

Veronica Juana Guerrero Iriarte

ESTRÉS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA I. E. N° 0753 LUIS ALEJANDRO GÓMEZ GONZALES, RUMIS...

 Quick Submit Quick Submit Universidad Politécnica del Perú

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3453418757

Fecha de entrega

6 ene 2026, 12:13 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

6 ene 2026, 2:17 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

T059_08684132_M_--_9.docx

Tamaño del archivo

1.3 MB

84 páginas

17.001 palabras

99.845 caracteres

9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 20 palabras)

Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
268 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 8% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uap.edu.pe	2%
2	Trabajos del estudiante	Universidad Politécnica del Perú	2%
3	Internet	hdl.handle.net	1%
4	Trabajos del estudiante	Universidad Alas Peruanas	<1%
5	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
6	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	<1%
7	Internet	repositorio.upn.edu.pe	<1%
8	Internet	m.monografias.com	<1%
9	Internet	repositorio.uladech.edu.pe	<1%
10	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
11	Trabajos del estudiante	Universidad Católica de Santa María	<1%

12	Trabajos del estudiante POSGRADO	<1%
13	Internet revistasoj.s.utm.edu.ec	<1%
14	Internet api-repositorio.unapiquitos.edu.pe	<1%
15	Trabajos del estudiante Universidad Ricardo Palma	<1%
16	Internet repositorio.upeu.edu.pe	<1%
17	Trabajos del estudiante Universidad Nacional Federico Villarreal	<1%
18	Internet revistas.uncp.edu.pe	<1%
19	Internet repositorio.upsc.edu.pe	<1%
20	Trabajos del estudiante Universidad Andina del Cusco	<1%
21	Internet repositorio.udh.edu.pe	<1%



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
VICERRECTORADO ACADÉMICO
ESCUELA DE POSGRADO**

**ESTRÉS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES
DE LA I. E. N° 0753 LUIS ALEJANDRO GÓMEZ GONZALES,
RUMISAPA, LAMAS, 2025**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA
Y GESTION EDUCATIVA**

PRESENTADO POR:

Bach. GUERRERO IRIARTE, VERONICA JUANA
Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-9876-0772>

Asesor :

Mg. HIJAR HERNANDEZ, VICTOR DANIEL
Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4926-052X>

TARAPOTO – PERÚ
2025

DEDICATORIA

Con amor eterno, a mi madre, que con su paciencia y dedicación se convirtió en mi ejemplo de vida. A mi padre, gracias por su impulso en cada paso de carrera.

AGRADECIMIENTO

Al Director y alumnos de la Institución Educativa N° 0753 Luis Alejandro Gómez Gonzales, que colaboraron y participaron en la presente investigación.

A los docentes de la Universidad Alas Peruanas, que impartieron sus conocimientos en cada clase recibida.

A la Mg. Ynés Torres Flores, quien me ha asesorado a fin de culminar la presente investigación.

RECONOCIMIENTO

A la Universidad Alas Peruanas Filial Tarapoto,
por convertirse en mi Segunda Alma Mater en esta
etapa de mi vida profesional.

INDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RECONOCIMIENTO	iv
INDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRAC	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	16
1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.2.1. Delimitación espacial	18
1.2.2. Delimitación social	18
1.2.3. Delimitación temporal	18
1.2.4. Delimitación conceptual	18
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
1.3.1. Problema Principal	18
1.3.2. Problemas Secundarios	19
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.4.1. Objetivo General	19
1.4.2. Objetivos Específicos:	19
1.5 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.5.1. Justificación	20
1.5.2. Importancia	21
1.6 FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.7 LIMITACIONES DEL ESTUDIO	23
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	24
2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	24
2.1.1. Antecedentes Internacionales:	24
2.1.2. Antecedentes Nacionales:	26
2.2. BASES TEÓRICAS O CIENTÍFICAS	27
2.2.1 El Estrés	29

2.2.2	Estilos de Afrontamiento al Estrés	34
2.3.	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	37
	CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	39
3.1.	HIPÓTESIS GENERAL	39
3.3	DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES	
	39	
3.3.1.	Variable X: Estrés	39
3.3.2.	Variable Y: Estilos de Afrontamiento	40
3.4.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	40
	CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	43
4.1.	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
4.2.	TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	43
4.2.1.	Tipo de Investigación.....	43
4.2.2.	Nivel de Investigación	44
4.3.	MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	44
4.3.1.	Método de Investigación.....	44
4.3.2.	Diseño de Investigación	44
4.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN	45
4.4.1.	Población.....	45
4.4.2.	Muestra	45
4.5.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	45
4.5.1.	Técnicas.....	45
4.5.2.	Instrumento	45
4.6.	VALIDEZ Y CONFIABILIDAD	49
4.6.1.	Validez.....	49
4.6.2.	Confiabilidad	49
4.7.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	50
4.8.	ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN	51
	CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	52
5.1.	ANÁLISIS DESCRIPTIVO	52
5.2.	ANÁLISIS INFERENCIAL.....	56
5.3.	CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....	60
5.4.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	61
	CONCLUSIONES	63

6

RECOMENDACIONES	64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	65
ANEXO N° 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	72
ANEXO N° 02: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	74
ANEXO N° 03: FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO.....	77
ANEXO N° 04: COPIA DE DATOS PROCESADOS.....	80
ANEXO N° 05: AUTORIZACIÓN DE LA ENTIDAD.....	83
ANEXO N° 06: DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE TESIS	84

1

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de Variables	40
Tabla 2: Dimensión Estresores	46
Tabla 3: Dimensión Síntomas.....	47
Tabla 4: Dimensión Estrategias de Afrontamiento.....	47
Tabla 5: Puntaje Total del nivel de Estrés	47
Tabla 6: Dimensión: Estilo de Afrontamiento dirigidos al Problema	48
Tabla 7: Dimensión Estilo de Afrontamiento dirigidos a la Emoción.....	48
Tabla 8: Dimensión Estilos Adicionales de Afrontamiento	48
Tabla 9: Puntaje Total de los Estilos de Afrontamiento	48
Tabla 10: Estadísticos de fiabilidad del El Cuestionario: Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.....	50
Tabla 11: Niveles de fiabilidad.....	50
Tabla 12: Relación entre el Estrés y los estilos de afrontamiento dirigido al problema en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025	52
Tabla 13: Relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido a la emoción en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.	53
Tabla 14: Relación entre el estrés y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.....	54
Tabla 15: Relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.....	55

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido al problema en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025	53
Gráfico 2: Relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido a la emoción en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.	54
Gráfico 3: Relación entre el estrés y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.	55
Gráfico 4: Relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.....	56

RESUMEN

El presente estudio tuvo como Objetivo: Determinar la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N° 0753 Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, en el año 2025. El problema parte de la alta prevalencia de estrés académico en adolescentes, lo cual repercute en su bienestar físico, psicológico y social, así como en su desempeño académico. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, con diseño no experimental, correlacional y transversal. La población estuvo conformada por 145 estudiantes de nivel secundario, seleccionándose una muestra efectiva de 125 adolescentes de ambos sexos. Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025, que consta de 2 partes: 1º parte mide la variable estrés y 2º parte mide la variable estilos de afrontamiento, tiene alta confiabilidad (α de Cronbach 0.91 y 0.92 respectivamente). Los resultados descriptivos evidenciaron que la mayoría de estudiantes presentan niveles de estrés regulares y altos, siendo los síntomas más frecuentes el cansancio, la ansiedad y la irritabilidad. Asimismo, se observó un predominio del uso de estrategias de afrontamiento altas, especialmente aquellas dirigidas al problema y a la emoción. En el análisis inferencial se aplicó la prueba de Chi-cuadrado, encontrándose una asociación significativa entre el nivel de estrés y los estilos de afrontamiento ($p < 0.05$). La fuerza de la relación, medida mediante el coeficiente V de Cramer, fue moderada-baja. Se confirmó la hipótesis alterna (H_1) en la relación entre estrés y los estilos dirigidos al problema y a la emoción, mientras que en los otros estilos no se halló asociación significativa. Se concluye que los estudiantes con mayor nivel de estrés tienden a emplear con más frecuencia estrategias de afrontamiento de tipo adaptativo, ya sea centradas en la resolución de problemas o en la regulación emocional. Este hallazgo coincide con investigaciones previas que destacan la capacidad de los adolescentes para responder activamente ante situaciones estresantes, aunque también resalta la necesidad de fortalecer programas educativos y de acompañamiento psicológico que fomenten el uso de estrategias saludables.

Palabras clave: estrés, afrontamiento, adolescentes, educación secundaria.

ABSTRAC

The present study had as Objective: To determine the relationship between stress and coping styles in students of I. E. N° 0753 Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, in the year 2025. The problem starts from the high prevalence of academic stress in adolescents, which affects their physical, psychological and social well-being, as well as their academic performance. It was developed under a quantitative approach, of an applied type, with a non-experimental, correlational and cross-sectional design. The population consisted of 145 secondary school students, selecting an effective sample of 125 adolescents of both sexes. For data collection, the Stress and Coping Styles Questionnaire was used in students of I. E. No. 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025, which consists of 2 parts: 1st part measures the stress variable and 2nd part measures the coping styles variable, it has high reliability (Cronbach's α 0.91 and 0.92 respectively). The descriptive results showed that most students present regular and high stress levels, the most frequent symptoms being tiredness, anxiety and irritability. Likewise, a predominance of the use of high coping strategies was observed, especially those directed at the problem and the emotion. In the inferential analysis, the Chi-square test was applied, finding a significant association between the level of stress and coping styles ($p < 0.05$). The strength of the relationship, as measured by Cramer's V coefficient, was moderate to low. The alternative hypothesis (H_1) was confirmed in the relationship between stress and the problem-directed and emotion-directed styles, while no significant association was found for the other styles. It is concluded that students with higher levels of stress tend to more frequently use adaptive coping strategies, whether focused on problem-solving or emotional regulation. This finding is consistent with previous research highlighting adolescents' ability to actively respond to stressful situations, although it also highlights the need to strengthen educational and psychological support programs that encourage the use of healthy strategies.

Keywords: stress, coping, adolescents, secondary education.

.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio se centró en examinar en profundidad la dinámica del estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes adolescentes, un período vital marcado por transformaciones significativas. A pesar de la creencia común de que el estrés adolescente es una fase transitoria, la evidencia revela su impacto directo en la salud mental, el bienestar físico y el desarrollo neurológico. Se observa una subestimación generalizada de este fenómeno en el ámbito adulto, lo que crea una brecha crítica en los sistemas de apoyo docente.

El estrés, que puede ser tanto positivo (eustrés) como negativo (distrés), se manifiesta a través de respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales. Las principales fuentes de estrés incluyen presiones académicas intensas, influencia de las redes sociales, dinámicas familiares complejas y desafíos personales propios de la etapa adolescente. La respuesta fisiológica acelerada de los adolescentes al estrés, atribuida a la inmadurez de la corteza prefrontal, explica su propensión a reacciones impulsivas y dificultades en la toma de decisiones lógicas.

El afrontamiento se define como el esfuerzo cognitivo y conductual para manejar el estrés, clasificándose en estilos, orientados a la resolución de problemas, a la relación con los demás y estilos improductivos. Diversos autores en sus investigaciones indican que una proporción considerable de adolescentes recurren a estrategias menos adaptativas, lo que subraya la necesidad de intervenciones dirigidas. Las diferencias por género y edad, la influencia del entorno familiar, los rasgos de personalidad y el contexto cultural modulan significativamente la experiencia del estrés y la elección de estrategias de afrontamiento. La disminución del bienestar personal con la edad adolescente y la interacción entre disfunción familiar y el desarrollo de factores protectores son aspectos cruciales que requieren atención.

En síntesis, la comprensión holística del estrés exige que el adolescente reconozca su complejidad neurobiológica, sus raíces psicológicas profundas y la influencia de factores contextuales.

Internacionalmente, los últimos 20 años está caracterizado por un ritmo de vida muy cambiante y agitado, con un incremento pronunciado en las exigencias a todo nivel, entre ellas el nivel académico. Siendo que muchas veces que la preparación personal y académica no responde a los requerimientos, avances y demandas del mundo en general, en ese sentido los adolescentes insertados en este sistema académico-educativo; se ven comprometidos a satisfacer dichas demandas y adaptarse a nuevas condiciones cambiantes en todo momento, sobre todo por el desarrollo de la digitalidad y los avances científicos constantes. No obstante, y a pesar de la modernidad se ha observado que a un mediano y largo plazo hay consecuencias que afectan la salud y la calidad de vida de las personas que se desenvuelven en este ambiente, por lo que se vio conveniente tratar el tema de la influencia del estrés sobre los estilos de afrontamiento de los alumnos de un grupo educativo.

Siguiendo la línea; con respecto a los alcances dados por la Directora General de la UNESCO, Audrey Azouley, quien nos habla acerca de los ambientes educativos, menciona que estos deben originar entornos educativos que promuevan salud y que se conviertan en centro promotores de este estilo de vida saludables. Aún más, desde el año 2021 en conjunto con la OMS, presentaron las Normas Mundiales que tienen por interés asegurar que todas las escuelas promuevan competencia para la vida, competencias cognitivas y socioemocionales y estilos de vida saludables para todos sus alumnos, lo cual fue desarrollado en el marco de la Pandemia del Coronavirus que asoló nuestro planeta en el año 2019 y que se adecuó también a los objetivos de nuestra investigación, conociendo en el presente la existencia de niveles del estrés en nuestros alumnos y que en la actualidad se deben a nuestro acelerado ritmo de vida (Ministros de Educación de América Latina y el Caribe, 2017).

Por otro lado, en el estudio Multi-modal interactive fusion method for detecting teenagers' psychological stress, en China, indicaron que todos presentamos estrés en diferentes momentos y actividades de nuestra vida, ante ello la tecnología y el desarrollo de aparatos inteligentes pueden ayudarnos a reconocer estos síntomas y pueden ayudar a su detección temprana para un adecuado tratamiento, lo cual podría ser aplicado a distintos tipos de poblaciones estudiantiles en el futuro (Zhang et al., 2020).

El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, concluyen que el nivel de estrés académico y el comportamiento de las personas es de carácter subjetivo a partir del análisis que cada estudiante hace de su el ambiente educativo; por lo que sugieren la necesidad de seguir investigando la temática y sus dimensiones también en otros escenarios (Gil Álvarez & Fernández Becerra, 2021).

Entonces como pudimos observar, en las diferentes investigaciones revisadas se pudo evidenciar una relación constante entre estas variables, ante ello se desprende que las personas debemos aprender a reconocer esta situación para buscar una pronta solución antes que se convierta en una enfermedad, lo cual equivaldría a esforzarnos en generar un cambio con estilos de afrontamiento, a esto le denominamos esfuerzos cognitivos y conductuales y que son utilizados para evitar estas situaciones. Entendiendo más aún que en la adolescencia se presentan muchos cambios acelerados físicos y emocionales, por lo que es importante en primer lugar reconocerlos para tratarlos y en base a eso el presente trabajo titulado Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N° 0753 Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, San Martín, logramos realizar un acercamiento a esta realidad y generar estilos de reconocimiento y abordaje al problema.

