este los antecedentes las bases teóricas y las definiciones conceptuales de las variables y las dimensiones; en el tercer capítulo se profundiza en la hipótesis de trabajo y la variable de trabajo con su definición conceptual y operativa; en la cuarta parte se discute la naturaleza, nivel, diseño, universo y metodología del estudio, así como las herramientas de recolección de datos y los aspectos éticos de la investigación, en la quinta parte se explican los resultados y finalmente las partes de discusión y análisis que contradicen el marco teórico son los de los hallazgos de investigación aceptados discutidos, recomendaciones y referencias reproducidas.

Las autoras.

CONTENIDO

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
INTRODUCCIÓN.....	iv
CONTENIDO.....	vi
CONTENIDO DE TABLAS.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	12
1.2. Delimitación del problema.....	14
1.3. Formulación del problema.....	14
1.3.1. Problema general.....	14
1.3.2. Problema específico.....	15
1.4. Justificación.....	16
1.4.1. Social.....	16
1.4.2. Teórica.....	16
1.4.3. Metodológica.....	17
1.5. Objetivos.....	17
1.5.1. Objetivo general.....	17
1.5.2. Objetivo específico.....	18
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO.....	20
2.1. Antecedentes.....	20
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	20
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	22
2.2. Bases Teóricas o Científicas.....	27
2.2.1. Concepto y características del estrés.....	27
2.2.2. Acentuar enfoques y perspectivas teoricas.....	29
2.2.2.1. Teorías basadas en la respuesta Selye.....	29
2.2.2.2. Teorías basadas en la motivación.....	31
2.2.2.3. Teorías basadas en la interacción o transacción.....	32
2.2.3. Estrategias de afrontamiento.....	35
2.2.3.1. Definición.....	35
2.2.3.2. Tipos de afrontamiento.....	36
2.3. Marco conceptual (de las variables y dimensiones).....	38
CAPÍTULO III: HIPOTESIS Y VARIABLES.....	39

3.1. Hipótesis:.....	39
3.2. Variables (definición conceptual y operacional).....	39
CAPITULO IV: METODOLOGIA	41
4.1. Método de Investigación	41
4.2. Tipo de Investigación.....	41
4.3. Nivel de Investigación	42
4.4. Diseño de Investigación	42
4.5. Población y Muestra	42
4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	43
4.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos	45
4.8. Aspectos Éticos de la Investigación.....	45
CAPITULO V: RESULTADOS	49
5.1. Descripción de resultados.....	49
ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	57
CONCLUSIONES.....	62
RECOMENDACIONES	64
REFERENCIAS	65
ANEXOS.....	70
Anexo N° 01: Matriz de consistencia.....	70
Anexo N° 02: Matriz de operacionalización de variables	71
Anexo N° 03: Matriz de operacionalización del instrumento	72
Anexo N° 04: Instrumentos de Investigación.....	75
Anexo N° 05: Constancia de autorización de la institución.....	77
Anexo N° 06: Constancia de ejecución de la investigación.....	78
Anexo N° 07: Declaración de confidencialidad	79
Anexo N° 08: Compromiso de autoría	81
Anexo N° 09: Constancia de Juicio de expertos.....	83
Anexo N° 10: Consentimientos informados	86
Anexo N° 11: Base de datos.....	89
Anexo N° 12: Recojo de datos	90
Anexo N° 13: Confiabilidad del instrumento.....	93

CONTENIDO DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés.....	43
Tabla 2 Niveles de la estrategia focalizado en el problema.....	44
Tabla 3 Nivel de las estrategias de auto focalización negativa.....	45
Tabla 4 Nivel de la estrategia reevaluación positiva.....	46
Tabla 5 Nivel de la estrategia expresión emocional.....	47
Tabla 6 Nivel de la estrategia evitación.....	48
Tabla 7 Nivel de la estrategia búsqueda de apoyo social.....	49
Tabla 8 Nivel de la estrategia de religión.....	50
Tabla 9 Estrategias de afrontamiento según género.....	54
Tabla 10 Estrategias de afrontamiento según lugar de residencia.....	55
Tabla 11 Estrategias de afrontamiento según grado escolar.....	55

RESUMEN

Los 13 a los 21 años se convierte en una época de múltiples variaciones a nivel fisiológicos, psicológicos y sociales estos se convierten en ocasiones dramáticos, y un uso adecuado de estrategias de afrontamiento dirigidas al estrés ayudan en su desarrollo social y personal, el estudio tuvo como propósito determinar el nivel de adaptación de los estudiantes de 4° y 5° año de secundaria de Churcampa – Huancavelica 2022; fue una investigación material con un alcance descriptivo y un modelo descriptivo no experimental simple. La población y muestra estuvo constituida por 139 jóvenes que cursaban el cuarto y quinto año de secundaria en una institución educativa de Churcampa - Huancavelica. Se utilizó un cuestionario de manejo del estrés para recopilar los datos - CAE elaborada por Sandin & Chorot (2003) y luego del análisis estadístico se encontró como resultado que los adolescentes evaluados no usan con frecuencia las estrategias de afrontamiento es decir, el 66,2% de ellos los usa con una frecuencia baja, el 20.9% con frecuencia media y 12.9% con una frecuencia alta; concluyendo que el uso de estrategias de afrontamiento sirven para afrontar situaciones estresantes propias en la etapa de la adolescencia; a partir de los resultados se recomienda realizar programa de intervenciones de estrategias de afrontamiento que contribuya a la educación psicológica de los mismos.

Palabras clave: Estrategias, afrontamiento, estrés, adolescentes.

ABSTRACT

The ages of 13 to 21 become a time of multiple variations at a physiological, psychological and social level, these are determined in dramatic occasions, and an adequate use of coping strategies aimed at stress help in their social and personal development, the purpose of The study was to determine the level of coping presented by students of the 4th and 5th grade of secondary school of an educational institution in Churcampa - Huancavelica 2022; the research was of a substantive type, with a descriptive scope and a simple descriptive non-experimental design. The population and sample consisted of 139 adolescents from the fourth and fifth grade of secondary school from an educational institution in Churcampa - Huancavelica. For data collection, the stress coping questionnaire - CAE prepared by Sandin & Chorot (2003) was applied and after the statistical analysis, it was found as a result that the evaluated adolescents do not frequently use coping strategies, that is, 66.2% of them use them with a low frequency, 20.9% with medium frequency and 12.9% with a low frequency. high frequency; concluding that the use of coping strategies serve to face stressful situations in the stage of adolescence; Based on the results, it is recommended to carry out an intervention program of coping strategies that contributes to their psychological education.

Keywords: Strategies, coping, stress, adolescents.

CAPITULO 1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Las preguntas de investigación formuladas se derivan de las observaciones de las interacciones entre adolescentes durante sus actividades cotidianas, que a menudo se perciben como un comportamiento psicosocial inapropiado, como ira, hostilidad o diversas formas de violencia, así como evidencia de baja tolerancia a frustrarse, problemas con referencia a controlar los impulsos y conflictos o competencia resolutiva, siendo estos los motivos para el desarrollo del presente estudio (Jiménez & León, 2010).

En la actualidad el mundo viene atravesando un problema sanitario por la COVID-19, esto ha llevado a organizar estrategias para hacer frente a diversos problemas de salud mental que ha desatado esta pandemia.

Con la paulatina normalización, la población tuvo que enfrentarse a situaciones completamente nuevas y difíciles, donde era importante trabajar por el bienestar y la salud mental.

A partir de la pandemia por COVID-19 se han elevado el número de investigaciones que abordan la problemática de salud mental, un estudio chino ha realizado una investigación al inicio de la pandemia encontrando que el 35% de encuestados presentaba estrés psicológico y las personas que presentaban niveles mayores eran de sexo femenino (Qiu et al., 2020). Otras investigaciones refieren que tanto el niño como el adolescente son especialmente vulnerables por la etapa que atraviesan en donde se experimenta mayor cambio a nivel biológico y psicológico (Sánchez Boris, 2021). Investigaciones realizadas en América latina y el Caribe, refieren que los jóvenes presentan un mayor porcentaje de ansiedad, 27% sienten ansiedad, 15% depresión y el 30% de los evaluados manifestaron que la situación económica actual es la razón de influencia en sus emociones (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [UNICEF], 2011).

Actualmente, la salud mental es un aspecto importante del equilibrio físico, emocional y social de un individuo. Se encuentra en la búsqueda y desarrollo de habilidades psicológicas que permitirán a las personas lograr su bienestar y alcanzar sus metas, aún después de su culminación y ajuste. Adaptarse al nuevo contexto, a esta nueva situación genera estrés. Folkman & Lazarus, (1986) menciona que “El estrés psicológico se da por una conexión entre la persona y el ambiente, al hacerse presente el exceso de recursos y conociéndola como una amenaza para su propio bienestar”(p11).

De acuerdo con Maldonado, coordinadora de estrategias de salud mental y cultura de paz de la Dirección de Salud del Distrito de Huancavelica (DIRESA), el 60% de los casos de ansiedad y estrés reportados en la población se presentan principalmente en personas de 16 a 20 años. Rephrase y una tasa más baja de casos de violencia doméstica (27 de abril de 2020). “Del total de

orientaciones; 1667 fueron a través de llamadas telefónicas que realizó el profesional al ciudadano y 1370 fueron llamadas de personas pidiendo dicha orientación al establecimiento de salud”(Comas-d’Argemir & Roca-Escoda, 2022, p.143), debido a esta información se busca conocer el nivel de afrontamiento al estrés en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria. Siendo la razón para que esta investigación busque explicar el problema que se viene presentando en los estudiantes, siendo factores importantes en su proceso de formación.

1.2. Delimitación del problema

1.2.1. Delimitación temporal: El estudio se ejecutó en 10 meses desde enero a octubre del 2022.

1.2.2. Delimitación espacial: Se ejecutó en la provincia de Churcampa, región Huancavelica - Perú, en la I.E. Antonio Raimondi, con estudiantes que pertenecían según nomina en el 4to y 5to grado de secundaria.

1.2.3. Delimitación temática: Se delimitó temáticamente en la propuesta de Sadin y Chorot (2003) en su teoría sobre el afrontamiento al estrés. Esta investigación llegó a buscar estrategias de afrontamiento en alumnos de educación básica en tiempos de COVID-19.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Qué nivel de afrontamiento al estrés presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022?

1.3.2. Problema específico

- ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión focalización en la solución del problema presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022?
- ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión auto focalización negativa presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022?
- ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión expresión emocional abierta presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022?
- ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión reevaluación positiva presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022?
- ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión evitación presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022?
- ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión búsqueda de apoyo social presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022?

- ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión religión presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022?

1.4. Justificación

1.4.1. Social

Esto se puso en evidencia tras el valor importante en el contexto actual, ya que diferentes ámbitos educativos han cambiado la educación tradicional presencial por una a distancia y a partir de esto se ha generado cambios a nivel social y emocional en estudiantes de diferentes niveles educativos, siendo los adolescentes, el grupo etario más vulnerable, con esta investigación se ha dado a conocer cuáles son los niveles de afrontamiento que presentan los estudiantes con la intención de que la comunidad educativa pueda optimizar las competencias sociales, personales y académicas del alumno, favoreciendo en primer lugar a los estudiantes, padres y docentes de la institución en favor de mejorar la experiencia adaptativa al inicio y termino en su proceso de formación.

1.4.2. Teórica

Los resultados han permitido aportar datos basado en el modelo teórico de Lazarus y Folkman (1986) y el cuestionario del afrontamiento del estrés (CAE) los que permitió evaluar los estilos de afrontamiento ante una situación de estrés y aportó en ampliar los estudios a raíz de la pandemia por COVID 19, considerando que se han realizado investigaciones similares en contextos diferentes pero no en una realidad como la es Huancavelica y sobre todo llena un vacío teórico al no haber investigaciones en Churcampa provincia de Huancavelica que tiene más

de 2000 habitantes y que no se hace investigaciones en población vulnerable como los adolescentes que se encuentran en los últimos años de educación básica que están a puertas del egreso de este nivel educativo, trayendo un sin número de cambios a nivel educativo y social y más en la situación actual en la que mucho de ellos ha presentado cuadros de ansiedad o estrés por el inicio de la cuarentena y otras restricciones inherentes a la emergencia sanitaria, analizando las estrategias de afrontamiento que presentan.

1.4.3. Metodológica

Esta es una contribución a toda la comunidad científica interesada, para ser utilizado como referencia teórica y práctica, y una generalización de los resultados de las estrategias de manejo del estrés, así como que la investigación fue rigurosamente calibrada por validación, y se justifica metodológicamente porque permite la comparación con Contenido determinado por expertos y una prueba piloto para demostrar su confiabilidad (0,781) en la región y pueda ser utilizada en otras investigaciones a nivel de la región de Huancavelica.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar el nivel de afrontamiento al estrés que presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022.

1.5.2. Objetivo específico

- Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión focalización en la solución del problema presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022.
- Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión auto focalización negativa presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022.
- Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión expresión emocional abierta presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022.
- Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión reevaluación positiva presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022.
- Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión evitación presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022.
- Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión búsqueda de apoyo social presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022.

- Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión religión presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Rosales (2019), desarrolló una investigación titulada “*Estrés y estrategias de afrontamiento de adolescentes con padres separados y no separados*”, esta investigación se realizó con el fin de comparar el estrés y la capacidad de afrontamiento de adolescentes pertenecientes a familias con padres separados y no separados, para esta investigación se trabajó con 182 adolescentes entre varones y mujeres entre 11 y 15 años. Para recolectar datos se empleó la Escala de estrés percibido y la escala de Modos de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman. Esta investigación encontró que los adolescentes de padres no separados tienen menos estrés y más afrontamiento total en comparación con los de padres separados.

Hurtado (2020), desarrolló una tesis titulada “*Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de*

una escuela básica, Ecuador 2019”: con el fin de establecer la relación que hay entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento del estrés. Investigación de paradigma cuantitativo, diseño descriptivo correlacional. La población y la muestra la constituyo 119 estudiantes a quienes se les aplicó un inventario con la intención de evaluar ambas variables, los resultados indican que los estudiantes en general no desarrollan actividad física en forma sistemática, lo que se evalúa dentro del contexto de los adolescentes y jóvenes; también, en la investigación se evidencia también que los adolescentes evaluados usan en forma efectiva las estrategias de afrontamiento relacionadas al equilibrio socioemocional.

Carmona (2018), llevó a cabo un estudio titulado *“Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel medio superior de la UAEM”*, con el objetivo de caracterizar los estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes, este estudio se realizó con un total de 635 estudiantes de la UAEM entre 15 y 16 años a quienes se les aplicó la Escala de Afrontamiento Adolescente (ACS), encontrándose que los estilos de afrontamiento en ambos sexos se enfocan en la resolución de problemas, sin embargo en ocasiones tienden a usar el afrontamiento.

Espinoza et al., (2018), desarrollaron un estudio titulado *“Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador”*, con la finalidad de ver como ambas variables interaccionan entre los perfiles de estilos de afrontamiento con las variables género y el ciclo vital de los adolescentes de instituciones particulares, fiscales y fiscomisionales de Cuenca entre los años 2015 y 2017, investigación con

un paradigma cuantitativo, no experimental descriptivo transversal. La investigación contó con una población de 18,777 adolescentes entre 16 y 19 años, una muestra de 1,001 estudiantes seleccionados con un muestreo no probabilístico por cuotas. Para procesar los datos se usó la ficha de datos sociodemográficos y la escala de afrontamiento en adolescentes; donde se encontró la predominación de estrategias basada en la resolución de problemas.

Ogoño (2017) realizó un estudio sobre *“Estrategias de Afrontamiento en los adolescentes que no consumen y los que consumen alcohol de 16-18 años del colegio nacional mixto Antonio Valarezo”* con el propósito de evaluar las estrategias de afrontamiento en los adolescente que consumen y que no consumen alcohol, investigación de descriptiva, cuali-cuantitativa, analítico y de corte transversal; Se utilizó una escala de afrontamiento juvenil para recopilar los datos (ASC) y el cuestionario de identificación de los trastornos debido al consumo de Alcohol (AUDIT). Con respecto a los resultados se evidenció que los estudiantes que consumen alcohol presentan con frecuencia afrontamiento funcionales, concentrarse en resolver problemas, distracción física, fijarse en lo positivo y esforzarse por tener éxito mientras que las menos utilizadas son las de acción social, buscar apoyo social e ignorar el problema.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Asto (2019), desarrolló un estudio titulado *“Estrategias de afrontamiento al estrés en internos de enfermería de una universidad privada”* el objetivo fue determinar el nivel de manejo del estrés de los estudiantes de enfermería de la Universidad privada Norbert Wiener,

Lima 2019. Basado en un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo. El diseño metodológico fue descriptivo y transversal. La población estuvo conformada por 133 estudiantes de enfermería de la UPNW y el tamaño de la muestra fue de 101. El instrumento utilizado consta de 42 preguntas que evalúan 7 estrategias de afrontamiento. Los resultados mostraron que en la dimensión problema el 67,3% recibió tratamiento regular, el 17,8% recibió tratamiento insuficiente y el 14,9% recibió tratamiento regular; la tasa de supervivencia normal para una prueba repetida positiva es del 72,3 %; El 56,4% de los solicitantes de asistencia social gestiona con regularidad, el 25,7% de forma insuficiente; En la dimensión de expresión abierta de emociones, el 70,3% fueron intentos regulares de afrontamiento, el 14,9% fueron suficientes e insuficientes; en la dimensión de egocentrismo negativo, el 54,4% se las arregla con regularidad, el 30,7% de manera insuficiente; 56,4% enfoque tradicional en la dimensión religiosa, 24,8% insuficiente; Finalmente, la dimensión evitación muestra que el 54,5% son regulares, el 23,8% son inadecuados y solo el 21,8% son suficientes. .

Martínez (2020), desarrollo una tesis titulada *“Violencia familiar y afrontamiento del estrés en estudiantes del nivel secundario en instituciones educativas públicas del distrito Los Olivos, Lima 2019”*, El objetivo radico en conocer qué asociación existe entre la violencia familiar y el afrontamiento del estrés, el tipo de estudio fue de tipo descriptivo correlacional básico, el cual fue transversal, no experimental, y el abordaje fue cuantitativo. En el procedimiento de aplicación del instrumento se contó con 304 estudiantes de secundaria de la zona de Los

Olivos, y también se utilizaron como herramientas el cuestionario de violencia intrafamiliar VIFA y el cuestionario de afrontamiento al estrés CAE. admite una relación directa y significativa porque los valores y éstos se adquieren; 0.50 en el manejo del estrés en estudiantes de secundaria de colegios públicos de Los Olivos.

Gutierrez (2019) desarrolló una investigación titulada “*estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana*”, investigación cuya finalidad fue la de determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana, considerando el estilo de afrontamiento, el sexo y la gestión educativa; investigación de nivel descriptivo diseño no experimental descriptivo-comparativo, para ello se trabajó con 173 estudiantes del quinto grado de secundaria, para medir la variables estrategias de afrontamiento utilizaron la Escala de afrontamiento para adolescentes-ACS. Con base en los resultados, se puede afirmar que los jóvenes utilizan en su mayoría estrategias de afrontamiento funcionales, cuando se enfrentan a situaciones estresantes o demandas ambientales, las estrategias que utilizan con mayor frecuencia son del estilo “Resolver el problema”, ej. positivo y esforzarse y 90 lograr el éxito, en relación al estilo “Con referencia a otros” se encuentra acción social y apoyo profesional, por último en el estilo “Afrontamiento no productivo” esta ignorar el problema y no afrontamiento.

Rivero (2020), realizó un estudio titulado “*Estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de primero de secundaria de una institución*”

educativa privada de Lima Metropolitana”, el propósito de este estudio fue analizar las formas en que los estudiantes de primer año de una institución educativa del área metropolitana de Lima afrontan el estrés, un estudio descriptivo cuantitativo que evaluó a 36 estudiantes de primer año de secundaria. Por ello se utilizó la Escala de Afrontamiento de Adolescentes (ACS). El principal resultado mostró que el estilo de manejo del estrés más utilizado por los jóvenes es la resolución de problemas, que representó el 64,9%. Asimismo, el 5,6% de los estilos de afrontamiento se relacionaron menos con otros estilos. Finalmente, la estrategia de afrontamiento más utilizada por los jóvenes es el deporte y la recreación (38,9%), seguida de la preocupación (19,4%) y la búsqueda de recreación y entretenimiento con un total de 16,7%.

Cores (2018) llevó a cabo una tesis titulada “*Afrontamiento hacia las situaciones de estrés en adolescentes en la Institución Educativa José María Arguedas–Carabayllo, 2018*” El objetivo general del estudio fue conocer cómo los jóvenes de la I.E. José María Arguedas afrontan situaciones de estrés - Carabayllo, 2018; la población estuvo conformada por todos los estudiantes del quinto año de bachillerato entre las secciones A, B, C y D de la institución educativa José María Arguedas – Carabayllo, un total de 151 jóvenes; La muestra estuvo compuesta por 87 estudiantes. El método de investigación fue un diseño cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal. La técnica y herramienta utilizada en la encuesta fue un cuestionario de 40 ítems que midió las dimensiones de estrategias de afrontamiento, resolución de problemas y

relaciones interpersonales. Al obtener los siguientes resultados en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento se encontró que el 47% utiliza las estrategias de manera adecuada y el 53% de manera inapropiada. Enfatizó principalmente que se deben utilizar estrategias de afrontamiento para manejar las situaciones que se presentan en la vida de los jóvenes.

García & Stuart (2019), en su trabajo titulado *“Estrategias de afrontamiento en adolescentes de la ONG Compassion Internacional de Chimbote, 2016”* con el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento en los adolescentes de la ONG Compassion Internacional en Chimbote, 2016. El tipo de investigación fue la básica, el diseño transaccional-descriptivo; el instrumento utilizado fue la Escala de Afrontamiento Para Adolescentes ACS (Frydenberg y Lewis, 1997). Encontrando que las mujeres jóvenes utilizan más de las siguientes estrategias: buscar apoyo social, reducir el estrés, buscar apoyo emocional, centrarse en la resolución de problemas, buscar pertenecer, invertir en amigos cercanos, cuidar; mientras que los jóvenes varones son más propensos a ignorar el problema, la distracción física, mantener el problema para ellos mismos, la evasión.

Curay Rosales, (2019), en su investigación *“Estrategias de afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del Callao”* su fin fue conocer la estrategia de supervivencia que presentan los estudiantes de secundaria de la institución educativa privada del Callao. El estudio fue descriptivo y estuvo conformado por una población y

muestra de 73 estudiantes. El instrumento utilizado fue: Escala de Afrontamiento de Adolescentes (ACS), en el cual se planteó que los estudiantes aún no utilizan suficientes estrategias de afrontamiento, debido a que necesitan crear un programa donde se puedan fortalecer las estrategias encaminadas al desarrollo emocional.

2.2. Bases Teóricas o Científicas

2.2.1. Concepto y características del estrés

El estrés se considera uno de los problemas de salud más comunes del mundo. Como resultado, el estrés se ha convertido en una seria preocupación en nuestra sociedad por sus consecuencias físicas y psicológicas para las personas independientemente de su edad, sexo y nivel socioeconómico. Por eso, las autoridades de salud pública están llevando a cabo campañas de educación y concientización, al respecto Sandin et al., (2002) refieren que el estrés es importante desde una perspectiva social de la salud, ya que varios aspectos y factores sociales pueden actuar como estresantes y alterar el equilibrio de la salud mental del individuo. El estrés en estos tiempos es un tema vigente porque diversas ciencias se ocupan de estudiarlo debido a que se presenta en personas de diferentes edades y diversos contextos, por tal razón Díaz & Gómez (2007) indican que el estrés puede ser entendido e interpretado en función de una serie de experiencias como el nerviosismo, ansiedad y tensión, la fatiga, la preocupación y agobio, desesperación, la presión escolar fuerte, las demandas laborales entre otras (Berrío & Mazo, 2011) Navas (citado en Naranjo, 2009) plantea que el estrés se convierte en una relación dinámica que se da entre la persona y el entorno, lo que significa

que el objetivo no es una unidad de estrés pasiva y la forma de afrontarlo depende de los recursos que se debe mantener respecto al correcto equilibrio emocional, Rout y Rout (2002) afirman que el estrés es un proceso complejo en el que una persona responde a las demandas ambientales a través de respuestas fisiológicas, conductuales, cognitivas, emocionales o una combinación de estas, cuando se interpretan las situaciones relevantes como amenazas (Hernández et al., 2009).

Folkman y Lazarus sugieren que el estrés ocurre cuando un sujeto identifica una situación amenazante que excede sus recursos de afrontamiento y amenaza su bienestar. De acuerdo con estos autores, se puede concluir que el estrés se convierte en una condición que afecta a la persona en algún momento de su vida y pone en peligro su bienestar emocional, por lo que los recursos psicológicos deben ser utilizados y tratados de tal forma que la salud emocional, la salud psicoemocional y las capacidades mentales son muy importantes que pueden desencadenar otro tipo de enfermedades no se ven afectados. (Naranjo, 2009).

En 1999, Sandin propuso que el estrés se refiere a una perturbación que altera el funcionamiento diario de un sujeto provocada por situaciones internas o externas denominadas estresores. Mucho depende de cómo un individuo interprete estas situaciones, y en base a eso, las reacciones que muestre cambiarán definitivamente su comportamiento.

Existen varios enfoques del estrés, el más influyente de los cuales fue el modelo transaccional o interaccional de Lazarus y Folkman (1986), que establece que el estrés es un proceso dinámico en el que el sujeto interactúa con el medio, que es observado y analizado, la persona

presiona y determina sus procesos y recursos disponibles, lo que pone en peligro su bienestar. (Mazo et al., 2013). Según estos autores, un evento es estresante en la medida en que el sujeto lo ve o lo evalúa como tal, independientemente de las características objetivas del evento. Por otro lado, las estrategias de las que dispone una persona para hacer frente a la situación determinan en gran medida si se libera la respuesta de estrés. Tanto Lazarus como Folkman, expertos en la investigación del estrés, son hoy considerados los precursores y sistematizadores del llamado estrés cognitivo e interaccional, y sus aportes teóricos son bien recibidos por los interesados en el tema. Ambos autores son considerados los principales impulsores y sistematizadores del enfoque cognitivo e interaccional del estrés, y sus teorías son las que más apoyo reciben en la actualidad (Casuso, 2011).

