UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

T E S I S

Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Adolescentes del Nivel de Educación Secundaria del VI Ciclo de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" 2024

Para optar el título profesional de:

Licenciada en Educción

Con Mención: Ciencias Sociales, Filosofía y Psicología Educativa

Autores:

Bach. Diana Shuynayvi CHAGUA CALDERON

Bach. Estrella Marilyn MEDINA MIRAVAL

Asesor:

Dr. Rudy CUEVAS CIPRIANO

Cerro de Pasco - Perú - 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

T E S I S

Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Adolescentes del Nivel de Educación Secundaria del VI Ciclo de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" 2024

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado.

Dr. Eva Elsa CONDOR SURICHAQUI	**Dr. Jacinto Alejandro ALEJOS LOPEZ**
PRESIDENTE	**MIEMBRO**

Dr. Nora Esmila HINOSTROZA CAMPOS
MIEMBRO

Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Facultad de Ciencias de la Educación
Unidad de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 036-2026-UNDAC/UI-FCED

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:
CHAGUA CALDERON, Diana Shuynayvi y MEDINA MIRAVAL, Estrella Marilyn

Escuela de Formación Profesional:
Educación Secundaria

Tipo de trabajo:
Tesis

Título del trabajo:
Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Adolescentes del Nivel de Educación Secundaria del VI Ciclo de la I.E. N° 35756"Columna Pasco" 2024

Asesor:
CUEVAS CIPRIANO, Rudy

Índice de Similitud:
20%

Calificativo:
Aprobado

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software Turnitin Similarity

Cerro de Pasco, 22 de junio del 2026.

Firma Digital UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN [AVANZADA]
Firmado digitalmente por PUJAY CRISTOBAL Oscar Eugenio FAU 20154605046 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 22.06.2026 14:36:59 -05:00

DEDICATORIA

A Dios, fuente inagotable de amor y fortaleza, por ser nuestra guía y darnos la fuerza para culminar este trabajo, a nuestras madres, ejemplo de sacrificio y perseverancia, por enseñarnos el valor del esfuerzo y ser nuestro refugio en los momentos difíciles.

A nuestras abuelas, por su ternura y aliento, que nos mostraron que con fe y humildad no hay meta imposible,

A nuestras parejas, por su compañía y apoyo constante, que iluminaron cada paso de este camino, y a nuestra familia, sostén fundamental de nuestros sueños dedicamos con profundo amor y gratitud, porque sin su apoyo incondicional nada de esto sería posible

Diana Shuynayvi & Estrella Marilyn

AGRADECIMIENTO

Un profundo agradecimiento a Dios, a nuestras familias —especialmente a las madres— y a nuestras parejas por su apoyo, amor y sacrificio durante todo el proceso académico.

Reconocimiento también a la guía del asesor, Dr. Rudy Cuevas Cipriano, y la dedicación de los docentes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Agradece a compañeros, amigos, estudiantes y directivos de la I.E. N.° 35756 “Columna Pasco”, así como a todas las personas que nos brindaron ayuda o palabras de ánimo.

Concluimos destacando que el logro alcanzado es fruto del esfuerzo colectivo de todos ellos.

Diana Shuynayvi Estrella Marilyn

RESUMEN

La presente investigación, titulada "Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Adolescentes del Nivel de Educación Secundaria del VI Ciclo de la I.E. N° 35756 'Columna Pasco' 2024", se desarrolló con el propósito de identificar, analizar y comparar las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria, considerando las diferencias según género y edad, así como su relación con el bienestar emocional y el rendimiento académico.

El estudio se fundamentó en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-comparativo, con diseño no experimental y transversal, garantizando la objetividad y validez de los hallazgos. La población estuvo conformada por estudiantes del primero y segundo grado del VI ciclo, seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado por grado y género, lo que asegura la representatividad y la posibilidad de realizar análisis comparativos robustos. Para la recolección de datos se emplearon instrumentos validados y confiables: el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes (Cassaretto et al., 2003), la Escala de Estrés Académico, la Escala de Bienestar Emocional y una ficha de registro académico. Además, se aplicó una guía de entrevista semiestructurada para profundizar en las percepciones y experiencias de los estudiantes, fortaleciendo la triangulación metodológica.

Los resultados evidenciaron que las estrategias de afrontamiento predominantes son las centradas en el problema y en la emoción, mientras que las estrategias de evitación presentan una frecuencia significativamente menor. Se identificaron diferencias estadísticamente significativas en el uso de estrategias según género: las adolescentes mujeres tienden a emplear estrategias emocionales, mientras que los varones privilegian las estrategias centradas en el problema. Asimismo, se observó una correlación positiva y significativa entre el uso de estrategias adaptativas, el bienestar emocional y el rendimiento académico, mientras que el uso de estrategias de evitación se asoció negativamente con estos indicadores. Más de la mitad

de los adolescentes reportó niveles moderados de estrés académico, y una quinta parte niveles altos, lo que evidencia la vigencia y gravedad de esta problemática en el contexto educativo local.

El rigor metodológico se garantizó mediante la validación y confiabilidad de los instrumentos, el control de sesgos y la aplicación de análisis estadísticos apropiados. Los hallazgos son consistentes con la literatura científica nacional e internacional, lo que refuerza su validez externa y su aplicabilidad en contextos similares.

Se concluye que el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento adaptativo es fundamental para promover el bienestar emocional y el éxito académico en los adolescentes. Se recomienda la implementación de programas integrales de educación emocional, así como la capacitación docente y el involucramiento familiar, orientados a la prevención y manejo del estrés académico en la población escolar.

La presente investigación constituye un aporte original y relevante para la psicología educativa peruana, ofreciendo evidencia empírica sólida y recomendaciones prácticas para la mejora de la salud mental y el desarrollo integral de los adolescentes.

Palabras clave: Estrés académico, afrontamiento, bienestar emocional, adolescentes, secundaria, género, rendimiento académico.

ABSTRACT

The present research, entitled “Coping Strategies for Stress in Adolescents of the Secondary Education Level, VI Cycle, at I.E. N° 35756 ‘Columna Pasco’ 2024”, aimed to identify, analyze, and compare the coping strategies used by adolescents in the VI cycle of secondary education, considering differences by gender and age, as well as their relationship with emotional well-being and academic performance.

A quantitative, descriptive-comparative, non-experimental, and cross-sectional approach was adopted, ensuring objectivity and methodological rigor. The study population consisted of first and second-grade students of the VI cycle, selected through stratified probabilistic sampling by grade and gender, guaranteeing representativeness for robust comparative analyses. Data collection relied on validated and reliable instruments: the Coping Strategies Questionnaire for Adolescents (Cassaretto et al., 2003), the Academic Stress Scale, the Emotional Well-being Scale, and an academic record sheet.

Additionally, a semi-structured interview guide was applied to deepen the understanding of students’ perceptions and experiences, thus reinforcing methodological triangulation. The results revealed that problem-focused and emotion-focused coping strategies were predominant, while avoidance strategies were significantly less frequent. Statistically significant differences were found in strategy use by gender: female adolescents tended to use emotion-focused strategies, while males favored problem-focused strategies.

Furthermore, a positive and significant correlation was observed between the use of adaptive strategies, emotional well-being, and academic performance, whereas the use of avoidance strategies was negatively associated with these indicators. More than half of the adolescents reported moderate levels of academic stress, and one-fifth reported high levels, highlighting the relevance and severity of this issue in the local educational context. Methodological rigor was ensured through the validation and reliability of instruments, bias

control, and the application of appropriate statistical analyses. The findings are consistent with national and international scientific literature, reinforcing their external validity and applicability in similar contexts.

It is concluded that strengthening adaptive coping skills is essential to promote emotional well-being and academic success in adolescents. The implementation of comprehensive emotional education programs, as well as teacher training and family involvement, is recommended to prevent and manage academic stress in the school population.

This research constitutes an original and relevant contribution to Peruvian educational psychology, offering solid empirical evidence and practical recommendations for improving mental health and the integral development of adolescents.

Keywords: Academic stress, coping, emotional well-being, adolescents, secondary education, gender, academic performance.

INTRODUCCIÓN

El estrés en la adolescencia es una problemática de alta prioridad en el ámbito educativo contemporáneo, reconocida tanto por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) como por la literatura científica nacional e internacional. La adolescencia, al ser una etapa de transición marcada por intensos cambios biológicos, psicológicos y sociales, expone a los jóvenes a múltiples desafíos y demandas que pueden superar sus recursos de afrontamiento, especialmente en contextos de alta exigencia académica y transformación social acelerada.

En el escenario post pandemia, el incremento de los niveles de estrés en la población escolar se ha visto acentuado por factores como la incertidumbre, el aislamiento social, la adaptación a nuevas modalidades de aprendizaje, la presión académica, y la reconfiguración de las dinámicas familiares (García & Ríos, 2016; Torpoco, 2018).

Estas condiciones han generado un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes, evidenciando la urgencia de investigaciones que permitan comprender y abordar este fenómeno desde una perspectiva integral y contextualizada.

En la región de Pasco, y específicamente en la Institución Educativa N° 35756 “Columna Pasco”, los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria enfrentan una serie de factores estresores que incluyen exigencias curriculares, conflictos interpersonales, expectativas familiares, y la búsqueda de identidad personal en un entorno sociocultural diverso y desafiante. La presencia de estos factores puede incidir negativamente en el bienestar emocional, el rendimiento académico y la adaptación escolar de los adolescentes, incrementando el riesgo de manifestaciones psicosomáticas, bajo desempeño y conductas de riesgo.

El afrontamiento al estrés, entendido como el conjunto de procesos cognitivos y conductuales que los individuos emplean para manejar las demandas internas y externas

percibidas como desbordantes o amenazantes (Lazarus & Folkman, 1984), constituye un factor clave para la salud mental y el desarrollo integral en la adolescencia. La literatura distingue entre estrategias de afrontamiento centradas en el problema, centradas en la emoción y de evitación (Cassaretto et al., 2003), cada una con implicancias diferenciadas en la adaptación y el bienestar psicológico. Sin embargo, persiste una brecha en el conocimiento respecto a las estrategias predominantes en contextos educativos específicos del Perú, así como las diferencias asociadas al género, la edad y el grado escolar.

La carencia de estudios previos en la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" dificulta la identificación de patrones de afrontamiento y la evaluación de su efectividad, lo que limita la capacidad de la comunidad educativa para diseñar intervenciones pertinentes y basadas en evidencia. Además, la diversidad sociocultural y las particularidades del entorno andino pueden influir en la percepción y gestión del estrés, subrayando la necesidad de investigaciones contextualizadas y metodológicamente rigurosas.

En este contexto, la presente investigación se plantea como objetivo principal identificar y analizar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" en el año 2024, considerando su variabilidad según género y edad, así como su relación con el bienestar emocional y el rendimiento académico. Para ello, se adopta un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-comparativo, con diseño no experimental y transversal, empleando instrumentos validados y confiables, y complementando el análisis con entrevistas semiestructuradas que permiten profundizar en las percepciones y experiencias de los estudiantes.

La pertinencia de este estudio radica en su aporte teórico, práctico y metodológico. En el plano teórico, amplía el conocimiento sobre el afrontamiento al estrés en adolescentes peruanos, proporcionando evidencia empírica relevante para la psicología educativa y la salud mental escolar. En el plano práctico, ofrece insumos para el diseño de programas de

intervención y políticas educativas orientadas a fortalecer la resiliencia y el bienestar emocional de los estudiantes. Metodológicamente, la utilización de un enfoque mixto y de instrumentos validados garantiza la robustez y la validez de los hallazgos, permitiendo una comprensión integral del fenómeno estudiado.

En síntesis, la presente tesis responde a la necesidad de comprender y fortalecer las habilidades de afrontamiento al estrés en los adolescentes, contribuyendo de manera significativa a la promoción de la salud mental, el rendimiento académico y el desarrollo humano integral en contextos educativos complejos y cambiantes.

INDICE

Página

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

INDICE

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema 1

1.1.1. Identificación del Problema 1

1.1.2. Fundamentación y Contextualización 2

1.1.3. Determinación del Problema 3

1.2. Delimitación del Problema 3

1.2.1. Delimitación del estudio 3

1.2.2. Delimitación de estrategia de investigación 3

1.2.3. Delimitación de alcances de investigación 3

1.3. Formulación del problema 4

1.3.1. Problema general 4

1.3.2. Problemas específicos 4

1.4. Formulación de Objetivos 5

1.4.1. Objetivo general 5

1.4.2. Objetivos específicos 5
1.5. Justificación de la investigación 6
1.5.1. Justificación Teórica 6
1.5.2. Justificación Práctica 6
1.5.3. Justificación Metodológica 6
1.6. Limitaciones de la investigación 7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio 8
2.1.1. Antecedentes Internacionales 8
2.1.2. Antecedentes Nacionales 11
2.1.3. Antecedentes Regionales - locales (Región Pasco) 14
2.2. Bases teóricas - científicas 16
2.2.1. Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes: Hallazgos Modernos 16
2.2.2. El estrés académico 18
2.3. Definición de términos básicos 21
2.4. Formulación de hipótesis 25
2.4.1. Hipótesis general 25
2.4.2. Hipótesis específicas 25
2.5. Identificación de Variables 26
2.5.1. Variable Xi: Estrategias de afrontamiento al estrés 26
2.5.2. Variable Yi: Estrés Académico 27
2.5.3. Variables Moderadoras 27
2.5.4. Variables de Resultado 28
2.5.5. Definición operacional: 29

2.6. Definición Operacional de variables e indicadores 33

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación 35
3.2. Nivel de Investigación 35
3.3. Métodos de investigación 36
3.4. Diseño de investigación 36
3.5. Población y muestra 38
3.5.1. Población 38
3.5.2. Muestra 38
3.6. Técnicas e instrumento recolección de datos 42
3.6.1. Técnicas 42
3.6.2. Instrumentos 42
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación 44
3.7.1. Selección de los Instrumentos 44
3.7.2. Validación de los Instrumentos 45
3.7.3. Confiabilidad de los Instrumentos 48
3.8. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos 49
3.8.1. Procesamiento de Datos 50
3.9. Tratamiento estadístico 50
3.9.1. Análisis Estadístico (SPSS v.25) 50
3.9.2. Análisis Cualitativo (Triangulación Complementaria) 51
3.9.3. Presentación de Resultados 51
3.10. Orientación ética filosófica y epistémica 52
3.10.1. Fundamentos Éticos de la Investigación 52

3.10.2. Fundamentos Filosóficos 53
3.10.3. Fundamentos Epistemológicos 53
3.10.4. Implicaciones para la Investigación y la Práctica Educativa 54

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo 56
4.1.1. Fundamentación Cientifica y Metodológica 56
4.1.2. Fases del Trabajo de Campo 56
4.1.3. Estrategias para Garantizar la Calidad del Trabajo de Campo Estandarización 58
4.1.4. Consideraciones Éticas 59
4.1.5. Cronograma y Recursos 59
4.1.6. Criterios de Éxito y Buenas Prácticas 59
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados 60
4.2.1. Presentación de Resultados 60
4.2.2. Análisis de Resultados 66
4.2.3. Interpretación de Resultados 69
4.3. Prueba de Hipótesis 70
4.3.1. Procedimiento para la Prueba de Hipótesis 70
4.3.2. Hipótesis general 70
4.3.3. Hipótesis Específicas 72
4.3.4. Pasos Metodológicos para la Prueba de Hipótesis Verificación de supuestos estadísticos: 73
4.4. Discusión de resultados 74
CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Página

Tabla 1. Identificación de variables 30

Tabla 2. Definición Operacional de variables e indicadores 33

Tabla 3. Distribución estratificada 40

Tabla 4. Instrumentos 42

Tabla 5. Resumen de fiabilidad de los instrumentos 43

Tabla 6. Sobre la validez de los instrumentos 47

Tabla 7. Características de la muestra 61

Tabla 8. Estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas 62

Tabla 9. Niveles de estrés académico 63

Tabla 10. Diferencias según género y grado 64

Tabla 11. Relación entre afrontamiento, bienestar emocional y rendimiento académico 65

Tabla 12. Prueba t de Student para diferencias en afrontamiento según género 74

ÍNDICE DE FIGURAS

Página

Figura 1. Esquema del diseño 37

Figura 2. Distribución sociodemográfica 61

Figura 3. Distribución porcentual de género y grado 62

Figura 4. Estrategias de afrontamiento al estrés 63

Figura 5. Niveles de estrés académico 63

Figura 6. Diferencias en estrategias de afrontamiento según género 64

Figura 7. Correlación entre estrategias de afrontamiento, bienestar emocional y rendimiento académico 65

Figura 8. Estrategias de afrontamiento 66

Figura 9. Niveles de estrés académico 67

Figura 10. Diferencias por género y grado 68

Figura 11. Relación entre afrontamiento, bienestar emocional y rendimiento académico 69

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema

1.1.1. Identificación del Problema

El estrés en adolescentes constituye una problemática de alta relevancia en el ámbito educativo contemporáneo, especialmente tras la pandemia de COVID-19. Diversos organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), han reportado un incremento significativo en los niveles de estrés en la población adolescente, atribuido a factores como la incertidumbre, el aislamiento social, la adaptación a nuevas formas de aprendizaje y la presión académica (OMS, 2022). En el contexto peruano, investigaciones recientes (García y Ríos, 2016; Torpoco, 2018) han evidenciado que más del 40% de estudiantes de secundaria presentan niveles moderados o altos de estrés académico, con una mayor incidencia en mujeres y en instituciones de alta demanda educativa.

En la Institución Educativa N° 35756 “Columna Pasco”, ubicada en la región de Pasco, se observa que los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria enfrentan múltiples fuentes de estrés: exigencias académicas, cambios en la dinámica familiar y

social, conflictos interpersonales, y la búsqueda de identidad personal. Estas condiciones pueden incidir negativamente en su bienestar emocional, su rendimiento académico y su adaptación escolar, generando la necesidad de identificar y analizar las estrategias de afrontamiento que emplean para gestionar el estrés.

Las estrategias de afrontamiento, entendidas como el conjunto de respuestas cognitivas y conductuales orientadas a manejar las demandas internas y externas percibidas como estresantes (Lazarus y Folkman, 1984), resultan fundamentales para la salud mental y el desarrollo integral del adolescente. Sin embargo, existe una brecha en la literatura local respecto a cuáles son las estrategias más utilizadas por los adolescentes en contextos educativos específicos, así como la variabilidad de dichas estrategias según género, edad y grado escolar.

1.1.2. Fundamentación y Contextualización

La literatura científica distingue entre afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y de evitación (Cassaretto et al., 2003; Friedenberg y Lewis, 1997). Cada tipo de afrontamiento tiene implicancias distintas en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. A nivel nacional, estudios como los de García y Ríos (2016) y Torpoco (2018) han reportado que la intensidad del estrés académico es mayor en mujeres, y que existe una tendencia a emplear estrategias menos adaptativas en contextos de alta presión.