En este marco, el presente estudio se centra en los estudiantes de la I.E. N° 0753 Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025, donde se observa que muchos adolescentes manifiestan conductas relacionadas con el estrés, como dificultades de concentración, nerviosismo y cansancio frecuente. Estas condiciones hacen pertinente explorar las formas en que los estudiantes enfrentan tales situaciones, identificando si existe una relación significativa entre el nivel de estrés y los distintos estilos de afrontamiento (dirigido al problema, a la emoción y otros).

El propósito de la investigación es determinar la relación entre el nivel de estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la I. E. N.º 0753, durante el año 2025. Este trabajo se justifica en la medida en que permite generar información útil para diseñar programas de intervención psicológica y pedagógica que promuevan el manejo adecuado del estrés, fortaleciendo la salud mental y el desempeño académico de los adolescentes.

La investigación se estructura en varios capítulos: en el primero se presenta el marco teórico y antecedentes; en el segundo, la metodología utilizada; en el tercero, los resultados descriptivos e inferenciales; y finalmente, se desarrollan la discusión, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), refiere que el estrés es un elemento de peligro y que afecta la eficacia de la persona, su valor de vida, la salud mental e incluso implica riesgo en la vida. Del mismo modo el estrés es visto como aquel cambio en nuestro organismo que provoca el cansancio físico, emocional y psicológico. Es una respuesta natural del organismo ante situaciones que vivimos y que esperan una respuesta inmediata. Cuando nuestro cuerpo detecta el estrés, se prepara y responde luchando o escapando, todas las personas en algún momento de nuestras vidas, experimentamos esta situación (World Health Organization, 2023).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), indica que la formación de los estudiantes no solo implica aprender nuevos saberes, que permitirán disminuir los índices de pobreza, también es proporcionar lugares sanos, impulsar lo novedoso y desarrollar colectividades armoniosas para la vida (CEPAL-UNESCO, 2020). Bajo este sistema nace el "Marco de Acción de la Educación 2030", que incluye las temáticas de inclusión, equidad, aprendizaje y calidad, dentro de lo cual se incluye el tema del estrés y que es uno de los puntos valiosos de la educación (UNESCO et al., 2016).

La American Psychological Association (APA), describe al estrés como un estado de preocupación o agitación mental generado ante una situación complicada. Todos los seres

humanos tenemos un mínimo grado de estrés, debido a que es una respuesta innata a las advertencias y a otros estímulos de nuestro medio. Cuando las personas no saben o no pueden manejar los temas que le provocan estrés, este se vuelve peligroso ya que la persona puede sentirse "fuera de control", no sabe cómo solucionarlo, puede sentirse continuamente fatigado, no se concentra en su trabajo, puede estar irritable, que le provoca problemas emocionales, y que en extremos puede llevar a pensar en el suicidio (Weiss & Molitor, 2008).

El estrés académico como problema que sufren los alumnos de educación media o superior, cuya causa son las tareas del contexto académico (Barraza Macías & Silerio Quiñónez, 2007). También es considerada como una fase que se origina cuando el estudiante observa negativamente (distrés) las demandas de su ámbito, resultándole difícil su aprendizaje, no sabe cómo manejar o afrontar estos inconvenientes, apareciéndole síntomas como ansiedad, cansancio, insomnio, bajo rendimiento escolar, ausentismo llegando al extremo de desertar a los estudios (Zárate-Depraect et al., 2021).

Se han realizado diversos estudios sobre las diferentes formas de afrontar el estrés, utilizando estrategias que permiten manejar adecuadamente sus propias emociones. Sin embargo, hay diferentes circunstancias como baja tolerancia, violencia intrafamiliar, separación familiar, problemas psicosomáticos y problemas sociales, problemas económicos, etc (Barraza Macías & Silerio Quiñónez, 2007)

El pronóstico: Si existe estrés y no se trata a tiempo, el alumno puede presentar diferentes síntomas físicos, que van desde dolores de cabeza, cansancio, impotencia, diferentes dolores corporales, a nivel psicológico presentarían, ansiedad, irritabilidad, etc y a nivel social podría llegar a presentar un bajo aprendizaje, actitudes negativas, aislamiento, conflictos con sus compañeros, familias, etc.

Teniendo ese marco de referencia; se ha realizado el presente estudio en la I. E. N° 0753 Luis Alejandro Gómez Gonzales, a fin de determinar el nivel de estrés en sus estudiantes y las formas como ellos manejan o afrontan el estrés, y conocer la repercusión en lo personal, lo académico, así como en lo familiar.

1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Delimitación espacial

El presente estudio se realizó en la I.E. N° 0753 Luis Alejandro Gómez Gonzales, nivel secundario, ubicado en el Jr. Sargento Lores, s/n, Rumisapa, Lamas, San Martín, Perú.

1.2.2. Delimitación social

La investigación tuvo como población objeto de estudio a los estudiantes del nivel secundario, que, en el año 2025 fueron 125 estudiantes, del 1° al 5° año de secundaria, de ambos sexos.

1.2.3. Delimitación temporal

La investigación se realizó en el presente año 2025, para ello se coordinó con las autoridades de la Institución Educativa.

1.2.4. Delimitación conceptual

El estudio se concentró específicamente en determinar si los estudiantes de la I. E. N° 0753 Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, San Martín, Perú, 2025, presentaban la variable: Estrés con sus dimensiones Estresores, Síntomas, Estrategias y con utilizan la variable: Estilos de afrontamiento con sus dimensiones dirigido al problema, dirigido a la emoción u otro estilo de afrontamiento respectivamente.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.3.1. Problema Principal

¿Cuál es la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento en los estudiantes de la I. E. N.° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025?

1.3.2. Problemas Secundarios

- PE 01: ¿Cuál es la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido al problema en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025?
- PE 02: ¿Cuál es la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido a la emoción en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025?
- PE 03: ¿Cuál es la relación entre el estrés y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025?

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo General

Determinar cuál es la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.

1.4.2. Objetivos Específicos:

- OE 01: Establecer la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido al problema en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.
- OE 02: Establecer la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido a la emoción en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.
- OE 03: Establecer la relación entre el estrés y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.

1.5 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio encuentra asidero desde diferentes puntos de vista, siendo así con la finalidad de cumplir rigurosamente con los estándares de calidad en la comunidad de investigación, tenemos:

1.5.1. Justificación

- **Justificación teórica**

El estrés; en la actualidad se está considerando como un problema que afecta a todas las personas, sobre todo en la comunidad educativa, en donde los estudiantes están en contacto permanente con terceros- pares y en donde la exigencia académica- carga horaria extenuante, puede influir en su desempeño educativo y en las formas de afrontamiento ante estas situaciones, por este motivo la investigación se enfocó en estudiantes de la I. E. N° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, San Martín, 2025, para determinar si existe esta relación.

La necesidad de estudiar y conocer el nivel de estrés, como lo afrontan a fin de que no les perjudique su vida académica, y continúen preparándose a fin de ser buenas personas y ciudadanos, que se convertirán a futuro en profesionales altamente capacitados, con gran responsabilidad en nuestra sociedad. Todas estas preocupaciones hacen que el alumno cada vez se exija más hasta que llega el momento en que empieza a manifestar alteraciones en su desempeño académico, alteraciones emocionales, que pueden ser perjudiciales y contribuyen a que lentamente pierda el compromiso y motivación hacia sus actividades. Pero a pesar de todo ello también busca formas de cómo afrontar este problema que constituye los esfuerzos tanto conductuales como cognitivos, que realiza para reducir o tolerar las exigencias creadas por estas transacciones estresantes.

- **Justificación Práctica o Social**

El estrés es perjudicial no sólo para la salud de la persona en este caso estudiantes del nivel secundario, sino también para la institución y la comunidad. En la investigación que se realizó en la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, San Martín, 2025, el estrés fue relacionado con los estilos de afrontamiento que utilizaban los alumnos para manejar el estrés, lo cual permitió conocer hasta qué punto la presión del trabajo académico afectaba a esta población adolescente y que será clave en la formación de los futuros profesionales. Los resultados del estudio permitieron proponer estrategias que los docentes deban realizar a fin de contrarrestar lo negativo que provoca el estrés como son el abandono escolar, las faltas a clases, los permisos consecutivos, el desinterés, la apatía, el agotamiento que estaba afectando su desempeño y la depresión que puede llevar a atentar contra su propia vida.

- **Justificación Metodológica**

Los métodos, procedimientos, técnicas e instrumentos que se emplearán en la presente investigación, demostrarán su validez y confiabilidad, permitiendo ser utilizados en otros trabajos de investigación.

Por lo tanto, al establecer el vínculo entre estrés y los estilos de afrontamiento, proporcionaremos instrumentos cognitivos útiles para conocer nuevas estrategias y habilidades, que permitan a los futuros investigadores considerar este trabajo como una herramienta para el provecho de su estudio sobre todo en las edades tempranas de desarrollo humano.

1.5.2. Importancia

La importancia de este estudio radica en que, al hablar del estrés y los estilos de afrontamiento en los alumnos, se contribuyó:

Salud y Bienestar: Disminuyendo problemas médicos, enfermedades del corazón, obesidad, presión arterial alta y depresión entre otros.

Psicológico: Generar personas empoderadas, reconociendo sus habilidades, potenciales, así como sus limitaciones y que aprendan a enfrentar situaciones de su vida cotidiana, lo cual les servirá a largo plazo.

En la calidad de vida: Es una forma de prevenir enfermedades que puedan afectar nuestra salud física y psicológica.

En el aspecto de la educación y sensibilización: un diagnóstico temprano y un posterior tratamiento del estrés puede favorecer el desenvolverse a cabalidad en sus actividades académicas y de vida en general.

1.6 FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación fue factible porque contamos con:

Recursos Humanos, Contamos con el profesional actualizado en la materia de Psicología y Educación, profesionales expertos para la revisión del material a trabajar-juicio de expertos; además tenemos un asesor metodológico y del área de informática, igualmente contamos con el alumnado del colegio y personal de apoyo.

Asimismo, como autora de la presente investigación, manifiesto que conté con el tiempo necesario para la realización de la presente investigación.

Recursos Materiales: Para el presente estudio, conté con laptop, impresora, útiles de escritorio, ambiente de trabajo; así mismo con libros virtuales, manuales virtuales, revistas científicas, actualizada sobre el tema, los mismos que fueron utilizados en el Marco Teórico – Conceptual de la presente investigación.

Recursos Económicos: Son necesarios y esenciales, para cubrir los gastos de asesoría, impresión del material académico a revisar, la impresión del material a trabajar con el alumnado, el costo de traslado, viáticos para realizar y aplicar el material, el pago al personal digitador, estadístico, otros. Todo esto fue asumido por la investigadora.

1.7 LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Las presentes limitaciones pueden restringir la investigación:

- **Búsqueda de Información;** en el inicio existió confusión respecto a determinar y delimitar el tema específico de la investigación debido a la gran cantidad de información que existe en el universo del internet. Una vez determinado el tema a investigar, se encontraron un sinnúmero de estudios, a los cuales no fue posible acceder en su totalidad, quedándonos con un número determinado de ellos como ejemplo a seguir en nuestro presente estudio, quedando de este modo superado esta primera dificultad.
- **Económicas,** al elegir el lugar de investigación, y al estar geográficamente un poco alejado del lugar donde radica la investigadora, implica un costo trasladarse al lugar de la investigación, el mismo que fue superado al ser solventado por la investigadora en su totalidad.
- **En relación al tiempo de ejecución:** Tenemos, como todo ser humano un estilo de vida determinado, con horarios de trabajo, actividades de nuestra esfera personal y carga familiar, lo que impedirá un mayor tiempo de dedicación, por lo que inicialmente solo se dispuso de cinco (05) horas semanales para la ejecución de la investigación, lo cual también se fue incrementando conforme avanzaba el estudio.
- **De la aplicación de los instrumentos:** Algunos de los alumnos que son objeto del estudio, estuvieron ausentes por diversas circunstancias que escapan al presente estudio, lo cual dificultó mínimamente la aplicación de los instrumentos de investigación en su totalidad, pero se llegó a cubrir la cantidad necesaria dentro de nuestra muestra de estudio requerida.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Entendiendo que los tiempos actuales de la historia todas las personas sufrimos estrés en algún momento de nuestras vidas, no debemos dejar de reconocer que los niños y adolescentes no están libres de esta situación, presentándose el estrés a todo nivel, incluyendo en la parte académica.

2.1.1. Antecedentes Internacionales:

Benavides Mafla & Villegas Villacrés (2024), en el estudio: “Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento en los adolescentes”, enfoque cuantitativo no experimental, transversal, descriptivo tipo correlacional, instrumentos utilizados el Inventario SISCO SV-21, el Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) y una Ficha sociodemográfica; muestra 300 adolescentes de una Unidad Educativa de Quito, evaluaron a estudiantes de 9º, 10º, 1º y 2º de bachillerato, CONCLUSIONES: El 87% presenta estrés académico moderado debido a las obligaciones y responsabilidades en el entorno educativo; no hay relación lineal presente entre las variables de estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

Carlo Pérez et al. (2024), en la Investigación: “Estilos de afrontamiento preferidos por adolescentes de Bachillerato en Chiapas, México”, estudio descriptivo, muestra 315 mujeres y 296 varones, de los bachilleratos de San Cristóbal de las Casas, Chiapas,

México, instrumento Escala de Afrontamiento para Adolescentes, CONCLUSIONES: Los estilos de afrontamiento más utilizados son: 1) Resolución de problemas, 2) Búsqueda de información y 3) Acomodación.

Astudillo Ochoa (2023), en la investigación realizada en Ecuador, “Percepción de estrés y estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público-Huaquillas-Ecuador en Tiempos de pandemia”, nivel básico, tipo no experimental, método descriptivo correlacional, muestra 120 estudiantes de ambos sexos entre 14 y 16 años, del décimo y primero de bachillerato. Se utilizaron: Escala de Estrés percibido de Cohen, et al y Escala de Afrontamiento al estrés (ACS) de Frydenberg, et al. RESULTADOS: El 70,8% a percibido el estrés en un nivel medio o moderado. El 52% algunas veces utilizaron las estrategias de afrontamiento de acción positiva y esforzada, el 56,7% raras veces utilizaron las estrategias de afrontamiento de huida Intropunitiva, el 55% algunas veces utilizaron las estrategias de afrontamiento de acción positiva y hedonista, el 57,5% raras veces utilizaron las estrategias de afrontamiento de Introversión. CONCLUSIONES: La pandemia, ha afectado la salud mental de los estudiantes y cómo ellos han respondido al estrés moderado que presentaban.