2.2.2. Acentuar enfoques y perspectivas teóricas

El concepto de estrés se ha aplicado a diversas manifestaciones psicosociales, lo que de alguna manera generó confusión en su abordaje y comprensión, pero estudiando diferentes teóricos, se puede considerar como una condición provocada por diversos requerimientos inusuales. Para comprender el concepto teórico de estrés que amenaza la integridad y el bienestar humano, se han analizado algunas teorías que sustentan mejor la naturaleza del estrés.

2.2.2.1. Teorías basadas en la respuesta Selye (1936):

“Considero al estrés un desencadenante porque amenaza la homeostasis del organismo” (pág. 365) (Cassaretto et al., 2013).

Selye sugiere que el estrés es “una condición que se manifiesta

como un síndrome específico que consiste en todos los cambios no específicos inducidos en un sistema biológico” (p. 24) (Condori, 2013). Según este concepto, se puede afirmar que el estrés no tiene una causa específica que lo genere y que el estresor o desencadenante puede ser un evento psicológico, físico, cognitivo o emocional. Selye (1974), citado en (Sandín 1995, p. 5), argumenta que el estrés no debe evitarse porque puede asociarse a estímulos o experiencias agradables y desagradables, por lo que la privación total del estrés conduciría a la muerte. “Cuando se dice que un individuo sufre estrés, quiere decir que es excesivo y significa una sobrecarga del organismo, tratando de vencer sus resistencias” (Berrio y Mazo, 2011, p. 56) Por tanto, el estrés es una respuesta adaptativa siempre que no sobrepase su nivel y afecte negativamente al organismo.

Por otro lado, la respuesta al estrés consta de un mecanismo tripartito, que Selye denominó síndrome general de adaptación, con tres fases bien diferenciadas: respuesta de alarma, resistencia, agotamiento (Condori, 2013). a) Alarma: cuando un organismo detecta una sustancia que reconoce como dañina y produce una respuesta de alarma inicial que provoca diversos síntomas y moviliza los mecanismos de defensa para responder a una amenaza potencial, esta es una respuesta fuerte y de corta duración. b) Resistencia: cuando el organismo intenta adaptarse al factor nocivo o estrés eliminando los primeros síntomas, en

esta fase aumenta la vitalidad y mejorar la capacidad de respuesta. c) Agotamiento: Si el estresante continúa, el organismo llega a una etapa en la que reaparecen los síntomas y se interrumpe el proceso de recuperación, pudiendo llegar incluso a la muerte. (Lazarus y Folkman,1986) (Sandin, 1995). citado en (Cassaretto et al., 2013). Así, se puede concluir que esta teoría tiene una definición funcional del estrés basada en los estresores y las reacciones dadas por las personas y que estos son fenómenos objetivos, es decir, eventos que son reales.

2.2.2.2. Teorías basadas en la motivación

Estas teorías están centradas en el estímulo, lo interpretan y entienden según las características del entorno relacionadas con el estímulo, porque se basan en que pueden interrumpir o cambiar las funciones del organismo, Holmes y Rahe fue el teórico que más explicó esta posición. (Berrío y Mazo, 2011). Holmes y Rahe (1976) argumentaron que los eventos fuertes de la vida o las situaciones que experimentan las personas, como el próximo matrimonio, el nacimiento de un hijo, jubilación, fallecimiento de un ser querido, embarazo, etc.; siempre hay fuentes de estrés que provocan cambios importantes que obligan al sujeto a poder adaptarse al medio (Cassaretto et al., 2013). Su investigación sobre el estrés, centrada en los factores psicosociales, buscó orientar y organizar una teoría sobre los efectos en la salud de las

experiencias estresantes, más que sobre los orígenes de esas experiencias.

Este fenómeno es un problema muy importante en la investigación social del estrés, porque las condiciones sociales (organización social, apoyo social, aspectos socioeconómicos, estado civil, rol laboral, género, etc.) pueden relacionarse con el desarrollo de ambos. y las consecuencias de una experiencia estresante (Sandín, 2002). Este modelo ubica las fuentes de estrés externamente en lugar del individuo responsable de los efectos causados por el estrés, por lo que la orientación basada en estímulos es la más cercana a la idea general de estrés. Es importante considerar que, debido a las diferencias individuales de las personas, los estímulos no tienen el mismo efecto estresante en todos, algunas de las situaciones estresantes más comunes.

2.2.2.3. Teorías basadas en la interacción o transacción

El mayor partidario de este enfoque fue Lazarus (1986), quien enfatizó la conexión entre los factores psicológicos (principalmente cogniciones), que median entre los estímulos de estrés y las reacciones de estrés, permitiendo que el individuo participe activamente en la generación de estrés, es decir, factores psicológicos es un mediador entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés que se refieren a los tipos de pensamientos evaluativos que las personas tienen sobre lo que está sucediendo (Becerra, 2013).

Para Lazarus y Folkman (1986) citado en (Berrio & Mazo, 2011) El estrés surge de la relación entre el individuo y el entorno, el sujeto percibe estas relaciones como amenazantes y de difícil solución, por lo que el concepto básico de la teoría de la interacción es la evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” (Berrio & Mazo, 2011).

Reynoso (2005), citado en (Rosales, 2016) sostiene que la evaluación cognitiva se basa en como el ser humano determina porque muchas veces llega a un punto estresante en la relación entre el individuo y el entorno ya que estos son estímulos internos que son generados por un ambiente real y las evaluaciones cognitivas en donde la evaluación cognitiva es el desarrollo que permite observar las consecuencias de un hecho provocado por la persona según características como valores, compromisos, creencias, estilos de pensamiento y percepción y el entorno en donde todas estas características deben predecirse y analizarse.

Es así que según Lazarus y Folkman (1986) El estrés surge de la relación entre el individuo y el entorno, que el sujeto percibe como amenazante y difícil de manejar. (Berrio & Mazo, 2011), por ello, el concepto de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un

proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante”, la evaluación es, por lo tanto, un mediador cognitivo entre las respuestas de estrés y los estímulos estresantes (Condori, 2013, p.74).

Lazarus (1986) plantea tres tipos de evaluaciones:

- **Primario:** Se basa en la situación ya sea interna o externa.
- **Secundaria:** Como la persona reacciona frente a una situación.
- **Reevaluación:** Un proceso de Feed Back que ocurre mediante el desarrollo de la interacción de una persona y las demandas que autorizan la realización de algunos cambios de conducta en diferentes circunstancias. (Rosales, 2016).

Luego de la revisión de estas teorías, la que explica mejor el estrés es la propuesta transaccional de Lazarus y Folkman, en razón que esta posee mayores elementos de juicio que explican la presencia del estrés, en sendos estudios se puede ver que esta teoría ha sido utilizada como fundamento teórico por varios investigadores, es relevante recalcar que en estos tiempos del conocimiento es importante tomar en cuenta como el individuo hace una evaluación cognitiva de su entorno y de qué manera responde a los estresores que encuentra, también seguramente dependerá de la situación psicológica en la que se encuentre y de esa manera pueda evaluar y meritarse la situación.

En este contexto es vital tomar en cuenta las ideas de Lazarus y Folkman (1986), Cuando se refieren a las relaciones dinámicas, recíprocas y bidireccionales entre la persona y el entorno, incluyen las transacciones que los individuos realizan con el entorno, durante las cuales la percepción de amenaza y/o daño puede dar lugar a respuestas fisiológicas y psicológicas, (Cassaretto et al., 2013) lo que definitivamente implica una diversidad de respuestas diferentes en cada persona debido a las diferencias individuales y las características de personalidad que cada uno tiene.

2.2.3. Estrategias de afrontamiento

2.2.3.1. Definición

Para Lazarus y Folkman (1984), se refieren a características que se dan en los enfoques conductuales y cognitivos que cambian constantemente y se dan con la intención de lidiar con demandas externas o internas de recursos que una persona encuentra abrumadoras o excesivas. (Di-Colorredo et al., 2007).

Por otro lado, existe una diferencia entre las estrategias de afrontamiento y los estilos de afrontamiento. Las estrategias se definen como estados momentáneos que muestran la interacción dinámica de una persona con el entorno, mientras que los estilos de afrontamiento se caracterizan por características que se relacionan con rasgos inherentes a la personalidad. (Lazarus & Folkman citados en Matthieu & Ivanoff, 2006).

2.2.3.2. Tipos de afrontamiento

Para Lazarus y Folkman (citados en Hombrados,1997) existen dos tipos de afrontamiento:

- El centrado en el problema objetivo, que es aquel afrontamiento que trata de solucionar el problema.
- Centrado en la propia emoción del sujeto ante el estímulo o la situación estresora, para modificar el modo de vivir la situación.

El cuestionario utilizado en el estudio se basa en la teoría de Lazarus y Folkman (1984), pero fueron Sandín y Chorot, en el 2013 quienes utilizaron el trabajo de Moos y Billings (1982) en el desarrollo del CAE (Stress Coping Questionnaire).

- El afrontamiento se centra en la evaluación cognitiva: análisis lógico, redefinición y evitación cognitiva.
- Afrontamiento centrado en el problema: buscar información o consejo, resolución de problemas y otros esfuerzos.
- Afrontamiento centrado en la emoción: regulación afectiva, aceptación resignada y liberación emocional.

El análisis factorial de este primer cuestionario generó inconsistencias (Sandín y Chorot, 2003), por lo que se filtraron algunos ítems a la versión final con 54 ítems divididos en 7 dimensiones (Sandin et al, 1999, citado en Sandin y Chorot, 2003).

- **Buscar apoyo social:** Esta dimensión se basa en buscar consejo o hablar de sentimientos a familiares o amigos y pedir orientación o información para encontrar una solución o calmarse.
- **Expresión Emocional abierta:** Esta dimensión se refiere a las expresiones agresivas u hostiles y a enfadarse con los demás.
- **Religión:** Dimensión que consiste básicamente en pedir ayuda espiritual, ir a la iglesia, orar y confiar en Dios para solucionar el problema.
- **Centrada en la solución del problema:** Esta estrategia se basa en analizar las causas del problema, trazar un plan de acción y seguirlo paso a paso, es decir, considerando qué pasos se deben seguir para implementar soluciones específicas.
- **Autoenfoco negativo:** Dimensión relacionada con un análisis negativo del problema, es decir, convencándose negativamente de que las cosas siempre van a salir mal, culpándose o sintiéndose impotente ante la situación, y finalmente rindiéndose.
- **Evitación:** Esta dimensión se refiere a centrarse en otras actividades para olvidar el problema, como el deporte o el trabajo.
- **Reevaluación positiva:** Este factor se refiere a ver el lado positivo de un problema y aprovechar una situación adversa donde uno puede pensar que el problema puede ser peor o

que todo tiene solución y darse cuenta de que hay más problemas.

2.3. Marco conceptual

Estrés: Es el resultado particular entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado como amenazante o desbordante de sus recursos y que por lo tanto pone en peligro su bienestar (Sandin y Chorot 2003).

Estrategias de afrontamiento: Estrategia y estilo que se realiza para afrontar situaciones estresantes según los recursos personales con que cuentan y que pueden o no garantizar el éxito al realizar sus acciones diarias.

Que grava o excede los recursos de la persona. (Sandin y Chorot 2003).

Estresor: Cualquier suceso, situación, persona u objeto que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona evaluada. (Sandin y Chorot 2003).

CAPÍTULO 3

HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis:

No se formularon hipótesis en el estudio, debido a que esta investigación se desarrolló en el nivel descriptivo y su característica principal se ha centrado en la caracterización del constructo psicológico y no, los aspectos inferenciales (Tamayo y Tamayo, 2009).

3.2. Variables

3.2.1. Definición conceptual:

Para Lazarus y Folkman (1984), “el afrontamiento al estrés está referido a los esfuerzos conductuales y cognitivos, que se encuentran en constante cambio y se desarrollan particularmente para manejar las demandas específicas ya sean externas o internas, que el individuo percibe como desbordantes o excesivas para los recursos que posee el individuo.” (p..76).

3.2.2. Definición operacional:

Esta variable fue manipulada para dar cuenta del grado de manejo del estrés asociado a las subdimensiones considerados por cada instrumento que fue validado en España por Sandin y Chorot en el año 2002, donde demostraron una clara estructura factorial de los 42 ítems, Se divide en siete dimensiones: búsqueda de apoyo social (BAS), expresión emocional abierta (EEA), religión (RLG), enfoque en la resolución de problemas (FSP), evitación (EVT) y autoenfoco negativo (AFN), reevaluación positiva. (Sandín). y Chorot, 2003).

CAPITULO 4

METODOLOGIA

4.1. Método de Investigación

Se basó en el método científico como método general, Sánchez & Reyes (2006) “es el proceso de indagación para tratar un conjunto de problemas desconocidos, es la manera sistematizada de hacer uso del pensamiento reflexivo que en el adulto es de carácter hipotético deductivo” (p23), y como método específico el deductivo considerándolo como un proceso para la obtención de conocimiento desarrollando aplicaciones o consecuencias concretas a partir de principios generales.

4.2. Tipo de Investigación

Dirigida en todo el proceso con un enfoque sustantivo, como define: “orientado al conocimiento de la realidad como se presenta en un escenario espacio temporal desarrollado en una determinada muestra” (Hernández Sampieri & Fernández Collao, 2016).