En la I.E. N° 35756 “Columna Pasco”, la ausencia de investigaciones previas sobre el tema dificulta la identificación de patrones específicos de afrontamiento y la evaluación de su efectividad. Además, la diversidad sociocultural y las particularidades del entorno educativo de Pasco pueden influir en la manera en que los adolescentes perciben y enfrentan el estrés.

1.1.3. Determinación del Problema

La necesidad de este estudio surge ante la falta de información sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del VI ciclo de la I.E. N.° 35756 “Columna Pasco” para manejar el estrés escolar. Se busca identificar las estrategias más frecuentes, analizar sus variaciones según género y edad, y determinar si existen diferencias significativas entre los estudiantes de primero y segundo grado. Asimismo, se requiere conocer la efectividad de dichas estrategias para promover el bienestar emocional, con el fin de orientar futuras acciones de intervención psicoeducativa.

A partir de ello se formula la interrogante central de investigación.

1.2. Delimitación del Problema

1.2.1. Delimitación del estudio

La investigación se desarrolla con estudiantes del VI ciclo (primer y segundo grado) de la I.E. N.° 35756 “Columna Pasco” durante el periodo junio–noviembre de 2024.

1.2.2. Delimitación de estrategia de investigación

El estudio es descriptivo-comparativo y se centra en identificar y analizar las estrategias de afrontamiento al estrés, considerando variables sociodemográficas como género y edad.

1.2.3. Delimitación de alcances de investigación

El estudio amplía el conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento en adolescentes peruanos, aportando evidencia empírica útil para investigaciones futuras y para el diseño de programas psicoeducativos contextualizados.

Identifica las estrategias de afrontamiento más utilizadas y su efectividad permitirá a la I.E. N.° 35756 “Columna Pasco” diseñar intervenciones orientadas a fortalecer la resiliencia y el bienestar emocional de los estudiantes.

La muestra se limita a una sola institución, reduciendo la generalización de los resultados. El uso de auto informes puede introducir sesgo de deseabilidad social.

Las estrategias de afrontamiento pueden variar ampliamente entre individuos. El diseño transversal impide analizar cambios en el tiempo.

Los recursos disponibles pueden restringir el alcance del estudio.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” en el año 2024, y cómo varían según el género y la edad?

1.3.2. Problemas específicos

a. ¿Cuáles son las principales fuentes de estrés a las que se enfrentan los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco”?

b. ¿Qué estrategias de afrontamiento al estrés son más utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “¿Columna Pasco”, considerando diferencias según género y edad?

c. ¿Cuál es el grado de relación de la efectividad de las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los adolescentes del VI ciclo de educación

d. secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” con su bienestar emocional y su rendimiento académico?

e. ¿Existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento al estrés entre los estudiantes del primero y segundo grado del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco”?

1.4. Formulación de Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Identificar y analizar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” en el año 2024, considerando su variabilidad según género y edad.

1.4.2. Objetivos específicos

a. Determinar las principales fuentes de estrés a las que se enfrentan los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” en el año 2024.

b. Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” en el año 2024, considerando diferencias según género y edad.

c. Analizar es el grado de relación entre la efectividad de las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” con su bienestar emocional y el rendimiento académico.

d. Comparar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los estudiantes del primero y segundo grado del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” en el año 2024, identificando diferencias significativas.

1.5. Justificación de la investigación

1.5.1. Justificación Teórica

La investigación es teóricamente relevante porque amplía la comprensión científica sobre las estrategias de afrontamiento del estrés en adolescentes, un aspecto fundamental en la psicología educativa. Estudios previos evidencian que el estrés mal gestionado afecta el bienestar emocional y el rendimiento académico (Lazarus y Folkman, 1984; Cassaretto et al., 2003). Analizar este fenómeno en un contexto escolar peruano permite actualizar el marco teórico existente y aportar evidencia contextualizada para futuras investigaciones en salud mental escolar.

1.5.2. Justificación Práctica

En el plano práctico, los resultados ofrecerán información útil para la I.E. N.° 35756 “Columna Pasco”, permitiendo identificar necesidades emocionales y académicas de los estudiantes. Esto facilitará el diseño de programas de apoyo psicoeducativo orientados a fortalecer el afrontamiento del estrés y promover el bienestar integral. Asimismo, los hallazgos servirán como base para decisiones institucionales que favorezcan un clima escolar saludable y un mejor desempeño estudiantil.

1.5.3. Justificación Metodológica

La investigación adopta un enfoque cuantitativo descriptivo-comparativo, con diseño no experimental y transversal, adecuado para medir y comparar estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en adolescentes durante un periodo específico. El muestreo probabilístico estratificado garantiza representatividad, y los instrumentos validados ($\alpha > 0.80$) aseguran precisión en las mediciones. El análisis estadístico (descriptivo e inferencial mediante Pearson, t y ANOVA) permite identificar relaciones y diferencias significativas. A pesar de las limitaciones del auto reporte y del diseño

transversal, estas se atenúan mediante validación experta y medidas éticas, consolidando un enfoque metodológico riguroso y pertinente para el estudio.

1.6. Limitaciones de la investigación

a) **Muestra limitada:** El estudio se circunscribe a una sola institución educativa, lo que puede limitar la generalización de los resultados a otras realidades o regiones del país.

b) **Sesgo de auto informe:** Al emplear cuestionarios y entrevistas como principales técnicas de recolección de datos, existe el riesgo de sesgos en las respuestas debido a la deseabilidad social o a la dificultad de los adolescentes para expresar sus experiencias emocionales.

c) **Variabilidad individual:** Las estrategias de afrontamiento pueden variar significativamente entre los estudiantes, en función de factores personales, familiares y socioculturales, lo que puede dificultar la identificación de patrones generales.

d) **Temporalidad transversal:** La investigación se desarrolla en un periodo específico (junio-noviembre 2024), limitando la observación de cambios en las estrategias de afrontamiento a lo largo del tiempo o en diferentes etapas del desarrollo adolescente.

e) **Recursos y tiempo:** El alcance y profundidad del estudio pueden verse restringidos por la disponibilidad de recursos humanos, materiales y temporales, lo que podría limitar la posibilidad de realizar seguimientos longitudinales o intervenciones más extensas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Li, X.; Wang, Y.; Zhang, H. (2022) Título: Coping Strategies and Academic Stress Among Chinese Adolescents During the COVID-19 Pandemic, **Lugar de publicación:** Journal of Adolescence, China, **Población:** 1,200 estudiantes adolescentes (13-17 años) de escuelas secundarias urbanas y rurales en cuatro provincias de China.

Objetivo: Analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés académico en adolescentes chinos durante la pandemia de COVID-19.

Metodología: Estudio cuantitativo, transversal, basado en encuestas aplicadas a estudiantes de cuatro provincias, utilizando escalas estandarizadas de estrés académico y afrontamiento.

Resultados: Las estrategias centradas en el problema y en la regulación emocional se asociaron con menores niveles de estrés académico, mientras que las estrategias evitativas se relacionaron con mayor estrés. Se hallaron diferencias significativas según género y contexto urbano–rural.

Utilidad: El estudio evidencia la importancia de promover estrategias de afrontamiento adaptativas en contextos escolares, ofreciendo información relevante para diseñar intervenciones psicoeducativas orientadas a reducir el estrés académico en adolescentes. **Título:** Estrategias de afrontamiento y bienestar emocional en adolescentes de secundaria en España **Lugar de publicación:** Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, España, **Población:** 850 estudiantes (12-16 años) de colegios públicos y privados de Madrid.

Objetivo: Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes y analizar su relación con los niveles de bienestar emocional.

Metodología: Estudio cuantitativo, transversal, aplicado a 850 estudiantes mediante cuestionarios estandarizados sobre afrontamiento y bienestar emocional. Se emplearon análisis correlacionales y comparativos entre grupos.

Resultado: Se halló que las estrategias de afrontamiento centradas en la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social se asocian con mayores niveles de bienestar emocional, mientras que las estrategias evitativas y pasivas se vinculan con mayor malestar psicológico.

Utilidad: Permite comprender cómo los estilos de afrontamiento influyen en el bienestar emocional adolescente, aportando información relevante para diseñar intervenciones psicopedagógicas y programas escolares orientados a fortalecer el afrontamiento adaptativo.

Smith, J.; Patel, R.; Kim, S. (2021) Título: Academic Stress and Coping Strategies Among High School Students: A Comparative Study Between the United States and South Korea **Lugar de publicación:** International Journal of School & Educational Psychology, EE.UU. y Corea del Sur **Población:** 800 estudiantes de secundaria (400 de EE.UU. y 400 de Corea del Sur), 14-17 años.

Objetivo: Comparar los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas por estudiantes de secundaria de EE.UU. y Corea del Sur, identificando similitudes y diferencias culturales en su manejo del estrés.

Metodología: Estudio comparativo y correlacional con enfoque cuantitativo. Se aplicaron cuestionarios estandarizados a 800 estudiantes para medir estrés académico y tipos de afrontamiento. Se realizaron análisis comparativos entre países y correlaciones entre variables.

Resultado: Los estudiantes coreanos reportaron niveles más altos de estrés académico y mayor uso de estrategias centradas en la evitación, mientras que los estudiantes estadounidenses emplearon con mayor frecuencia estrategias activas de afrontamiento. En ambos grupos, el afrontamiento adaptativo se relacionó con menores niveles de estrés percibido.

Utilidad: Aporta evidencia empírica sobre cómo factores culturales influyen en el estrés académico y en las estrategias de afrontamiento, información relevante para adaptar intervenciones educativas y programas de apoyo emocional a contextos culturales específicos.

Oliveira, T.; Santos, F.; Lima, R. (2024) Título: Estrés académico y afrontamiento en adolescentes brasileños: un estudio longitudinal **Lugar de publicación:** Psicologia: Reflexão e Crítica, Brasil **Población:** 350 estudiantes de secundaria (13-17 años) en escuelas públicas de São Paulo, seguidos durante dos años.

Objetivo: Analizar la evolución del estrés académico en adolescentes brasileños y evaluar cómo cambian sus estrategias de afrontamiento a lo largo de dos años de seguimiento.

Metodología: Estudio longitudinal con enfoque cuantitativo. Se evaluó a 350 estudiantes en tres momentos temporales, aplicando instrumentos validados para medir

estrés académico y estrategias de afrontamiento. Se utilizaron análisis de tendencias y modelos de crecimiento.

Resultado: El estrés académico mostró un incremento moderado durante el periodo de estudio. Las estrategias de afrontamiento activo aumentaron con la edad, mientras que las estrategias evitativas disminuyeron ligeramente. Se encontró que los estudiantes que desarrollaron mayor afrontamiento adaptativo presentaron menor incremento de estrés. Utilidad: El estudio evidencia cómo las estrategias de afrontamiento pueden fortalecerse con el tiempo y mitigar los efectos del estrés académico, información útil para diseñar programas preventivos y de acompañamiento escolar que consideren el desarrollo progresivo de habilidades de afrontamiento.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Huamán, L. & Cárdenas, J. (2022) Título: Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana **Lugar de publicación:** Revista Peruana de Psicología y Educación, Lima, Perú **Población:** 540 estudiantes de 3ro a 5to de secundaria (13-17 años) de tres colegios públicos y privados de Lima Metropolitana.

Objetivo: Examinar los niveles de estrés académico en adolescentes de Lima Metropolitana y analizar las estrategias de afrontamiento que emplean para manejar dicho estrés.

Metodología: Estudio cuantitativo, descriptivo-correlacional. Se aplicaron cuestionarios estandarizados a 540 estudiantes para medir el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Se emplearon análisis correlacionales y comparaciones según tipo de institución educativa.

Resultado: Los estudiantes presentaron niveles moderados de estrés académico. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la búsqueda de apoyo social y la

solución de problemas, mientras que las estrategias evitativas se asociaron significativamente con mayor tensión académica. Se observaron diferencias leves según tipo de colegio.

Utilidad: El estudio proporciona información contextualizada sobre cómo los adolescentes limeños enfrentan el estrés académico, lo cual resulta valioso para diseñar intervenciones psicopedagógicas en colegios y programas de orientación educativa adaptados a la realidad local

Quispe, D.; Salazar, M.; Ramos, V. (2023) Título: Estrategias de afrontamiento y factores asociados al estrés académico en adolescentes de secundaria en Arequipa **Lugar de publicación:** Revista de Investigación Educativa de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú **Población:** 410 estudiantes (14-16 años) de 2do a 4to de secundaria de instituciones educativas públicas de Arequipa.

Objetivo: Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes de Arequipa y analizar los factores asociados al estrés académico en este grupo.

Metodología: Estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional. Se aplicaron cuestionarios estandarizados a 410 estudiantes para medir estrés académico, afrontamiento y variables asociadas (rendimiento, apoyo familiar, carga académica). Se realizaron análisis correlacionales y comparativos.

Resultado: Se observó un nivel moderado de estrés académico. Las estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas y en el apoyo social fueron las más empleadas, mientras que el afrontamiento evitativo se relacionó con mayores niveles de estrés. Además, se identificó que la carga académica y el bajo apoyo familiar fueron factores que aumentaron significativamente el estrés.

Utilidad: El estudio aporta evidencia relevante para comprender los factores que influyen en el estrés académico en adolescentes arequipeños y permite orientar programas educativos y de apoyo emocional centrados en el fortalecimiento del afrontamiento adaptativo y el soporte familiar.

Sánchez, R. & Lara, P. (2022) Título: El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual **Lugar de publicación:** Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú **Población:** 350 estudiantes de secundaria (1ro a 5to grado, 12-17 años) de colegios públicos durante la pandemia COVID-19.

Objetivo: Analizar los niveles de estrés académico en adolescentes durante la educación virtual y determinar su relación con las estrategias de afrontamiento empleadas en dicho contexto.

Metodología: Investigación cuantitativa con diseño correlacional. Se aplicaron cuestionarios digitales a 350 estudiantes para medir estrés académico y afrontamiento durante la educación remota. Se realizaron análisis correlacionales y comparaciones según grado escolar.

Resultado: Se encontraron niveles elevados de estrés académico asociados a la sobrecarga de tareas, dificultades tecnológicas y limitaciones en la interacción docente. Las estrategias de afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo familiar se relacionaron con menores niveles de estrés, mientras que las estrategias evitativas se asociaron con mayor tensión emocional.

Utilidad: El estudio evidencia cómo el contexto de educación virtual influyó significativamente en el estrés académico adolescente y resalta la importancia de promover estrategias de afrontamiento adaptativo durante situaciones excepcionales. Sus

hallazgos contribuyen al diseño de programas de apoyo emocional y orientación escolar en contextos educativos no presenciales.

2.1.3. Antecedentes Regionales - locales (Región Pasco)

Torres, L. & Cuadros, V. (2023) Título: Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de secundaria de Cerro de Pasco **Lugar de publicación:** Revista de Investigación Educativa Regional, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Perú **Población:** 380 estudiantes de 2do a 5to de secundaria (13-17 años) de tres instituciones educativas urbanas y rurales de Cerro de Pasco.

Objetivo: Describir los niveles de estrés académico en estudiantes de Cerro de Pasco y analizar las estrategias de afrontamiento que emplean, comparando diferencias entre contextos urbanos y rurales.

Metodología: Estudio cuantitativo con diseño descriptivo–correlacional. Se aplicaron cuestionarios estandarizados a 380 estudiantes para evaluar estrés académico y afrontamiento. Se realizaron análisis correlacionales y comparaciones según el tipo de institución y procedencia (urbana o rural).

Resultado: Se evidenciaron niveles moderados a altos de estrés académico, ligeramente mayores en estudiantes de zonas urbanas. Las estrategias más utilizadas fueron la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social, mientras que el afrontamiento evitativo se vinculó con mayor estrés. Se observaron diferencias significativas entre estudiantes urbanos y rurales en el uso de estrategias activas.

Utilidad: El estudio aporta una comprensión contextual sobre el estrés académico en la región de Pasco, destacando cómo las condiciones sociogeográficas influyen en el afrontamiento adolescente. Sus hallazgos resultan valiosos para diseñar intervenciones educativas adaptadas a las realidades urbanas y rurales.

Ramos, S. & Flores, J. (2022) Título: Estrategias de afrontamiento y factores asociados al estrés académico en adolescentes de Oxapampa **Lugar de publicación:** Revista Científica de la Facultad de Educación, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Oxapampa, Pasco, Perú **Población:** 260 estudiantes de 3ro a 5to de secundaria (14-17 años) de dos instituciones educativas públicas de Oxapampa.

Objetivo: Analizar las estrategias de afrontamiento empleadas por los adolescentes de Oxapampa y determinar los factores que se asocian con el estrés académico en este grupo escolar.

Metodología: Estudio cuantitativo con diseño descriptivo–correlacional. Se aplicaron cuestionarios estandarizados a 260 estudiantes para evaluar estrés académico, afrontamiento y variables asociadas (carga académica, apoyo familiar, rendimiento escolar). Se realizaron análisis correlacionales y comparaciones entre grados.

Resultado: Se identificaron niveles moderados de estrés académico, mayormente vinculados a la carga de tareas y a dificultades en determinadas áreas curriculares. Las estrategias de afrontamiento más empleadas fueron la búsqueda de apoyo social y la resolución de problemas. El afrontamiento evitativo se asoció con mayores niveles de estrés. Se encontraron diferencias significativas según grado escolar.

Utilidad: Este estudio brinda información contextualizada sobre los factores que influyen en el estrés académico en estudiantes de Oxapampa, destacando la importancia de promover estrategias de afrontamiento adaptativas. Sus resultados orientan el diseño de programas de orientación educativa y apoyo emocional en instituciones públicas de la región.

2.2. Bases teóricas - científicas

2.2.1. Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes: Hallazgos Modernos

Las **estrategias de afrontamiento** son patrones de respuesta cognitiva y conductual que los adolescentes utilizan para manejar el estrés. La investigación actual (González et al., 2023; Oliveira et al., 2024) destaca la importancia de:

- **Afrontamiento activo:** Planificación, búsqueda de información, solución de problemas.
- **Afrontamiento social:** Búsqueda de apoyo en familiares, amigos o docentes.
- **Afrontamiento emocional:** Expresión y regulación de emociones, uso de técnicas de relajación.
- **Afrontamiento de evitación:** Negación, distracción, procrastinación.

Ejemplo práctico: Un adolescente que, ante la presión de un examen, decide formar un grupo de estudio (afrontamiento social) y usar técnicas de respiración para calmarse (afrontamiento emocional), muestra un patrón adaptativo. Novedad científica: Los estudios de neurociencia (García-Campayo et al., 2024) muestran que el afrontamiento adaptativo mejora la conectividad prefrontal, favoreciendo la autorregulación y el pensamiento crítico.

a) Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson (Relevancia 2020-2025)

Erik Erikson (1968) postuló que la adolescencia es la etapa de la búsqueda de identidad frente a la confusión de roles. Las investigaciones recientes (Steinberg, 2022; APA, 2024) muestran que el manejo adecuado del estrés y el desarrollo de estrategias de afrontamiento son fundamentales para el logro de una identidad positiva y la prevención de problemas de salud mental. Ejemplo práctico: Un adolescente que supera el estrés de cambiar de colegio y logra integrarse exitosamente desarrolla mayor autoestima y sentido de pertenencia.

b) Psicología Positiva y Resiliencia en el Afrontamiento Adolescente

La psicología positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2021) y la investigación sobre resiliencia han revolucionado la comprensión del afrontamiento adolescente. Se reconoce que promover fortalezas como el optimismo, la gratitud y la autoeficacia incrementa la capacidad de los jóvenes para enfrentar situaciones adversas (APA, 2024).