Perugache Rodríguez et al. (2023), en el estudio: “Estrategias de afrontamiento psicológico frente al estrés percibido durante la cuarentena por el covid-19 en adolescentes de Nariño”, muestra 98 estudiantes de 12 a 20 años, de 7 Instituciones Educativas Urbanas y Rurales de Nariño (Colombia), instrumento Escala de Estrategias de Coping - Modificada, la Escala de Estrés Percibido y un Cuestionario Sociodemográfico, CONCLUSIONES: 1) Nivel medio de estrés en la etapa de aislamiento por la pandemia, siendo las mujeres que presentan mayor estrés, los adolescentes de las zonas urbanas presentan mayor estrés, 2) Relación entre estrés y estrategias de afrontamiento, a mayor estrés, varía significativamente el uso de estrategias de afrontamiento, tanto activas como pasivas.

Urbano Reaño (2022) en la Investigación: “Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes”, muestra de 237 estudiantes de 16 y 17 años de una Escuela de Líderes, instrumento Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico, se encontró mayor bienestar psicológico al utilizar estrategia

de afrontamiento enfocada en las emociones y moderado cuando se orienta al problema.

2.1.2. Antecedentes Nacionales:

10 Paredes de la Torre & Torero Aranda (2024) en la Tesis: Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, 2022, concluyen que el estrés académico y las estrategias de afrontamiento se relacionan, indicando que a mayor estrés mayor uso de estrategia, esto haría que se reflejen las capacidades adaptativas para responder ante sus estudios. Sin embargo, también es importante manifestar que se deben propiciar actividades que promuevan el manejo de estas demandas y mejoren su estado anímico.

Romaní & Gómez (2024) en la investigación: “Estrés académico adolescente y su relación con la habilidad socioemocional de toma de decisiones en 2° grado de secundaria” este estudio explora la relación entre ambas variables en el marco de la Evaluación Nacional de Logros de Aprendizaje 2023. CONCLUSIONES: el 78,8% indica que están totalmente de acuerdo en que les preocupa que sus notas sean malas, el estrés académico se da más en mujeres que en varones, siendo el mayor estresor la preocupación por las notas.

19 Tacca Huamán et al, (2022) en la investigación: “Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19”, enfoque mixto, diseño explicativo secuencial, muestra 178 estudiantes de los tres últimos años de secundaria, CONCLUSIONES: Presentan más estrés académico las mujeres del último año escolar, de escuelas privadas. Los principales estímulos estresores fueron: las tareas, el tiempo para realizarlas y la poca comprensión de los temas desarrollados. Estrategias de afrontamiento utilizados: organizar los trabajos académicos, defender sus ideas y buscar información. El rendimiento académico tiene una relación inversa con el estrés

Urbano Reaño (2022) en el estudio: “Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes” diseño correlacional, muestra de 237 adolescentes de 16 y 17 años integrantes de la Escuela de Líderes de I.E. estatales y privadas del Cono Norte de Lima, Instrumentos COPE de Carver, et al (1989) escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) de Casullo, et al (2000). CONCLUSIONES: Los que utilizan estrategias de

afrontamiento: 1) Activo, tendrán la capacidad de aceptarse a sí mismo, controlar situaciones y vincular acciones de su propia vida, 2) Búsqueda de soporte emocional, acuden a la religión, se acepta a sí mismos, se proyecta a futuro, establece vínculos interpersonales sanos, generando un control emocional, 3) Conductas inadecuadas y distracción, tienen menor probabilidad de desarrollar sus habilidades, creándoles problemas psicológicos como no aceptación de si, vínculos interpersonales insaludables, no proyectarse a futuro.

Tito Sinche (2021) en la investigación: “Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de Educación Secundaria de modalidad regular y preuniversitaria de un Colegio Particular de Lima Sur”, muestra 50 adolescentes preuniversitarios y 85 modalidad regular, instrumento Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS Revisada), CONCLUSIONES: Las mujeres presentaron un alto nivel de afrontamiento utilizando las estrategias de diversiones relajantes, reducción de actividades que les provoque tensión y búsqueda de pertenencia, mientras que los varones prefirieron ignorar el problema y distraerse realizando acciones físicas.

Rivero Castro (2020) en la investigación: “Estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa privada de Lima Metropolitana”, estudio descriptivo cuantitativo, muestra 36 alumnos de 1° secundaria (12 y 13 años) 20 varones y 16 mujeres, 22 peruanos y 14 extranjeros, instrumento utilizado: Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), CONCLUSIONES: el 64,9% utilizó resolver el problema como estilo de afrontamiento al estrés, entre las estrategia de afrontamiento tenemos: el 38,9% la distracción física, el 19,4% la preocupación y el 16,7% realizar acciones relajantes.

2.2. BASES TEÓRICAS O CIENTÍFICAS

La adolescencia constituye una etapa fundamental en el ciclo vital, caracterizada por una serie de cambios vertiginosos y profundos que abarcan las esferas física, cognitiva y emocional (Bradley Hospital, 2025). En este período, se enfrentan a tareas académicas de gran envergadura, ya que se preparan para la entrada al mundo adulto, existe diversos cambios psicológicos que influyen en sus roles, identidades y figuras parentales de la infancia, estos procesos son a menudo conceptualizados como "duelos" o pérdidas,

implicando una reestructuración interna significativa (Kerman, 2020). La concurrencia de estas transformaciones con nuevas demandas psicosociales contribuye a una experiencia elevada de estrés (Arias Gallegos & Huamani Cahua, 2017)

A pesar de la prevalencia e intensidad del estrés en esta población, existe una tendencia común entre los adultos a minimizarlo o subestimarlos, considerándolo simplemente como una fase pasajera del crecimiento (Ginsburg & Jablow, 2016). Sin embargo, la evidencia empírica contradice esta percepción, indicando que aproximadamente el 60% de los adolescentes reporta sentirse abrumado por el estrés en algún momento de su vida, con repercusiones directas y medibles en su salud mental, bienestar físico y desarrollo neurológico (Jordana, 2025). La subestimación generalizada del estrés adolescente por parte de los adultos crea una brecha crítica en los sistemas de apoyo. Esta percepción social errónea no solo impide la intervención oportuna, sino que también puede agravar los resultados negativos, ya que los trastornos de salud mental no tratados en la adolescencia pueden persistir y afectar la edad adulta.

Una comprensión exhaustiva del estrés y sus estilos de afrontamiento asociados en la adolescencia es de suma importancia, dado que un manejo inadecuado del estrés puede acarrear consecuencias negativas severas. Estos incluyen deterioros en la salud física, mental, y pueden manifestarse en la adopción de conductas de riesgo diversos (Bradley Hospital, 2025). Por el contrario, el desarrollo y la aplicación de mecanismos de afrontamiento efectivos se correlacionan fuertemente con un mayor bienestar psicológico, una mayor satisfacción con la vida y una resiliencia incrementada frente a la adversidad (Arias Gallegos & Huamani Cahua, 2017). La capacidad de afrontar el estrés de manera adecuada es, por lo tanto, esencial para que los adolescentes naveguen con éxito los desafíos inherentes a esta etapa vital y mitiguen el riesgo de resultados adversos a largo plazo. Este marco trasciende las presiones externas, revelando que el estrés adolescente también se arraiga en reconfiguraciones internas y en el trabajo psicológico de soltar la infancia. Este trabajo de duelo consume recursos psicológicos significativos, lo que hace que los adolescentes sean inherentemente más susceptibles a los estresores externos, incluso aquellos que parecen menores. Reconocer esta carga psicológica más profunda es crucial para desarrollar intervenciones verdaderamente empáticas y efectivas que abordan la totalidad de la experiencia adolescente.

2.2.1 El Estrés

La OMS lo define como: “Estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil”. Se trata de respuestas a estímulos negativos, la forma como afrontamos el estrés determina como afecta a nuestro bienestar (World Health Organization, 2023)

El estrés se define esencialmente como la incomodidad subjetiva que se experimenta al sentirse preocupado, asustado, enojado, frustrado o abrumado (Ginsburg & Jablow, 2016). Representa una reacción fisiológica natural ante un desafío percibido (Bradley Hospital, 2025) y está intrínsecamente ligado a las emociones, afectando tanto el estado de ánimo como el cuerpo (Ginsburg & Jablow, 2016). La comprensión contemporánea del estrés incorpora un proceso de "evaluación cognitiva", según lo propuesto por Lazarus y Folkman (1986), este proceso implica una evaluación primaria inicial (donde el individuo valora una situación como amenaza, desafío, pérdida o beneficio) seguida de una evaluación secundaria (donde se valoran las propias capacidades de afrontamiento y las acciones potenciales); la interacción dinámica entre estas dos evaluaciones determina el grado, la intensidad y la calidad específica de la respuesta emocional al estrés (Solís Manrique & Vidal Miranda, 2006).

2.2.1.1. Tipos de estrés:

Es crucial destacar que el estrés no es uniformemente negativo. Puede manifestarse como:

- **Eustrés** (estrés positivo), que actúa como un motivador, mejora el rendimiento y facilita el afrontamiento de desafíos (Bradley Hospital, 2025). Esto gracias a que el adolescente logra aceptar la situación estresante en forma positiva, reaccionando y manteniéndose dentro de los parámetros normales de funcionamiento del cuerpo tanto física como psicológicamente, sin causar daños a los individuos y siempre es necesario ya que promueve el desarrollo personal (Flores Canales, 2007)
- **Distrés** (estrés negativo). Cuando las demandas se perciben como excesivas y se mantienen en el tiempo, superando la capacidad de afrontamiento del individuo, se transforma en distrés. Esta forma perjudicial de estrés conduce probablemente a síntomas como ansiedad, fatiga crónica, problemas de sueño y dificultad para concentrarse (Jordana, 2025). Son impulsos dañinos para el cuerpo humano, la

persona utiliza la energía producida por los estresores, para tratar de solucionarlos; y al no poder manejarlos adecuadamente, busca mecanismos de desfogue, en resumen, encontramos la conjugación negativa de estrés y bajo nivel de satisfacción (Paula, 2005).

2.2.1.2. Respuestas al estrés:

Las respuestas al estrés en adolescentes se manifiestan en diversas dimensiones:

- **Respuestas Fisiológicas:** La reacción inmediata del cuerpo al estrés implica la activación del sistema nervioso involuntario, desencadenando la liberación de hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol. Esto prepara al cuerpo para una emergencia, un mecanismo a menudo denominado respuesta de "lucha o huida" (Bradley Hospital, 2025). Las manifestaciones incluyen un ritmo cardíaco acelerado, dificultad para respirar, sudoración aumentada y una confusión fisiológica general (Ginsburg & Jablow, 2016). El estrés prolongado o crónico puede comprometer gravemente el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad del individuo a infecciones y provocando quejas físicas persistentes como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales y fatiga (Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana, 2022).
- **Respuestas Emocionales:** Los adolescentes bajo estrés frecuentemente reportan una gama de malestares emocionales, incluyendo enojo, ansiedad, tristeza, frustración, irritabilidad elevada, sentimientos de desesperanza o vacío, y una disminución de la autoestima (Ginsburg & Jablow, 2016). También pueden mostrar una mayor sensibilidad emocional o, por el contrario, una agresividad inusual (Gonzalez, 2024).
- **Respuestas Cognitivas:** El estrés deteriora significativamente las funciones cognitivas, lo que resulta en problemas de concentración, dificultades en la toma de decisiones lógicas, desafíos en la planificación y problemas para priorizar tareas (Jordana, 2025). También puede inducir bloqueos mentales, déficits de memoria, sentimientos de irrealidad y procesos disociativos (Solís Manrique & Vidal Miranda, 2006). Una manifestación cognitiva omnipresente es la preocupación excesiva,

particularmente sobre resultados futuros (Arias Gallegos & Huamani Cahua, 2017).

2.2.1.3. Síntomas y Señales de Estrés en Adolescentes

La identificación temprana de los síntomas del estrés en adolescentes es fundamental para una intervención efectiva. Estos se pueden clasificar en diversas categorías:

- **Comportamentales:** Los cambios observables incluyen un aumento de la irritabilidad, agresividad o aislamiento social (Gonzalez, 2024), el retiro de personas y actividades (Bradley Hospital, 2025), resistencia o miedo a asistir a la escuela (Gonzalez, 2024), dificultades en la gestión del tiempo y procrastinación (Jordana, 2025). En casos severos, el estrés puede impulsar a los adolescentes hacia conductas de riesgo como el consumo de sustancias, la autolesión (cortes/automutilación), trastornos alimentarios, el absentismo escolar, la participación en pandillas o el escape del hogar (Organización Mundial de la Salud, 2024).
- **Físicos:** Los síntomas físicos comunes incluyen dolores de cabeza recurrentes, malestar estomacal, fatiga constante, alteraciones en el apetito (ya sea en exceso o pérdida significativa del mismo) y trastornos del sueño (insomnio, despertares frecuentes o somnolencia excesiva) (Bradley Hospital, 2025). Otros signos pueden ser el aumento de la sudoración, la necesidad frecuente de orinar o la enuresis (Healthcare Cigna, 2025).
- **Cognitivos:** El estrés afecta el rendimiento académico y el funcionamiento diario a través de problemas para concentrarse en las tareas escolares, dificultad para completar tareas, olvido de tareas y una notable disminución en el rendimiento académico (Mayo Clinic, 2022). Los adolescentes también pueden reportar dificultad para pensar con claridad, tomar decisiones o recordar información.
- **Emocionales:** Las manifestaciones emocionales incluyen cambios rápidos de humor, arrebatos de ira arrepentidos, episodios de llanto incontrolables, ataques de ansiedad, sentimientos persistentes de agobio, culpa, desesperanza, sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso, y una sensación generalizada de baja autoestima o de que la vida es sombría (Jordana, 2025).

La respuesta fisiológica al estrés en adolescentes es más rápida en comparación con los adultos, lo cual se atribuye al desarrollo incompleto de la corteza prefrontal (Bradley Hospital, 2025). Esta diferencia neurobiológica fundamental proporciona una explicación crucial para la mayor impulsividad emocional de los adolescentes y sus dificultades en la toma de decisiones lógicas bajo presión (Jordana, 2025). Esta comprensión del mecanismo subyacente es vital para interpretar el comportamiento adolescente y diseñar intervenciones que consideren estas realidades biológicas.

2.2.1.4. Principales Fuentes de Estrés en Estudiantes Adolescentes

El estrés en la adolescencia no surge de una única causa, sino de una compleja interacción de factores que se manifiestan en diversos ámbitos de la vida del estudiante.