4.3. Nivel de Investigación

El estudio es de nivel descriptiva, estos estudios permiten precisar la situación y el evento, es decir, cómo sucedió y cómo se manifiesta un fenómeno en particular, tratando de concretar las características de una persona, grupo, sociedad o cualquier otro fenómeno importante a analizar. (Sampieri,1998, p.60).

4.4. Diseño de Investigación

Se utilizó el diseño no experimental transversal no experimental porque los datos se recolectaron en un momento específico sin interferencia con el ambiente.

Esquema:

M1: ———— O1

Dónde:

M: Estudiantes de 4 y 5

O: Afrontamiento al estrés

4.5. Población y Muestra

Población:

Menciona Hernández et al., (2010), “es un conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p.174). En el presente trabajo de investigación la población objetivo estuvo compuesta por todos los alumnos inscritos en 4to y 5to grado de secundaria haciendo un total de 139 estudiantes.

Muestra:

En base a lo mencionado por Hernández et al., (2010), “es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectan datos y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, el estudio se trabajó con una muestra

censal con un total de 139 estudiantes teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes matriculados en el curso 2022
- Estudiantes de 15 a 17 años
- Estudiantes que hayan firmado el asentimiento informado

Criterio de Exclusión:

- Estudiantes con necesidades educativas especiales
- Alumnos con dificultad básicas de lectura que hayan sido reportado por el departamento psicopedagógico de la institución
- Estudiantes que no cuenten con matrícula del periodo académico 2022
- Estudiantes que no rellenaron el asentimiento informado

4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Técnicas:

Para la recolección de los datos se utilizó un método de encuesta como vehículo de recolección de datos para obtener respuestas a preguntas descriptivas como: B. Relaciones de variables. La información encontrada se guarda de acuerdo con el diseño previamente definido. (Tamayo & Tamayo, 2003).

Cuestionario:

En base a lo mencionado por Casas et al. (2003) “El instrumento básico utilizado en la investigación por encuesta es el cuestionario, que es un documento que recoge en forma organizada los indicadores de las variables implicadas en el objetivo de la encuesta”.

Instrumentos:

Se utilizó un cuestionario como herramienta en el estudio. Es decir, se tienen en cuenta aspectos del fenómeno que necesitan ser evaluados y considerados importantes. Además, redujo el realismo de casos importantes e identificó objetivos de investigación, permitiéndoles reaccionar ante problemas de interés a medir (Tamayo & Tamayo, 2003).

Instrumento de recolección de datos para la variable Afrontamiento del Estrés

Se utilizó el Cuestionario de Manejo del Estrés (CAE) propuesto por Sandin & Chorot (2003) y adaptado al medio peruano por Tipismana (2019). Esta es una encuesta para averiguar cómo las personas responden o reaccionan ante situaciones complejas o estresantes. Desarrollar un estilo para afrontar el estrés. El cuestionario consta de 42 ítems, y la respuesta es una elección entre dos opciones. Fue desarrollado utilizando la prueba estadística alfa de Cronbach para verificar la confiabilidad de la prueba. Esta prueba arrojó un valor de 0,87 sobre 0,70, lo que la convierte en una herramienta confiable y aceptable. La aplicación se realizó por lotes y tomó 25 minutos.

Ficha técnica del cuestionario de afrontamiento del estrés

Nombre	: Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE)
Autor	: Sandin y Chorot, 2003
Adaptado al Perú	: Tipismana, O. (2019) Universidad científica - Perú
La aplicación	: Individual
Total de preguntas	: 42 reactivos
Dirigido	: Personas de entre 16 años a más

Validez:

Según Hernández et al. (2014), la validez está determinada por el nivel de prueba que realmente puede medir lo que se está midiendo. Para mejorar aún más el significado de la herramienta, adoptamos un método de juicio de expertos, en el que el proceso de verificación de contenido fue seguido por un proceso de verificación realizado por tres jueces expertos con maestrías en psicología y expertos en el campo de la educación psicología, quienes han verificado el contenido de la herramienta (juicio de expertos) y logrado resultados óptimos con respecto a la aplicación de la herramienta.

Confiabilidad:

Según Hernández et al (2014), se define como el nivel en el que repetidas ejecuciones de la prueba en el mismo perfil de persona arrojan respuestas similares. Por ello, se utilizó una prueba piloto con una muestra de 20 alumnos del mismo nivel educativo con los mismos resultados. Se utilizó SPSS versión 23 para el procesamiento de datos y se utilizó el método de homogeneidad de ítems con la prueba de Likert, estadístico alfa de Cronbach.

4.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos**Estadística descriptiva**

Se define como una representación de un valor encontrado, registro o evaluación. Se creó una discusión narrativa correspondiente usando una tabla de configuración de porcentaje y frecuencia para identificar los puntos de datos que se ajustarán usando el gráfico narrativo. (Hernández et al., 2010).

4.8. Aspectos Éticos

La propuesta estuvo avalada por el código de ética científica de la Universidad Peruana Los Andes que especifica en el Art.4.- “Contar con la manifestación de

voluntad informada, libre, inequívoca y específica, mediante la cual las personas como sujeto de investigación o titular de los datos consisten en el uso de la información para los fines específicos establecidos en los proyectos de investigación” (pg.5). En consecuencia, el estudio está sujeto a las normas de ética de la investigación de la Universidad Peruana Los Andes, las cuales establecen que el estudio debe asegurar un beneficio para el individuo, el Art. 7.- “En toda investigación debe asegurarse el bienestar e integridad de las personas que participan en las investigaciones. Por lo que, durante la investigación no se debe causar daño físico ni psicológico; asimismo, se debe minimizar los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios”. (pg.6), el velar por la integridad de los participantes de esta investigación da fe de cumplir con el estamento antes descrito.

También la tesis asegura que los resultados obtenidos se ceñirán al reglamento de investigación de la Universidad Peruana Los Andes por medio de:

Art. 27: Que define “Los investigadores, docentes, estudiantes y graduados deberán garantizar la veracidad de la investigación en todas las etapas del proceso, desde la formulación del problema hasta la interpretación y la comunicación de los resultados”. (pg.12). Además, también se tendrá en cuenta el código Ético del Colegio de Psicólogos del Perú y el código de Núremberg, salvaguardando y protegiendo la integridad psicológica y física en nuestros colaboradores. Así mismo hace referencia a la protección de la persona:

- El ser humano en toda investigación es el fin, no el medio, debiendo respetarse la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la libertad, la autodeterminación de la información, la confidencialidad y la privacidad de las personas involucradas en la investigación proceso investigativo.

- El consentimiento informado y explícito también se utilizará como parte de la investigación, ya que toda investigación requiere una expresión de voluntad informada, libre, clara y específica, que incluye a la persona que es el sujeto o titular de la investigación información para los objetivos específicos planteados en el proyecto de investigación.
- Responsabilizarse de la pertinencia, alcance e impacto de la investigación, tanto a nivel individual e institucional, como social y auténtico, y adherirse estrictamente a lo dispuesto en el Código de Ética y las normas de PI.

También se hace referencia al Art. 28° donde nos menciona que los investigadores cuando realizan su actividad investigadora deben regirse a las normas del Código de Ética de la Universidad, que son:

- Realizar investigaciones relevantes, originales y coherentes en línea con la investigación institucional y realizarlas con precisión científica
- Asegura la validez, confiabilidad y confiabilidad de los métodos, fuentes y datos.
- Asumir siempre la responsabilidad de la investigación y comprender las consecuencias personales, sociales y académicas resultantes.
- Garantizar la confidencialidad y el anonimato de los investigadores participantes y, salvo pacto en contrario, informar abierta, completa y oportunamente los resultados de la investigación a la comunidad científica.
- Comunicar los resultados a los participantes, grupos y comunidades según lo justifiquen las circunstancias.

- Manipular con cuidado la información obtenida y seguir las normas que aseguren la protección de las personas investigadas.
- Las publicaciones científicas no deben contener infracciones morales relacionadas con la falsificación total o parcial o la fabricación de datos con fines normativos, la distorsión de los resultados o el sesgo, así como el plagio total o parcial de las publicaciones de otros autores.

CAPITULO 5

RESULTADOS

5.1. Descripción de resultados

En este apartado se conocen los datos procesados de este estudio, así como el análisis de los datos recolectados, dichos resultados están presentados de acuerdo con los objetivos trazados en la investigación que a continuación se detallan:

Tabla 1:

Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Válido	92	66,2
	NIVEL BAJO	
	NIVEL MEDIO	20,9
	NIVEL ALTO	12,9
	Total	139
		100,0

Nota: Niveles que presentan los alumnos de 4to y 5to grado de secundaria, desde el nivel bajo al alto.

REPRESENTACIÓN: En la tabla 1, se observa los resultados con relación al objetivo general donde los niveles de la variable estrategias de afrontamiento se presentan en una frecuencia de 66.2% de nivel bajo, 20.9% frecuencia media y 12,9% con una frecuencia en nivel alto.

Tabla 2:

Niveles de la estrategia focalizado en el problema

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	NIVEL BAJO	105	75,5
	NIVEL MEDIO	16	11,5
	NIVEL ALTO	18	12,9
	Total	139	100,0

Nota: Niveles de la estrategia focalizado en el problema que presentan los alumnos de 4to y 5to grado de secundaria, desde el nivel bajo al alto.

REPRESENTACIÓN: En la tabla 2, se muestra la distribución de frecuencia de la estrategia de focalización en el problema, teniendo un 75.5% en el nivel bajo, seguido por un 12,9% en el nivel alto y finalmente un 11,5% en el nivel medio. Esto quiere decir que los alumnos tienen gran porcentaje en el nivel bajo en relación con el uso de esta estrategia.

Tabla 3:*Nivel de las estrategias de auto focalización negativa*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	NIVEL BAJO	35	25,2
	NIVEL MEDIO	29	20,9
	NIVEL ALTO	75	54,0
	Total	139	100,0

Nota: Niveles de la estrategia de auto focalización negativa que presentan los alumnos de 4to y 5to grado de secundaria, desde el nivel bajo al alto.

REPRESENTACIÓN: En la tabla 3, muestra un gráfico de barras de los tres niveles de uso de la estrategia auto focalización negativa donde el 54% representa un nivel alto de uso de las estrategias, seguido por un 25,2% en el nivel bajo y un 20,9% en el nivel medio.

Tabla 4:*Nivel de la estrategia reevaluación positiva*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	NIVEL BAJO	112	80,6
	NIVEL MEDIO	20	14,4
	NIVEL ALTO	7	5,0
	Total	139	100,0

Nota: Niveles de la estrategia de reevaluación positiva que presentan los alumnos de 4to y 5to grado de secundaria, desde el nivel bajo al alto.

REPRESENTACIÓN: En la tabla 4, se observa la frecuencia de uso de la estrategia reevaluación positiva donde el 80.6% está ubicado en el nivel bajo, el 14.4% en el nivel medio y 5% en el nivel alto.

Esto quiere decir que los alumnos tienen gran porcentaje en el nivel bajo en relación con el uso de esta estrategia.

Tabla 5:

Nivel de la estrategia expresión emocional

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	NIVEL BAJO	60	43,2
	NIVEL MEDIO	28	20,1
	NIVEL ALTO	51	36,7
	Total	139	100,0

Nota: Niveles de la estrategia expresión emocional que presentan los alumnos de 4to y 5to grado de secundaria, desde el nivel bajo al alto.

REPRESENTACIÓN: En la tabla, se observa los resultados de la frecuencia de uso de la estrategia expresión emocional donde el 43,2% representa un nivel bajo, seguido por un 36,7% en el nivel alto y finalmente un 20,1% en el nivel medio respecto a la aplicación de esta estrategia.

Tabla 6:*Nivel de la estrategia evitación*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	NIVEL BAJO	81	58,3
	NIVEL MEDIO	22	15,8
	NIVEL ALTO	36	25,9
	Total	139	100,0

Nota: Niveles de la estrategia de evitación que presentan los alumnos de 4to y 5to grado de secundaria, desde el nivel bajo al alto.

REPRESENTACIÓN: En la tabla, el 58.3% de adolescentes evaluados usa en nivel bajo la estrategia de evitación, el 25.9% está ubicado en el nivel alto y el 15,8% en el nivel medio, respecto al uso de esta estrategia.

Tabla 7:*Nivel de la estrategia búsqueda de apoyo social*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	NIVEL BAJO	99	71,2
	NIVEL MEDIO	10	7,2
	NIVEL ALTO	30	21,6
	Total	139	100,0

Nota: Niveles de la estrategia búsqueda de apoyo social que presentan los alumnos de 4to y 5to grado de secundaria, desde el nivel bajo al alto.

REPRESENTACIÓN: En la tabla 7, se evidencia la frecuencia de uso de la estrategia social en los alumnos donde el 71,2% de evaluados están ubicados en

el nivel bajo correspondiente al uso de la estrategia apoyo social, seguido por un 21.6% ubicado en el nivel alto y un 7.2% de alumnos están ubicados en el nivel medio.

Tabla 8:

Nivel de la estrategia de religión

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	NIVEL BAJO	89	64,0
	NIVEL MEDIO	28	20,1
	NIVEL ALTO	22	15,8
	Total	139	100,0

Nota: Niveles de la estrategia religión que presentan los alumnos de 4to y 5to grado de secundaria, desde el nivel bajo al alto.