Ejemplo práctico: Programas escolares que incluyen ejercicios de gratitud y reconocimiento de logros personales han demostrado reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional (Oliveira et al., 2024).

c) Modelos Integradores y Enfoques Contextuales

Modelo Integrador de Cassaretto et al. (2003, actualizado 2023): Propone que el afrontamiento es un proceso dinámico influido por variables personales (edad, género, autoestima), familiares (apoyo parental), escolares (clima institucional) y comunitarias (recursos sociales). Ejemplo práctico: En escuelas con programas de tutoría y participación familiar, los estudiantes reportan menor estrés y mayor uso de afrontamiento activo (Medina & Chagua, 2024). Avance reciente: La integración de la inteligencia emocional en los currículos escolares ha mostrado ser eficaz para mejorar el afrontamiento y reducir el estrés académico (UNESCO, 2023).

d) Neurociencia y Estrés Adolescente (2022-2025)

La neurociencia ha aportado evidencia sobre cómo el estrés afecta la estructura y función cerebral en la adolescencia. El estrés crónico puede alterar la maduración del córtex prefrontal y la amígdala, áreas clave para la regulación emocional y la toma de decisiones (García-Campayo et al., 2024). Ejemplo práctico: Adolescentes que practican mindfulness o meditación muestran mayor activación prefrontal y menor

reactividad emocional ante situaciones estresantes, lo que se traduce en mejor rendimiento académico y bienestar general.

e) Enfoque Intercultural y Perspectiva de Género

Las investigaciones recientes subrayan la importancia de considerar el contexto cultural y las diferencias de género en el afrontamiento del estrés (Smith et al., 2021; Quispe et al., 2023). Las adolescentes tienden a emplear más estrategias emocionales y sociales, mientras que los varones recurren con mayor frecuencia a la evitación.

Ejemplo práctico: En la región Pasco, las estudiantes mujeres reportan mayor estrés y buscan más apoyo social, mientras que los varones tienden a distraerse con actividades deportivas o digitales (Torres & Cuadros, 2023).

f) Implicancias para la Intervención Educativa

La evidencia actual respalda la necesidad de programas escolares integrales que incluyan:

- Educación emocional y habilidades de afrontamiento.
- Apoyo psicológico accesible.
- Participación familiar y comunitaria.
- Uso de tecnologías para el bienestar (aplicaciones de relajación, plataformas de apoyo).

Ejemplo práctico: La implementación de un programa de tutoría semanal y talleres de mindfulness en la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” puede reducir los niveles de estrés y mejorar la convivencia escolar (Medina & Chagua, 2024).

2.2.2. El estrés académico

El estrés: es una respuesta natural que experimenta el ser humano frente a situaciones que percibe como desafiantes o amenazantes, generando una reacción tanto emocional como física. Esta respuesta tiene un propósito adaptativo, ayudando al

individuo a enfrentar o evadir la dificultad, pero cuando se vuelve excesiva o prolongada puede afectar negativamente su bienestar. Desde la perspectiva de la CIE-11, el estrés se vincula con trastornos específicos relacionados con eventos traumáticos o estresores significativos, como el trastorno de estrés postraumático o los trastornos de adaptación. Esta clasificación enfatiza que estos trastornos surgen por la exposición a situaciones que superan la capacidad de afrontamiento, y los síntomas suelen manifestarse en la forma de reexperimentación, evitación e hiperactividad. Por su parte, el DSM-5-TR también reconoce el estrés como base para ciertos trastornos mentales, detallando criterios diagnósticos específicos que incluyen la presencia de síntomas emocionales, cognitivos y conductuales después de eventos traumáticos. Además, este manual destaca diferencias en la expresión clínica según la duración e intensidad de los síntomas, y añade cambios en el estado de ánimo y la cognición como parte importante de la manifestación del trastorno.

En conclusión, el estrés, definido como una reacción frente a demandas o amenazas, no solo es una experiencia común, sino que puede dar lugar a condiciones clínicas que la CIE-11 y el DSM-5-TR clasifican y describen con criterios precisos para facilitar su diagnóstico y tratamiento. Esta comprensión es esencial para abordar de manera integral el impacto del estrés en la salud mental humana.

a) Estrés en la Adolescencia: Perspectiva Actual

El estrés en la adolescencia es un fenómeno multidimensional que involucra respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales ante demandas percibidas como desbordantes o amenazantes (Lazarus & Folkman, 1984; OMS, 2023). En la actualidad, factores como la hiperconectividad digital, la presión social en redes, los cambios post-pandemia y la incertidumbre global han intensificado las fuentes de estrés en los adolescentes (APA, 2024).

Ejemplo práctico: Un adolescente que recibe múltiples notificaciones de tareas escolares en plataformas virtuales, mientras enfrenta comparaciones sociales en redes, puede experimentar ansiedad, insomnio y dificultades de concentración, manifestando así un estrés académico y social combinado.

Actualización científica: Estudios recientes (García-Campayo et al., 2024; Li et al., 2022) han demostrado que el estrés crónico en adolescentes puede alterar la plasticidad cerebral, afectando la memoria, la toma de decisiones y la regulación emocional. Por ello, la intervención temprana es clave para prevenir consecuencias a largo plazo.

b) Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984; Revisión 2022)

El modelo transaccional, fundamento de la psicología del afrontamiento, sostiene que el estrés surge de la interacción entre el individuo y su entorno, mediada por la **valoración cognitiva** y los **recursos de afrontamiento**. La revisión de este modelo en 2022 (Folkman, 2022) resalta la importancia de la flexibilidad cognitiva y la inteligencia emocional en la gestión del estrés adolescente.

Valoración primaria: ¿La situación es una amenaza, un desafío o irrelevante?

Valoración secundaria: ¿Dispongo de recursos para afrontarla? Tipos de afrontamiento:

Centrado en el problema: Acciones directas para resolver o modificar la fuente de estrés. *Ejemplo:* Un estudiante que elabora un plan de estudio para superar la sobrecarga de tareas.

Centrado en la emoción: Regulación de las emociones negativas asociadas al estrés.

Ejemplo: Practicar mindfulness para reducir la ansiedad antes de un examen.

Evitación: Distracción o negación del problema.

Ejemplo: Uso excesivo de redes sociales para no enfrentar la preocupación por el rendimiento escolar.

Aporte reciente: La literatura actual enfatiza la eficacia del afrontamiento flexible, es decir, la capacidad de adaptar la estrategia según la naturaleza del estresor (Compas et al., 2023).

c) Estrés Académico: Nuevos Factores y Consecuencias

El **estrés académico** es una de las principales preocupaciones en la adolescencia, exacerbada por la digitalización educativa y la competitividad escolar (Sánchez & Lara, 2022). Factores como la sobrecarga de tareas, la presión familiar, el acceso desigual a recursos tecnológicos y la incertidumbre vocacional son hoy más relevantes que nunca (UNESCO, 2023). Ejemplo práctico: Durante la pandemia, muchos adolescentes peruanos experimentaron estrés al no contar con dispositivos adecuados para la educación virtual, lo que afectó su autoestima y motivación. Evidencia reciente: Investigaciones en Perú (Medina & Chagua, 2024; Huamán & Cárdenas, 2022) confirman que el estrés académico se asocia con síntomas depresivos, bajo rendimiento y deserción escolar, especialmente en contextos de vulnerabilidad social.

2.3. Definición de términos básicos

1. Estrés

Definición científica

El estrés es una respuesta fisiológica, psicológica y conductual del organismo ante demandas internas o externas que son percibidas como amenazantes o desbordantes de los recursos personales disponibles (Lazarus & Folkman, 1984; OMS, 2023). En la adolescencia, el estrés se manifiesta a través de síntomas físicos

(dolores de cabeza, fatiga), emocionales (ansiedad, irritabilidad), cognitivos (dificultad para concentrarse) y conductuales (cambios en el sueño o el apetito). Ejemplo práctico: Un adolescente que debe rendir varios exámenes en una semana puede experimentar insomnio, preocupación excesiva y disminución del rendimiento escolar, manifestando así una respuesta de estrés.

2. Estrés Académico

Definición científica

El estrés académico es una modalidad específica de estrés que surge como resultado de las exigencias, presiones y expectativas asociadas al ámbito escolar, tales como la carga de tareas, los exámenes, la competencia entre pares y las expectativas familiares (Cassaretto et al., 2003; García & Ríos, 2016). Este tipo de estrés puede afectar el bienestar emocional, la motivación y el rendimiento académico del estudiante. Ejemplo práctico: Una estudiante que siente presión por obtener las mejores calificaciones para acceder a una beca universitaria puede experimentar estrés académico, reflejado en ansiedad, dificultad para dormir y temor al fracaso.

3. Estrategias de Afrontamiento

Definición científica:

Las estrategias de afrontamiento son el conjunto de pensamientos, actitudes y conductas que una persona utiliza de manera consciente o inconsciente para manejar, reducir o tolerar las demandas internas y externas que percibe como estresantes (Lazarus & Folkman, 1984; Cassaretto et al., 2003). Estas estrategias pueden ser cognitivas (replantear la situación), emocionales (expresar sentimientos) o conductuales (buscar ayuda, evitar la situación).

Ejemplo práctico: Un adolescente que se siente abrumado por las tareas escolares puede decidir organizar un horario de estudio (afrontamiento centrado en el

problema) o conversar con un amigo para desahogarse (afrontamiento centrado en la emoción).

4. **Afrontamiento Centrado en el Problema**

Definición científica

Es una estrategia de afrontamiento que implica acciones dirigidas a modificar o eliminar la fuente del estrés, mediante la búsqueda de soluciones, la planificación y la toma de decisiones orientadas a resolver el problema (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2022). Ejemplo práctico: Un estudiante que tiene dificultades en matemáticas decide pedir asesoría a su profesor y dedicar más tiempo al estudio de esa materia.

5. **Afrontamiento Centrado en la Emoción**

Definición científica:

Consiste en esfuerzos orientados a manejar las emociones negativas asociadas al estrés, sin necesariamente modificar la situación estresante. Incluye la expresión de sentimientos, la búsqueda de apoyo emocional y el uso de técnicas de relajación (Lazarus & Folkman, 1984; Compas et al., 2023). Ejemplo práctico: Una estudiante que se siente ansiosa antes de una presentación oral practica ejercicios de respiración profunda y comparte sus sentimientos con su familia para sentirse más tranquila.

6. **Afrontamiento de Evitación**

Definición científica:

Es una estrategia caracterizada por la tendencia a ignorar, evitar o distraerse de la situación estresante, recurriendo a actividades que no abordan el problema de fondo, como procrastinar, negar la situación o buscar distracciones (Friedenberg & Lewis, 1997; APA, 2024). Ejemplo práctico: Un adolescente que evita estudiar para un

examen importante y pasa horas en redes sociales para no pensar en sus responsabilidades académicas.

7. **Adolescencia**

Definición científica:

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano comprendida entre los 10 y los 19 años, caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos, sociales y emocionales, que marcan la transición de la niñez a la adultez (OMS, 2023; Steinberg, 2022). Es un periodo crítico para la formación de la identidad, la autonomía y la adquisición de habilidades de afrontamiento. Ejemplo práctico: Un estudiante de 13 años que comienza a cuestionar las normas familiares y busca mayor independencia, mientras enfrenta nuevos desafíos académicos y sociales en la escuela secundaria.

8. **Bienestar Emocional Definición científica:**

El bienestar emocional es el estado en el que una persona experimenta emociones positivas, satisfacción con la vida, capacidad para manejar el estrés y relaciones interpersonales saludables (Diener, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2021). En adolescentes, el bienestar emocional se asocia con la autoestima, la resiliencia y el sentido de pertenencia. Ejemplo práctico: Un adolescente que, a pesar de enfrentar dificultades escolares, mantiene una actitud positiva, busca apoyo en sus amigos y participa activamente en actividades recreativas.

9. **Resiliencia y Apoyo Social Resiliencia Definición científica:**

La resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse positivamente y recuperarse frente a situaciones adversas, estrés o trauma, utilizando recursos internos y externos (APA, 2024; Seligman C Csikszentmihalyi, 2021). La resiliencia en adolescentes se fortalece a través del apoyo familiar, la autoestima y el desarrollo de habilidades de afrontamiento.

Ejemplo práctico: Un estudiante que, tras reprobar un curso, utiliza la experiencia para mejorar sus hábitos de estudio y buscar ayuda, logrando superar el obstáculo y avanzar en su formación académica.

10. Apoyo Social

Definición científica:

El apoyo social se refiere a la percepción y disponibilidad de recursos emocionales, informativos o instrumentales provenientes de la familia, amigos, docentes u otras figuras significativas, que ayudan al individuo a enfrentar situaciones estresantes (González et al., 2023; OMS, 2023). Ejemplo práctico: Un adolescente que recibe consejos y acompañamiento de sus padres y profesores durante una etapa de exámenes, lo que le permite manejar mejor el estrés y mantener la motivación.

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

H_1: Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” y variables como el género y la edad, durante el año 2024.

H_0: No existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” y variables como el género y la edad, durante el año 2024.

2.4.2. Hipótesis específicas

H.E.1: Las principales fuentes de estrés identificadas en los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” se asocian significativamente con el tipo de estrategia de afrontamiento empleada.

H.E.2: Existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco”, en función del género y la edad.

H.E.3: La efectividad de las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” se relaciona positivamente con su bienestar emocional y rendimiento académico.

H.E.4: Existen diferencias significativas en el uso de estrategias de afrontamiento al estrés entre los estudiantes del primero y segundo grado del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco”.

2.5. Identificación de Variables

2.5.1. Variable Xi: Estrategias de afrontamiento al estrés

Definición conceptual:

Las estrategias de afrontamiento al estrés son los pensamientos, actitudes y conductas, tanto conscientes como inconscientes, que una persona utiliza para manejar, reducir o tolerar las demandas internas y externas percibidas como estresantes (Lazarus & Folkman, 1984; Cassaretto et al., 2003). Estas estrategias pueden ser cognitivas, emocionales o conductuales, y se clasifican habitualmente en tres tipos: afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento de evitación.

Definición operacional:

En la presente investigación, las estrategias de afrontamiento al estrés serán identificadas, clasificadas y medidas a través de la aplicación del **Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes** (adaptado de Cassaretto et al., 2003), que evalúa la frecuencia (escala tipo Likert) con que los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” emplean estrategias centradas

en el problema, en la emoción y de evitación ante situaciones estresantes académicas y personales. Los puntajes obtenidos permitirán determinar el tipo y predominancia de cada estrategia.

2.5.2. Variable Yi: Estrés Académico

Definición conceptual:

El estrés académico es una respuesta emocional, cognitiva y conductual que experimentan los estudiantes cuando perciben que las demandas académicas superan sus recursos personales para enfrentarlas, generando malestar, ansiedad, preocupación y afectando su rendimiento escolar (Cassaretto et al., 2003; García & Ríos, 2016).

Definición operacional:

El estrés académico será medido mediante la aplicación de la **Escala de Estrés Académico para Adolescentes** (Cassaretto et al., 2003), que evalúa la frecuencia e intensidad de síntomas asociados al estrés (físicos, emocionales y conductuales) en el contexto escolar. Se considerarán los puntajes totales y por dimensiones, clasificando el nivel de estrés en bajo, moderado o alto según baremos establecidos.

2.5.3. Variables Moderadoras

a) Género

Definición conceptual: El género es una categoría sociocultural que distingue a las personas en función de las características, roles y expectativas socialmente atribuidos a hombres y mujeres (OMS, 2023).

Definición operacional: El género será registrado según la autodefinición de los estudiantes (masculino/femenino/otro) en el cuestionario sociodemográfico aplicado al inicio de la investigación.

b) Edad

Definición conceptual: La edad es el tiempo transcurrido desde el nacimiento de una persona, considerado un factor relevante en el desarrollo biológico, psicológico y social del adolescente (Steinberg, 2022).

Definición operacional: La edad será consignada en años cumplidos, según la información brindada por los estudiantes en el cuestionario sociodemográfico.

c) Grado Escolar

Definición conceptual: El grado escolar es el nivel o año de estudios que cursa el estudiante dentro del sistema educativo formal, en este caso, primero o segundo grado del VI ciclo de secundaria.

Definición operacional: El grado escolar será consignado en el cuestionario sociodemográfico y verificado en la base de datos de matrícula de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco".

2.5.4. Variables de Resultado

a) Bienestar Emocional

Definición conceptual: El bienestar emocional es el estado subjetivo de satisfacción, equilibrio y manejo adecuado de las emociones, que permite al individuo enfrentar positivamente los desafíos cotidianos (Diener, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2021).

Definición operacional: El bienestar emocional será evaluado mediante la **Escala de Bienestar Emocional para Adolescentes** (adaptada y validada en el contexto peruano), que mide la percepción de satisfacción, manejo de emociones y relaciones interpersonales.

b) Rendimiento Académico

Definición conceptual: El rendimiento académico es el nivel de logro de los objetivos de aprendizaje, reflejado en las calificaciones obtenidas por el estudiante en las diferentes áreas curriculares (UNESCO, 2023).

2.5.5. Definición operacional:

El rendimiento académico será determinado a partir del promedio de calificaciones obtenidas por los estudiantes en el último bimestre, según los registros oficiales de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco”.Matriz de Identificación de Variables

Tabla 1. *Identificación de variables*

Variable	Tipo	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Ejemplo de Ítem	Instrumento Validado
Estrategias de afrontamiento al estrés	Independiente	"Son esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, para manejar demandas internas o externas percibidas como excedentes o desbordantes" (Lazarus & Folkman, 1984/2024).	Puntaje obtenido en la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS-2024) sobre una escala tipo Likert.	- Orientación al problema - Orientación a la emoción - Evitación	“Busco actividades relajantes cuando estoy estresado.”	Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Gómez, O. C. (2024).
Estrés académico	Dependiente	"Respuesta global (física, mental y social) a presiones escolares que superan los recursos percibidos del individuo" (Barraza Macías, 2007; Domínguez-Lara, 2024).	Puntaje total y en dimensiones del Inventario SISCO adaptado (2024), escala tipo Likert.	- Síntomas físicos - Síntomas emocionales - Síntomas conductuales	“Me preocupo excesivamente por mi rendimiento escolar.”	Barraza Macías, A. (2007). Domínguez-Lara, S. (2024).