- a. **Estrés académico:** La presión académica se erige como una fuente de estrés omnipresente y significativa para los adolescentes (Bradley Hospital, 2025). Esta abarca un espectro de presiones que incluyen la demanda intensa de altas calificaciones, el temor generalizado al fracaso académico, la carga de trabajo excesiva y las tareas, el ciclo constante de exámenes y evaluaciones, y el ambiente competitivo entre compañeros; un factor particularmente potente que contribuye a este estrés es la percepción, común entre muchos adolescentes, de que su valor personal está intrínsecamente ligado a su rendimiento académico, Ejemplos: Presión interna incluyen pensamientos como: "Si no saco un nueve (09) en este examen, no entraré a la universidad que quiero", o la sensación de que "Mis padres solo se fijan en las notas, nunca en mi esfuerzo y actitud" (Jordana, 2025).
- b. **Estresores sociales:** Las dinámicas sociales constituyen una categoría principal de estresores, destacando la influencia ubicua de las redes sociales y la presión implacable por la comparación constante, la necesidad fundamental del adolescente de "encajar", junto con el profundo miedo al rechazo a ser percibido como diferente, puede generar niveles de estrés excepcionalmente altos (Bradley Hospital, 2025). Los conflictos con compañeros, incluyendo diversas formas de acoso escolar, también son fuentes significativas de distrés, además, los adolescentes con frecuencia se enfrentan a presiones directas o indirectas para participar en

conductas de riesgo, como la experimentación con drogas, alcohol o actividad sexual (Kerman, 2020), Ejemplos de dilemas sociales internos incluyen: "Si digo que no, dejarán de invitarme", o la difícil comprensión de que "Me molesta lo que me dicen, pero si me quejo, será peor" (Bradley Hospital, 2025).

- c. **Estresores familiares:** Aunque el entorno familiar idealmente funciona como un refugio, paradójicamente puede convertirse en una fuente sustancial de estrés para los adolescentes (Jordana, 2025). Los estresores familiares comunes incluyen conflictos continuos entre padres o hermanos, divorcio parental, dificultades económicas o una percepción de falta de tiempo de calidad dentro de la unidad familiar, todo lo cual puede fomentar una profunda sensación de inestabilidad emocional (Bradley Hospital, 2025). Además, los problemas de salud mental de los padres, el abuso de sustancias dentro de la familia y las experiencias traumáticas como el abuso físico o emocional o la negligencia, contribuyen sustancialmente al estrés y la vulnerabilidad adolescente (Ustariz Ortega, 2023). Los adolescentes a menudo internalizan estos problemas familiares, lo que lleva a pensamientos como: "No quiero preocupar a mis padres, así que me guardo todo", o buscar refugio fuera del hogar: "En casa todo son gritos, prefiero estar en mi cuarto o fuera con mis amigos" (Jordana, 2025).
- d. **Estresores personales:** Los estresores personales están intrínsecamente ligados a los procesos de desarrollo de la adolescencia. Estos incluyen los rápidos y a menudo desorientadores cambios físicos y hormonales, las complejidades de navegar los sentimientos sexuales emergentes y las preocupaciones generalizadas sobre la imagen corporal; las tareas fundamentales del desarrollo, como resolver cómo lograr la independencia y contemplar los caminos futuros de la vida, también constituyen desafíos personales clave (Bradley Hospital, 2025). Además, las presiones internas como la autoexigencia y el perfeccionismo pueden escalar significativamente los niveles de tensión general de un adolescente (Lewis, 2023).

La evolución histórica de los factores de estrés, desde las amenazas de supervivencia primarias hasta las presiones contemporáneas como las demandas académicas y las redes sociales (Jordana, 2025), revela una desincronización crucial. El sistema de respuesta al estrés del cuerpo humano, ancestralmente programado para peligros físicos agudos, se

activa frente a estresores predominantemente psicológicos y sociales en la adolescencia moderna. Esta incongruencia a menudo conduce a una activación crónica del mecanismo de "lucha o huida" (Ginsburg & Jablow, 2016) en situaciones donde la acción física no es apropiada ni posible, resultando en distrés persistente en lugar de respuestas adaptativas.

La identificación de "patrones aprendidos de pensamiento negativo" (Mayo Clinic, 2022) como un factor que contribuye a la depresión y, por extensión, al estrés crónico, sugiere que las intervenciones deben ir más allá de simplemente abordar los estresores externos. Esto subraya la importancia crítica de los enfoques cognitivo-conductuales centrados en la reestructuración de los patrones de pensamiento internos, ya que estas vulnerabilidades internas pueden perpetuar el malestar incluso en ausencia de presiones externas agudas.

2.2.2 Estilos de Afrontamiento al Estrés

La distinción clara entre eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo) implica que el objetivo principal de las intervenciones de manejo del estrés no debe ser la erradicación total del estrés, sino más bien empoderar a los adolescentes para que transformen los distreses potencialmente perjudiciales en eustrés beneficiosos. Esto se logra mediante una mejor evaluación cognitiva de las situaciones y el desarrollo de mecanismos de afrontamiento adaptativos.

El afrontamiento se conceptualiza como los esfuerzos cognitivos y conductuales dinámicos que se emprenden para gestionar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que provocan estrés (Jordana, 2025). Se entiende como un proceso continuo de "cambio constante y esfuerzos conductuales para enfrentar demandas específicas externas y/o internas que se consideran estresantes y que superan las demandas psicosociales habituales que una persona experimenta" (Ginsburg & Jablow, 2016).

2.2.2.1. Estilos de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman

El modelo transaccional del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986) es fundamental, distinguiendo entre dos estilos principales de afrontamiento: el

afrontamiento centrado en el problema y el **afrontamiento centrado en la emoción** (Solís Manrique & Vidal Miranda, 2006). El afrontamiento centrado en el problema implica acciones directas destinadas a modificar la situación estresante en sí misma para hacerla menos angustiante. En contraste, el afrontamiento centrado en la emoción se concentra en regular la respuesta emocional al estresor, particularmente cuando la situación se percibe como inmodificable (Kerman, 2020).

2.2.2.2. Estilos de Afrontamiento al Estrés de Frydenberg y Lewis

Basándose en las teorías generales del afrontamiento, Frydenberg, lo adaptó para poblaciones adolescentes, identifica tres estilos de afrontamiento general evaluados por la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) (Kerman, 2020), los mismos que son:

- **Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas (Productivo/Funcional):** Este estilo se caracteriza por esfuerzos activos para abordar directamente las dificultades, a menudo acompañados de una perspectiva optimista y un compromiso proactivo con la situación.
- **Estilo Dirigido a la Relación con los Demás:** Este estilo implica buscar y utilizar el apoyo de otros, incluyendo compañeros, familiares o profesionales, como un medio para resolver o manejar problemas.
- **Estilo Improductivo (Disfuncional):** Este estilo abarca el uso de estrategias de evitación o desadaptativas que no conducen eficazmente a la solución de problemas y, de hecho, pueden exacerbar el desorden.

La observación de que los adolescentes, en particular en ciertas poblaciones como Arequipa (Kerman, 2020), muestran una baja utilización de estilos de afrontamiento productivos y centrados en las relaciones, junto con una dependencia media de estilos improductivos, es un indicador crítico de un déficit generalizado en las habilidades de afrontamiento adaptativo. Esto sugiere una problemática sistémica dentro de los entornos educativos y sociales, más allá de las variaciones individuales en la competencia de afrontamiento. Esto implica la necesidad urgente de intervenciones a gran escala y estructuradas dentro de las escuelas, comunidades para enseñar y reforzar preventivamente estrategias de afrontamiento adaptativo, adoptando una perspectiva de salud pública.

2.2.2.3. Estilos de Afrontamiento al Estrés de Carver

Carver, Scheier y Weintraub (1989), refiere que es la respuesta o conjunto de respuestas a eventos estresantes externos, los autores consideraron el Test Prueba de Estimación de Afrontamiento (Coping Estimation), que contine 13 estrategias de afrontamiento (Cisneros Díaz, 2021); luego se publicó COPE–28 que es una versión abreviada, con 14 estrategias de afrontamiento que se dividen en (Ferreira García & Calderón Garrido, 2022),(Morán et al., 2009):

- 5
- a. **Estrategias de afrontamiento enfocada en el problema:** Estrategias que van dirigidas a alterar, modificar o minimizar la situación estresora y eliminar las consecuencias negativas.
- **Afrontamiento activo:** Son conductas que ayudan a incrementar los esfuerzos o la manera de afrontar con el fin de desviar, evitar o disminuir los efectos estresores.
 - **Planificación:** Es cómo actuar para hacer frente al estímulo estresor.
 - **Apoyo Instrumental:** Es la ayuda (consejos, sugerencias, etc) de un profesional que le orienta sobre estrategias que puede utilizar frente a situaciones adversas.
 - **Reinterpretación positiva:** Evalúa situaciones estresantes, a fin de convertirlo en un aprendizaje y captar lo positivo.
 - **Aceptación:** Procesa los problemas a fin de aceptarlos y convivir con ellos.
 - **Humor:** Afronta las situaciones estresantes riéndose de ellos (genera bromas o burla de dicha situación estresante).
 - **Desconexión:** La persona deja de intentar superar el problema o la situación estresante.
- b. **Estrategia de afrontamiento centrado en la emoción:** Regula y tratar de disminuir las secuelas emocionales producidas:
- **Desahogo:** Las personas tratan de expresar sus malestares emocionales y liberar sus sentimientos.

- **Uso de apoyo:** Ante sentimientos negativos, las personas buscan apoyo externo a fin de afrontar dichas situaciones estresantes.

c. **Estrategia de afrontamiento evitativo:** Las personas afrontan los problemas estresantes negándolos, al no pensar en ello, creen que con ello el problema se resuelve solo o que alguien más lo va a resolver.

- **Negación:** No acepta el problema estresor y con olvidarlo cree que se soluciona.
- **Religión:** No acepta la situación estresante, se aferra a la religión creyendo que con ello solo disminuye o desaparecer.
- **Uso de sustancias:** El manejo de la situación estresante es realizado a través del consumo de alcohol u otras sustancias.
- **Auto-inculpación:** Los eventos estresores experimentados producen en la persona una fuerte autocrítica.
- **Auto-distracción:** Las personas tratan de distraerse a fin de estar ocupado y así evitar pensar en las situaciones estresantes.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Adolescencia:** Según la R.M. N° 538-2008/MINSA, la etapa de vida adolescente se comprende entre los 12 años hasta los 17 años 11 meses.
- **Agotamiento emocional.** Se define como cansancio mental, acompañado de fatiga física, sensación de pesadez, imposibilidad de seguir adelante, cae en una inercia de la que le es difícil salir ya que suele asociarse a sentimientos negativos (Clínica Galatea, 2018).
- **Afrontamiento:** Según la sintomatología que presentan, ante situaciones estresantes, las personas realizan acciones a fin de no “caer en crisis” (Tacca Huamán et al., 2022).
- **Afrontamiento activo.** También llamada flexibilidad cognitiva. Es el conjunto de conductas y actitudes, la persona toma el control de la situación estresante,

permitiéndole disminuir la ansiedad y el estrés asociado, es decir mejora su capacidad para adaptarse a los cambios (Experto en el manejo del dolor persistente EMDP, n.d.).

- **Estrés peligroso:** Es cuando se siente "fuera de control" y no sabe qué hacer, esto provoca que continuamente se sienta fatigado, no pueda concentrarse o esté irritable, se incrementa sus pensamientos suicidas (Weiss & Molitor, 2008).
- **Desgaste físico:** El estrés envejece rápidamente, a largo plazo puede alterar el sistema inmunológico provocando fragilidad, descenso en funcionalidad, enfermedad coronaria, etc. (Weiss & Molitor, 2008).
- **Fase de alarma:** El organismo se altera (ansiedad, inquietud, etc.) y lo predispone para enfrentarse situaciones estresantes (Valera, 2025).
- **Fase de resistencia:** Es la fase de adaptación donde los procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales se adaptan a "negociar" sobre la situación estresante, a fin de que sea lo menos lesiva para la persona (Valera, 2025).
- **Fase de agotamiento:** Es la fase de resistencia donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles (Valera, 2025).
- **Gestión del estrés:** Conjunto de herramientas, estrategias, recursos, habilidades y capacidades que las personas aplican a fin de afrontar situaciones o agentes estresantes (Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana, 2022).
- **Salutogénesis:** Del latín salus (salud) y del griego génesis (origen); significa "aquello que origina la salud", concepto desarrollado por el Dr. Aaron Antonovsky en los años setenta (Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana, 2022).

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS GENERAL

H₀: No existe asociación significativa entre el nivel de estrés y los estilos de afrontamiento (son variables independientes).

H₁: Sí existe asociación significativa entre el nivel de estrés y los estilos de afrontamiento (son variables dependientes).

3.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

3.3.1. Variable X: Estrés

- **Definición Conceptual:** El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Es la respuesta del funcionamiento de nuestro cuerpo, donde debemos afrontar diversas situaciones entre las cuales podemos observar algunas más amenazantes que otras o que requiere de mayor esfuerzo para responder. Son las propiedades psicométricas del estrés (Barraza-Macías, 2018).
- **Definición Operacional:** Se evaluará el estrés, utilizando el Inventario SISCO, el mismo que tiene como dimensiones a los estresores, síntomas y afrontamiento.

3.3.2. Variable Y: Estilos de Afrontamiento

- Definición Conceptual:** Es la respuesta a una situación estresante, **autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en el proceso activo de adaptación** (Carver et al., 1989).
- Definición Operacional:** Son los estilos **de afrontamiento** dirigidos **al problema**, estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción y estilos adicionales de afrontamiento, puntuación obtenida mediante el Cuestionario de estilos afrontamiento COPE-28.

3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1: Operacionalización de Variables

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADORES	N.º ITEMS	ESCALA
VARIABLE X: ESTRÉS	Estresores	Sobrecarga de tareas y tareas escolares.	1	O R D I N A L
		Personalidad carácter de los profesores.	2	
		El tipo de trabajo que piden los profesores.	3	
		Tiempo limitado para hacer los trabajos.	4	
		Exigencia de los docentes.	5	
		Responsabilidades domésticas, tiempo para realizar las tareas.	6	
		Poca explicación de los docentes para realizar las tareas.	7	
	Síntomas	Fatiga, cansancio permanente	8	

		Ansiedad, angustia o desesperación	9	
		Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad	10	
		Desgano para realizar las labores académicas	11	
		Irritabilidad y/o agresividad.	12	
		Discuto por todo.	13	
		Desgano al estudio.	14	
	Estrategias	Concentrarse para resolver la situación que me preocupa.	15	
		Analizar lo positivo o negativo de las soluciones.	16	
		Solución a los problemas y estima hacia sus compañeros.	17	
		Conseguir buenas notas	18	
		Situaciones estresantes anteriores.	19	
		Planificar la solución ante situaciones estresantes.	20	
		Ser positivo en todo.	21	
VARIABLE Y: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	Estilo de Afrontamiento dirigido al Problema	Pedir consejos	1	O R D I N A L
		Elaborar un plan de acción	2	
		Actuar apresuradamente	3	
		Esperar un momento adecuado para actuar	4	
	Estilo de Afrontamiento dirigido a la Emoción	Alterarse fácilmente y dejar que las emociones afloren	5	
		Apoyo emocional en amistades y familiares	6	

		Encontrar alivio en la religión	7
		Aprender a vivir con el problema	8
	Otros Estilo de Afrontamiento	Reírse de la situación problema	9
		Admitir no poder hacer frente a los problemas	10
		Ingerir alcohol y utilizar drogas	11
		Actuar como si no hubiera sucedido	12

Fuente: Elaboración Propia

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Enfoque Cuantitativo. Dicho enfoque consiste en analizar una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o problema planteado. Al término de la investigación se debe lograr una generalización de resultados, predicciones, control de fenómenos y la posibilidad de elaborar réplicas con dicha investigación (Hernández Sampieri et al., 2014).