REPRESENTACIÓN: En la tabla 8, se observa los resultados del uso de la estrategia de religión donde se evidencia que el 64% de adolescentes están ubicados en el nivel bajo correspondiente al uso de esta estrategia, seguido por un 20.1% la cual están ubicados en el nivel medio y un 15,8% en el nivel alto.

Tabla 9:*Nivel de la estrategia de afrontamiento según género*

		Género del estudiante		Total
		MUJER	VARÓN	
Nivel de afrontamiento	BAJO	39	53	92
	MEDIO	14	15	29
	ALTO	11	7	18
Total		64	75	139

Nota: Niveles de la estrategia de afrontamiento según género de los alumnos de 4to y 5to grado de secundaria.

REPRESENTACIÓN: En la tabla 9, se observa que con referencia al nivel de afrontamiento 39 mujeres presentan un nivel bajo, 53 varones un nivel bajo, 14 mujeres un nivel medio, 15 varones un nivel medio, 11 mujeres un nivel alto y 7 varones un nivel alto; evidenciando que el género masculino es el que presenta un nivel bajo de afrontamiento al estrés.

Tabla 10:*Nivel de la estrategia de afrontamiento según lugar de residencia*

		Lugar de residencia		Total
		RURAL	URBANO	
Nivel de afrontamiento al estrés	BAJO	40	52	92
	MEDIO	14	15	29
	ALTO	12	6	18
Total		66	73	139

Nota: Niveles de la estrategia de afrontamiento según lugar de residencia de los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria.

DESCRIPCIÓN: En la tabla 10, con respecto al nivel de estrategias de afrontamiento al estrés según lugar de procedencia se evidencia que los alumnos provenientes de zona urbana son los que presentan en su mayoría un nivel bajo

de estrategias de afrontamiento 52 de zona urbana y 40 de zona rural; así mismo 29 alumnos en nivel medio y 18 en nivel alto siendo 6 de zona urbana y 12 nivel alto.

Tabla 11:

Nivel de la estrategia de afrontamiento según grado escolar

		Grado del estudiante		Total
		CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	
Nivel de afrontamiento al estrés	BAJO	32	60	92
	MEDIO	13	16	29
	ALTO	6	12	18
Total		51	88	139

Nota: Niveles de la estrategia de afrontamiento según grado escolar de los alumnos de 4to y 5to grado de secundaria.

REPRESENTACIÓN: En la tabla 11 se puede evidenciar que según el grado escolar los alumnos del quinto grado presentan en su mayoría un nivel bajo de afrontamiento al estrés, 16 en nivel medio y 12 en nivel bajo, en cuarto grado 32 en nivel bajo, 13 en nivel medio y 6 en nivel bajo.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El término "afrentamiento" al estrés se refiere a los esfuerzos conductuales y cognitivos de un individuo para lidiar con el estrés; es decir, hacer frente a las demandas externas e internas que causan tensión, y en contextos difíciles como es el de la pandemia del COVID-19 estas estrategias han ayudado a establecer un equilibrio en el sistema de estrés del individuo, por ello se planteó como objetivo principal de esta investigación determinar el nivel de estrategias que usan los alumnos de cuarto y quinto grado, detallándose los resultados más relevantes de la investigación, encontrando que según el género los varones son los que presentan un nivel bajo de afrontamiento al estrés en comparación con las mujeres, de igual manera los que residen en zonas urbanas son los que presentan un nivel bajo de estrategias de afrontamiento así como los que pertenecen al quinto grado de secundaria.

Como principal hallazgo se encontró que los niveles estrategias de afrontamiento van desde un nivel bajo con 66,2%, seguido por un nivel medio con 20,9% y un 12,9% con el nivel alto, estos resultados se asemejan a los encontrados por Cores (2018) donde se observa que el 53 % presentan un afrontamiento inadecuado frente a las dificultades de su vida, seguido de un 47 % con un afrontamiento adecuado; así también lo hallado por Rivero (2020) quien encuentra que el 69,4% tiende a desarrollar estrategias de afrontamiento del estrés encaminadas a solucionar el problema, el 25% utiliza estrategias de afrontamiento no productivas, mientras que el 5,6% se caracteriza por implementar estrategias encaminadas a remitir a los demás.; estos hallazgos difieren a lo propuesto por Asto (2019) quien encontró que 52,5% evidencia un afrontamiento de nivel regular, el 25,7% presentan un afrontamiento adecuado, y por último el 21,8% inadecuado esto fundamentado por Lazarus y Folkman (1984), en el que argumentan

que el afrontamiento se refiere a comportamientos y esfuerzos cognitivos que están en constante cambio y específicamente diseñados para satisfacer demandas específicas, externas o interna (Di-Collredo et al., 2007)

Con respecto al uso de la estrategia focalización al problema se encontró que el nivel que presenta mayor porcentaje es el nivel bajo con un 75,5% , el 12,9% evidencian un nivel alto y el 11,5% en rango medio estos resultados difieren de Asto (2019) quien encontró que el 67.3% presentan un afrontamiento regular, el 17.8% presentan afrontamiento inadecuado, y por último el 14.9% adecuado; de igual modo Martínez (2020) encontró que el 65.5% presento u nivel medio, 25.3% se encuentra un nivel bajo y una 9.2% en un nivel medio; esta estrategia se refiere al uso de estrategias conductuales y cognitivas encaminadas a eliminar el origen del malestar y así cambiar la situación estresante, por lo que los sujetos intentan analizar la causa del problema, siguen los pasos previamente analizados, elaboran un plan y lo llevan a cabo. Si habla con los involucrados y encuentra una solución, entonces trate el factor estresante implementando algunas posibles soluciones tangibles. (Otero, 2015; Sandín y Chorot, 2003).

Con respecto a la estrategia auto focalización negativa se observa que el 54% presenta un nivel alto de uso de las estrategias de auto focalización negativa, el 25,2% un nivel bajo y el 20,9% un nivel medio, estos resultados tienen semejanza con los de Asto (2019) quien halló que un 54.5% presenta un nivel regular 30.7% un nivel inadecuado y una 14.9% un nivel adecuado; similares resultados son encontrados en la investigación de Martínez (2020) donde el 66.4% presenta un nivel medio , 31.9% un nivel bajo y un 1.6% un nivel alto; esta estrategia se manifiesta en pensamientos y comportamientos que se centran en las creencia de que haga lo que haga el sujeto,

siempre saldrá mal, no hacer nada concreto porque las cosas suelen salir mal, que es la principal causa de las dificultades, sintiéndose impotente ante ello, qué hacer algo que cambiaría la situación si cree que no puede hacer nada por sí mismo para resolver lo que está pasando y la sumisión. (Sandín y Chorot, 2003).

Con respecto a la estrategia de reevaluación positiva se encontró que el 80,6% presenta un nivel bajo, el 14,4% un nivel medio y el 5% un nivel bajo, estos resultados difieren de lo encontrado por Asto (2019) quien halló que el 72.3% presentó un nivel regular en esta estrategia, 14.9% un nivel adecuado y un 12.9% un nivel inadecuado; así también lo hallado por Martínez (2020) quien encontró que el 77% presenta un nivel medio, 14.5% un nivel bajo y un 8.6% un nivel del uso de la estrategia de reevaluación positiva. Según Sandín y Chorot (2003) mencionan que la persona señala o atribuye cualidades y características positivas al estrés, como pensar en las cosas buenas de la vida y que hay personas que se preocupan por los demás, que hay cosas más importantes para el sujeto, siente que el evento es evaluado como negativo desde el punto de vista del sujeto, puede surgir una oportunidad y que los resultados sean aún más negativos y de esa manera su uso en situaciones de indefensión resultan encontrarse por debajo de lo normal.

Al analizar la dimensión expresión emocional se evidenció que el 43,2% presenta un nivel bajo de uso de esta estrategia, el 36,7% un nivel alto y un 20,1% un nivel medio resultados que difieren a los encontrados por Asto (2019) quien encontró que el 70.3% se encuentra un nivel medio, 14.9% un nivel bajo y alto respectivamente; así mismo los resultados hallados en esta investigación difieren de los encontrados por Martínez (2020) quien encontró que el 59.2% presenta un nivel medio, 38% un nivel bajo y un 3% un nivel alto. Estos resultados reflejan las dificultades con las que tienen

los jóvenes para expresar o liberar sus emociones, como sacar el mal humor de los demás, insultar, hostilidad, agresividad, burlarse de los demás, se convierte en pelea y expresar emociones. (Otero, 2015; Sandín y Chorot, 2003).

En relación a la estrategia evitación se evidencia que el 58,3% usa en un nivel bajo la estrategia de evitación, el 25,9% un nivel alto y el 15,8% un nivel medio, estos resultados difieren a los hallados por Asto (2019) quien encontró que el 54.5% usa de *manera regular la estrategia*, el 23.8% *la usa de manera inadecuada* y el 21.8% *las usa de manera inadecuada*; así mismo lo hallado por Martínez (2020) quien halló que el 66.1% *usa la estrategia de evitación en un nivel medio*, 24.7% *un nivel bajo*. Y un 9.2% *un nivel alto*. Esta estrategia se utiliza como un mecanismo de escape en el que el sujeto no se enfrenta a la situación y también incluye estrategias para negar el problema, evitar cogniciones o comportamientos relacionados con el estresor y así centrarse en otros problemas cuando se presenten. Comportamientos como hacer cosas, pasar más tiempo en el trabajo y otras actividades para olvidar los factores estresantes, ir a ciertos lugares, tratar de no pensar en situaciones, hacer ejercicio o tratar de olvidar todo (Otero López, 2012; Polaino-Lorente et al., 2009; Sandín & Chorot, 2003)

En torno al uso de la estrategia de apoyo social; se evidencia que el 71,2% de evaluados presenta un nivel bajo de uso de esta estrategia, el 21,6% se ubica en nivel alto y un 7,2% a marco el medio como nivel predominante, estos resultados difieren de los encontrados por Asto (20219) quien en su investigación evidencio que el 56.4% manifiesta aspectos de nivel medio, el 25.7% un nivel inadecuado y un 17.8% un nivel adecuado, así también lo evidenciado por Martínez (2020) quien encontró que el 61.8% presenta un nivel medio del uso de la estrategia de afrontamiento, 28.9% por debajo del

promedio y 9.2 % un nivel alto, la estrategia de apoyo social muchas veces está presente en menor medida por la realidad actual que en la región se presenta siendo los menos beneficiados los adolescentes (Torres, 2018).

En relación a la estrategia de religión se observa que el 64% presenta un nivel bajo, el 20,1% un nivel medio y un 15,8% un nivel alto, resultados que no se asemejan a los encontrados por Asto (2019) quien encontró que el 56.4% presenta un nivel regular, un 24.8% un nivel inadecuado y un 18.8% un nivel inadecuado del uso de la estrategia de religión; así mismo los resultados hallados por Martínez (2020) evidencia que el 53.9% de evaluados se encuentra en un nivel medio, el 41.1% un nivel bajo y un 4.9% un nivel bajo; Aquí, la actividad que realiza el individuo suele estar relacionada con sus prácticas religiosas, como ir a la iglesia a pedir soluciones a los problemas, pedir ayuda espiritual, pedir ayuda a un pastor o pastora, cree que Dios resolverá el problema, ore y ponga velas (Sandín y Chorot, 2003); los niveles bajos se evidencian debido a que en la actualidad la religiosidad ha disminuido en la población adolescente actual.

La investigación permitió demostrar que el uso de estrategias de afrontamiento por parte de los adolescentes se usa de forma poco frecuente y en niveles bajos; y que los adolescentes que las usan presentan mayores niveles de bienestar psicológico, muchas de las investigaciones se realizaron en zonas urbanas, pero son pocas que les dan el énfasis a instituciones públicas donde realmente se puede evidenciar la problemática de estrés.

CONCLUSIONES

Luego del análisis a nivel estadístico se llega a las siguientes conclusiones:

- ✓ Como principal hallazgo se encontró que los niveles de estrategias de afrontamiento van desde un nivel bajo con 66,2%, seguido por un nivel medio con 20,9% y un 12,9% con el nivel alto.
- ✓ Con respecto al uso de la estrategia focalización al problema se encontró que el nivel que presenta mayor porcentaje es el nivel bajo con un 75,5%, el 12,9% ha evidenciado un alto nivel y el 11,5% en un nivel medio.
- ✓ Con respecto a la estrategia auto focalización negativa se observa que el 54% presenta un nivel alto de uso de las estrategias de auto focalización negativa, el 25,2% un nivel bajo y el 20,9% un nivel medio.
- ✓ Con respecto a la estrategia de reevaluación positiva se encontró que el 80,6% presenta un bajo nivel, el 14,4% ha evidenciado un nivel medio y el 5% bajo.
- ✓ Al analizar la dimensión expresión emocional se evidenciando que el 43,2% presenta un nivel bajo de uso de esta estrategia, el 36,7% un nivel alto y un 20,1% un nivel medio.
- ✓ En relación con la estrategia a la estrategia evitación se evidencia que el 58,3% usa en un nivel bajo la estrategia de evitación, el 25,9% un nivel alto y el 15,8% un nivel medio.
- ✓ En torno al uso de la estrategia de apoyo social se evidencia que el 71,2% de evaluados presenta un nivel bajo de uso de esta estrategia, el 21,6% un nivel alto y un 7,2% un nivel medio.
- ✓ Con respecto a la estrategia de religión se observa que el 64% presenta un nivel bajo, el 20,1% un nivel medio y un 15,8% un nivel alto.