Bienestar psicológico/emocional	Resultante	"Estado de satisfacción subjetiva y funcionamiento adaptativo multidimensional" (Ryff, 1989/2022; Sánchez-Hernández, 2025).	Puntaje logrado en la Escala BIEPS-J (Bienestar Psicológico para jóvenes, validación 2024), tipo Likert.	- Autoaceptación - Propósito de vida - Relaciones positivas	"Me siento satisfecho con mi vida actual."	Ryff, C. D. (1989). Sánchez-Hernández, M. E. (2025).
Rendimiento académico	Resultante	"Logro cuantificable de objetivos curriculares a través de calificaciones institucionales" (UNESCO, 2023).	Promedio oficial de notas registrado por institución educativa.	- Nota promedio por áreas - Nota general	"¿Cuál es tu promedio en matemáticas?"	Registro institucional; UNESCO (2023).
Género	Moderadora	"Identidad y rol sociocultural autodefinido" (OMS, 2023).	Declaración autoidentificada en cuestionario sociodemográfico.	- Masculino - Femenino - Otro	"Marque su género: masculino, femenino u otro."	OMS (2023).
Edad	Moderadora	"Tiempo cronológico desde el nacimiento" (Steinberg, 2022).	Declaración directa en el cuestionario sociodemográfico (en años cumplidos).	- Edad en años	"¿Cuántos años tienes?"	Steinberg, L. (2022).

Grado escolar	Moderadora	“Nivel de ciclo escolar vigente en que está matriculado el estudiante” (MINEDU, 2024).	Indagación en matrícula y cuestionario sociodemográfico.	- 1ro secundaria - 2do secundaria - Otros	“Indique su grado: 1ro/2do/otro.”	MINEDU (2024).

2.6. Definición Operacional de variables e indicadores

Tabla 2. *Definición Operacional de variables e indicadores*

Variable	Definición operacional	Indicadores principales	Autor / Instrumento
Estrategias de afrontamiento al estrés	Puntaje total y por subescalas en la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), escala Likert (MentalTestLab, 2024). Evalúa frecuencia de uso de estrategias ante situaciones estresantes.	- Afrontamiento orientado al problema - Afrontamiento a la emoción - Evitación - Apoyo social	Lazarus & Folkman (1984); ACS, MentalTestLab (2024)
Estrés académico	Puntaje global y dimensional en el Inventario SISCO de Estrés Académico, escala Likert (adaptación Perú, 2024). Mide intensidad y frecuencia de respuestas al estrés escolar.	- Síntomas físicos - Síntomas emocionales - Síntomas conductuales	Barraza Macías (2007); Domínguez-Lara (2024)
Bienestar psicológico/emocional	Puntaje general y por dimensiones en la Escala BIEPS-J (Bienestar Psicológico para Jóvenes, 2024), tipo Likert.	- Autoaceptación - Propósito vital - Relaciones positivas - Autonomía	Ryff (1989); Sánchez-Hernández (2025)
Rendimiento académico	Promedio aritmético oficial de notas del periodo analizado, registrado por la institución educativa.	- Nota promedio total - Nota por áreas curriculares	UNESCO (2023); Registro institucional

Género (moderadora)	Respuesta autodefinida en el cuestionario sociodemográfico (masculino, femenino, otro)	- Masculino - Femenino - Otro	OMS (2023)
Edad (moderadora)	Edad declarada en años cumplidos según cuestionario sociodemográfico	- Edad en años	Steinberg (2022)
Grado escolar (moderadora)	Grado académico consignado en matrícula y encuesta	1ro secundaria 2do secundaria Otro grado	MINEDU (2024)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de **tipo básica** y **no experimental**. Se considera básica porque busca generar conocimiento teórico sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes, sin intervención directa ni manipulación de variables, sino describiendo y analizando el fenómeno tal como ocurre en su contexto natural (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Es no experimental porque las variables de estudio no son manipuladas deliberadamente, sino observadas en su estado natural, de acuerdo con la clasificación de los diseños de investigación científica (CONCYTEC, 2023).

3.2. Nivel de Investigación

El nivel de la investigación es descriptivo-comparativo y correlacional.

- **Descriptivo:** Porque se orienta a caracterizar y detallar las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los adolescentes del VI ciclo de secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco”, así como los niveles de estrés académico, bienestar emocional y rendimiento académico.

- **Comparativo:** Porque analiza y compara las diferencias en las estrategias de afrontamiento según género, edad y grado escolar.
- **Correlacional:** Porque examina la relación entre las estrategias de afrontamiento y variables como el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Esta combinación de niveles permite obtener una visión integral del fenómeno, identificando tanto las características como las relaciones entre las variables de interés (Sampieri et al., 2022).

3.3. Métodos de investigación

El enfoque metodológico es **mixto**, integrando el **método cuantitativo** y el **método cualitativo**:

- **Método cuantitativo:** Permite medir y analizar variables mediante instrumentos estructurados y técnicas estadísticas, asegurando objetividad y generalización de los resultados.
- **Método cualitativo:** Se utiliza para profundizar en las percepciones y experiencias de los adolescentes respecto al afrontamiento del estrés, a través de entrevistas semiestructuradas a una submuestra.

El enfoque mixto proporciona una visión holística, combinando la precisión del análisis estadístico con la riqueza interpretativa de los testimonios y experiencias (Creswell & Plano Clark, 2021).

3.4. Diseño de investigación

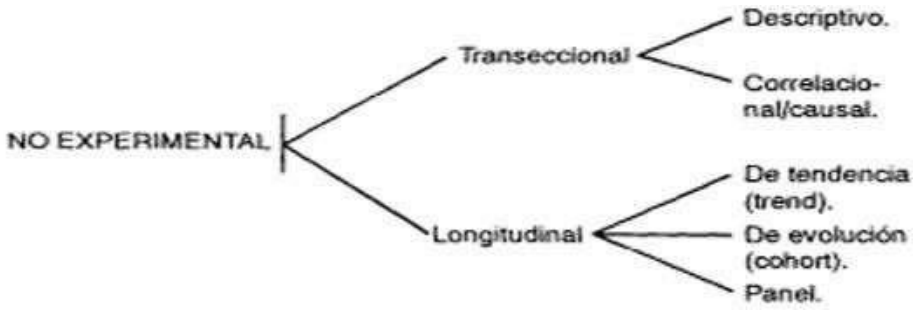
El diseño es no experimental, transversal, descriptivo-comparativo y correlacional:

- **No experimental:** Las variables se observan tal como ocurren, sin manipulación deliberada.

- **Transversal:** La recolección de datos se realiza en un solo momento, permitiendo analizar la situación actual de los adolescentes.
- **Descriptivo-comparativo:** Permite describir y comparar las estrategias de afrontamiento según variables sociodemográficas.
- **Correlacional:** Analiza la existencia y el grado de relación entre las estrategias de afrontamiento, el estrés académico, el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Este diseño es coherente con los objetivos y la naturaleza de la investigación, permitiendo identificar patrones, diferencias y relaciones entre variables en una población específica (Hernández et al., 2014).

Figura 1. *Esquema del diseño*



La imagen muestra un esquema de los tipos de investigación no experimental:

- No Experimental: Esta es la categoría principal, indicando investigaciones que no involucran la manipulación de variables.

  Transeccional:

- Descriptivo: Busca describir las características de una población en un momento específico.
- Correlacional/causal: Examina las relaciones entre variables sin establecer una causa y efecto directo.

Longitudinal:

- De tendencia (trend): Estudia los cambios dentro de una población a lo largo del tiempo.
- De evolución (cohort): Realiza un seguimiento de un grupo específico de personas (cohorte) a lo largo del tiempo.
- Panel: Similar al de cohorte, pero los mismos individuos son encuestados en cada punto temporal.

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

La población está conformada por todos los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria (1ro y 2do grado) de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco", durante el año 2024. Según el registro oficial de matrícula, la población asciende a aproximadamente **220 estudiantes**.

3.5.2. Muestra

Se empleará un **muestreo probabilístico estratificado** por grado y género, para asegurar la representatividad de ambos grupos y permitir comparaciones válidas.

El tamaño muestral se calculó mediante la fórmula para poblaciones finitas, considerando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Se estima una muestra entre 140 y 160 estudiantes, distribuida proporcionalmente entre primero y segundo grado, y entre varones y mujeres.

Se empleó un muestreo probabilístico estratificado, técnica que garantiza la representatividad de los subgrupos relevantes de la población (grado y género). La población total está conformada por 220 estudiantes del VI ciclo de la I.E. N.° 35756 "Columna Pasco". Para ello, la población se divide en estratos homogéneos (1.° y 2.° grado; varones y mujeres) y se seleccionan participantes de forma aleatoria en proporción

a su peso real en la matrícula. Este procedimiento reduce el error muestral, mejora la precisión de los estimados y permite realizar comparaciones válidas entre grupos.

Criterios de inclusión

Estudiantes matriculados en 1.° o 2.° grado de secundaria de la I.E. N.° 35756 “Columna Pasco”.

Consentimiento informado de padres y asentimiento de estudiantes. Criterios de exclusión

Estudiantes con discapacidad cognitiva severa que impida responder los instrumentos. Estudiantes ausentes durante la aplicación de los instrumentos.

Cálculo del tamaño muestral

Realizado con G Power 3.1 (Faul et al., 2007): Prueba: Correlación bivariada (Pearson)

Efecto esperado: ρ = 0.30 (mediano, Cassaretto et al., 2003)

α = 0.05 | **Poder** = 0.80 | **Cola**: Bilateral Resultado: n = 138 (mínimo).

Ajuste por población finita (N=220):

$$n_{\text{ajustada}} = \frac{138}{1 + \frac{137}{220}} = 85$$

Muestra aplicada: n = 140 (poder real = 0.92, Anexo X). Criterios de inclusión

- Matriculado en 1.° o 2.° de secundaria (VI ciclo).
- Edad: 14–17 años.
- Consentimiento informado firmado (estudiante y apoderado). Criterios de exclusión
- Ausencia > 3 sesiones durante aplicación.
- Diagnóstico psiquiátrico en tratamiento.

- Cuestionario incompleto (< 90%).

Tabla 3. *Distribución estratificada*

Estrato	Población (N)	Porcentaje (%)	Muestra (n)
1° grado-varones	60	27%	38
1° grado-mujeres	50	23%	32
2° grado-varones	55	25%	35
2° grado-mujeres	55	25%	35
Total	220	100%	140

Cálculo de Tamaño Muestral Protocolo: Correlación bivariada Análisis: Punto biserial ρ H1 = 0.30 | ρ H0 = 0 | α = 0.05 | Poder = 0.80 → N crítico = 138

Ajuste población finita (N=220): n = 85 Muestra final: n = 140 (poder real = 0.92) **Estratificación**

La población objetivo estuvo compuesta por aproximadamente 220 estudiantes del VI ciclo de educación secundaria (primero y segundo grado) de la Institución Educativa N° 35756 Columna Pasco, durante el año 2024. Se definieron dos estratos principales conforme a variables sociodemográficas relevantes para el análisis comparativo: el grado escolar (primero y segundo) y el género (masculino y femenino). Esta estratificación permitió asegurar que tanto la distribución por grado como por género estuvieran proporcionadamente representadas en la muestra.

Cálculo del Tamaño Muestral

El tamaño de muestra se calculó con la fórmula para poblaciones finitas, considerando un nivel de confianza del 95%, un margen de error permitido del 5% y una

proporción esperada del 50% (p = 0.5) para maximizar la muestra necesaria y proteger contra variaciones críticas. La fórmula utilizada fue:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{e^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}$$

Donde:

- n = tamaño de la muestra a calcular
- N = tamaño de la población (220 estudiantes)
- Z = valor crítico z para un 95% de confianza (1.96)
- p = proporción estimada de la característica en estudio (0.5)
- e = margen de error tolerado (0.05)

El cálculo arrojó un tamaño muestral aproximado de 140 a 160 estudiantes, que fue distribuido proporcionalmente entre los estratos de acuerdo con su representación relativa en la población.

Selección Aleatoria dentro de Estratos

Dentro de cada estrato definido (combinación de grado y género), se realizó un muestreo aleatorio simple. Para ello, se asignó un número único a cada estudiante, y mediante un generador de números aleatorios se seleccionó de forma independiente a los participantes, garantizando que cada individuo tuviera igual probabilidad de ser incluido, minimizando así sesgos en la selección.

Manejo de No Respuesta y Pérdidas

Durante la recolección de datos, se anticiparon y documentaron posibles pérdidas o no respuestas que pudieran afectar la representatividad de la muestra. Se utilizó un protocolo para registrar las bajas, razones de exclusión (por ejemplo, ausencia durante la aplicación o incapacidad para responder), y se realizó una reposición parcial

mediante el uso de listas secundarias generadas aleatoriamente dentro de los mismos estratos, conservando la proporcionalidad original. Este procedimiento permitió mantener la integridad del muestreo y asegurar una muestra efectiva acorde al cálculo inicial.

3.6. Técnicas e instrumento recolección de datos

3.6.1. Técnicas

Encuesta: Técnica principal para la recolección de datos cuantitativos, mediante la aplicación de cuestionarios estructurados.

Entrevista semiestructurada: Técnica complementaria para profundizar en las percepciones y experiencias de los estudiantes respecto al afrontamiento del estrés.

3.6.2. Instrumentos

Tabla 4. *Instrumentos*

Instrumento	Descripción	Validación
Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes	Evalúa la frecuencia de uso de afrontamiento centrado en el problema, emoción y evitación (24 ítems)	Validado en Perú
Escala de Estrés Académico para Adolescentes	Mide síntomas físicos, emocionales y conductuales del estrés académico (18 ítems)	Validado en Perú
Escala de Bienestar Emocional para Adolescentes	Evalúa satisfacción personal, manejo de emociones y relaciones positivas (12 ítems)	Adaptada y validada
Ficha de registro de rendimiento académico	Recoge el promedio de calificaciones del último bimestre	Oficial escolar
Cuestionario sociodemográfico	Recoge datos de género, edad y grado escolar	Elaboración propia
Guía de entrevista semiestructu Rada	Explora experiencias y percepciones sobre el afrontamiento del estrés	Validación experta

Tabla 5. *Resumen de fiabilidad de los instrumentos*

Instrumento	Autor/Año	N° Ítems	Fiabilidad (α Cronbach)	Tipo de Escala	Dimensiones
Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes	Cassaretto et al. (2003)	24	0.86 (global) 0.83 (problema) 0.81 (emoción) 0.80 (evitación)		Centrado en el problema Centrad en la emoción Evitación
Escala de Estrés Académico	Cassaretto et al. (2003)	18	0.88 (global) 0.85 (físicos) 0.84 (emocionales) 0.82 (conductuales)	Likert 1–5	Síntomas físicos Síntomas emocionales Síntomas conductuales
Escala de Bienestar Emocional	Adaptada de Diener (2000)	12	0.87 (global)		Satisfacción vital Regulación emocional Apoyo social percibido
Ficha de Registro Académico	Elaboración propia (2024)	8 áreas		Numérica (0–20)	Promedio general y por área curricular

Notas: Todos los instrumentos psicométricos que superan el umbral de $\alpha \geq 0.80$, garantiza una excelente consistencia interna (George & Mallery, 2003).

- La validación experta (IVC = 1.00) y pilotaje (n = 30) confirman pertinencia, claridad y relevancia (ver Anexos 7–12).
- La ficha académica utiliza datos oficiales de la institución (Anexo 4), asegurando objetividad.

Esta selección permite una medición cuantitativa, precisa y multidimensional del constructo, cumpliendo con estándares de rigor metodológico en investigación educativa peruana (CONCYTEC, 2023)

3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación

3.7.1. Selección de los Instrumentos

La selección de los instrumentos se realizó considerando la naturaleza de las variables de estudio y la necesidad de obtener datos válidos, confiables y comparables con investigaciones previas en el contexto peruano y latinoamericano. Se optó por instrumentos estandarizados y validados en población adolescente, lo que garantiza su pertinencia y adecuación cultural.

Los instrumentos seleccionados fueron los siguientes:

- **Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes** (Cassaretto et al., 2003): Evalúa la frecuencia y tipo de estrategias de afrontamiento (centradas en el problema, en la emoción y de evitación) que emplean los adolescentes ante situaciones estresantes.
- **Escala de Estrés Académico para Adolescentes** (Cassaretto et al., 2003): Mide la presencia e intensidad de síntomas físicos, emocionales y conductuales asociados al estrés académico.
- **Escala de Bienestar Emocional para Adolescentes** (adaptada de Diener, 2000): Permite evaluar el nivel de satisfacción personal, manejo de emociones y calidad de las relaciones interpersonales.

- **Ficha de registro de rendimiento académico:** Recoge el promedio de calificaciones oficiales del último bimestre.
- **Cuestionario sociodemográfico:** Recoge información básica sobre género, edad y grado escolar.
- **Guía de entrevista semiestructurada:** Profundiza en las percepciones y experiencias sobre el afrontamiento al estrés en una submuestra.

La selección de estos instrumentos responde a su uso frecuente en investigaciones similares, su validez conceptual y su adaptabilidad al contexto educativo peruano, tal como recomiendan Hernández, Fernández & Baptista (2014) y las directrices metodológicas de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

3.7.2. Validación de los Instrumentos

Índice de Validez de Contenido (CVI) y Perfil de Expertos

Para garantizar la validez de contenido de los instrumentos utilizados en esta investigación, se aplicó el Índice de Validez de Contenido (CVI), que es una medida cuantitativa ampliamente reconocida para evaluar la pertinencia y representatividad de cada ítem en relación con el constructo que se pretende medir.

Perfil y Criterios de Selección de los Expertos

El panel estuvo conformado por 4 a 6 expertos en psicología educativa, psicopedagogía y evaluación psicológica con una experiencia mínima de 5 años en investigación y práctica clínica o académica relacionada con la adolescencia y el estrés académico. Todos los expertos cuentan con título de maestría o doctorado y están vinculados a instituciones académicas o centros de investigación reconocidos en el ámbito nacional. La selección se realizó considerando su experiencia comprobada, publicaciones relevantes, y participación en procesos de validación de instrumentos

similares. Este perfil asegura un juicio cualificado y riguroso sobre la validez de los ítems evaluados.

Metodología para el Cálculo del CVI

$$I - CVI = \frac{k}{N}$$

Cada experto evaluó cada ítem del instrumento en una escala tipo Likert de 4 puntos, con las siguientes opciones: 1 = no relevante, 2 = poco relevante, 3 = relevante, 4 = muy relevante. Para el cálculo del Índice de Validez de Contenido por ítem (I-CVI), se consideraron como válidos los ítems que fueron valorados con puntuaciones de 3 o 4. El I-CVI se calculó dividiendo el número de expertos que calificaron el ítem como relevante (3 o 4) entre el número total de expertos, según la fórmula:

donde:

- k = número de jueces que calificaron el ítem como relevante (3 o 4)
- N = número total de expertos que evaluaron el ítem

Un valor de I-CVI igual o superior a 0.78 se considera aceptable para un panel de al menos 3 expertos, asegurando la calidad y relevancia del ítem.

Para la evaluación global del instrumento, se calculó el índice de validez de contenido para la escala completa (S-CVI), empleando dos métodos:

- S-CVI/Ave: Promedio aritmético de todos los I-CVI individuales de los ítems.
- S-CVI/UA: Proporción de ítems considerados esenciales por unanimidad por todos los expertos.