4.2. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

4.2.1. Tipo de Investigación

Para fines del estudio se ha considerado:

Según su finalidad: Investigación aplicada. Busca resolver problemas (Hernández Sampieri et al., 2014).

Según su alcance temporal: Investigación Transversal. Son investigaciones que estudian un aspecto de desarrollo de los sujetos en un momento dado (Hernández Sampieri et al., 2014).

4.2.2. Nivel de Investigación

El presente estudio pertenece al nivel correlacional, tiene como objetivo describir relaciones entre dos o más variables en un momento determinado (Hernández Sampieri et al., 2014).

4.3. MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

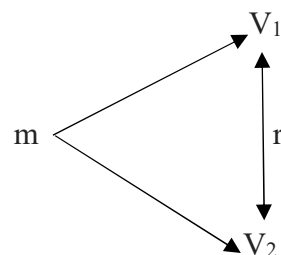
4.3.1. Método de Investigación

Método Hipotético-Deductivo. A través de observaciones realizadas de un caso particular se plantea un problema. Éste lleva a un proceso de inducción que remite el problema a una teoría para formular una hipótesis, que a través de un razonamiento deductivo intenta validar la hipótesis (Hernández Sampieri et al., 2014).

4.3.2. Diseño de Investigación

El presente estudio, está basado en el diseño correlacional, el cual, describe las relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado sin precisar la causalidad (Hernández Sampieri et al., 2014).

Como se observa en el siguiente esquema:



Donde:

- m = Estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025
- V1 = Estrés
- V2 = Estilos de afrontamiento al estrés.
- r = Relación de las variables de estudio

4.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

4.4.1. Población

Está integrada por 145 estudiantes - I. E. N° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, San Martín, 2025.

4.4.2. Muestra

Se planteó inicialmente realizar un censo, es decir, aplicar el instrumento a la totalidad de la población. Sin embargo, el día de la aplicación solo se contó con la participación efectiva de 125 estudiantes, ya que 20 no asistieron a clases o no estuvieron disponibles para responder el instrumento.

Por lo tanto, la muestra efectiva fue de 125 estudiantes, lo que representa el 86.2% del total de la población, lo que otorga un alto grado de confiabilidad a los resultados y permite hacer inferencias con bajo margen de error.

Muestra no probabilística por disponibilidad, ya que se aplicó el instrumento solo a quienes estaban presentes el día de la intervención (Hernández Sampieri et al., 2014).

4.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

4.5.1. Técnicas

Para la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta que es una de las técnicas de investigación, que ha trascendido el ámbito estricto de la investigación científica, para convertirse en una actividad cotidiana (Hernández Sampieri et al., 2014).

4.5.2. Instrumento

Para la presente investigación se utilizó un cuestionario, es un instrumento de recogida de los datos (de medición) y la forma protocolaria de realizar las preguntas que se

administra a la población o una muestra extensa de ella mediante una entrevista donde es característico el anonimato del sujeto (Hernández Sampieri et al., 2014).

El Cuestionario: Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025, consta de 2 partes:

1º PARTE: Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. segunda versión (Barraza-Macías, 2018), cuenta con 21 ítems de formato tipo likert, el mismo que se utilizar en universitarios de pregrado y posgrado, cuenta con 3 dimensiones que miden el estrés:

- Dimensión estresores (7 ítems), permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Dimensión síntomas (7 ítems), permite identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor.
- Dimensión estrategias de afrontamiento (7 ítems), permite identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

La autora de la presente investigación Bach. Verónica Juana Guerrero Irriarte, a adaptado el instrumento a fin de identificar el nivel de intensidad del estrés académico en adolescentes, cada ítem va a ser valorado de 1 a 5 puntos, siendo estos:

1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Algunas veces, 4 = Casi siempre, 5 = Siempre

Tabla 2: Dimensión Estresores

ESCALA	PUNTAJE
Muy alto	29 - 35
Alto	22 – 28
Regular	15 – 21
Leve	08 – 14
Muy leve	01 – 07

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 3: Dimensión Síntomas

ESCALA	PUNTAJE
Muy alto	29 - 35
Alto	22 – 28
Regular	15 – 21
Leve	08 – 14
Muy leve	01 – 07

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 4: Dimensión Estrategias de Afrontamiento

ESCALA	PUNTAJE
Muy alto	29 - 35
Alto	22 – 28
Regular	15 – 21
Leve	08 – 14
Muy leve	01 – 07

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 5: Puntaje Total del nivel de Estrés

ESCALA	PUNTAJE
Muy alto nivel de estrés	85 – 105
Alto nivel de estrés	64 – 84
Regular nivel de estrés	43 – 63
Leve nivel de estrés	22 – 42
Muy leve nivel de estrés	01 – 21

Fuente: Elaboración Propia

2° PARTE: El Inventario de estimación de afrontamiento, Cuestionario COPE (Carver et al., 1989). Está conformado por 12 ítems de formato tipo likert, distribuidos en tres áreas de acuerdo a los estilos de afrontamiento:

- Estilos de afrontamiento dirigidos al problema (4 ítems)
- Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción (4 ítems)
- Estilos de afrontamiento adicionales (4 ítems)

El mismo que fue adaptado por la autora de la presente investigación Bach. Verónica Juana Guerrero Iriarte, para ser utilizado con adolescentes.

Las puntuaciones varían de 1 al 3:

1 = Nunca, 2 = Algunas veces, 3 = Siempre

Tabla 6: Dimensión: Estilo de Afrontamiento dirigidos al Problema

ESCALA	PUNTAJE
Alto	09 - 12
Medio	05 – 08
Bajo	01 – 04

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 7: Dimensión Estilo de Afrontamiento dirigidos a la Emoción

ESCALA	PUNTAJE
Alto	09 - 12
Medio	05 – 08
Bajo	01 – 04

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 8: Dimensión Estilos Adicionales de Afrontamiento

ESCALA	PUNTAJE
Alto	09 - 12
Medio	05 – 08
Bajo	01 – 04

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 9: Puntaje Total de los Estilos de Afrontamiento

ESCALA	PUNTAJE
Alto	25 - 36
Medio	13 – 24
Bajo	01 - 12

Fuente: Elaboración Propia

4.6. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

4.6.1. Validez

1 Validación por jueces o expertos: Es una de las técnicas utilizadas para calcular el índice de validez de constructo. Se basa en la correspondencia teórica entre los ítems del instrumento y los conceptos del evento. Busca corroborar el consenso entre el investigador y los expertos con respecto a la pertenencia de cada ítem a las respectivas sinergias del evento y, de esta manera, apoyar la definición de la cual se parte (Hernández Sampieri et al., 2014).

1 Para la presente investigación se realizó a través del juicio de expertos, de 3 profesionales quienes tienen grado de Maestro o Doctor y han validado el instrumento, mediante documentos los mismos que se encuentran en el Anexo N° 03.

4.6.2. Confiabilidad

3 Un instrumento es confiable si tiene la capacidad de producir similares resultados frente a repetidas mediciones en idénticas condiciones. En este sentido, un instrumento es menos confiable en la medida que las respuestas obtenidas de medir repetidamente al mismo sujeto en las mismas condiciones produzcan diferentes resultados (Hernández Sampieri et al., 2014).

3 La confiabilidad de los instrumentos, para la presente investigación se realizó determinando el coeficiente Alpha de Cronbach, que es el índice de consistencia interna más utilizada para evaluar fiabilidad; se aplicó una prueba piloto con las preguntas del cuestionario, la 1° parte del instrumento (mide la variable estrés) y 2° parte (mide la variable estrategia de afrontamiento) de la ENCUESTA Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025, éste índice se calculó luego de realizar una prueba piloto a un grupo de 10 personas que tuvieron similares características a los sujetos de la muestra seleccionada para la presente investigación.

Tabla 10: Estadísticos de fiabilidad del El Cuestionario: Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.

VARIABLE	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
ESTRÉS	.91	21
ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	.92	12

Fuente: Elaboración propia

Tabla 11: Niveles de fiabilidad

VALORES	NIVEL
De -1 a 0	No es confiable
De 0.01 a 0.49	Baja confiabilidad
De 0.50 a 0.75	Moderada confiabilidad
De 0.76 a 0.89	Fuerte confiabilidad
De 0.90 a 1	Alta confiabilidad

Fuente: Adaptado (Hernández Sampieri et al., 2014)

A la luz de los resultados mostrados, se puede deducir una fuerte confiabilidad, porque el Alfa de Cronbach es de 0.91 para la variable Estrés y 0.92 para la variable Estrategia de Afrontamiento. Esto significa que las preguntas están midiendo lo que se pretende medir.

4.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

- Se solicitó permiso al Director de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.
- Se aplicó el instrumento a todos los estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025, en una sola fecha.
- Se tabuló las encuestas a fin de sacar los resultados presentándolos en tablas y gráficos respectivamente.
- Se elaboró la Tesis utilizando los datos del instrumento, para ello se utilizó programas informáticos como son el SPSS V30 y Microsoft Excel. Se elaboraron

tablas y gráficos que respondan a los objetivos de la investigación, a fin de presentarlo para la aprobación y sustentación.

4.8. ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN

Consideraciones Éticas: Durante la aplicación del instrumento se respetó y cumplió los criterios éticos de:

- Privacidad: La información obtenida solo se utilizará en la presente investigación lo cual se mantiene en secreto.
- Confidencialidad: Se aplicó el cuestionario indicando a cada participante que la investigación es anónima, la información obtenida es solo para fines de la presente investigación.
- Honestidad: Se informó cuales son los fines de la presente investigación.
- Consentimiento: Se solicitó el consentimiento por escrito de cada uno de los estudiantes participantes y solo se encuestó a aquellos que aceptaron voluntariamente participar en la presente investigación.

CAPÍTULO V: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

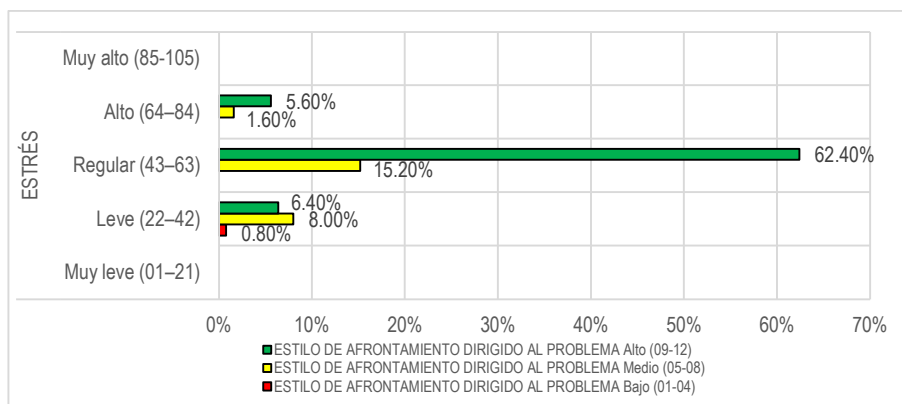
5.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Tabla 12: Relación entre el Estrés y los estilos de afrontamiento dirigido al problema en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025

		E.A. DIRIGIDO AL PROBLEMA					
		Bajo (01-04)		Medio (05-08)		Alto (09-12)	
		f	%	f	%	f	%
ESTRÉS	Muy leve (01–21)						
	Leve (22–42)	1	0.80%	10	8.00%	8	6.40%
	Regular (43–63)			19	15.20%	78	62.40%
	Alto (64–84)			2	1.60%	7	5.60%
	Muy alto (85-105)						

Fuente: Elaboración propia con los datos de la encuesta.

Gráfico 1: Relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido al problema en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025



Fuente: Elaboración propia con los datos de la encuesta.

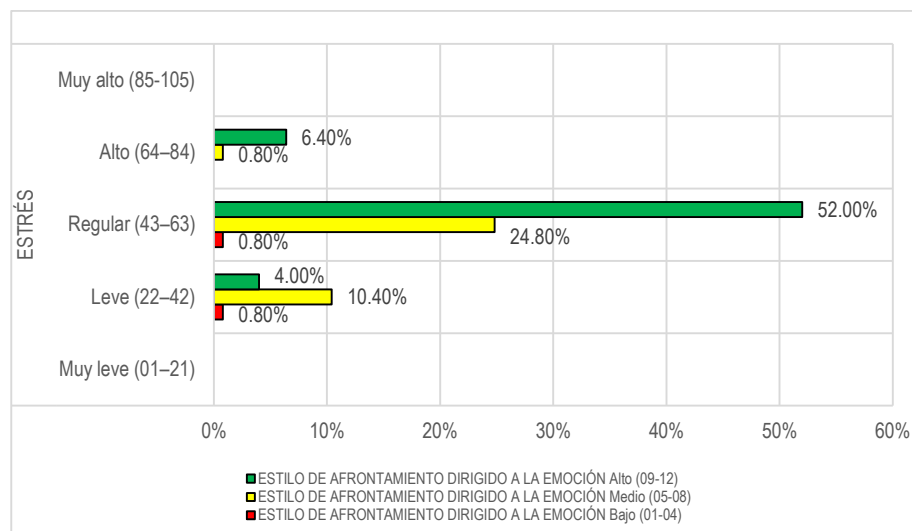
- Interpretación: En la tabla 12 y gráfico 01, de 125 evaluados, donde se relaciona los niveles de estrés con los estilos de afrontamiento dirigido al problema, si encontramos que predomina el Estrés regular: el 62.4% (78) con alto nivel de afrontamiento y el 15.20% (19) medio nivel de afrontamiento, seguido del Estrés leve: el 8% (10) lo afronta moderadamente, el 6.40% (8) lo afronta en forma alta y el 0.8% (1) bajo afrontamiento. Estrés alto: el 5.60% (7) con alto nivel de afrontamiento y el 1.60% (2) medio nivel de afrontamiento.

Tabla 13: Relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido a la emoción en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.

		E.A. DIRIGIDO A LA EMOCIÓN					
		Bajo (01-04)		Medio (05-08)		Alto (09-12)	
		f	%	f	%	f	%
ESTRÉS	Muy leve (01-21)						
	Leve (22-42)	1	0.80%	13	10.40%	5	4.00%
	Regular (43-63)	1	0.80%	31	24.80%	65	52.00%
	Alto (64-84)			1	0.80%	8	6.40%
	Muy alto (85-105)						

Fuente: Elaboración propia con los datos de la encuesta.

Gráfico 2: Relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido a la emoción en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.



Fuente: Elaboración propia con los datos de la encuesta.