- ✓ Con respecto a los datos sociodemográficos se concluye que son los varones los que tienen menos afrontamiento al estrés que las mujeres; que los que provienen de las zonas rurales son los que presentan mejor nivel de afrontamiento al estrés a comparación de los que viven en zonas urbanas, así también el quinto grado es el que presenta menos nivel de afrontamiento al estrés.

RECOMENDACIONES

- ✓ A la institución educativa implementar un programa de intervenciones de estrategias de afrontamiento que contribuya a la educación psicológica de los adolescentes, que les ayuden a afrontar los problemas de estrés, generando así felicidad individual y social.
- ✓ Como medida de prevención se sugiere al departamento psicopedagógico crear talleres de retroalimentación donde los alumnos tengan el espacio para contar sus experiencias de afrontamiento y con ello identificar los aspectos positivos y negativos de sus problemas.
- ✓ Se recomienda involucrar a la familia en el apoyo psicológico sobre el uso de estrategias de afrontamiento en los adolescentes. pues ésta constituye el eje fundamental del desarrollo integral del adolescente.
- ✓ Se sugiere profundizar estudios sobre la variable estrategias de afrontamiento y como estas pueden tener relación con otras variables de interés para la población objetivo.
- ✓ Así mismo se sugiere llevar a cabo investigaciones aplicadas en la provincia de Huancavelica ya que beneficiara a muchos adolescentes en el uso adecuado de las estrategias de afrontamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asto, M. (2019). *Afrontamiento Al Estrés En Internos De Enfermería De La Universidad Norbert Wiener, Lima 2019* [Universidad Norbert Wiener]. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36721/Poquioma_RAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Berrío García, N. & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología: (Universidad de Antioquía)*. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Carmona Mendoza, V. (2018). *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel medio superior de la UAEM*.
- Comas-d'Argemir, D. & Roca-Escoda, M. (2022). Impacto de la COVID-19 en los cuidados de larga duración y en la salud de trabajadoras y trabajadoresviii. *Informe Salud y Género 2022*, 135. https://www.aeesme.org/wp-content/uploads/2022/09/INFORME_SALUD_Y_GENERO_2022.15.09.2022.web_.pdf#page=143
- Cores Pajares, E. A. (2018). *Afrontamiento hacia las situaciones de estrés en adolescentes en la Institución Educativa José María Arguedas–Carabayllo, 2018*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/18126>
- Curay Rosales, R. (2019). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del Callao*. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4511>
- Di-Colloredo, C., CRUZ, D. P. A. & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de La Disciplina*, 1(2), 125–156. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>

- Díaz, E. S. M. & Gómez, D. A. D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11–22.
<https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Espinoza Ortiz, A. A., Guamán Arias, M. P. & Sigüenza Campoverde, W. G. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior*, 37(2), 45–62.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0257-43142018000200004&lng=es&nrm=iso
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 107. <https://psycnet.apa.org/record/1986-24635-001>
- García, O. & Stuart, J. (2019). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de la ONG Compassion Internacional de Chimbote*, 2016.
<http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/13927>
- Gutierrez Ingunza, K. H. (2019). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana*.
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/2462>
- Hernández Sampieri, R. & Fernández Collao, C. (2016). Libro Metodología de la investigación SAMPIERI. *Libro Metodología de La Investigación SAMPIERI.: McGraw Hill Education*. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hurtado Ortiz, H. F. (2020). *Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019*.
- Jiménez, B. M. & León, C. B. (2010). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. *Universidad Autónoma de Madrid*, 19,

4–50.

- Lucio, P. B., Zimerman, A. A., Altamirano, C. A. L., Alcaraz, V. A. L. & Domínguez, J. L. C. (2020). Encuesta Nacional a Docentes ante el COVID-19. Retos para la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 50, 41–88.
- Martínez Gonzales, K. J. (2020). *Violencia familiar y afrontamiento del estrés en estudiantes del nivel secundario en instituciones educativas públicas del distrito Los Olivos, Lima 2019*.
- Ogoño, A. (2017). Estrategias de Afrontamiento en los adolescentes que no consumen y los que consumen alcohol de 16-18 años del colegio nacional mixto Antonio Valarezo (tesis de pregrado). *Recuperado de [Http://Dspace. Unl. Edu. Ec/Jspui/Bitstream/123456789/18014/1/TESIS.% 20ALICIA% 20OGO% C3% 91O% 20AGUINSACA. Pdf](http://Dspace.Unl.Edu.Ec/Jspui/Bitstream/123456789/18014/1/TESIS.%20ALICIA%20OGO%20C3%2091O%20AGUINSACA.Pdf)*.
- Organizacion Mundial de la Salud. (2018). *Depresion*. <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Otero López, J. M. (2012). *Estrés laboral y burnout en profesores de Enseñanza Secundaria*. Ediciones Díaz de Santos. <https://www.editdiazdesantos.com/libros/otero-lopez-jose-manuel-estres-laboral-y-burnout-en-profesores-de-ensenanza-secundaria-L03009930101.html>
- Polaino-Lorente, A., Cabanyes Truffino, J. & Pozo Armentia, A. del. (2009). *Fundamentos de psicología de la personalidad*. Madrid: Rialp, 2003 Madrid: Rialp, 2003. <https://repositorioinstitucional.ceu.es/jspui/handle/10637/1787>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2).

<https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213>

Rivero Castro, D. L. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa privada de Lima Metropolitana.*

<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/16963>

Rosales Contreras, R. (2019). *Estrés y estrategias de afrontamiento de adolescentes con padres separados y no separados.*

<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/106123>

Sánchez Boris, I. M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Medisan*, 25(1), 123–141.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1029-30192021000100123

Sánchez, H. & Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica.*

<https://isbn.cloud/9789972969539/metodologia-y-disenos-en-la-investigacion-cientifica/>

Sandín, B. & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE):

Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39–53. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>

Sandín, B., Chorot, P., Santed, M. A. & Valiente, R. M. (2002). Estrés y salud: relación de los sucesos vitales y el estrés diario con la sintomatología somática y la enfermedad.

Ansiedad y Estrés. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=265772>

Santana, Y. L., Berasategui, Y. D., Hernández, Y. C. & Rodríguez, R. L. (2014). Estrés, el “gran depredador.” *Revista Información Científica*, 84(2), 375–384.

<https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757261019.pdf>

Tamayo y Tamayo, M. (2009). Metodología formal de la investigación. *México*.

Editorial

Limusa.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso__de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf

Torres Salinas, A. T. (2018). *Estrategias de afrontamiento frente a situaciones de Estrés en internos de enfermería en el hospital Daniel Alcides Carrión, 2018.*
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/28166>

Unicef. (2011). *Estado mundial de la infancia 2011-Resumen Ejecutivo: La adolescencia una época de Oportunidades.* UNICEF.
[https://www.unicef.org/costarica/media/801/file/Estado Mundial de la Infancia 2011.pdf](https://www.unicef.org/costarica/media/801/file/Estado_Mundial_de_la_Infancia_2011.pdf)

ANEXOS

Anexo N° 01: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Formulación del objetivo	Variable	Metodología
<p>Problema General ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022?</p> <p>Problema específico - ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión focalización en la solución del problema presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022? - ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión auto focalización negativa presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022? - ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión expresión emocional abierta presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022? - ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión reevaluación positiva presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022? - ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión evitación presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022? - ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión búsqueda de apoyo social presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022? - ¿Qué nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión religión presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022?</p>	<p>Objetivo general: Determinar el nivel de afrontamiento al estrés presentan los estudiantes del 4 y 5 grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022.</p> <p>Objetivo específico - Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión focalización en la solución del problema presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022. - Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión auto focalización negativa presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022. - Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión expresión emocional abierta presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022. - Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión reevaluación positiva presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022. - Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión evitación presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022. - Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión búsqueda de apoyo social presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022. - Conocer el nivel de afrontamiento al estrés en la dimensión religión presentan los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de Churcampa – Huancavelica 2022.</p>	<p>Variable: Estrategias de afrontamiento</p> <p>Dimensiones: - Búsqueda de apoyo social (BAS) - Expresión emocional abierta (EEA) - Religión (RLG) - Focalizado en la solución del problema (FSP) - Evitación (EVT) - Autofocalización negativa (AFN) - Reevaluación positiva (REP)</p>	<p>Método: Científico Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básico puro Nivel: Descriptivo Diseño: Transversal Esquema: M1: \longrightarrow O</p> <p>M1: 139 Estudiantes O: observación</p> <p>Población: Estudiantes del 4to y 5to de secundaria de una institución educativa de Huancavelica Tipo de muestra: no probabilístico intencionado Instrumento: cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot</p>

Anexo N° 02: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Nro. De Item	Naturaleza de la variable	Escala de medición
Afrontamiento al estrés	Son los estilos de afrontamiento que poseen los estudiantes frente a estímulos estresores.	El producto obtenido nos ayudara a identificar el nivel de afrontamiento al estrés en relación a sus sub dimensiones consideradas por el instrumento en cuestión	Focalizado en la solución del problema	1,8,15,22,29,36	Cualitativo	Ordinal
			Auto focalización negativa	2,9,16,13,30,37	Cualitativo	Ordinal
			Reevaluación positiva	3,10,17,24,31,38	Cualitativo	Ordinal
			Expresión emocional abierta	4,11,18,25,32,39	Cualitativo	Ordinal
			Evitación	5,12,19,26,33,40	Cualitativo	Ordinal
			Búsqueda de apoyo social	6,13,20,27,34,41	Cualitativo	Ordinal
			Religión	7,14,21,28,35,42	Cualitativo	Ordinal

Anexo N° 03: Matriz de operacionalización del instrumento

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Tipo de variable	Escala de medición
Afrontamiento al estrés	Son los estilos de afrontamiento que poseen los estudiantes frente a estímulos estresores.	El producto obtenido nos ayudara a identificar el nivel de afrontamiento al estrés en relación a sus sub dimensiones consideradas por el instrumento en cuestión	Focalizado en la solución del problema	1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente 8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados 15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo 22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema 29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas 36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	Tipo Likert	Ordinal
			Auto focalización negativa	9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas 16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema 23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación 26. Procuré no pensar en el problema 30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema 37. Me resigné a aceptar las cosas como eran 38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor		
			Reevaluación positiva	3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema		

				<p>10. Intenté sacar algo positivo del problema</p> <p>11. Insulté a ciertas personas</p> <p>17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás</p> <p>24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes</p> <p>31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»</p> <p>38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor</p>		
			Expresión emocional abierta	<p>4. Descargué mi mal humor con los demás</p> <p>11. Insulté a ciertas personas</p> <p>18. Me comporté de forma hostil con los demás</p> <p>25. Agredí a algunas personas</p> <p>32. Me irrité con alguna gente</p> <p>39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos</p>		
			Evitación	<p>5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas</p> <p>12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema</p> <p>19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema</p> <p>26. Procuré no pensar en el problema</p> <p>33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema</p> <p>40. Intenté olvidarme de todo</p>		
			Búsqueda de apoyo social	<p>6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía</p> <p>13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema</p> <p>20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema</p> <p>27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal</p> <p>34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir</p>		

				41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos.		
			Religión	7. Asistí a la Iglesia 14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) 21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema 28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación 35. Recé 42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar		

Anexo N° 04: Instrumentos de Investigación

Escala de Afrontamiento

Instrucciones: Ahora. Leerás una serie de cuestiones sobre como describimos nuestras formas de pensar y comportarnos para afrontar los problemas que ocurren en la vida diaria. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco son mejores o peores que otras. Simplemente utilizamos unas formas diferentes que otras personas. Para responder debes leer con detenimiento cada una de las formas de hacerlo y recordar en qué medida actuarías o has actuado de esa manera recientemente cuando has tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Marca con un círculo o un aspa una sola respuesta para cada ítem. Eso indicará el mejor grado en que empleaste cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, ten en cuenta que esto no quiere decir que tú pienses en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vívidos recientemente (aproximadamente durante el pasado año en la universidad y el trabajo).