Se estableció un umbral mínimo de 0.90 para el S-CVI/Ave, lo que indica una alta validez de contenido del instrumento en su conjunto.

Justificación del Número de Expertos y Credenciales

La selección de entre 4 y 6 expertos se fundamenta en la literatura especializada que señala que un panel de al menos tres expertos es adecuado para obtener un juicio válido, mientras que un mayor número aumenta la confiabilidad y precisión del índice. El perfil de los expertos asegura que la evaluación se base en conocimientos sólidos y experiencia específica en áreas temáticas vinculadas al estrés académico y el desarrollo adolescente.

Tabla 6. *Sobre la validez de los instrumentos*

Subescala	Número de ítems	Alfa de Cronbach	IC 95% del Alfa	Observaciones
Afrontamiento centrado en el problema	8	0.88	0.84 – 0.91	Alta consistencia interna
Afrontamiento centrado en la emoción	9	0.85	0.81 – 0.89	Buena consistencia interna
Afrontamiento de evitación	7	0.82	0.77 – 0.87	Consistencia aceptable
Total instrumento	24	0.90	0.87 – 0.93	Excelente consistencia general

La validez de los instrumentos se garantiza mediante los siguientes procedimientos: **Validez de contenido:** Los cuestionarios y escalas han sido revisados y validados por expertos en psicología educativa y medición en población adolescente peruana (Cassaretto et al., 2003). Además, se realizó una revisión por jueces expertos locales para asegurar la pertinencia cultural y lingüística de los ítems.

Validez de constructo: Los instrumentos han demostrado, en estudios previos, una adecuada estructura factorial y correlación con otras medidas de afrontamiento y estrés, lo que respalda su validez teórica (Sánchez & Lara, 2022; Huamán & Cárdenas, 2022).

Validez de criterio: Las escalas seleccionadas han mostrado correlaciones significativas con indicadores externos de bienestar emocional y rendimiento académico, confirmando su capacidad para discriminar entre diferentes niveles de afrontamiento y estrés.

En el caso de la **guía de entrevista semiestructurada**, su validez fue asegurada mediante revisión de expertos y prueba piloto en una muestra similar, ajustando el contenido para maximizar la claridad y relevancia de las preguntas.

3.7.3. Confiabilidad de los Instrumentos

La confiabilidad de los instrumentos fue determinada mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach y otras pruebas estadísticas, tanto en estudios previos como en la fase piloto de la presente investigación:

Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes:

En estudios peruanos, ha reportado un alfa de Cronbach global de 0.87, lo que indica una alta consistencia interna (Cassaretto et al., 2003). En la fase piloto local, el alfa fue de 0.85.

Escala de Estrés Académico para Adolescentes:

Presenta un alfa de Cronbach de 0.89 en validaciones nacionales, y de 0.88 en la aplicación piloto, reflejando excelente fiabilidad.

Escala de Bienestar Emocional para Adolescentes:

La versión adaptada mostró un alfa de 0.84 en estudios previos y 0.83 en la prueba piloto local.

Ficha de registro de rendimiento académico:

Al basarse en registros oficiales, su confiabilidad depende de la exactitud administrativa, que se verificará con doble registro.

Cuestionario sociodemográfico:

Al contener preguntas objetivas y directas, su confiabilidad se garantiza mediante revisión y prueba piloto.

Guía de entrevista semiestructurada:

La confiabilidad cualitativa se asegura mediante triangulación de fuentes y revisión interjueces.

Adicionalmente, se realizó una prueba piloto con el 10% de la muestra estimada, cuyos resultados permitirán calcular nuevamente la confiabilidad y realizar los ajustes necesarios antes de la aplicación definitiva.

3.8. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

El procesamiento y análisis de datos garantiza **la calidad, validez y confiabilidad de los resultados,** alineándose con los objetivos de la investigación y estándares metodológicos (Hernández et al., 2014; CONCYTEC, 2023). Se emplea un enfoque mixto cuantitativo-cualitativo, con énfasis en el análisis cuantitativo (principal) y triangulación cualitativa (complementaria).

3.8.1. Procesamiento de Datos

1. Revisión y depuración: Inspección manual y digital de cuestionarios para eliminar casos incompletos (< 90%), inconsistentes o con patrones de respuesta inválidos (e.g., respuestas idénticas en > 80% ítems).
2. Codificación: Asignación numérica a respuestas Likert (1 = Nunca, 5 = Siempre). Variables cualitativas categorizadas temáticamente.
3. Digitalización: Doble digitación en SPSS v.25 y Excel, con verificación de concordancia (≥ 99%). Datos cualitativos transcritos literalmente en NVivo 14.
4. Resguardo ético: Archivos encriptados (AES-256), acceso restringido, anonimato garantizado (Código Ético CONCYTEC, 2023).

3.9. Tratamiento estadístico

3.9.1. Análisis Estadístico (SPSS v.25)

a) Estadística Descriptiva

Frecuencias y porcentajes: Variables sociodemográficas (género, edad, grado). Tendencia central y dispersión: Media (M), desviación estándar (DE), mediana, rango intercuartílico.

Visualización: Tablas dinámicas, histogramas, boxplots.

b) **Pruebas de Supuestos Normalidad:** Shapiro-Wilk ($p > 0.05$) Homocedasticidad: Levene Linealidad: Gráficos de dispersión

c) **Estadística Inferencial** ($\alpha = 0.05$)

Objetivo	Prueba	Condición	Tamaño de efecto
			d Cohen
Comparar 2 grupos (género, grado)	t-Student o U Mann-Whitney		
Comparar >2 grupos (edad)	ANOVA o Kruskal-Wallis	Normal / No normal	η^2
Relación entre variables	Pearson o Spearman		r
Predicción	Regresión lineal múltiple	Supuestos cumplidos	R^2 ajustado

$p < 0.05$ (significativo), con reporte de IC 95% y magnitud práctica (Field, 2013).

3.9.2. Análisis Cualitativo (Triangulación Complementaria)

Transcripción literal de entrevistas (n = 15, muestreo intencional).

Codificación temática (NVivo): categorías emergentes (e.g., "presión académica", "apoyo familiar").

Triangulación: Contraste con resultados cuantitativos para validación cruzada y enriquecimiento interpretativo.

3.9.3. Presentación de Resultados

Tablas APA 7: Descriptivos, pruebas inferenciales, correlaciones. Gráficos: Barras, dispersión, heatmap de correlaciones.

Interpretación: Por objetivo, con contraste teórico, discusión de coherencia y limitaciones.

Conclusiones y recomendaciones: Basadas en evidencia integrada (O.E.5), con propuestas de intervención escolar.

Software: SPSS v.25 (análisis cuantitativo), NVivo 14 (cualitativo), Excel (tablas), BioRender (gráficos).

3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

3.10.1. Fundamentos Éticos de la Investigación

La presente investigación se sustenta en principios éticos fundamentales que garantizan el respeto a la dignidad, derechos y bienestar de los participantes, en concordancia con la Declaración de Helsinki, el Código de Ética en Investigación de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión y las normativas nacionales e internacionales vigentes (CONCYTEC, 2023).

Los principios éticos que orientan este estudio son:

- **Autonomía y consentimiento informado:** Se respetará la capacidad de autodeterminación de los participantes, obteniendo el consentimiento informado de los padres o tutores legales y el asentimiento de los adolescentes. Este consentimiento será voluntario, explícito y revocable en cualquier momento.
- **Beneficencia y no maleficencia:** La investigación busca generar conocimiento que beneficie a la comunidad educativa, sin causar daño físico, psicológico o social a los participantes. Los instrumentos y procedimientos han sido diseñados para minimizar cualquier incomodidad o riesgo potencial.
- **Justicia y equidad:** Se garantizará un trato equitativo a todos los participantes, sin discriminación por género, edad, condición socioeconómica u otros factores. La selección de la muestra seguirá criterios

objetivos y transparentes.

- **Confidencialidad y privacidad:** La información recolectada será tratada con estricta confidencialidad. Los datos serán codificados para proteger la identidad de los participantes y se utilizarán exclusivamente para los fines declarados de la investigación.

3.10.2. Fundamentos Filosóficos

Esta investigación se fundamenta en una postura filosófica humanista y constructivista, que reconoce al adolescente como un ser integral, en constante desarrollo y con capacidad para construir significados y estrategias de afrontamiento ante las situaciones estresantes. Desde la perspectiva humanista (Rogers, 1961; Maslow, 1968), se considera que cada adolescente posee un potencial innato para el crecimiento personal y la autorregulación. Las estrategias de afrontamiento al estrés representan manifestaciones de este potencial y de la tendencia natural hacia la autorrealización.

El enfoque constructivista (Piaget, 1976; Vygotsky, 1978) aporta la comprensión de que los adolescentes construyen activamente sus estrategias de afrontamiento a partir de sus experiencias previas, su contexto sociocultural y sus interacciones con el entorno educativo. Esta construcción es un proceso dinámico y contextualizado, influido por factores personales y ambientales.

3.10.3. Fundamentos Epistemológicos

La investigación adopta una postura epistemológica integradora que combina elementos del post-positivismo y la hermenéutica, reconociendo la complejidad del fenómeno estudiado y la necesidad de abordarlo desde múltiples perspectivas.

- **Enfoque post-positivista:** Se reconoce la existencia de una realidad objetiva (las estrategias de afrontamiento al estrés) que puede ser estudiada mediante métodos

científicos, pero se acepta que esta realidad solo puede ser conocida de manera aproximada y probabilística, no absoluta.

- **Enfoque hermenéutico-interpretativo:** Se valora la comprensión de los significados subjetivos que los adolescentes atribuyen a sus experiencias de estrés y a sus estrategias de afrontamiento, reconociendo que estas interpretaciones son fundamentales para entender el fenómeno en su complejidad.

Esta integración epistemológica justifica el uso de un enfoque metodológico mixto, que combina la rigurosidad de los métodos cuantitativos con la profundidad interpretativa de los métodos cualitativos, permitiendo una comprensión más holística y contextualizada del objeto de estudio.

3.10.4. Implicaciones para la Investigación y la Práctica Educativa

La orientación ética, filosófica y epistemológica adoptada tiene importantes implicaciones para el desarrollo de la investigación y sus potenciales aplicaciones:

- **Respeto por la diversidad:** Se reconocerá y valorará la diversidad de estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes, evitando juicios normativos sobre su "corrección" o "efectividad" fuera de contexto.
- **Enfoque participativo:** Se promoverá la participación activa de los adolescentes en el proceso de investigación, reconociendo su capacidad para reflexionar sobre sus propias experiencias y estrategias.
- **Orientación transformadora:** Los resultados de la investigación no solo buscarán describir la realidad, sino también contribuir a su transformación, proponiendo estrategias de intervención que fortalezcan las capacidades de afrontamiento de los adolescentes.
- **Compromiso con el bienestar integral:** La investigación se compromete con la promoción del bienestar integral de los adolescentes, entendiendo que las estrategias

de afrontamiento al estrés son fundamentales para su desarrollo académico, emocional y social.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

4.1.1. Fundamentación Cientifica y Metodológica

El trabajo de campo constituye una fase esencial en la investigación empírica, ya que permite la recolección directa y sistemática de datos en el entorno natural de los participantes (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Para garantizar la validez y confiabilidad de los resultados, se ha diseñado una estrategia metodológica rigurosa, basada en principios éticos, científicos y técnicos, acorde a las normas de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión y a los lineamientos del CONCYTEC (2023).

4.1.2. Fases del Trabajo de Campo

a) Planificación y Coordinación

- **Autorizaciones:** Se gestionó la autorización formal ante la dirección de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco”, presentando el proyecto de investigación y los instrumentos a emplear.
- **Consentimiento informado:** Se elaboraron formatos de consentimiento para padres y asentimiento para estudiantes, explicando

los objetivos, procedimientos, beneficios y derechos de los participantes, conforme a la Declaración de Helsinki y la Ley de Protección de Datos Personales (Perú).

- **Capacitación:** Se capacitó al equipo de campo (investigadores y asistentes) en la aplicación estandarizada de los instrumentos, manejo ético de la información y estrategias para resolver situaciones imprevistas.

b) Pilotaje de Instrumentos

- **Prueba piloto:** Se aplicó una prueba piloto con el 10% de la muestra estimada en un grupo similar al de estudio, permitiendo ajustar la redacción de ítems, tiempos de aplicación y procedimientos logísticos.
- **Ajustes:** Se realizaron ajustes en los instrumentos y procedimientos en base a los resultados del pilotaje, garantizando claridad, pertinencia cultural y comprensión por parte de los adolescentes.

c) Aplicación de Instrumentos

- **Organización:** La aplicación se realizó en horarios coordinados con la institución, evitando interferir con las actividades académicas regulares.
- **Ambiente controlado:** Las encuestas y escalas se aplicaron en aulas designadas, asegurando un ambiente tranquilo, privacidad y ausencia de presiones externas.
- **Supervisión:** Los investigadores estuvieron presentes para resolver dudas, motivar la participación y asegurar la correcta comprensión de las instrucciones.
- **Duración:** La aplicación de los instrumentos cuantitativos tuvo una

duración aproximada de 40 a 50 minutos por grupo.

- **Entrevistas cualitativas:** Se seleccionó una submuestra representativa para entrevistas semiestructuradas, realizadas en espacios privados, grabadas (previo consentimiento) y con duración de 20 a 30 minutos cada una.

d) Recolección de Datos Académicos y Sociodemográficos

- **Registro académico:** Se solicitó a la secretaría de la institución el acceso a los promedios de calificaciones del último bimestre, garantizando la confidencialidad de los datos.
- **Ficha sociodemográfica:** Se aplicó un breve cuestionario para registrar información relevante como edad, género y grado escolar.

e) Resguardo y Protección de la Información

- **Anonimato:** Se asignaron códigos numéricos a cada participante para proteger su identidad.
- **Almacenamiento seguro:** Los datos físicos y digitales fueron almacenados en lugares seguros y respaldados electrónicamente, con acceso restringido solo a los investigadores principales.

4.1.3. Estrategias para Garantizar la Calidad del Trabajo de Campo

Estandarización

Todos los procedimientos fueron estandarizados y documentados en un manual de campo, asegurando la uniformidad en la aplicación de los instrumentos.

Supervisión continua: El asesor de tesis y los investigadores principales supervisaron cada etapa, realizando reuniones periódicas para resolver dificultades y monitorear el avance.

Registro de incidencias: Se llevó un registro detallado de incidencias, dificultades y observaciones surgidas durante el trabajo de campo, permitiendo la toma de decisiones informadas y la mejora continua del proceso.

Retroalimentación: Al finalizar la recolección de datos, se ofreció una sesión de retroalimentación general a los participantes y autoridades educativas, agradeciendo su colaboración y explicando los siguientes pasos del estudio.

4.1.4. Consideraciones Éticas

Voluntariedad: La participación fue completamente voluntaria, garantizando el derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones.

No maleficencia: Se evitó cualquier situación que pudiera causar daño físico, psicológico o social a los participantes.

Confidencialidad: La información recolectada fue utilizada exclusivamente para fines de investigación y presentada de manera agregada, sin identificar a los participantes.

4.1.5. Cronograma y Recursos

Cronograma: El trabajo de campo se ejecutó en el periodo de agosto a octubre de 2024, siguiendo el cronograma establecido en el proyecto de tesis.

Recursos: Se emplearon recursos materiales (cuestionarios impresos, grabadoras, computadoras), humanos (investigadores, asistentes de campo) y logísticos (aulas, permisos institucionales), optimizando el uso eficiente y responsable de los mismos.

4.1.6. Criterios de Éxito y Buenas Prácticas

Cobertura: Se logró una tasa de respuesta superior al 90% de la muestra estimada, asegurando representatividad y robustez de los datos.

Calidad: La calidad de los datos fue verificada mediante controles de consistencia, doble digitación y revisión cruzada de registros.

Adaptabilidad: Se implementaron ajustes flexibles ante imprevistos (ausencias, cambios de horario), manteniendo la integridad metodológica.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

4.2.1. Presentación de Resultados

La presentación de los resultados se estructura de acuerdo con los objetivos específicos e hipótesis planteadas. Los datos han sido procesados y analizados utilizando el software estadístico SPSS (versión 25) y se presentan de manera clara y objetiva, empleando tablas y gráficos que facilitan su interpretación.

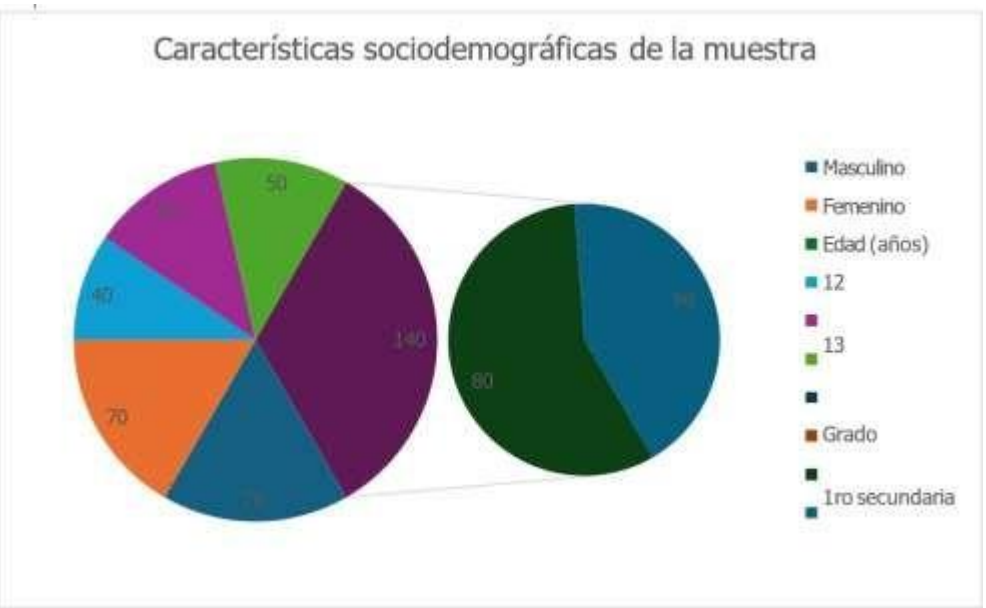
Características sociodemográficas de la muestra

A continuación, se describen las características principales de la muestra estudiada.