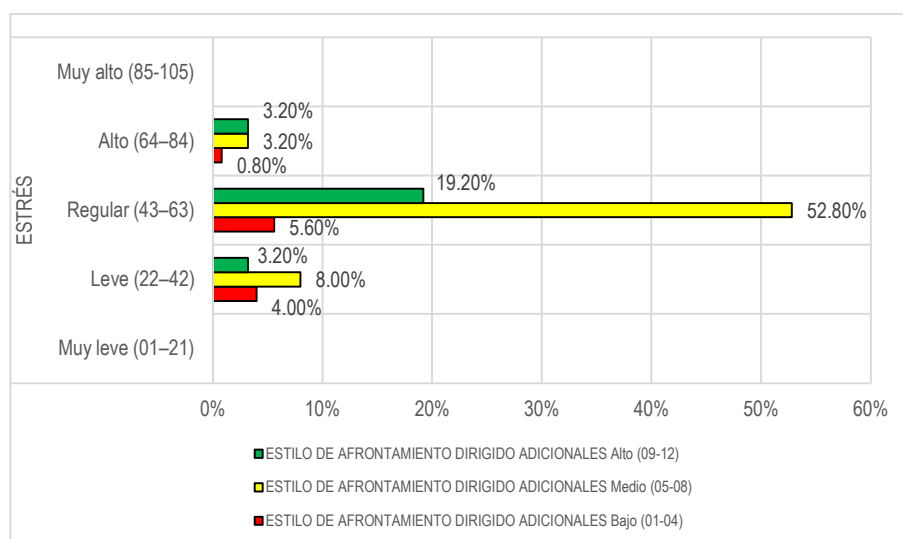
Interpretación: En la tabla 13 y gráfico 02, de 125 evaluados, donde mide la relación estrés con el estilo de afrontamiento dirigido a la emoción, encontramos que predomina el estrés regular donde el 52% (65) con alto nivel de afrontamiento, el 24.80% (31) medio nivel de afrontamiento y 0.80% (1) bajo nivel de afrontamiento. Seguido el estrés leve que lo afrontan 10.40% (13) nivel medio, el 4% (5) nivel alto y el 0.8% (1) nivel bajo respectivamente. Ante estrés alto, el 6.40% (8) con alto y el 0.80% (1) medio nivel de afrontamiento respectivamente.

Tabla 14: Relación entre el estrés y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.

		E.A. DIRIGIDO ADICIONALES					
		Bajo (01-04)		Medio (05-08)		Alto (09-12)	
		f	%	f	%	f	%
ESTRÉS	Muy leve (01-21)						
	Leve (22-42)	5	4.00%	10	8.00%	4	3.20%
	Regular (43-63)	7	5.60%	66	52.80%	24	19.20%
	Alto (64-84)	1	0.80%	4	3.20%	4	3.20%
	Muy alto (85-105)						

Fuente: Elaboración propia con los datos de la encuesta.

Gráfico 3: Relación entre el estrés y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.



Fuente: Elaboración propia con los datos de la encuesta.

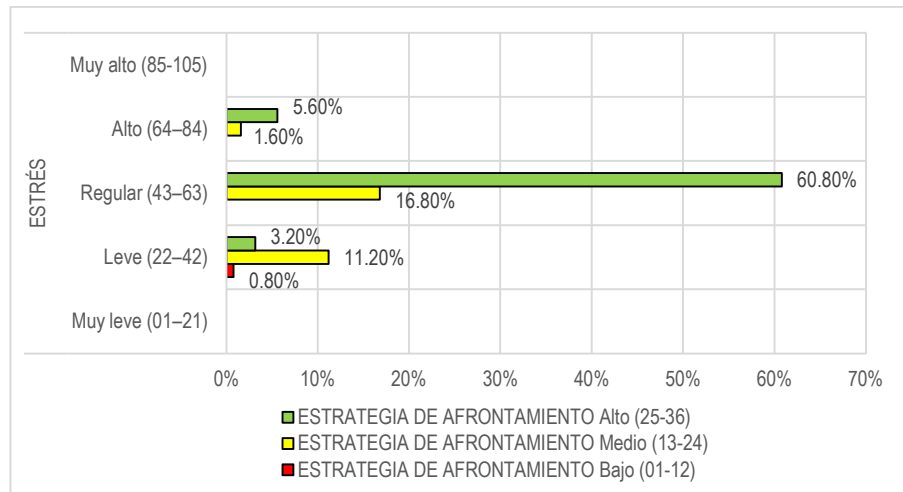
Interpretación: En la tabla 14 y gráfico 03, de 125 evaluados, mide la relación entre el estrés y otros estilos de afrontamiento, encontramos que hay mayor estrés regular, y los participantes indicaron que el 52.80% (66) medio, seguido del 19.20% (24) alto y 5.60% (7) bajo nivel de afrontamiento. Al presentar estrés leve el 8% (10) medio, el 4% (5) bajo y el 3.20% (4) alto nivel de afrontamiento respectivamente. Ante estrés alto el 3.20% (4) presentaron alto y medio nivel de afrontamiento y el 0.80% (1) bajo nivel de afrontamiento.

Tabla 15: Relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.

		ESTILOS DE AFRONTAMIENTO					
		Bajo (01-12)		Medio (13-24)		Alto (25-36)	
		f	%	f	%	f	%
ESTRÉS	Muy leve (01-21)						
	Leve (22-42)	1	0.80%	14	11.20%	4	3.20%
	Regular (43-63)			21	16.80%	76	60.80%
	Alto (64-84)			2	1.60%	7	5.60%
	Muy alto (85-105)						

Fuente: Elaboración propia con los datos de la encuesta.

Gráfico 4: Relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.



Fuente: Elaboración propia con los datos de la encuesta.

Interpretación: En la tabla 15 y gráfico 04, mide la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento de 125 evaluados, encontrando que ante estrés regular utilizan estrategias de afrontamiento en niveles de 60.80% (76) alto y el 16.80% (21) medio. Ante estrés leve lo afrontan 11.20% (14) medio, 3.20% (4) alto y 0.80% (1) bajo nivel respectivamente. Y ante el estrés alto lo afrontan 5.60% (7) alto y el 1.60% (2) medio respectivamente.

5.2. ANÁLISIS INFERENCIAL

- Si el χ^2 arroja $p > 0.05$: Se concluye que los estilos de afrontamiento no dependen del nivel de estrés, sino que los estudiantes tienden mayoritariamente a un afrontamiento alto, independientemente de si su estrés es leve, regular o alto.
- Si se encontrara $p < 0.05$ (menos probable con esta distribución): Se interpretaría que existe relación significativa, es decir, que el afrontamiento cambia en función del nivel de estrés.

5.2.1. Objetivo Específico 1

Se utilizó los datos de la tabla 12.

- Chi-cuadrado

$$\chi^2 = 15.75, gl = 4$$

$$p = 0.0034 \rightarrow \text{significativo } (p < 0.05).$$

Existe una asociación estadísticamente significativa entre estrés y afrontamiento dirigido al problema.

- V de Cramer

$$V = 0.251$$

La fuerza de la asociación es moderada-baja.

- Correlación ordinal

$$\text{Spearman } \rho = 0.267, p = 0.0026$$

$$\text{Pearson } r = 0.275, p = 0.0019$$

Existe una correlación positiva débil-moderada: a mayor nivel de estrés, mayor nivel de uso de estrategias de afrontamiento dirigidas al problema.

- Conclusión

El Chi-cuadrado confirma una relación significativa.

El V de Cramer indica que la fuerza de la asociación es moderada-baja.

Las correlaciones ordinales sugieren que los estudiantes con mayor estrés tienden a emplear más estrategias dirigidas al problema.

5.2.2. Objetivo Específico 2

Se utilizó los datos de la tabla 13:

- Chi-cuadrado

$$\chi^2 = 14.78, gl = 4$$

$$p = 0.005 \rightarrow \text{significativo } (p < 0.05).$$

Existe asociación estadísticamente significativa entre estrés y afrontamiento dirigido a la emoción.

- V de Cramer

$$V = 0.243$$

La fuerza de la asociación es moderada-baja.

- Correlación ordinal

$$\text{Spearman } \rho = 0.334, p < 0.001$$

$$\text{Pearson } r = 0.332, p < 0.001$$

Correlación positiva moderada: a mayor nivel de estrés, mayor tendencia a usar estrategias de afrontamiento de nivel alto.

- Conclusión

El Chi-cuadrado confirma la existencia de una relación significativa.

El V de Cramer indica una asociación moderada-baja en intensidad.

Las correlaciones (Spearman y Pearson) muestran una relación positiva moderada, es decir, los estudiantes con mayor nivel de estrés tienden a recurrir más a estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción.

5.2.3. Objetivo Especifico 3

Se utilizó los datos de la tabla 14:

- Chi-cuadrado

$$\chi^2 = 8.18, gl = 4$$

$$p = 0.085 \rightarrow \text{no significativo } (p > 0.05)$$

No hay evidencia suficiente para afirmar que Estrés y Estilos de afrontamiento estén asociados en esta muestra.

- V de Cramer

$$V = 0.181$$

La fuerza de asociación es débil.

- Correlación ordinal
Spearman $\rho = 0.158$, $p = 0.079$
Pearson $r = 0.163$, $p = 0.069$
Ambas correlaciones son positivas pero débiles y no alcanzan significación estadística ($p > 0.05$).
- Conclusión
No se observa una relación estadísticamente significativa entre Estrés y Estilos de afrontamiento.
La asociación es débil y no se puede afirmar con confianza que los niveles de afrontamiento cambien en función del estrés.

5.2.4. Objetivo General

Se utilizó los datos de la tabla 15:

- Chi-cuadrado
 $\chi^2 = 27.88$, $gl = 4$
 $p = 0.0000132 \rightarrow$ altamente significativo.
Existe asociación entre Estrés y Estrategias de afrontamiento.
- Medida de asociación (V de Cramer)
 $V = 0.334$
Indica una asociación de magnitud moderada.
- Correlación ordinal
Spearman $\rho = 0.387$, $p = 0.000008$
Pearson $r = 0.389$, $p = 0.000007$
Existe una correlación positiva moderada: a mayor nivel de estrés, tiende a incrementarse el nivel de estrategias de afrontamiento.

- **Conclusión**

El análisis Chi-cuadrado confirma que los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento están significativamente asociados.

La fuerza de la relación (V de Cramer) es moderada.

La correlación positiva (Spearman y Pearson) indica que cuando el estrés aumenta, los estudiantes tienden a usar estrategias de afrontamiento más altas.

5.3. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

- **Resultados obtenidos**

Objetivo General (estrés Vs estrategias de afrontamiento en general)

$$\chi^2 = 27.88, p < 0.001$$

Se rechaza $H_0 \rightarrow$ Existe asociación significativa (fuerza moderada).

Objetivo Específico 01 (estrés Vs afrontamiento dirigido al problema)

$$\chi^2 = 15.75, p = 0.003$$

Se rechaza $H_0 \rightarrow$ Existe asociación significativa (moderada-baja).

Objetivo Específico 02 (estrés Vs afrontamiento dirigido a la emoción)

$$\chi^2 = 14.78, p = 0.005$$

Se rechaza $H_0 \rightarrow$ Existe asociación significativa (moderada-baja).

Objetivo Específico 03 (estrés Vs otros estilos de afrontamiento)

$$\chi^2 = 8.18, p = 0.085$$

No se rechaza $H_0 \rightarrow$ No hay evidencia suficiente de asociación.

- **Interpretación global**

En el Objetivo General se encontró una asociación significativa entre los niveles de estrés y las Estrategias de afrontamiento. En los O.E.01 y O.E.02 se encontró una asociación significativa entre los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento. En general tres de los cuatro análisis se encontró una asociación significativa.

Solo en el caso de O.E.03 no se encontró evidencia estadísticamente significativa ($p > 0.05$).

En general, los resultados muestran que, a mayor nivel de estrés, los estudiantes tienden a utilizar más estrategias de afrontamiento, tanto dirigidas al problema como a la emoción, aunque la fuerza de la relación suele ser moderada-baja.

5.4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En la presente investigación se encontró que los estudiantes con nivel regular de estrés se orientaron principalmente hacia estilos de afrontamiento alto dirigido al problema, lo cual concuerda con Rivero Castro (2020), quien encontró que los adolescentes utilizan mayoritariamente la estrategia de resolver el problema frente al estrés. Asimismo, se relaciona con lo reportado por Carlo Pérez et al. (2024), quienes identificaron la resolución de problemas como uno de los estilos de afrontamiento más frecuentes en adolescentes.

En la presente investigación se evidenció que los estudiantes con nivel regular de estrés tienden a utilizar más estrategias de afrontamiento alto dirigidas a la emoción. Este hallazgo se asocia con lo encontrado por Urbano Reaño (2022), quien destacó que los adolescentes presentan mayor bienestar psicológico al emplear estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones.

En contraste con los casos anteriores, aquí la relación no resultó significativa, predominando un afrontamiento de nivel medio independientemente del nivel de estrés. Esto podría indicar que dichos estilos (menos adaptativos) no dependen directamente de la intensidad del estrés, lo que puede relacionarse con lo señalado por Astudillo Ochoa (2023), quien evidenció que los adolescentes en pandemia usaban algunas veces estrategias positivas, pero rara vez recurrían a estilos menos adaptativos como la huida o la introversión.

En el análisis global, se encontró una asociación significativa entre estrés y estilos de afrontamiento, confirmando que a mayor estrés se incrementa la utilización de estilos de

afrontamiento. Este resultado coincide con lo señalado por Paredes de la Torre & Torero Aranda (2024), quienes afirman que, a mayor estrés académico, mayor uso de estrategias de afrontamiento, como reflejo de la capacidad adaptativa de los estudiantes. Sin embargo, difiere de lo encontrado por Benavides Mafla & Villegas Villacrés (2024), quienes reportaron que no existe relación lineal entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en su muestra.

CONCLUSIONES

1. En cuanto al afrontamiento dirigido al problema (O.E.01), los resultados evidencian que los estudiantes con estrés regular utilizan mayormente altos niveles de afrontamiento orientados a resolver el problema, lo que respalda la importancia de promover recursos cognitivos y conductuales adaptativos frente al estrés académico.
2. Respecto al afrontamiento dirigido a la emoción (O.E.02), se encontró una asociación significativa positiva, indicando que los estudiantes con mayor nivel de estrés tienden a emplear con mayor frecuencia estilos de afrontamiento emocionales, lo que favorece la regulación afectiva y el bienestar psicológico.
3. En los otros estilos de afrontamiento (O.E.03), la asociación no fue significativa, predominando el uso de estilos de afrontamiento de nivel medio sin importar el nivel de estrés. Esto indica que dichos estilos no necesariamente dependen de la intensidad del estrés, lo cual se diferencia de las estrategias adaptativas (problema y emoción).
4. El análisis global (O.G.) mostró que los estudiantes con estrés regular o alto tienden a emplear alto nivel de afrontamiento, mientras que los de estrés leve se inclinan más por afrontamiento de nivel medio. Esto confirma la hipótesis alterna (H_1) y coincide con investigaciones previas que señalan que, a mayor estrés, mayor uso de estilos de afrontamiento.

Se confirma que existe relación significativa entre los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento en los estudiantes de la I.E. N.º 0753, Rumisapa, Lamas, especialmente en los estilos dirigidos al problema y a la emoción, lo que evidencia la capacidad de los adolescentes para responder de manera adaptativa frente a las demandas académicas y personales.