1: Nunca. 2: Pocas Veces. 3: A veces. 4: Frecuentemente. 5: Casi Siempre

Ejemplo: En el último examen me sentí preocupado por el problema que tenía en la universidad Repta: 4

¿Cómo te has comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

N°	ITEMS	Escala de valoración				
		1	2	3	4	5
1.	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2.	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal					
3.	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.					
4.	Descargué mi mal humor con los demás					
5.	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrar					
6.	Le conté a familiares y amigos, cómo me sentía					
7.	Asistí a la iglesia					
8.	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
9.	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas					
10.	Intenté sacar algo positivo del problema					
11.	Insulté a ciertas personas					
12.	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema					
13.	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema					
14.	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, pastor, etc.)					
15.	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo					
16.	Comprendí que yo fui el principal causante del problema					
17.	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
18.	Me comporté de forma hostil con los demás					
19.	Salí al cine, a cenar, a "dar una vuelta", etc. para olvidarme del problema					
20.	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
21.	Acudí a la iglesia (u otro centro) para rogar que se solucionase el problema					
22.	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema					
23.	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación					
24.	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes					

25.	Agredí a algunas personas					
26.	Procuré no pensar en el problema					
27.	Hablé con amigos y familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal					
28.	Tuve fe en que Dios (o, algo espiritual) remediaría la situación					
29.	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas					
30.	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema					
31.	Experimenté personalmente eso de que "no hay mal que por bien no venga"					
32.	Me irrité con alguna gente					
33.	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema					
34.	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cual sería el mejor camino a seguir					
35.	Recé (oré o, medité)					
36.	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
37.	Me resigné a aceptar las cosas como eran					
38.	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor					
39.	Luché o me desahogué expresando mis sentimientos					
40.	Intenté olvidarme de todo					
41.	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité expresar mis sentimientos.					
42.	Acudí a la iglesia (un centro de ayuda u otro espiritual) para orar y hacer ritos espirituales					

Anexo N° 05: Constancia de autorización de la institución

INSTITUCION EDUCATIVA
"ANTONIO RAIMONDI" – CHURCAMP

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

CARTA DE ACEPTACION

CHURCAMP, 15 de julio del 2021

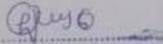
UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
Escuela Profesional De Psicología
Presente. -

Estimada: Universidad

Reciba usted nuestro saludo cordial, a nombre de la I.E "Antonio Raimondi" y a la vez manifestarle que ha sido aceptado que la Bachiller Valdez Montes Miriam del Carmen con D.N.I: 47186505 y Alvarado Huallullo Nadia Yudith con D.N.I: 42568823 de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, ejecute el proyecto de investigación titulado **"Afrontamiento al estrés en estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Antonio Raimondi**, se le brindara las facilidades para que pueda recolectar información y datos que requiera para la investigación, previa coordinación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de especial consideración y deferente estima personal.

Atentamente.



Mg. Pío Guzmán Osteriano
DIRECTOR

Anexo N° 06: Constancia de ejecución de la investigación**INTITUCION EDUCATIVA
"ANTONIO RAIMONDI" – CHURCAMP**

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANIA NACIONAL"

CONSTANCIA

**EL Mg. WILLINTON CUYA RODRÍGUEZ, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA "ANTONIO RAIMONDI" – CHURCAMP - HUANCVELICA**

HACE CONSTAR

Que la Bach. Alvarado Huallullo, Nadia Yudith y Valdez Montes Miriam del Carmen han ejecutado satisfactoriamente el proyecto de investigación denominado **"Afrontamiento al estrés en estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Antonio Raimondi**, en los estudiantes de nivel secundario de (Cuarto A, B, C y Quinto A, B, C, D), durante la ejecución demostraron responsabilidad y profesionalismo.

Se expide la presente a petición de los interesados para los fines que estime por conveniente.

CHURCAMP, 18 de abril del 2022

Atentamente.

 DRE HUANCVELICA CHURCAMP
I.E.P. ANTONIO RAIMONDI CHURCAMP
Mg. Willinton Cuya Rodríguez
DIRECTOR

Jr. Antonio Raimondi S/N

Anexo N° 07: Declaración de confidencialidad

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, **Nadia Yudith Alvarado Huallullo**, identificado (a) con DNI N° 42568823, egresado de la escuela profesional de Ciencias de la Salud, vengo implementando el proyecto de investigación titulado “**Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de 4 y 5 de secundaria de una institución Educativa de Churcampa-Huancavelica 2021**”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 10 de Agosto del 2021.

NADIA Y. ALVARADO HUALLULLO
D.N.I : 42568823



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Miriam Del Carmen Valdez Montes, identificado (a) con DNI N° 47186505, egresado de la escuela profesional de Ciencias de la Salud, vengo implementando el proyecto de investigación titulado "Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de 4 y 5 de secundaria de una Institución Educativa de Churcampa-Huancavelica 2021", en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes, salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 10 de Agosto del 2021.


DNI: 47186505 

Anexo N° 08: Compromiso de autoría



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

COMPROMISO DE AUTORÍA

En la fecha yo, **Nadia Yudith Alvarado Huallullo**, identificada con **DNI N° 42568823**, domiciliada en el **Jr. Huánuco N° 674 – Huancayo**, bachiller de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana los Andes – Huancayo, me **COMPROMETO** a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada **“Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de 4 y 5 de Secundaria de una Institución Educativa de Churcampa-Huancavelica 2022”** se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de fuentes consultantes.

Huancayo, 21 de diciembre del 2021

A handwritten signature in black ink and a dark, oval-shaped fingerprint impression.

Apellidos y nombres: Alvarado Huallullo Nadia Yudith
DNI N°: 42568823



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

COMPROMISO DE AUTORÍA

En la fecha yo, **Miriam Del Carmen Valdez Montes**, identificada con **DNI N° 47186505**, domiciliada en el **Psje. Mercedes Cabello N° 189 – El Tambo**, bachiller de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana los Andes – Huancayo, me **COMPROMETO** a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada **“Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de 4 y 5 de Secundaria de una Institución Educativa de Churcampa-Huancavelica 2022 ”** se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de fuentes consultantes.

Huancayo, 21 de diciembre del 2021

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Miriam Valdez Montes', is written over a horizontal line. To the right of the signature is a circular fingerprint impression.

Apellidos y nombres: Valdez Montes Miriam Del Carmen
DNI N°: 47186505

Anexo N° 09: Constancia de Juicio de expertos**CONSTANCIA**

Juicio de experto

Yo, LUZ BETT LOAYZA OCHOA, con DNI N° 70062185, certifico que realicé el juicio de experto al CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE), presentados por los bachilleres: Nadia Yudith Alvarado Huallullo y Miriam Del Carmen Valdez Montes en la investigación titulada: "Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de 4 y 5 de Secundaria de una institución Educativa de Churcampa-Huancavelica 2022".

Huancayo 16 de febrero del 2022



Ps. Luz Bett Loayza Ochoa
DNI 70062185

.....
Sello y Firma del Experto

CONSTANCIA

Juicio de experto

Yo, Nilton David Vilchez Galarza, con DNI N°41665934, certifico que realicé el juicio de experto al CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE), presentados por los bachilleres: Nadia Yudith Alvarado Huallullo y Miriam Del Carmen Valdez Montes en la investigación titulada: "Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de 4 y 5 de Secundaria de una institución Educativa de Churcampa-Huancavelica 2022".

Huancayo 21 de Diciembre del 2021




Mg. N. David Vilchez Galarza
PSICOLOGO
C.Ps.P. N° 20614

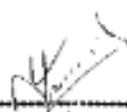
Sello y Firma del Experto

CONSTANCIA

Juicio de experto

Yo, Jessenia Vasquez Artica, con Documento Nacional de Identidad N°46020936 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento **“CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (CAE)”**, cuyos responsables son las investigadoras Nadia Yudith Alvarado huallulo y Miriam Del Carmen Valdez Montes, en la investigación: **“AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 4 Y 5 DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHURCAMPÁ – HUANCÁVELICA 2022”**.

Huancayo, 21 de diciembre del 2021



Jessenia Vasquez Artica
PSICOLOGA
C.P.S.P. 19136

Firma

Nombre y Apellidos: Jessenia Vasquez Artica

DNI N°46020936

Anexo N° 10: Consentimientos informados



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de 4 y 5 de secundaria de una institución Educativa de Churcampa-Huancavelica 2022", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: **Nadia Yudith Alvarado Huallullo y Miriam Del Carmen Valdez Montes.**

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 10 de diciembre del 2021



(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: Orta... Ballón... Juan... David
N° DNI: 60199108



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada “**Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de 4 y 5 de secundaria de una institución Educativa de Churcampa-Huancavelica 2022**”, mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: **Nadia Yudith Alvarado Huallullo y Miriam Del Carmen Valdez Montes**.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 10 de diciembre del 2021



[Firma manuscrita]
 (PARTICIPANTE)
 Apellidos y nombres: Castillo Quispe Cristian
 N° DNI: 60343526



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada “**Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de 4 y 5 de secundaria de una institución Educativa de Churcampa-Huancavelica 2022**”, mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: **Nadia Yudith Alvarado Huallullo y Miriam Del Carmen Valdez Montes**.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 10 de diciembre del 2021



[Firma manuscrita]
(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: *Revere Dwan Henry Niko*
N° DNI: *74545231*

Anexo N° 11: Base de datos

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Visible: 13 de 13 variables

	genero	edad	grado	seccion	residencia	afrontamiento	focalizacion	autofocalizacion	reevaluacion	expresion	evitacion	busqueda	religion	v1f	v2f	v3f	v4f
1	MASCULINO	15	CUARTO	A	RURAL	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO	NIVEL MED...	NIVEL MED...				
2	FEMENINO	16	QUINTO	A	URBANO	NIVEL MED...	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO				
3	FEMENINO	16	QUINTO	A	URBANO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO								
4	FEMENINO	15	CUARTO	B	URBANO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO				
5	MASCULINO	15	CUARTO	A	URBANO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO				
6	MASCULINO	16	QUINTO	B	RURAL	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...				
7	MASCULINO	15	CUARTO	B	URBANO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO				
8	FEMENINO	16	QUINTO	A	URBANO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO				
9	FEMENINO	15	QUINTO	A	RURAL	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO				
10	FEMENINO	15	QUINTO	A	RURAL	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL MED...				
11	MASCULINO	15	CUARTO	B	RURAL	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL MED...				
12	FEMENINO	15	CUARTO	C	URBANO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL MED...				
13	FEMENINO	14	CUARTO	C	RURAL	NIVEL ALTO	NIVEL MED...	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO				
14	FEMENINO	15	CUARTO	C	RURAL	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...				
15	MASCULINO	15	CUARTO	A	RURAL	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO				
16	MASCULINO	14	CUARTO	B	RURAL	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO				
17	FEMENINO	16	QUINTO	B	RURAL	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO				
18	FEMENINO	16	QUINTO	B	RURAL	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO				
19	FEMENINO	16	QUINTO	B	RURAL	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL MED...	NIVEL MED...	NIVEL ALTO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO				
20	FEMENINO	16	QUINTO	B	RURAL	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...				
21	MASCULINO	15	CUARTO	A	RURAL	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL ALTO				
22	FEMENINO	16	QUINTO	B	URBANO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...				
23	FEMENINO	16	QUINTO	B	URBANO	NIVEL MED...	NIVEL ALTO	NIVEL MED...	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL ALTO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO				
24	MASCULINO	15	CUARTO	A	RURAL	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL MED...	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO	NIVEL BAJO				

INVESTIGACIÓN EN AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES (1)

Inicio Insertar Dibujar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista

Calibri (Cuerpo) 10

Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Formato Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar

E114 X ✓ fx 16

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
107	106	3/31/2022 15:03:40	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 A	RURAL	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.
108	107	3/31/2022 17:24:59	SI ACEPTO PAR	Mujer	14	4 C	RURAL	Frecuentemente	Casi Siempre	Frecuentemente	Casi Siempre	Frecuentemente	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.
109	108	3/31/2022 18:27:44	SI ACEPTO PAR	Varon	14	4 A	URBANA	Pocas Veces.	A veces.	Frecuentemente	Nunca.	Pocas Veces.	A veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.
110	109	3/31/2022 18:51:42	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 D	URBANA	Nunca.	A veces.	Pocas Veces.	Nunca.	Nunca.	Nunca.	Nunca.	A veces.	A veces.
111	110	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 D	URBANA	Nunca.	Casi Siempre	A veces.	Casi Siempre	Pocas Veces.	Nunca.	Pocas Veces.	Nunca.	Nunca.
112	111	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Mujer	16	5 D	URBANA	Pocas Veces.	Frecuentemente	A veces.	Casi Siempre	A veces.	Casi Siempre	Pocas Veces.	A veces.	A veces.
113	112	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Mujer	16	5 D	URBANA	A veces.	Pocas Veces.	Frecuentemente	Pocas Veces.	A veces.	Pocas Veces.	A veces.	Frecuentemente	Frecuentemente
114	113	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Mujer	16	5 B	URBANA	Frecuentemente	A veces.	Frecuentemente	Pocas Veces.	A veces.	A veces.	Nunca.	A veces.	A veces.
115	114	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Mujer	16	5 B	URBANA	A veces.	Casi Siempre	Pocas Veces.	A veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.	Frecuentemente	A veces.
116	115	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 B	RURAL	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.	Nunca.	Frecuentemente	Frecuentemente	Pocas Veces.
117	116	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 B	URBANA	Pocas Veces.	A veces.	Nunca.	Pocas Veces.	Pocas Veces.	Frecuentemente	Pocas Veces.	A veces.	A veces.
118	117	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 B	URBANA	A veces.	A veces.	Pocas Veces.	Nunca.	A veces.	Nunca.	A veces.	A veces.	A veces.
119	118	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 B	RURAL	Frecuentemente	Pocas Veces.	Casi Siempre	Pocas Veces.	Frecuentemente	Pocas Veces.	A veces.	Frecuentemente	Frecuentemente
120	119	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 D	URBANA	Frecuentemente	Frecuentemente	A veces.	Pocas Veces.	A veces.	A veces.	Nunca.	A veces.	A veces.
121	120	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 B	URBANA	Casi Siempre	A veces.	Casi Siempre	A veces.	A veces.	Nunca.	Casi Siempre	Frecuentemente	Frecuentemente
122	121	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 C	RURAL	Casi Siempre	Pocas Veces.	Frecuentemente	Pocas Veces.	Frecuentemente	Frecuentemente	A veces.	A veces.	A veces.
123	122	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 C	RURAL	Frecuentemente	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.	Casi Siempre	Pocas Veces.	Casi Siempre	Casi Siempre
124	123	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 C	RURAL	Frecuentemente	A veces.	Pocas Veces.	A veces.	A veces.	Pocas Veces.	A veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.
125	124	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	15	5 C	URBANA	A veces.	Pocas Veces.	A veces.	Pocas Veces.	Frecuentemente	A veces.	Nunca.	Frecuentemente	Frecuentemente
126	125	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 B	URBANA	A veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.	Nunca.	Pocas Veces.	Nunca.	Pocas Veces.	A veces.	A veces.
127	126	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	15	4 A	RURAL	Pocas Veces.	A veces.	Pocas Veces.	Nunca.	A veces.	Nunca.	Pocas Veces.	Nunca.	Nunca.
128	127	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Mujer	14	4 A	URBANA	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.
129	128	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Mujer	15	4 A	RURAL	Frecuentemente	Nunca.	Casi Siempre	Pocas Veces.	Frecuentemente	Casi Siempre	Nunca.	Frecuentemente	Frecuentemente
130	129	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	14	4 A	RURAL	Casi Siempre	Pocas Veces.	A veces.	A veces.	A veces.	A veces.	Nunca.	Pocas Veces.	Frecuentemente
131	130	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	14	4 A	URBANA	A veces.	A veces.	A veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.	Nunca.	Pocas Veces.	Pocas Veces.
132	131	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	15	4 A	RURAL	Casi Siempre	A veces.	Casi Siempre	Nunca.	Frecuentemente	Pocas Veces.	A veces.	Frecuentemente	Frecuentemente
133	132	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Mujer	15	4 A	URBANA	Frecuentemente	Pocas Veces.	Casi Siempre	Nunca.	Frecuentemente	Pocas Veces.	Nunca.	Nunca.	Nunca.
134	133	3/31/2022 18:56:04	SI ACEPTO PAR	Varon	16	5 C	URBANA	A veces.	Nunca.	Casi Siempre	Pocas Veces.	A veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.	Pocas Veces.	Frecuentemente