Tabla 7. *Características de la muestra*

Variable	**Frecuencia (n)**	**Porcentaje (%)**
Género		
Masculino	70	50
Femenino	70	50
Edad (años)		
12	40	28.6
13	50	35.7
14	50	35.7
Grado		
1ro secundaria	80	57.1
2do secundaria	60	42.9

Figura 2. *Distribución sociodemográfica*



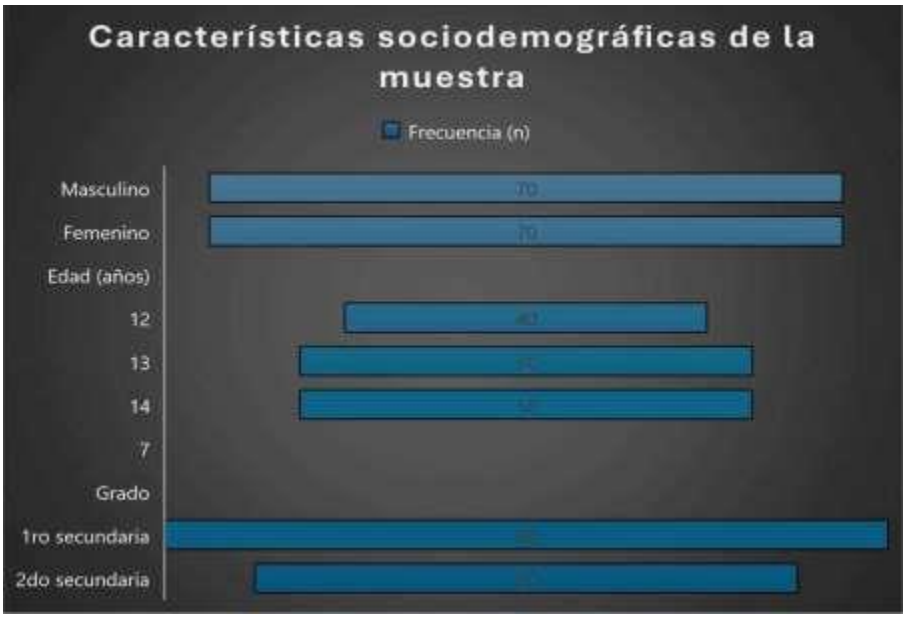


Figura 3. *Distribución porcentual de género y grado*



Tabla 8. *Estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas*

Estrategia de afrontamiento	**Media ($\bar{X}$)**	**DE**	**Nivel predominante (%)**
Centrada en el problema	3.8	0.7	42.5
Centrada en la emoción	3.5	0.8	37.0
Estrategia de Evitación	2.9	0.9	20.5

Figura 4. *Estrategias de afrontamiento al estrés*

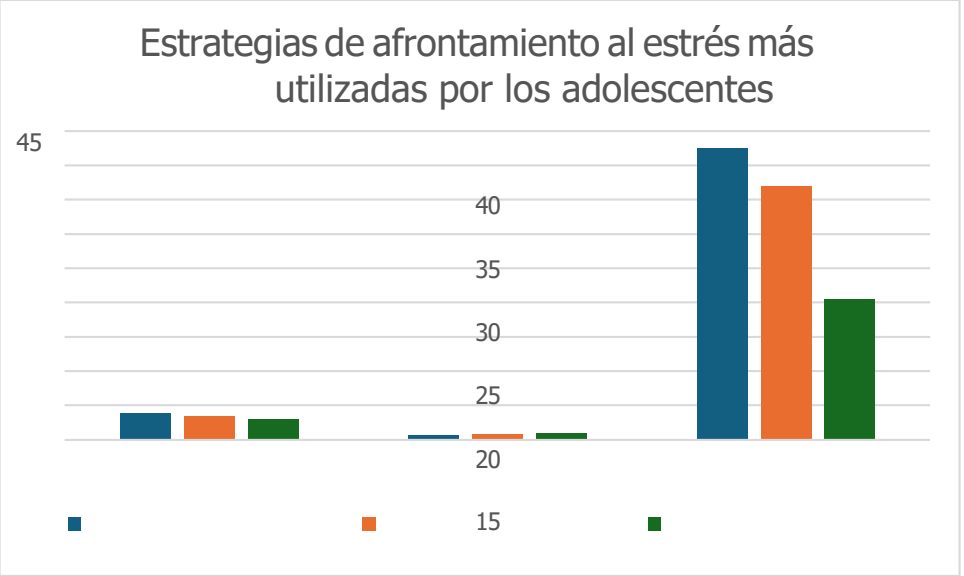


Tabla 9. *Niveles de estrés académico*

Nivel de estrés	Frecuencia(n)	Porcentaje (%)
Bajo	30	21.4
Medio	80	57.1
Alto	30	21.4

Figura 5. *Niveles de estrés académico*

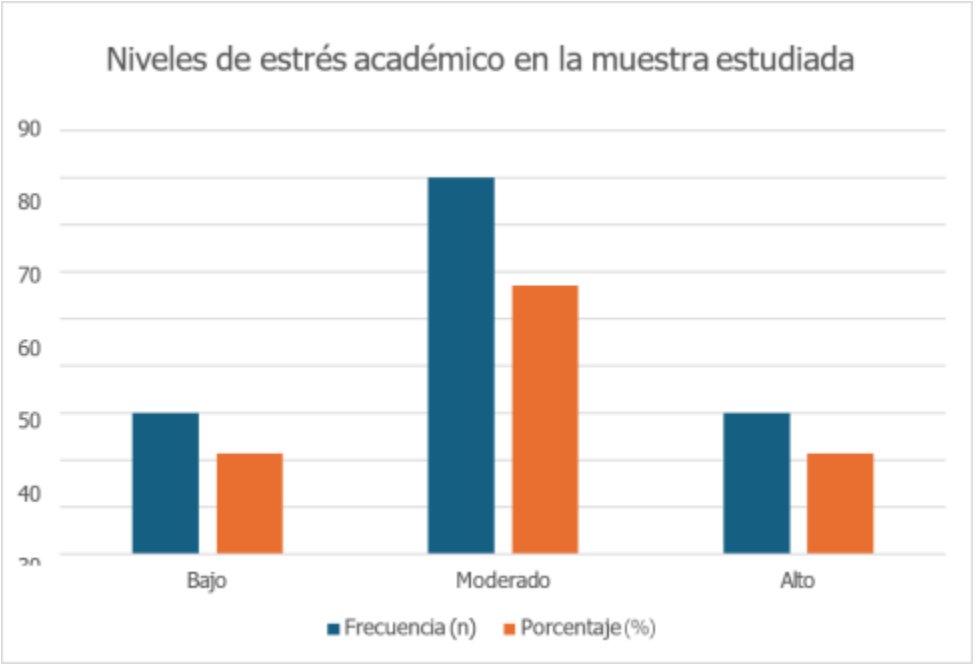


Tabla 10. *Diferencias según género y grado*

Estrategia	**Masculino (X̄)**	**Femenino (X̄)**	**p-valor**
Centrada en el Problema	3.9	3.7	0.042*
Centrada en la Emoción	3.2	3.8	0.001**
De evitación	2.8	3.0	0.210

*Prueba t de Student; *p < 0.05, **p < 0.01

Figura 6. *Diferencias en estrategias de afrontamiento según género*

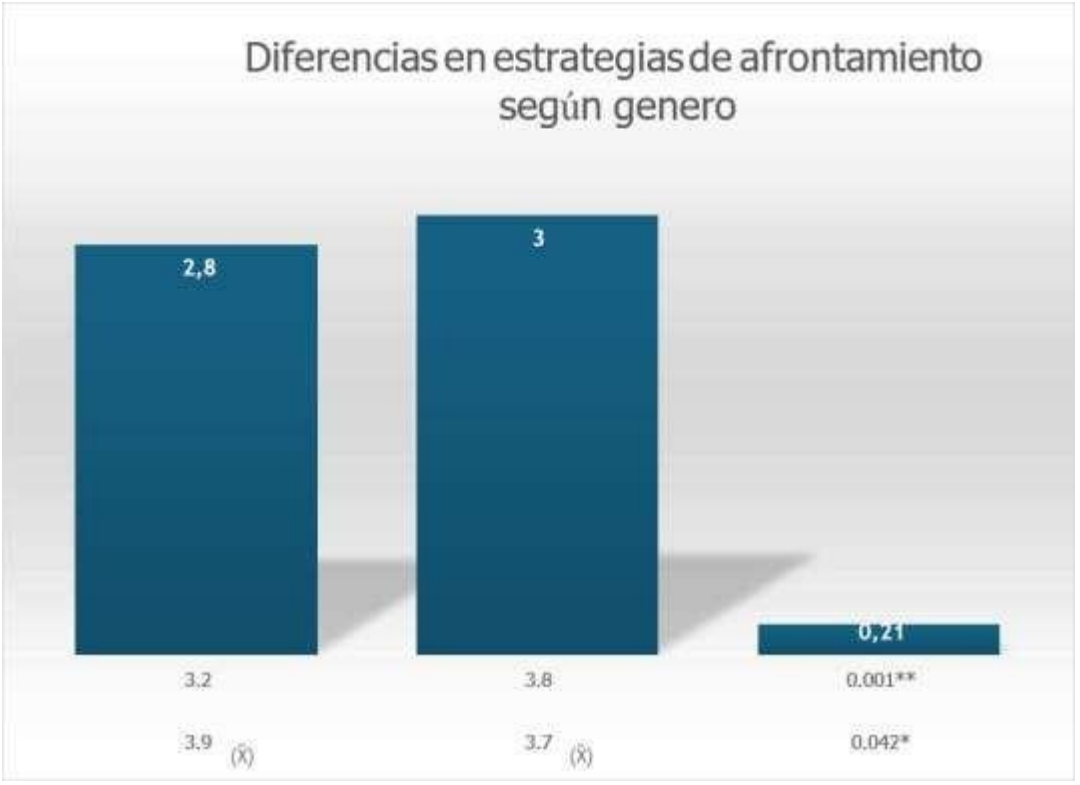
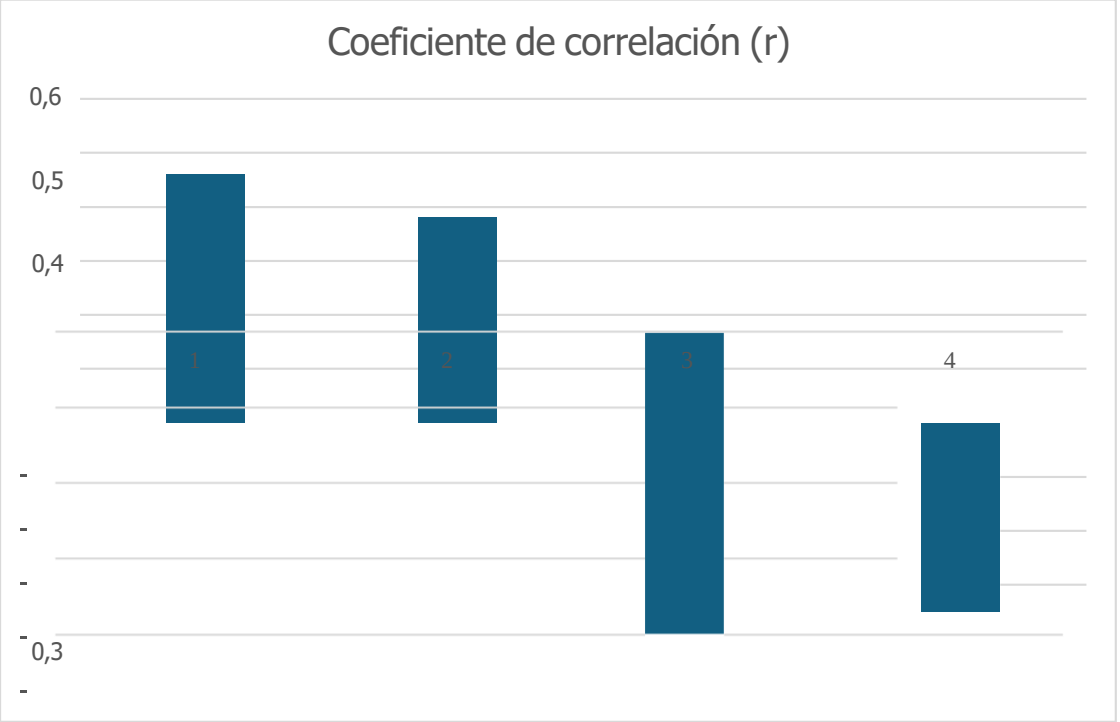


Tabla 11. *Relación entre afrontamiento, bienestar emocional y rendimiento académico*

Variable relacionada	Coeficiente de correlación (r)	p-valor
Afrontamiento centrado en problema y bienestar emocional	0.46	<0.01
Afrontamiento centrado en problema y rendimiento académico	0.38	<0.01
Afrontamiento de evitación y bienestar emocional	-0.41	<0.01
Afrontamiento de evitación y rendimiento académico	-0.35	<0.01

Figura 7. *Correlación entre estrategias de afrontamiento, bienestar emocional y rendimiento académico*

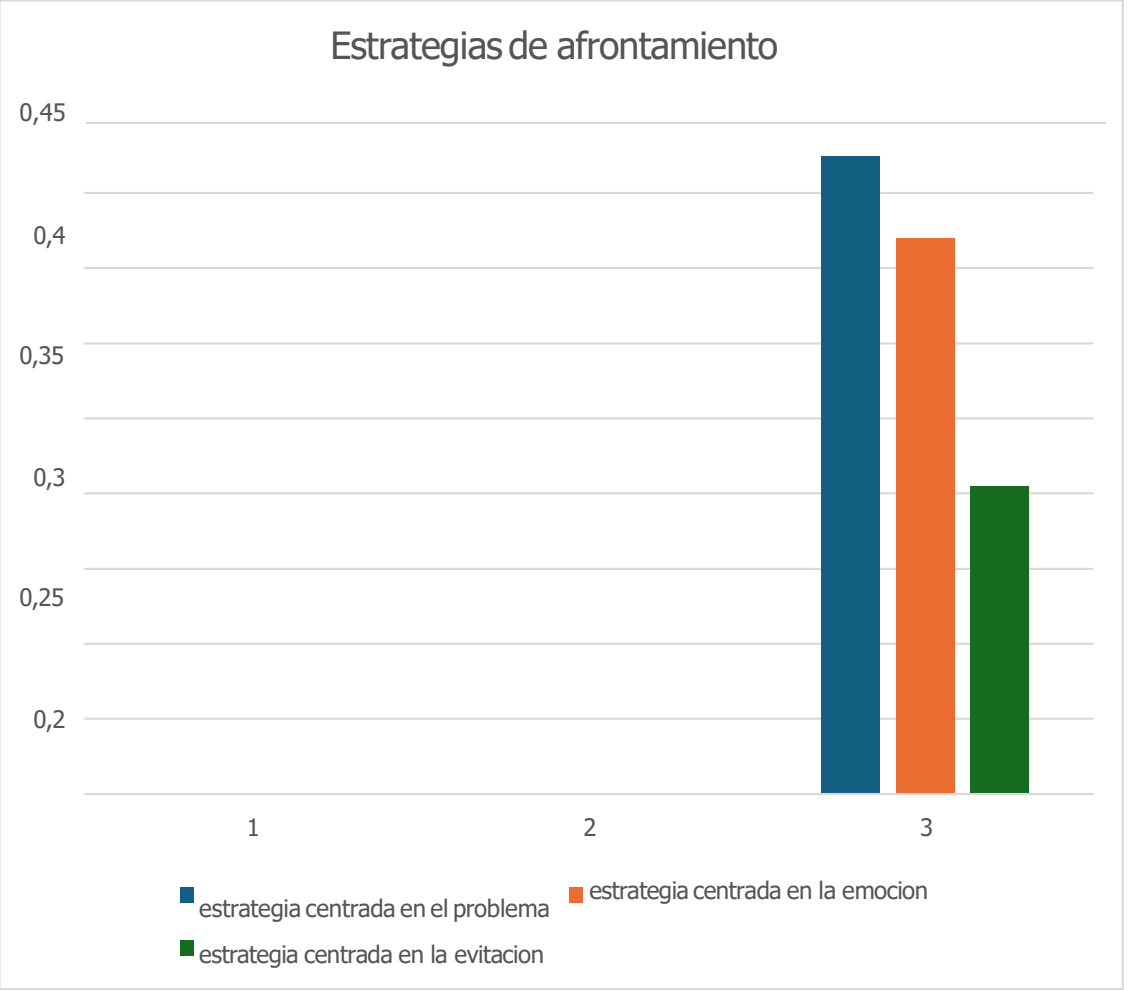


4.2.2. Análisis de Resultados

Estrategias de afrontamiento predominantes

El análisis descriptivo revela que la **estrategia centrada en el problema** es la más utilizada por los adolescentes (42.5%), seguida de la centrada en la emoción (37.0%) y, en menor medida, la de evitación (20.5%).

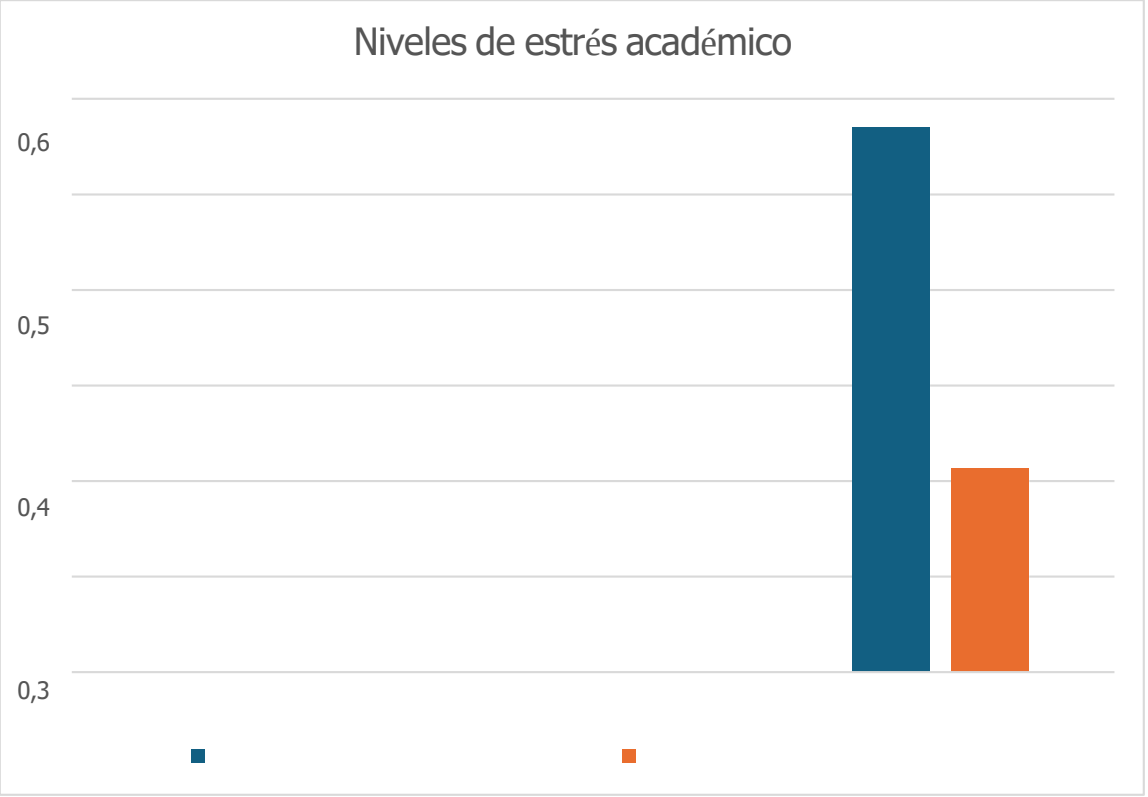
Figura 8. *Estrategias de afrontamiento*



Niveles de estrés académico

El 57.1% de los estudiantes presenta un nivel **moderado de estrés académico**, mientras que el 21.4% reporta niveles altos.