RECOMENDACIONES

1. Fortalecer programas de manejo del estrés en las Instituciones Educativas: Diseñar talleres y programas psicoeducativos que ayuden a los estudiantes a identificar los factores que generan estrés y desarrollar estilos de afrontamiento efectivos, principalmente aquellas orientadas al problema y a la regulación emocional.
2. Promover estilos de afrontamiento adaptativos: Fomentar en los adolescentes afrontar el estrés en forma activas, como la resolución de problemas, la organización del tiempo y la búsqueda de apoyo social, que demostraron ser más eficaces en estudiantes con altos niveles de estrés.
3. Incorporar el acompañamiento psicológico y tutorías: Implementar espacios de consejería o tutorías personalizadas en las instituciones educativas, con el fin de brindar apoyo emocional a los estudiantes que presentan mayores niveles de estrés y orientar el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas.
4. Capacitación docente en manejo del estrés estudiantil: Formar a los docentes para que reconozcan signos de estrés en sus estudiantes y puedan orientar o derivar casos que requieran atención especializada, contribuyendo así a un ambiente escolar más saludable.
5. Impulsar actividades extracurriculares y recreativas: Desarrollar actividades deportivas, artísticas y culturales que permitan a los adolescentes liberar tensiones y fortalecer sus habilidades socioemocionales, contribuyendo al manejo positivo del estrés.
6. Profundizar futuras investigaciones: Realizar estudios similares en contextos más amplios y con muestras mayores, incorporando variables adicionales como género, rendimiento académico y apoyo familiar, a fin de obtener una comprensión más integral del vínculo entre estrés y afrontamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias Gallegos, W. L., & Huamani Cahua, J. C. (2017). Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis aplicada a escolares de nivel secundario de la ciudad de requipa (Perú). *Cátedra Villarreal Psicología*, 2(2), 387–406. <https://revistas.unfv.edu.pe/CVFP/article/download/324/754/3031>
- Astudillo Ochoa, P. A. (2023). *Percepción de estrés y estrategias de afrontamiento en adolescentes de un Colegio Público-Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/14184/Percepcion_AstudilloOchoa_Patricia.pdf;jsessionid=BCF0DEFFCE09A890A8F4DB881B5FB183?sequence=1
- Barraza Macías, A., & Silerio Quiñónez, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *INED - Universidad Pedagógica de Durango*, 7, 48–65. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. (ECORFAN, Ed.; Segunda versión). ECORFAN. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Benavides Mafla, D. E., & Villegas Villacrés, N. de J. (2024). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento en los adolescentes. *Revista Ecos de la Academia*, 10(19), 1–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i19.1117>
- Bradley Hospital. (2025). *Los adolescentes, el estrés y cómo los padres pueden ayudar*. Lifespan.Deliveringhealthwithcare. <https://www.brownhealth.org/sites/default/files/lifespan-files/documents/centers/infectious-diseases/Tip-Sheet-Teens-Stress-and-How-Parents-Can-Help-Spanish.pdf>
- Carlo Pérez, O. G., Toledo Molina, V., & Palacios Sánchez, A. (2024). Estilos de afrontamiento preferidos por adolescentes de Bachillerato en Chiapas, México.

- UNIMESO, 2(4), 1–9.
<https://unimeso.edu.mx/ojs/index.php/RITE/article/download/80/73/283>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada*, 18, 250–270. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=22072>
- Cisneros Díaz, Z. L. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés en padres de hijos diagnosticados con trastornos del espectro autista y síndrome de Down de Lima Metropolitana* [Tesis para obtener Título Profesional, Universidad Autónoma del Perú]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1219/Cisneros%20Diaz,%20Zelma%20Lizsandra.pdf?sequence=1>
- Clínica Galatea. (2018, July 30). *Agotamiento emocional de los profesionales de la salud*. ClínicaGalatea. <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/agotamiento-emocional-profesionales-salud/>
- Experto en el manejo del dolor persistente EMDP. (n.d.). *Afrontamiento activo: Estrategias para enfrentar el dolor, el sufrimiento, el estrés y las adversidades de manera efectiva*. Fisionum Atención Global en Salud. Retrieved July 5, 2025, from <https://emdp.es/afrontamiento-activo-estrategias-para-enfrentar-el-dolor-el-sufrimiento-el-estres-y-las-adversidades-de-manera-efectiva/>
- Ferreira García, E., & Calderón Garrido, C. (2022). Evaluación de adultos. CRI-A. Evaluación del afrontamiento del estrés. *Universitat de Barcelona*, 1–20. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/182806/1/CRI-A%20Evaluacion%20del%20afrontamiento%20del%20estres.pdf>
- Flores Canales, V. H. (2007). Estrés laboral. In *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo* (pp. 1–67). Instituto de Ciencias de la Salud. <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/1750/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gil Álvarez, J. A., & Fernández Becerra, C. O. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*, 13.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016

- Ginsburg, K. R., & Jablow, M. M. (2016). Para adolescentes: una guía personal para manejar el estrés. *Building Resilience in Children and Teens*, 3. <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Paginas/for-teens-a-personal-guide-for-managing-stress.aspx#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20incomodidad,trabajar%20y%20sostener%20una%20familia>.
- Gonzalez, S. (2024). Estrés escolar en niños y adolescentes: señales, causas y soluciones. *Centro de Psicología y Salud MIRAY*, 1. <https://www.miraypsicologia.com/estres-escolar-en-ninos-y-adolescentes-senales-causas-y-soluciones/>
- Healthcare Cigna. (2025). *Estrés en niños y adolescentes*. Ignite Healthwise. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/estrs-en-nios-y-adolescentes-ug1832>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la Investigación* (M. Á. Toledo Castellanos, J. Mares Chacón, M. I. Rocha Martínez, & Z. García, Eds.; 6°). Mc Graw Hill Education. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Jordana, Á. (2025, March 17). *Estrés en adolescentes y salutogénesis: una comprensión profunda para educadores y familias*. Whi Institute. <https://whi-institute.com/estres-en-adolescentes-y-salutogenesis/>
- Kerman, B. (2020). Adolescencia vulnerable, familia y afrontamiento del estrés en tiempos de crisis. *Revista Actualidad Psicológica*, 498, 1. https://www.researchgate.net/publication/346356491_Adolescencia_vulnerable_familia_y_afrontamiento_del_estres_en_tiempos_de_crisis
- Lewis, K. (2023). Los adolescentes y el estrés: cuando es más que una preocupación. *Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. NIH*, 1. <https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/los-adolescentes-y-el-estres>

- Mayo Clinic. (2022, August 12). *Depresión en adolescentes*. Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>
- Ministros de Educación de América Latina y el Caribe. (2017). *Declaración de Buenos Aires. E2030: Educación y habilidades para el siglo 21*.
<https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2017/10965.pdf?file=fileadmin/Documentos/BDL/2017/10965>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2009). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2).
https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020
- Organización Mundial de la Salud. (2024, October 10). *La salud mental de los adolescentes*. Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Paredes de la Torre, V. N., & Torero Aranda, L. C. (2024). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, 2022* [Universidad Continental].
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14978/8/IV_FH_U_501_TE_Paredes_Torero_2024.pdf
- Paula, I. (2005). Estudio de casos sobre el distrés laboral en profesionales de la educación especial. *MAPFRE Medicina*, 16(1), 36–51.
<https://app.mapfre.com/ccm/content/documentos/fundacion/salud/revista-medicina/vol16-n1-art5-estudio-casos-distres.PDF>
- Perugache Rodríguez, A. del P., Hernández Narváez, E., Salas Pérez, A. J., & Burbano Urbano, C. D. (2023). Estrategias de afrontamiento psicológico frente al estrés percibido durante la cuarentena por COVID-19 en adolescentes de Nariño. *Diversitas*, 19(1), 45–64. <https://doi.org/10.15332/22563067.9168>
- Rivero Castro, D. L. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa privada de Lima Metropolitana* [Tesis, Pontífica Universidad Católica del Perú].
<https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4cc6de6f-ac6e-41c0-b983-dfa662dad640/content>

- Romaní, A., & Gómez, N. (2024). Estrés académico adolescente y su relación con la habilidad socioemocional de toma de decisiones en 2.º grado de secundaria. *Ministerio de Educación (Zoom Educativo N° 10)*, 1–8. <http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2024/12/ZE10.pdf>
- Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana. (2022). Guía de Gestión del Estrés 2022. In Secretaría de Salud de México (Ed.), *Gobierno de México* (Vol. 1, pp. 1–27). Secretaría de Salud. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf
- Solís Manrique, C., & Vidal Miranda, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*, 7(1), 33–39. http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO.pdf
- Tacca Huamán, D. R., Alva Rodríguez, M. Á., & Tacca Huamán, A. L. (2022). Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. *Revista de Investigacion Psicologica*, 27. <https://doi.org/https://doi.org/10.53287/yhtp7673mi81z>
- Tito Sinche, G. E. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de Educación Secundaria de modalidad regular y preuniversitaria de un Colegio Particular de Lima Sur* [Título Profesional de Licenciada en Psicología, Universidad Nacional Federico Villarreal]. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5559/UNFV_TITO_SINCHE_GLORIA_ELIZABETH_TITULO_PROFESIONAL_2021.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- UNESCO, UNICEF, Banco Mundial, UNFPA, PNUD, ONU Mujeres, & ACNUR. (2016). Educación 2030. Declaración de Incheon y Marco de acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4. In UNESDOC Biblioteca Digital (Ed.), *Foro Mundial sobre la Educación 2015* (pp. 1–86). UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245656_spa
- Urbano Reaño, E. Y. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12, 253–262. <https://doi.org/https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403>

- Ustariz Ortega, D. (2023). *Influencia de la familia en la salud mental del adolescente* [Tesis de Especialidad en Salud Familiar y Comunitaria, Universidad El Bosque]. <https://repositorio.unbosque.edu.co/server/api/core/bitstreams/9a08be17-a2fb-42d1-abb7-526e6e4c2ae3/content>
- Valera, S. (2025). *Elementos Básicos de Psicología Ambiental*. UNIVERSITAT DE BARCELONA. http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/psicologia_ambiental
- Weiss, S., & Molitor, N. (2008). *Salud mental/corporal: Estrés*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/estres>
- World Health Organization. (2023, February 21). *Estrés*. WHO Preguntas y respuestas. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2021). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153–157. <https://doi.org/10.33588/fem.213.948>
- Zhang, H., Cao, L., Feng, L., & Yang, M. (2020). Multi-modal interactive fusion method for detecting teenagers' psychological stress. *Journal of Biomedical Informatics*, 106, 103427. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2020.103427>

ANEXOS

ANEXO N° 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TESIS: ESTRÉS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA I. E. N° 0753 LUIS ALEJANDRO GÓMEZ GONZALES, RUMISAPA, LAMAS, 2025

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento en los estudiantes de la I. E. N° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025?	Determinar cuál es la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.	H ₀ : No existe asociación significativa entre el nivel de estrés y los estilos de afrontamiento (son variables independientes). H ₁ : Sí existe asociación significativa entre el nivel de estrés y los estilos de afrontamiento (son variables dependientes).	Variable X: Estrés Dimensiones: • Estresores • Síntomas • Estrategias Variable Y: Estilos de Afrontamiento Dimensiones: • Dirigido al Problema. • Dirigido a la Emoción. • Estilos Adicionales.	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN: Cuantitativo. TIPO DE INVESTIGACIÓN: Según su finalidad: Investigación aplicada. Según su alcance temporal: Investigación transversal. NIVEL DE INVESTIGACIÓN: Correlacional. MÉTODO: Hipotético-Deductivo DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: No experimental, correlacional. POBLACIÓN: 145 estudiantes. MUESTRA: Censal. Sin embargo, el día de la aplicación solo se contó con la participación efectiva de 125 estudiantes. TECNICA: Encuesta
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS			
¿Cuál es la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido al problema en estudiantes de la I. E. N° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025?	Establecer la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido al problema en estudiantes de la I. E. N° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.			
¿Cuál es la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido a la emoción en estudiantes de la I. E. N° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025?	Establecer la relación entre el estrés y los estilos de afrontamiento dirigido a la emoción en estudiantes de la I. E. N° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.			

¿Cuál es la relación entre el estrés y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025?	Establecer la relación entre el estrés y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.			INSTRUMENTO: Cuestionario: Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS: Análisis descriptivo Análisis inferencial Contrastación de hipótesis
---	---	--	--	---

ANEXO N° 02: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario:

Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.º 0753, Luis Alejandro

Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025

Autora: Bach. Verónica Juana Guerrero Iriarte

La encuesta es anónima y se requiere la veracidad del caso en su repuesta. Para tal efecto usted podrá marcar la alternativa correspondiente con un “X” o con un aspa, consta de 2 partes:

1º PARTE: Mide el nivel de estrés académico.

Puntuación:

1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Algunas veces, 4 = Casi siempre, 5 = Siempre

VARIABLE: ESTRÉS	Puntos				
	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN ESTRESORES:					
1. ¿Todos los días tienes bastantes tareas y trabajos escolares que a veces sientes que no los puedes terminar?					
2. ¿Sientes que la personalidad de tus profesores/as, su carácter al darte las clases es muy aburrida, por lo que no te gusta la clase?					
3. ¿La forma como me evalúan mis profesores/as (a través de trabajos de investigación, búsqueda en Internet, etc) es cansado y repetitivo, lo cual lo hace aburrido?					
4. ¿Sientes que tus profesores/as, son muy exigentes?					
5. ¿Sientes que el tipo de trabajo que te piden los profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc) son muy largos y aburridos y a veces no los puedes cumplir?					
6. ¿En casa tienes que ayudar a realizar trabajos, por lo que tienes poco tiempo para realizar los trabajos escolares que dan los profesores/as.					
7. ¿Cuándo te dan un trabajo escolar, los profesores/as no explican muy					

bien cómo se debe hacer dicho trabajo y eso te complica realizarlo?					
DIMENSIÓN SÍNTOMAS:					
8. Siento que constantemente estoy cansado (fatiga crónica)					
9. En todo momento me siento triste o deprimido. Las clases me aburre y no las entiendo.					
10. Me siento ansioso, angustiado o desesperado.					
11. Siento que tengo problemas para concentrarme.					
12. Me siento muy irritable y eso me provoca ser agresivo.					
13. Siento que tengo la tendencia a discutir por todo y a veces eso me genera conflictos con los demás.					
14. No tengo ganas de estudiar o realizar los trabajos escolares.					
DIMENSIÓN ESTRATEGIAS:					
15. Me cuesta concentrarme a fin de resolver alguna situación que me preocupa.					
16. Cuando tengo un problema o trabajo escolar, me demoro en dar solución a ese problema o en realizar el trabajo escolar.					
17. Ante un problema que me estresa, debería analizar cómo dar solución, pero no me gusta enfrentar problemas. Guardo estima a sus compañeros.					
18. Debería mantener el control sobre mis emociones a fin de que no me afecte las situaciones estresantes a mi rendimiento académico.					
19. Debería recordar las situaciones estresantes similares que ya los viví a fin de saber cómo dar solución a la situación estresante actual.					
20. Ante un problema que me estresa, debería elaborar un plan a fin de enfrentar dicho problema y así poder estar tranquilo/a para realizar mis tareas escolares.					
21. Ante alguna situación estresante, debo tratar de ser positivo a fin de continuar con los trabajos o tareas escolares.					