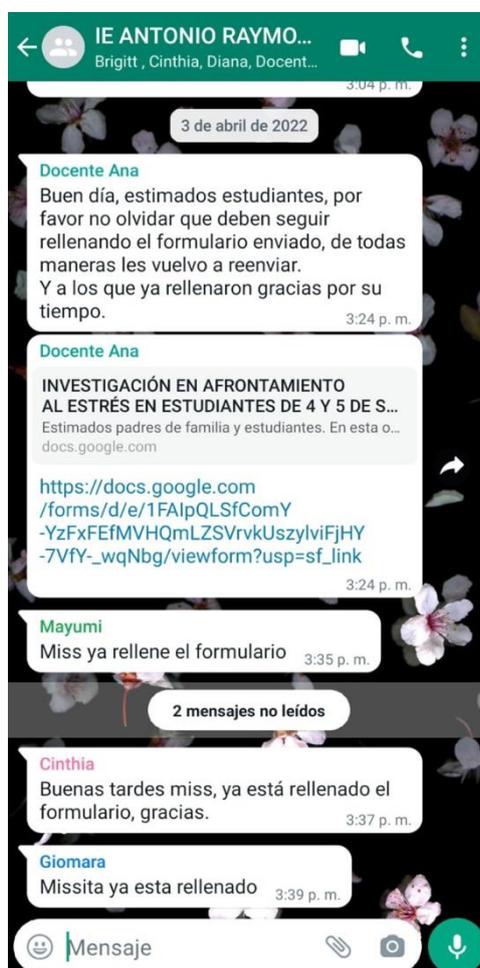
Anexo N° 12: Recajo de datos

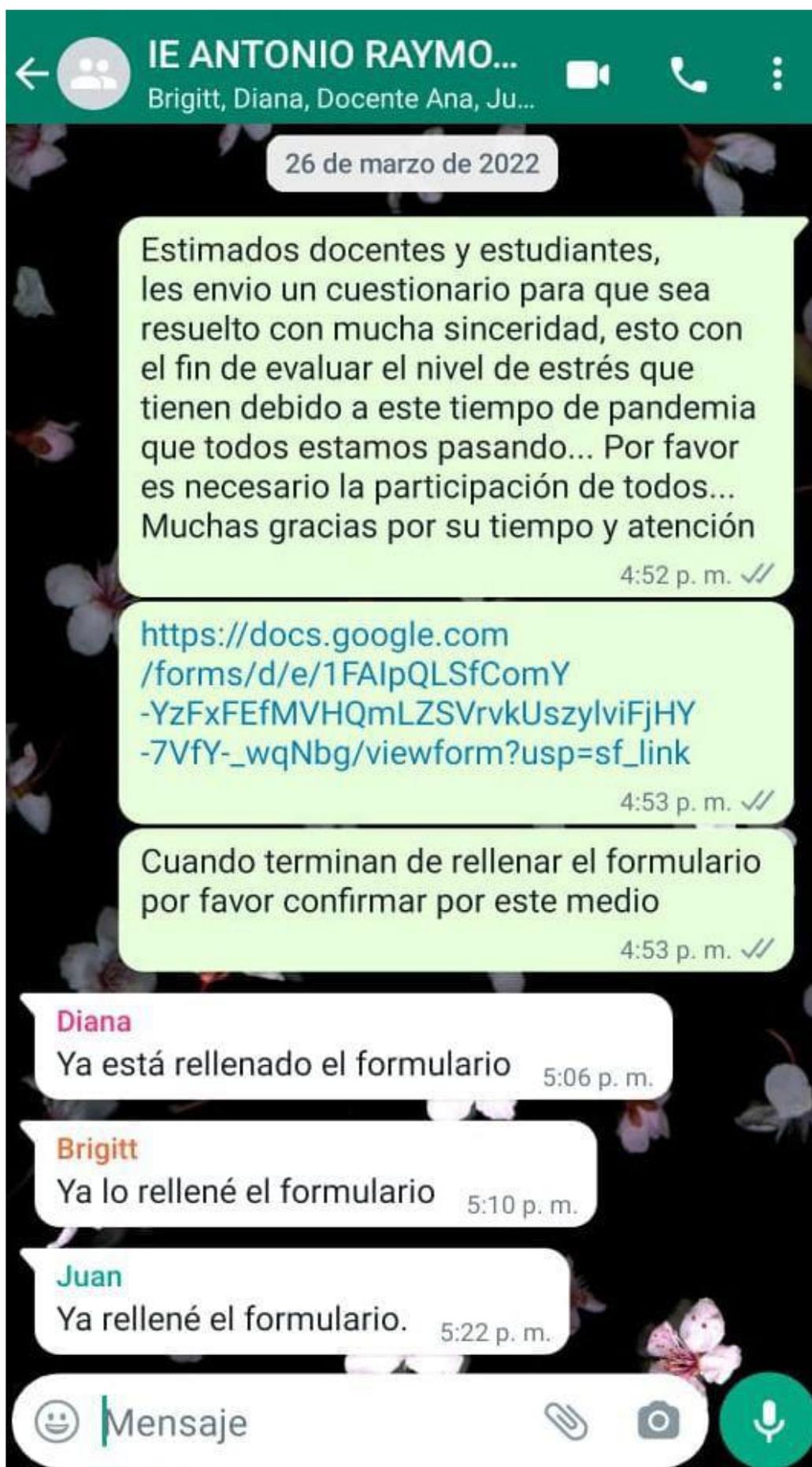
INVESTIGACIÓN EN AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 4 Y 5 DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE CHURCAMP A - HUANC AVELICA 2021".

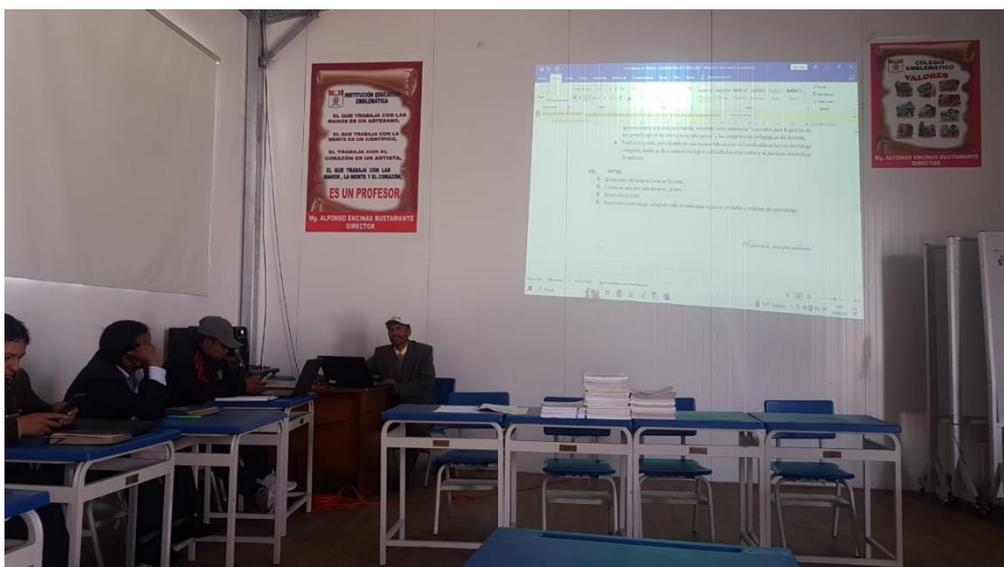
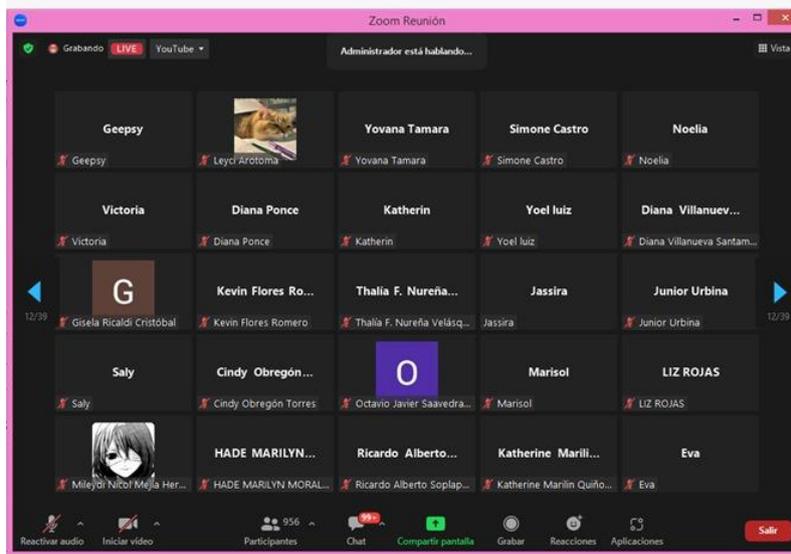
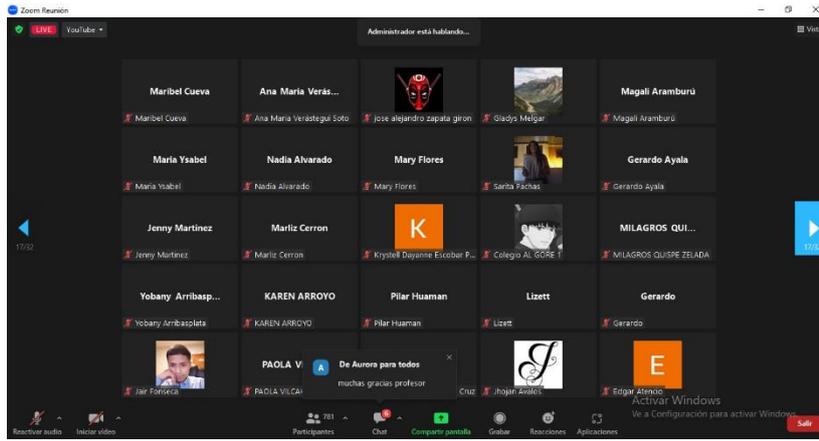
Estimados padres de familia y estudiantes.

En esta oportunidad le pedimos su colaboración para realizar esta investigación, la investigación, denominada " AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 4 Y 5 DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DE CHURCAMP A-HUANC AVELICA 2021", tiene como propósito conocer el nivel de estrés originado por las diferentes situaciones por las que vive la población actual, los estudiantes de educación básica regular, ya que su sistema presencial a migrado a uno virtual y que pese a las herramientas y recursos digitales con la que el docente desarrolla sus clases. Si usted accede a participar en esta encuesta, se le solicitará responder diversas preguntas sobre el tema antes mencionado, lo que le tomará aproximadamente entre 15 a 20 minutos. La información obtenida será únicamente utilizada para la elaboración de una tesis. Con el fin de poder registrar apropiadamente la información, se solicita su autorización para realizar el cuestionario, los resultados serán almacenados únicamente por las investigadoras.

Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico se le enviará un informe los resultados obtenidos. En caso de tener alguna duda sobre la investigación, puede comunicarse a los siguientes correos electrónicos:
 mim15_7@hotmail.com
 nadia110643@gmail.com







Anexo N° 13: Confiabilidad del instrumento

La prueba piloto se desarrolló con 20 estudiantes que tienen las mismas características de la muestra.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

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

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

Luego de aplicar el programa SPSS se obtiene el siguiente resultado:

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,781	8

Por lo tanto, el Alfa de Cronbach es 0,781 es una confiabilidad aceptable.