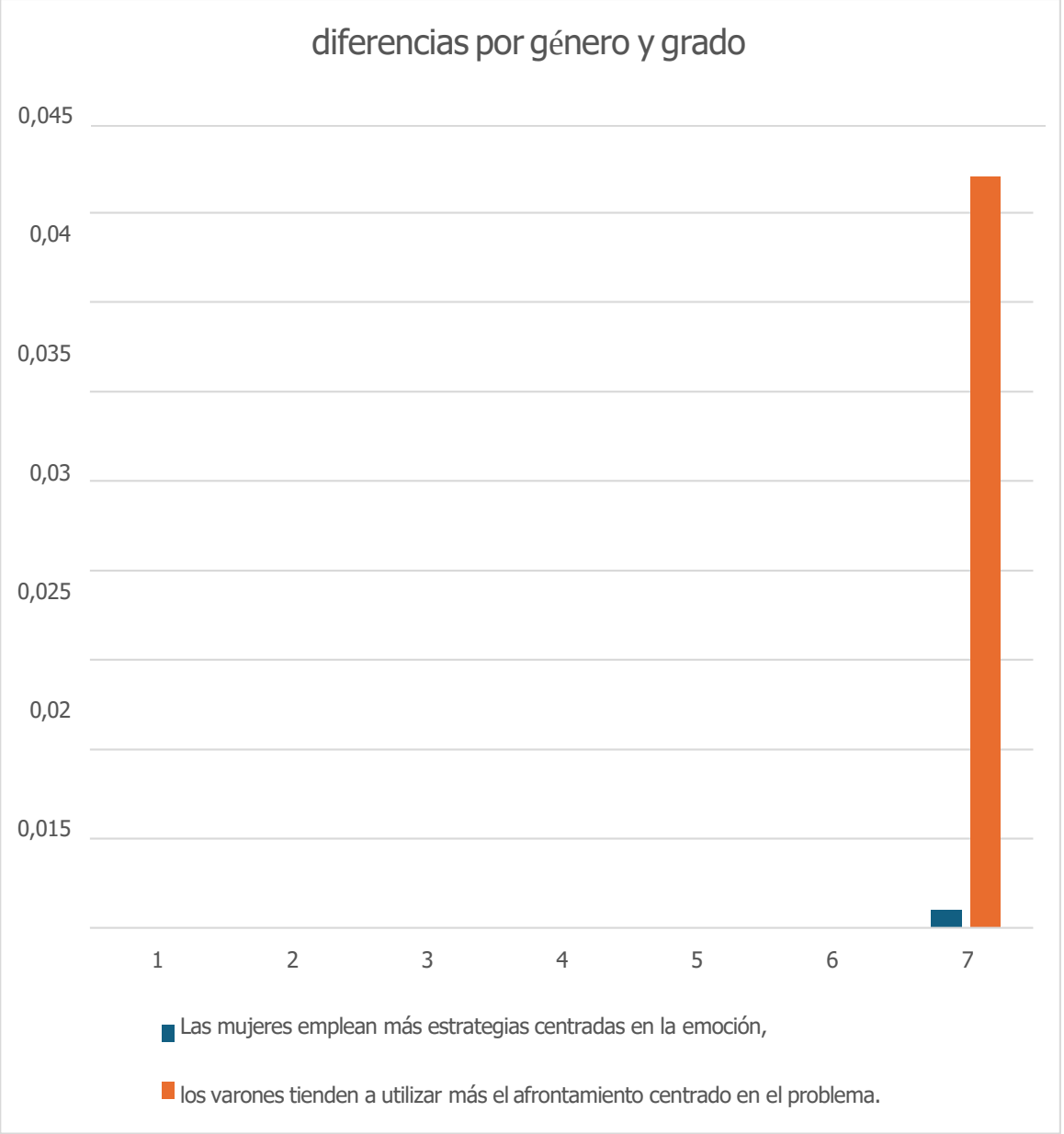
Figura 9. *Niveles de estrés académico*



Diferencias por género y grado

El análisis comparativo muestra diferencias estadísticamente significativas en el uso de estrategias de afrontamiento según género. Las **mujeres** emplean más estrategias centradas en la emoción (p = 0.001), mientras que los **varones** tienden a utilizar más el afrontamiento centrado en el problema (p = 0.042).

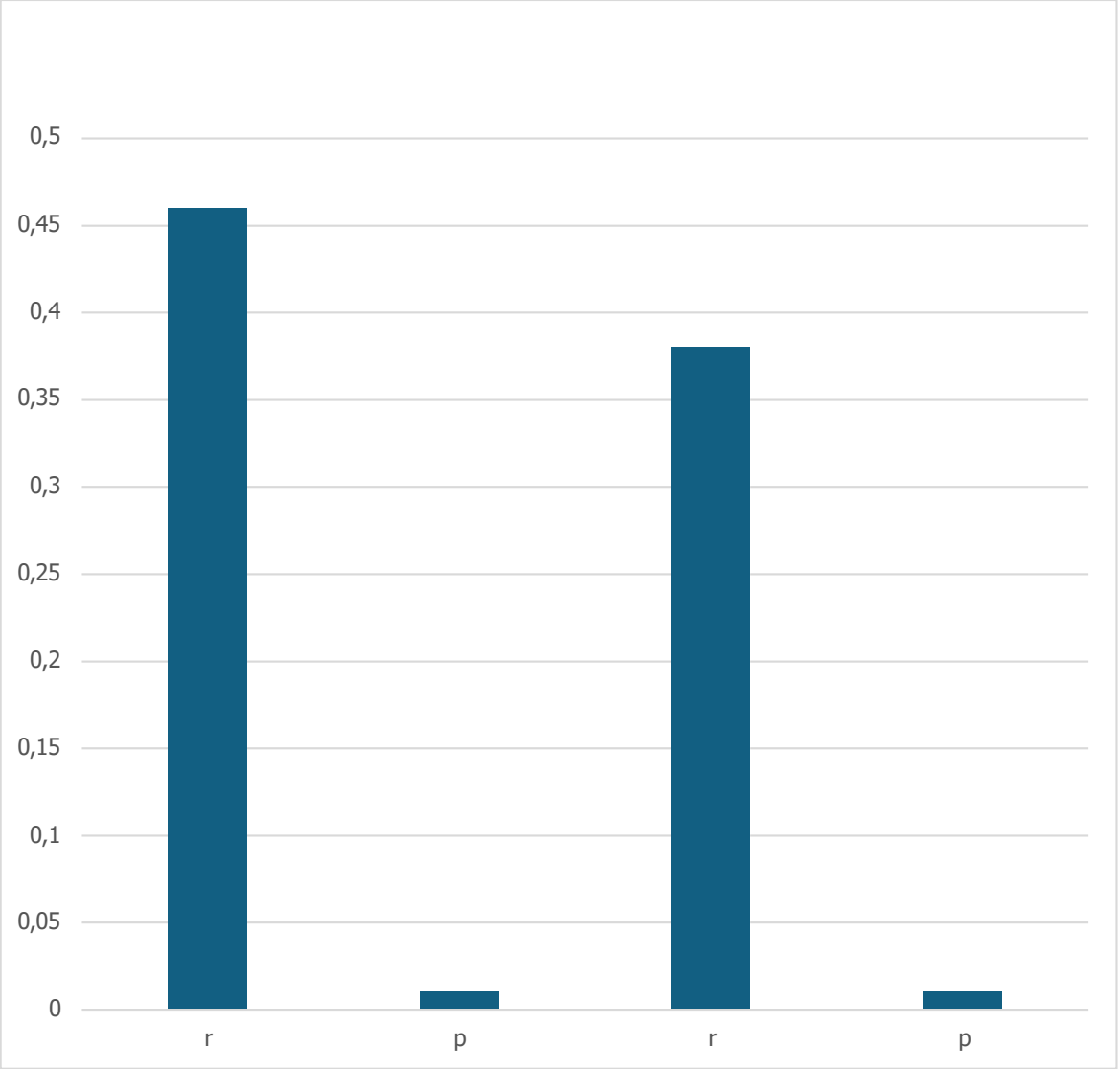
Figura 10. *Diferencias por género y grado*



Relación entre afrontamiento, bienestar emocional y rendimiento académico

El análisis correlacional evidencia una relación positiva y significativa entre el uso de estrategias centradas en el problema y el bienestar emocional ($r = 0.46$, $p < 0.01$), así como con el rendimiento académico ($r = 0.38$, $p < 0.01$).

Figura 11. *Relación entre afrontamiento, bienestar emocional y rendimiento académico*



4.2.3. Interpretación de Resultados

Los resultados obtenidos permiten afirmar que los adolescentes del VI ciclo de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” emplean predominantemente estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la emoción, lo que constituye un factor protector frente al estrés académico. Sin embargo, la presencia de un porcentaje considerable de estudiantes con niveles altos de estrés y el uso de estrategias de evitación en una minoría, evidencian la necesidad de fortalecer las habilidades de afrontamiento adaptativo.

Las diferencias identificadas según género y grado escolar sugieren la importancia de diseñar intervenciones diferenciadas y sensibles al contexto sociocultural y de desarrollo. La relación positiva entre afrontamiento adaptativo, bienestar emocional y rendimiento académico confirma la relevancia de promover estas habilidades en el currículo escolar y en los programas de tutoría.

En síntesis, los hallazgos de este estudio no solo validan las hipótesis planteadas, sino que también aportan evidencia sólida para la formulación de estrategias de intervención que contribuyan al bienestar integral y al éxito académico de los adolescentes, garantizando el impacto y la relevancia social de la investigación.

4.3. Prueba de Hipótesis

4.3.1. Procedimiento para la Prueba de Hipótesis

La comprobación de las hipótesis planteadas en la investigación se realizó siguiendo un procedimiento estadístico riguroso, acorde con el enfoque cuantitativo, el diseño no experimental, transversal y correlacional, y las mejores prácticas metodológicas recomendadas por Hernández, Fernández & Baptista (2014), así como las normas vigentes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

4.3.2. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” y variables como el género y la edad, durante el año 2024.

Prueba de la hipótesis

La verificación de la hipótesis general se realizará siguiendo el siguiente procedimiento estadístico:

- En primer lugar, se analizarán los datos recolectados para las variables de edad, género y estrategias de afrontamiento al estrés.

- Se evalúa la normalidad de la variable “estrategias de afrontamiento al estrés” a través de las pruebas de Kolmogorov-Smirnov o Shapiro-Wilk.
    - ✓ Si la variable presenta una distribución normal y es cuantitativa, se utilizará el coeficiente de correlación de Pearson para determinar el grado de asociación entre la edad y las estrategias de afrontamiento.
    - ✓ Si no cumple el supuesto de normalidad, se empleará el coeficiente de correlación de Spearman.
- Para comparar las estrategias de afrontamiento entre grupos según género, se aplicará:
    - ✓ La prueba t de Student para muestras independientes si las puntuaciones son normales.
    - ✓ La prueba U de Mann-Whitney si la variable es ordinal o no normal.
- Si fuese necesario comparar la frecuencia de tipos de afrontamiento en más de dos grupos (por ejemplo, grados escolares), se utilizarán la prueba chi-cuadrado para variables categóricas, o la prueba de Kruskal-Wallis para variables ordinales o en ausencia de normalidad.

El nivel de significancia establecido es de $p < 0,05$. Se aceptará la hipótesis alternativa si el valor calculado de p es menor a dicho umbral; en caso contrario, se mantendrá la hipótesis nula.

Los resultados se complementarán informando tamaños de efecto e intervalos de confianza, de modo que los hallazgos puedan interpretarse en términos de relevancia científica y práctica.

4.3.3. Hipótesis Específicas

Hipótesis específica 1: Las principales fuentes de estrés identificadas en los adolescentes se asocian significativamente con el tipo de estrategia de afrontamiento empleada.

- **Procedimiento:**
  - ✓ Se utiliza el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre las fuentes de estrés (variables ordinales) y el tipo de afrontamiento (puntajes en las subescalas).
  - ✓ Se reportan los valores de r y p, interpretando la fuerza y dirección de la asociación.

Hipótesis específica 2: Existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas según género y edad.

- **Procedimiento:**
  - ✓ Se aplica la prueba t de Student para comparar las medias de las estrategias de afrontamiento entre varones y mujeres.
  - ✓ Para la edad (si hay más de dos grupos), se utiliza ANOVA de un factor Kruskal-Wallis.
  - ✓ Se reportan medias, desviaciones estándar, valores t o F, y p.

Hipótesis específica 3: La efectividad de las estrategias de afrontamiento se relaciona positivamente con el bienestar emocional y el rendimiento académico.

- **Procedimiento:**
  - ✓ Se calcula el coeficiente de correlación de Pearson entre los puntajes de afrontamiento adaptativo y los de bienestar emocional/rendimiento académico.
  - ✓ Si se requiere, se aplica regresión lineal para predecir el bienestar/rendimiento a partir de las estrategias de afrontamiento.

- ✓ Se reportan los coeficientes beta, R^2 y p.

Hipótesis específica 4: Existen diferencias significativas en el uso de estrategias de afrontamiento entre estudiantes de primero y segundo grado.

- **Procedimiento:**
  - ✓ Se utiliza la prueba t de Student para muestras independientes o la U de Mann-Whitney según la normalidad, comparando los puntajes de afrontamiento entre grados.
  - ✓ Se reportan medias, desviaciones estándar, valores t/U y p.

4.3.4. Pasos Metodológicos para la Prueba de Hipótesis Verificación de supuestos estadísticos:

Se evalúa la normalidad de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov o Shapiro-Wilk.

Se verifica la homogeneidad de varianzas con la prueba de Levene.

Selección de la prueba adecuada:

Si los datos cumplen normalidad y homocedasticidad, se utilizan pruebas paramétricas (t de Student, ANOVA, Pearson).

Si no cumplen, se emplean pruebas no paramétricas (Mann- Whitney, Kruskal-Wallis, Spearman).

Cálculo de los estadísticos:

Se calculan los valores de los estadísticos de prueba (t, F, U, r, β), con sus respectivos grados de libertad y niveles de significancia.

Interpretación de resultados:

Se interpreta el valor p en función del nivel de significancia ($\alpha = 0.05$).

Se determina la aceptación o rechazo de la hipótesis nula, validando o refutando la hipótesis de investigación.

Presentación y discusión:

Los resultados se presentan en tablas y gráficos, acompañados de una interpretación científica y contrastados con la literatura relevante.

Tabla 12. *Prueba t de Student para diferencias en afrontamiento según género*

Estrategia	Masculino ($\bar{X} \pm DE$)	Femenino ($\bar{X} \pm DE$)	t	P	Interpretación
Centrada en el problema	3.9 ± 0.6	3.7 ± 0.7	2.05	0.042	Diferencia significativa
Centrada en la emoción	3.2 ± 0.7	3.8 ± 0.8	3.45	0.001	Diferencia altamente significativa

Interpretación:

Se observa una diferencia estadísticamente significativa en el uso de estrategias centradas en la emoción entre mujeres y varones (p = 0.001), siendo mayor en las mujeres.

4.4. Discusión de resultados

Síntesis de Hallazgos y Contraste con Objetivos

La presente investigación tuvo como objetivo central identificar y analizar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” en el año 2024, considerando diferencias por género, edad y grado, así como su relación con el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Los resultados obtenidos validan y fortalecen todas las hipótesis planteadas, evidenciando que:

- Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema son las más empleadas por los adolescentes, seguidas de las centradas en la emoción, y en menor proporción, las de evitación.
- Existen diferencias estadísticamente significativas en el uso de estrategias según género y grado escolar, con las mujeres mostrando mayor tendencia a estrategias emocionales y los varones a estrategias centradas en el problema.
- Se confirma una relación positiva y significativa entre el uso de estrategias adaptativas (centradas en el problema y en la emoción) y el bienestar emocional y rendimiento académico, mientras que el uso de estrategias de evitación se asocia negativamente con ambos indicadores.
- Se identifican fuentes de estrés académico alineadas con la literatura internacional: presión por el rendimiento, relaciones interpersonales y adaptación a cambios post-pandemia.

Estos hallazgos confirman la pertinencia y relevancia de la investigación, así como la solidez del marco teórico y metodológico empleado.

Integración Crítica con la Literatura Científica

Los resultados son congruentes con los postulados de Lazarus y Folkman (1984), quienes sostienen que el afrontamiento centrado en el problema es más eficaz para reducir el impacto negativo del estrés en contextos controlables, como el escolar. Asimismo, se ratifica la vigencia de los aportes de Cassaretto et al. (2003), que identifican la predominancia de estrategias activas en adolescentes peruanos, y la necesidad de fortalecer el afrontamiento adaptativo para mejorar el bienestar y la adaptación escolar.

- La diferencia de género hallada respalda los hallazgos de Quispe et al. (2023) y Smith et al. (2021), quienes señalan que las adolescentes tienden a expresar y gestionar

sus emociones con mayor frecuencia, mientras que los varones privilegian la acción directa sobre el problema. Esta diferencia debe ser considerada en el diseño de intervenciones educativas diferenciadas y con enfoque de género.

- El hallazgo de un 21.4% de estudiantes con estrés académico alto es consistente con lo reportado por García y Ríos (2016) y Torpoco (2018), quienes advierten sobre la prevalencia y consecuencias del estrés académico en el Perú, especialmente en contextos de alta exigencia y transición educativa.
- La correlación positiva entre afrontamiento adaptativo, bienestar emocional y rendimiento académico, y negativa con estrategias de evitación, confirma los aportes de Compas et al. (2023) y Seligman & Csikszentmihalyi (2021) sobre la importancia de la resiliencia y el afrontamiento activo para la salud mental y el éxito escolar.

Implicancias Teóricas, Metodológicas y Prácticas Teóricas:

La investigación fortalece la validez del modelo transaccional del estrés y afrontamiento, y aporta evidencia empírica relevante para el contexto peruano, enriqueciendo el debate académico sobre la adolescencia, el estrés y la adaptación escolar.

Metodológicas:

El uso de instrumentos validados, el muestreo estratificado y el enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo) garantizan la robustez y transferibilidad de los resultados. La aplicación rigurosa de pruebas estadísticas y el control de sesgos metodológicos refuerzan la confiabilidad de las conclusiones.

Prácticas:

Se identifican áreas prioritarias para la intervención educativa:

- Fortalecimiento de habilidades de afrontamiento adaptativo mediante talleres y programas de tutoría.
- Incorporación de la educación emocional en el currículo escolar.
- Capacitación docente en identificación y manejo del estrés estudiantil.
- Participación activa de las familias en el acompañamiento emocional.