2º PARTE: Mide los estilos de afrontamiento.

Puntuación:

1 = Nunca, 2 = Algunas veces, 3 = Siempre

VARIABLE: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	Puntos		
	1	2	3
DIMENSIÓN ESTILO DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDO AL PROBLEMA:			
1. ¿Intentas pedir consejos a alguien sobre las decisiones a tomar?			
2. ¿Elaboras un plan de acción o una estrategia?			
3. ¿Te aseguras de no empeorar las cosas por actuar apresuradamente?			
4. ¿Esperas el momento adecuado para hacer frente a algo?			
DIMENSIÓN: ESTILO DE AFRONTAMIENTO DIRIGIDO A LA EMOCIÓN:			
5. ¿Te alteras fácilmente y dejas que tus emociones salgan con facilidad?			
6. ¿Tratas de conseguir apoyo emocional en tus familiares y amistades?			
7. ¿Tratas de encontrar alivio en la religión?			
8. ¿Aprende a vivir con ello?			
DIMENSIÓN: ESTILO DE AFRONTAMIENTO ADICIONALES:			
9. ¿Te ríes de la situación problema que vienes atravesando?			
10. ¿Admites que no puedes hacer frente a los problemas y dejas de intentarlo?			
11. ¿Ingieres alcohol y utilizas drogas para pensar menos en los problemas?			
12. ¿Actúas como si nunca hubiera sucedido la situación problema?			

Gracias por responder.

ANEXO N° 03: FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO



VICERRECTORADO ACADEMICO ESCUELA DE POSGRADO FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

1. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Mg. Ynés Torres Flores
- 1.2 Grado académico: Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Investigación y Docencia
- 1.3 Cargo e institución donde labora: Docente a Tiempo Parcial
Universidad Nacional de San Martín
- 1.4 Título de la Investigación: Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N° 0753 Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.
- 1.5 Autor del instrumento: Bach. Verónica Juana Guerrero Iriarte
- 1.6 Maestría: en Docencia Universitaria y Gestión Educativa
- 1.7 Nombre del instrumento: Cuestionario Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					X
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					X
PROMEDIO					14.00%	80.00%
TOTAL						94.00%

VALORACION CUANTITATIVA: El resultado de la investigación fue de 94.00%

VALORACION CUALITATIVA : 94.00% x 0.20: 18.40

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : El instrumento tiene una alta aplicabilidad.

Tarapoto, 07 de julio del 2025


.....
Mg. Ynés Torres Flores
<https://orcid.org/0000-0002-2597-0922>

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

**VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO**

1. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos y nombres del experto:

Mg. Sofía S. Alva Vásquez.

1.2. Grado académico:

Maestro en Docencia Universitaria

1.3. Cargo e institución donde labora:

Docente a Tiempo Parcial

Universidad Nacional de San Martín

1.4. Título de la Investigación:

Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N° 0753 Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.

1.5. Autor del instrumento:

Bach. Verónica Juana Guerrero Iriarte

1.6. Maestría:

en Docencia Universitaria y Gestión Educativa

1.7. Nombre del instrumento:

Cuestionario Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					X
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					X
PROMEDIO					14.00%	80.00%
TOTAL						94.00%

VALORACION CUANTITATIVA: El resultado de la investigación fue de 94.00%

VALORACION CUALITATIVA : 94.00% x 0.20: 18.40

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : El instrumento tiene una alta aplicabilidad.

Tarapoto, 08 de julio del 2025



Mg. Sofía Alva Vásquez

<https://orcid.org/0000-0002-2597-0922>

UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

**VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO**

1. DATOS GENERALES

- | | |
|--|--|
| <p>1.1 Apellidos y nombres del experto:</p> <p>1.2 Grado académico:</p> <p>1.3 Cargo e institución donde labora:</p> <p>1.4 Título de la Investigación:</p> <p>1.5 Autor del instrumento:</p> <p>1.6 Maestría:</p> <p>1.7 Nombre del instrumento:</p> | <p>Mg. Jeiner L. Paredes Gonzales</p> <p>Maestro en Derecho Penal</p> <p>Docente a Tiempo Parcial</p> <p>Universidad Nacional de San Martín</p> <p>Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N° 0753 Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.</p> <p>Bach. Verónica Juana Guerrero Iriarte</p> <p>en Docencia Universitaria y Gestión Educativa</p> <p>Cuestionario Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N.° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025</p> |
|--|--|

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					X
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					X
PROMEDIO					14.00%	80.00%
TOTAL						94.00%

VALORACION CUANTITATIVA: El resultado de la investigación fue de 94.00%

VALORACION CUALITATIVA : 94.00% x 0.20: 18.40

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : El instrumento tiene una alta aplicabilidad.

Tarapoto, 08 de julio del 2025



Mg. Jeiner L. Paredes Gonzales
<https://orcid.org/0000-0002-7897-6025>

ANEXO N° 04: COPIA DE DATOS PROCESADOS

N° ORDEN	1° PARTE: ESTRÉS																					2° PARTE: ESTILO DE AFRONTAMIENTO											
	DIMENSIÓN ESTRESORES							DIMENSION SINTOMAS							DIMENSION ESTRATEGIAS							DIRIGIDO AL PROBLEMA				DIRIGIDO A LA EMOCIÓN				ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ADICIONALES			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	1	3	3	2	2	2	4	2	1	2	1	2	3	2	4	2	5	3	2	5	1	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1	2
2	3	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1
3	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	5	5	5	5	2	3	3	3	2	3	2	3	1	1	1	2
4	3	1	1	2	2	1	1	5	2	4	3	1	1	3	3	4	5	5	1	4	3	1	1	3	1	1	2	1	3	2	3	1	3
5	3	1	1	2	1	1	1	3	1	3	4	1	1	4	1	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2
6	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	1	2
7	3	1	1	2	2	3	1	3	3	2	5	1	3	1	3	3	4	5	5	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	1	2
8	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	4	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1	1	1
9	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1
10	3	2	1	5	1	5	5	4	5	4	2	5	5	5	4	4	5	4	3	5	4	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1
11	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	5	1	1	1	1	5	2	5	1	3	5	3	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	3
12	3	1	2	1	4	4	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	1	1	3	1	2
13	3	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1	3	3	3	3	4	1	1	2	1	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	1	1
14	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	1	2	2	1	3	3	1	2	4	1	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	1	1	2
15	2	3	4	5	1	1	4	3	1	5	5	3	2	2	5	5	3	1	5	5	1	1	3	2	2	1	3	3	3	1	2	1	1
16	5	1	3	3	4	3	4	4	3	4	2	5	1	2	2	3	1	3	4	3	4	2	3	1	2	3	3	3	2	1	3	1	3
17	3	1	2	3	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	3	3	5	3	4	5	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1
18	1	2	2	3	4	2	2	3	4	1	4	2	2	1	4	5	1	1	1	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2
19	3	1	1	1	1	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	5	5	5	5	5	2	1	3	3	2	3	3	1	1	1	1	2
20	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	2	3	5	5	5	4	5	2	2	3	3	2	3	3	1	1	1	1	2
21	3	1	2	1	3	2	2	2	1	1	4	1	1	2	2	2	1	2	1	4	5	2	2	2	2	1	3	2	3	3	1	1	2
22	3	1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	4	4	5	5	5	1	3	3	3	2	3	1	1	2	1	1	2
23	5	2	5	4	3	5	1	3	1	1	3	5	4	1	2	1	1	3	5	4	1	1	1	2	3	3	1	1	2	3	1	3	1
24	2	1	1	2	2	3	1	3	2	3	1	5	1	2	1	1	3	4	5	4	5	2	3	3	1	2	3	2	2	1	2	1	3
25	4	3	5	4	5	5	1	4	2	5	3	2	3	5	2	4	3	2	4	1	4	1	2	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3
26	2	4	2	2	3	2	4	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	1	3
27	3	4	4	3	4	3	3	1	3	1	1	1	1	1	4	4	4	3	4	4	3	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1
28	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	4	5	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	1	1
29	3	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1
32	1	3	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1
33	3	1	1	1	3	1	3	1	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	1	1
34	3	3	3	1	3	1	3	1	2	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3
35	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	1	3
36	1	3	3	1	3	4	2	1	3	3	3	1	2	2	2	2	5	3	5	2	3	3	1	2	3	1	1	3	2	1	1	1	3
37	2	3	3	2	3	2	1	4	2	2	2	4	4	2	1	1	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	1	3	2	1
38	3	3	3	1	3	2	3	2	1	3	3	1	1	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3
39	3	3	3	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	3	2	3	1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3
40	3	2	2	3	3	2	3	2	4	1	1	3	3	1	4	4	3	3	3	4	4	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	1	1

N° ORDEN	1° PARTE: ESTRÉS																					2° PARTE: ESTILO DE AFRONTAMIENTO												
	DIMENSIÓN ESTRESORES							DIMENSION SINTOMAS							DIMENSION ESTRATEGIAS							DIRIGIDO AL PROBLEMA				DIRIGIDO A LA EMOCIÓN				ESTILOS DE AFRONTAMIENTO O ADICIONALES				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
41	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	2	3	3	1	1	3	3	1	3		
42	2	2	2	3	2	1	1	1	3	3	1	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	1	3	
43	2	2	2	2	2	3	2	1	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	1	2	
44	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	1	3	
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4	3	3	4	3	4	5	5	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3
46	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	
47	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	1	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	1	2	3	2	3	1	1	2	
48	1	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	1	1	
49	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	1	2	4	3	1	2	2	3	1	2	3	2	3	1	3	
50	1	1	1	3	1	3	3	2	3	1	1	1	1	1	3	3	2	4	2	3	4	3	3	1	3	1	3	2	3	3	1	1	3	
51	3	2	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	
52	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	
53	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	
54	1	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	3	
55	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	1	3	
56	2	1	1	3	1	3	3	1	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	2	3	1	3	1	3	1	1	
57	2	1	1	2	1	2	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	1	1	
58	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	3	4	4	4	3	4	3	1	1	3	1	3	3	1	1	3	3	1	
59	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	
60	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	
61	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	
62	2	1	1	3	1	3	4	1	3	2	2	4	4	2	2	2	3	1	3	2	4	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	
63	3	4	4	2	4	2	2	1	1	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	2	2	2	1	2	
64	3	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	
65	3	2	2	3	2	3	4	1	1	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	
66	3	2	2	1	2	1	2	1	4	4	4	1	1	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	1	1
67	1	1	1	2	1	2	1	2	4	3	3	1	1	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	1	1	1	3	3	1	1	2	1	3	
68	1	3	3	1	3	1	1	1	1	3	3	1	1	3	3	3	1	4	1	3	2	3	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	
69	2	4	4	3	4	3	1	1	4	2	2	1	1	2	1	1	4	1	4	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3
70	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	
71	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	4	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	2	2	1	2	
72	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	1	3	3	3	3	3	
73	1	4	4	1	3	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	3	1	2	1	3	3	1	2	1	3	3	
74	1	2	2	1	2	1	2	2	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	1	1	
75	4	1	1	3	1	3	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
76	1	2	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	3	3	1	3	1	3	1	1	1	1	
77	3	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	3	2	3	3	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	
78	3	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	
79	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	1	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	3	
80	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	2	

N° ORDEN	1° PARTE: ESTRÉS																					2° PARTE: ESTILO DE AFRONTAMIENTO												
	DIMENSIÓN ESTRESORES							DIMENSION SINTOMAS							DIMENSION ESTRATEGIAS							DIRIGIDO AL PROBLEMA				DIRIGIDO A LA EMOCIÓN				ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ADICIONALES				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
81	3	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1	1
82	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	4	2	1	1	3	2	3	1	1	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	
83	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	
84	4	2	2	1	2	1	3	4	1	2	2	4	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	1	3	3	2	1	2	3	2	1	3	
85	1	3	3	2	3	2	3	1	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	1	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	1	1	
86	2	1	1	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	
87	3	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	1	3	
88	2	1	1	3	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	1	
89	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	
90	1	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	2	1	2	
91	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	1	3	1	1	1	
92	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	
93	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3		
94	3	3	3	4	3	4	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	1	2	
95	3	1	1	3	1	3	2	1	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	3	
96	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	2	2	1	3	3	4	3	4	3	1	3	3	1	2	3	3	1	3	1	3	1	2	
97	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	1	1	
98	1	4	4	1	4	1	3	3	3	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	
99	3	2	2	4	2	4	1	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	1	2	1	3	
100	1	3	3	2	3	2	3	1	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	
101	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	1	3	1	3	2	3	1	1	
102	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	
103	3	2	2	4	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	1	3	
104	3	2	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	
105	3	1	1	2	1	2	1	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	1	2	
106	2	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	1	1	3	1	3	3	3	1	3	
107	2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	4	4	3	3	3	4	2	1	3	3	2	2	2	1	2	3	3	1	3	
108	3	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	1	2	3	3	2	1	3	1	3	
109	4	4	4	3	4	3	3	1	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	1	3	
110	2	3	3	3	3	3	1	1	2	4	4	1	1	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	
111	1	2	2	2	2	2	3	1	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	1	2	3	3	3	3	1	2	1	
112	3	3	3	2	3	2	1	1	3	2	2	1	1	2	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	2	3	1	3	
113	3	3	3	2	3	2	1	2	1	3	3	1	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	1	
114	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	4	1	1	2	3	3	1	2	1	1	3	3	3	1	3	
115	2	4	4	2	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	2	3	3	3	3	1	1	3	
116	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	1	1	3	1	1	
117	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	3	4	2	3	1	1	2	3	1	1	1	3	3	1	1	3	
118	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	2	
119	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	4	3	3	4	3	1	3	2	3	3	1	1	2	2	1	3	
120	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	
121	3	4	4	3	4	3	2	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	4	2	4	1	1	1	3	1	3	3	1	1	3	1	3	1	3
122	3	2	2	3	2	3	3	1	2	1	1	3	3	1	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	1	3	
123	2	2	2	3	2	3	2	1	3	4	4	1	1	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	1	3	
124	3	4	4	3	4	3	3	1	3	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	3	1	1	
125	3	3	3	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	3	

ANEXO N° 05: AUTORIZACIÓN DE LA ENTIDAD

ANEXO N° 04: DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL PLAN DE TESIS

Yo, VERÓNICA JUANA GUERRERO IRIARTE, identificada con DNI N.º 08684132, Bachiller del programa MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Alas Peruanas soy autor del Plan de Tesis titulada:

Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de la I. E. N° 0753, Luis Alejandro Gómez Gonzales, Rumisapa, Lamas, 2025.

En muestra de lo cual firmo la presente declaratoria

Lima, 07 de Julio del 2025



Verónica Juana Guerrero Iriarte
DNI N° 08684132
<https://orcid.org/0009-0009-9876-0772>