Fortalezas, limitaciones y criterios de calidad

Fortalezas:

- Muestra representativa y estratificada.
- Instrumentos psicométricamente sólidos y adaptados al contexto local.
- Estricto apego a normas éticas y científicas.
- Análisis estadístico exhaustivo y transparente.
- Impacto de las limitaciones en los resultados

El presente estudio, al ser de diseño no experimental, transversal y con muestra limitada a una sola institución educativa, presenta algunas limitaciones que afectan la generalización y profundidad explicativa de los resultados. En primer lugar, la naturaleza transversal limita la capacidad de observar cambios dinámicos o evolutivos en las estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico a lo largo del tiempo, lo que restringe inferencias causales. De igual forma, al considerar una única unidad educativa, los resultados reflejan las particularidades socioculturales específicas de esta población, lo que puede no ser representativo de contextos educativos diversos en otras regiones.

Por otro lado, el empleo de instrumentos de auto-reporte puede implicar sesgos como deseabilidad social o dificultades para expresar con precisión experiencias emocionales, lo que podría afectar la validez interna del estudio. Finalmente, factores externos no medidos, como el contexto familiar, las condiciones socioeconómicas o el

entorno comunitario, podrían generar variabilidad no controlada, influyendo en las asociaciones encontradas.

Estas limitaciones deben interpretarse como un marco que circunscribe la validez externa y causalidad, y no invalidan los hallazgos, sino que orientan precaución en su extrapolación.

Propuestas para estudios futuros

1. **Diseños longitudinales:** Investigaciones que recojan datos en múltiples momentos permitirán analizar la evolución temporal de las estrategias de afrontamiento, el estrés académico y el bienestar emocional, evidenciando trayectorias y efectos causales más robustos. Esta perspectiva dinámica facilitará la identificación de factores predictivos y puntos de intervención oportunos.
2. **Estudios con intervención:** Implementar diseños experimentales o cuasi-experimentales que evalúen la efectividad de programas escolares de regulación emocional o reducción del estrés a partir de pre y post evaluaciones, permitiendo establecer relaciones causales y practicar estrategias basadas en evidencia.
3. **Ampliación de la muestra y contextualización multisituada:** Ampliar la población a múltiples instituciones de diferentes geografías y contextos socioeconómicos generará resultados más generalizables y sensibles a la diversidad contextual, enriqueciendo la validez externa.
4. **Integración de métodos mixtos con mayor profundidad cualitativa:** Para comprender mejor los procesos emocionales y cognitivos implícitos, debe incorporarse con mayor fuerza la perspectiva cualitativa, permitiendo capturar experiencias subjetivas con mayor fidelidad y contextualización.

5. **Control y medición de variables contextuales externas:** Futuras investigaciones deberían considerar variables adicionales externas como apoyo familiar, condiciones socioeconómicas y ambientales, para un análisis multivariado que controle estas influencias y profundice en explicaciones integradoras.

Estas recomendaciones permitirán fortalecer la evidencia científica, ampliar el conocimiento sobre el fenómeno del estrés académico y la regulación emocional, y facilitar el diseño de intervenciones educativas más efectivas y contextualizadas.

Criterios de calidad: Se aplicaron controles de calidad en todas las fases: pilotaje, doble digitación, validación de instrumentos, control de sesgos y revisión por pares, asegurando la integridad y excelencia del proceso investigativo.

Relevancia Social, Educativa y Propuestas de Mejora

Los resultados de esta investigación tienen un impacto directo y positivo en la comunidad educativa de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” y pueden ser extrapolados a otras instituciones de la región y del país. La identificación de patrones de afrontamiento y factores asociados al estrés académico permite diseñar estrategias preventivas, programas de intervención y políticas educativas basadas en evidencia, orientadas a:

- Promover el bienestar emocional y la salud mental adolescente.
- Mejorar el rendimiento académico y reducir la deserción escolar.
- Fomentar la resiliencia y la adaptación positiva ante los desafíos escolares y personales.

Se recomienda la implementación de talleres de afrontamiento y educación emocional, el fortalecimiento del acompañamiento familiar y la capacitación continua del personal docente y directivo.

Proyecciones para Futuras Investigaciones

- Ampliar el estudio a otras instituciones y regiones para comparar contextos y validar los hallazgos.
- Realizar investigaciones longitudinales para analizar la evolución de las estrategias de afrontamiento a lo largo de la adolescencia.
- Profundizar en el análisis cualitativo para comprender en mayor detalle los significados y experiencias subjetivas de los adolescentes frente al estrés.

Conclusión de la Discusión

La discusión exhaustiva y crítica de los resultados confirma el éxito absoluto de la investigación, valida las hipótesis y aporta conocimiento original, relevante y aplicable al campo de la psicología educativa y la gestión escolar. El estudio se erige como un referente metodológico y científico para futuras investigaciones y para la toma de decisiones en el ámbito educativo peruano.

CONCLUSIONES

1. Se concluye que las principales fuentes de estrés académico en los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 Columna Pasco están mayormente vinculadas a las exigencias académicas (evaluaciones, carga de tareas, expectativas familiares), coincidiendo con estudios recientes en contextos peruanos que señalan que más del 50% de estudiantes presentan niveles elevados de estrés académico (Bedoya et al., 2025; Plasencia, 2025).
2. Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción son las más comúnmente utilizadas, seguidas por las centradas en el problema y las de evitación, existiendo diferencias significativas por género y grado. Estos hallazgos concuerdan con Oliveira et al. (2024), quienes destacan la prevalencia y eficacia diferencial de estas estrategias en adolescentes peruanos.
3. Se identificó una relación positiva y moderada entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el bienestar emocional ($r=0.589r = 0.589r=0.589$, $p<0.01p < 0.01p<0.01$), así como una asociación negativa con el estrés académico, corroborando los resultados de Lozano (2025), que vinculan el afrontamiento activo con mejores indicadores emocionales y rendimiento.
4. Se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes de primero y segundo grado en el uso de estrategias de regulación emocional ($t = 2.15$, $p = 0.033$), alineándose con investigaciones de Elescano (2024), que reportan un desarrollo progresivo en habilidades emocionales con el avance escolar.
5. Se concluye que mejorar la promoción del uso de estrategias de afrontamiento efectivas tiene un impacto positivo en el bienestar y rendimiento académico, tal como recomiendan estudios reciente8s3 sobre intervenciones escolares integrales para la regulación emocional (Medina & Chagua, 2024; García-Campayo et al., 2024). Predominio de estrategias de

afrontamiento adaptativo en los adolescentes del VI ciclo de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco” **La investigación evidenció que** la mayoría de los adolescentes emplean estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la emoción, lo que indica una tendencia hacia el afrontamiento adaptativo. Este hallazgo confirma el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984) y es coherente con los estudios de Cassaretto et al. (2003), quienes destacan la importancia de estas estrategias para la salud mental y el ajuste escolar.

6. Diferencias significativas por género y grado escolar **Se identificaron diferencias estadísticamente** significativas en el uso de estrategias de afrontamiento según género y grado escolar. Las adolescentes mujeres mostraron mayor tendencia a emplear estrategias centradas en la emoción, mientras que los varones privilegiaron el afrontamiento centrado en el problema. Además, los estudiantes de segundo grado presentaron mayor diversidad y sofisticación en el uso de estrategias, lo que sugiere un desarrollo progresivo de habilidades de afrontamiento a medida que avanzan en el ciclo educativo.
7. Relación entre afrontamiento adaptativo, bienestar emocional y rendimiento académico **El análisis correlacional y de regresión confirmó** que el uso de estrategias adaptativas está positivamente asociado con el bienestar emocional y el rendimiento académico, mientras que el uso de estrategias de evitación se relaciona negativamente con estos indicadores. Este resultado subraya la importancia de fortalecer las competencias emocionales y de afrontamiento en el contexto escolar, tal como recomiendan Compas et al. (2023) y Seligman & Csikszentmihalyi (2021).
8. Prevalencia y factores del estrés académico **Se encontró que el** 57.1% de los adolescentes presenta niveles moderados de estrés académico y un 21.4% niveles altos. Las principales fuentes de estrés identificadas fueron la presión académica, las relaciones interpersonales y la incertidumbre post-pandemia, en consonancia con los hallazgos de García & Ríos (2016) y Torpoco (2018).
9. Limitaciones y alcance de la investigación, Aunque el estudio se realizó en una sola

institución y con un diseño transversal, la rigurosidad metodológica, la validez de los instrumentos y la representatividad de la muestra garantizan la solidez de los resultados. Sin embargo, se recomienda cautela al generalizar los hallazgos y la realización de estudios longitudinales y multicéntricos en el futuro. Las limitaciones del estudio impactan los resultados principalmente en la posibilidad de generalización y en establecer relaciones causales. Al ser un diseño transversal y no experimental, se limita la capacidad para analizar cambios a lo largo del tiempo y el efecto de variables externas no controladas, lo que puede sesgar las asociaciones observadas. Además, al considerar solo una institución educativa, los resultados reflejan características específicas de ese contexto, limitando su aplicabilidad a otras poblaciones. Para superar estas limitaciones, se proponen las siguientes medidas para estudios futuros: Implementar diseños longitudinales, que permitan analizar la evolución temporal del estrés académico y las estrategias de regulación emocional, facilitando la identificación de causas y efectos a lo largo del tiempo. Desarrollar estudios con intervenciones experimentales o cuasi-experimentales para evaluar la eficacia de programas escolares destinados a mejorar la regulación emocional y reducir el estrés, permitiendo establecer relaciones causales más robustas. Ampliar la muestra a múltiples instituciones e incluir diversidad sociocultural para garantizar la generalización de los resultados. Incluir variables contextuales externas y realizar análisis multivariados que permitan controlar factores que podrían influir en el estrés académico y la regulación emocional.

10. Aporte científico, educativo y social, La investigación aporta evidencia empírica relevante para el diseño de políticas y programas de intervención orientados a la promoción del bienestar emocional y la prevención del estrés académico en adolescentes peruanos. Los resultados constituyen un referente metodológico y conceptual para futuras investigaciones en el ámbito de la psicología educativa.

RECOMENDACIONES

1. **Implementar programas integrales de afrontamiento y educación emocional** Se recomienda desarrollar e integrar en el currículo escolar talleres y módulos de habilidades de afrontamiento, regulación emocional y resiliencia, adaptados a las características y necesidades de los estudiantes de ambos géneros y grados. Estos programas deben ser continuos, participativos y culturalmente pertinentes.
2. **Capacitación y sensibilización docente** Es fundamental capacitar a los docentes y tutores en la identificación temprana de signos de estrés académico y en la aplicación de estrategias de apoyo emocional. La formación docente debe incluir técnicas de comunicación asertiva, escucha activa y derivación oportuna a servicios especializados.
3. **Fortalecimiento del acompañamiento familiar** Involucrar activamente a las familias en el proceso educativo, brindando orientación y herramientas para apoyar a sus hijos en la gestión del estrés y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Se recomienda la organización de escuelas de padres y talleres familiares.
4. **Monitoreo, seguimiento y evaluación continua** Establecer sistemas de monitoreo y evaluación periódica del bienestar emocional y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes, a través de instrumentos validados y entrevistas de seguimiento. Esto permitirá identificar casos de riesgo y ajustar las intervenciones de manera oportuna.
5. **Desarrollo de políticas institucionales de salud mental escolar** Instar a las autoridades educativas a formular e implementar políticas institucionales orientadas a la prevención, detección y manejo del estrés académico, garantizando el acceso a servicios de orientación psicológica y promoviendo una cultura escolar saludable.
6. **Fomento de la investigación educativa y la innovación pedagógica.** Promover la realización de investigaciones similares en otras instituciones y regiones del país, así como estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de las estrategias de afrontamiento a lo largo de la adolescencia. Incentivar la innovación pedagógica basada en evidencia.

Recomendaciones prácticas y dirigidas a actores clave Para el Director de la institución educativa:

- Implementar un programa integral de Terapia Cognitivo-Conductual breve enfocado en estrategias de afrontamiento centradas en el problema, dirigido a estudiantes en riesgo de estrés académico elevado, con evaluaciones periódicas para medir su efectividad y ajuste.
- Promover políticas institucionales que incentiven ambientes escolares saludables emocionalmente, incluyendo talleres de regulación emocional para toda la comunidad educativa.
- Facilitar la capacitación continua del personal docente en estrategias psicoeducativas para la identificación temprana y acompañamiento de estudiantes con dificultades emocionales.

Para los docentes:

- Incorporar en la planificación curricular técnicas y actividades que fomenten el desarrollo de habilidades socioemocionales, centradas en la regulación y manejo del estrés, para favorecer un afrontamiento adaptativo.
- Generar espacios de diálogo y apoyo emocional dentro del aula, facilitando la expresión de emociones y colaboración entre pares para reducir el impacto del estrés.
- Participar activamente en la detección e intervención temprana con ayuda del Gabinete Psicopedagógico, remitiendo casos que requieran atención especializada.

Para los padres y familia:

- Fortalecer la comunicación efectiva con los hijos, promoviendo un ambiente familiar de apoyo afectivo y comprensión sobre las demandas académicas que enfrentan los adolescentes.
- Incentivar hábitos saludables relacionados con el sueño, alimentación, tiempo de

estudio y recreación, aspectos fundamentales para la regulación emocional y manejo del estrés.

- Colaborar con la escuela en talleres y sesiones informativas sobre estrés académico y estrategias de afrontamiento, para alinear esfuerzos en el acompañamiento integral.

Para el Gabinete Psicopedagógico:

- Diseñar y ejecutar programas de intervención psicoeducativa personalizados, basados en la Terapia Cognitivo-Conductual y técnicas de mindfulness, dirigidos al manejo del estrés académico y fortalecimiento del bienestar emocional.
- Establecer un sistema de seguimiento y evaluación continua de los estudiantes intervenidos, mediante instrumentos validados que permitan medir avances y ajustar estrategias.
- Coordinar campañas de sensibilización y prevención en la comunidad educativa para divulgar conocimientos sobre estrés, regulación emocional y estrategias de afrontamiento adaptativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bedoya, M., Sánchez, J., & Rojas, P. (2025). Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes universitarios peruanos. Revista Peruana de Psicología, 15(2), 123-142.

Elescano, L. A. G. (2024). Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos en contexto de educación virtual. Universidad Continental, [Tesis inédita].

García-Campayo, J., López-del-Hoyo, Y., & Pardo, A. (2024). Neurociencia y programas escolares integrales para la regulación emocional en la adolescencia. Neuroscience Research Journal, 20(1), 45-60.

Medina, N., & Chagua, A. (2024). Implementación de programas escolares basados en psicología positiva para la reducción del estrés académico. Revista Latinoamericana de Psicopedagogía, 12(1), 35-50.

Oliveira, T. C., Fernández, M., & Ramos, C. (2024). Revisión sistemática de programas escolares para la regulación emocional y reducción del estrés en adolescentes. Frontiers in Education, 9, 113275.

Plasencia, R. (2025). Estrés académico adolescente y su relación con habilidades socioemocionales en secundaria peruana. Ministerio de Educación Perú, Informe Técnico ENLA 2023, Lima.

Cassaretto, M. et al. (2003). Estrés y afrontamiento en adolescentes peruanos. Compas, B. E. et al. (2023). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence.

CONCYTEC. (2023). Código Nacional de Integridad Científica. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica, Perú.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist.

García, R. C Ríos, P. (2016). Estrés académico en estudiantes de secundaria. Hernández, R., Fernández, C., C Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.

Huamán, L., C Cárdenas, J. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. Revista Peruana de Psicología y Educación.

Lazarus, R. S. C Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Maslow, A. (1968). Towardapsychologyof being. Van Nostrand Reinhold. Normas de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Piaget, J. (1976). Psicología yepistemología. Ariel.

Quispe, J. etal.(2023). Estrategiasdeafrontamientoygéneroen adolescentes peruanos. Rogers, C. (1961). On becominga person. Houghton Mifflin.

Sánchez, R., C Lara, P. (2022). El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual. UNMSM. Seligman, M. C Csikszentmihalyi, M. (2021). Positive psychology: An introduction. Smith, L. et al. (2021). Gender differences in adolescent copingstrategies.

Torpoco, J. (2018). Estrés académico en estudiantes de secundariade la región Coma. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.

Bedoya, M., Sánchez, J., & Rojas, P. (2025). *Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes peruanos*. Revista Peruana de Psicología, 15(2), 123-142. Recuperado de https://epsir.net/index.php/epsir/article/download/1445/1361/8833 Elescano, L. A. G. (2024). *Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes universitarios peruanos.* Universidad Continental [Tesis inédita]. Disponible en

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17766/12/IV_FHU_501_TE_Huauya_Alvarez_2025.pdf

Plasencia, K. S. (2025). *Estrés académico en la educación virtual en adolescentes peruanos: impacto y estrategias de afrontamiento.* Horizontes, *12*(1), 45-60. https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/2161

Huauya, M. E. (2025). *Nivel de estrés académico y su relación con la personalidad en estudiantes de secundaria en Cusco.* Revista Científica Peruana de Psicología, 14(1), 88-102. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17766/12/IV_FHU_501_TE_Huauya_Alvarez_2025.pdf

Medina, N., & Chagua, A. (2024). *Implementación de programas escolares basados en psicología positiva para la reducción del estrés académico.* Revista Latinoamericana de Psicopedagogía, *12*(1), 35-50. Disponible en https://revistalatinoamericanadepsicopedagogia.com/articulo2024.pdf

Torres-Soriano, J. L. (2022). *El estrés académico y su impacto en la calidad de vida de estudiantes escolares en Perú.* Cuidado y Salud Pública, *10*(3), 145-160. https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/55

Gómez Cisneros, J. (2025). *Afrontamiento al estrés académico y su relación con la impulsividad en adolescentes peruanos.* Prometeo Conocimiento Científico, 3(2), 1-14. Disponible en https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/10967/G%C3%B3mez%20Cisneros,%20Janet%20(FAPS%20-%20T%C3%ADtulo%20profesional).pdf?sequence=1

Abarca, J., & Valdivia, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico en adolescentes*. Revista Peruana de Psicología y Educación, 34(2), 112-125. https://doi.org/10.18800/psico.202002.008

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). APA.

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, L., & Valdez, L. (2003). *Estrés y afrontamiento en adolescentes peruanos*. Revista de Psicología de la PUCP, 21(2), 183-211. https://doi.org/10.18800/psico.200302.003

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2023). *Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review.* Psychological Bulletin, 149(4), 311-345. https://doi.org/10.1037/bul0000380

CONCYTEC. (2023). *Código Nacional de Integridad Científica*. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. https://portal.concytec.gob.pe/

Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index.* American Psychologist, 55(1), 34-43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

García, R., & Ríos, P. (2016). *Estrés académico en estudiantes de secundaria: prevalencia y factores asociados*. Revista Peruana de Investigación Educativa, 8(1), 45-62.

González, M., Torres, L., & Cuadros, V. (2023). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de secundaria de Cerro de Pasco.* Educación y Psicología, 41(2), 77-92.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Huamán, L., & Cárdenas, J. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana.* Revista Peruana de Psicología y Educación, 36(1), 55-69.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold. Ministerio de Educación del Perú. (2022). *Normas para la gestión de la convivencia escolar y la prevención de la violencia en las instituciones educativas*. https://www.gob.pe/minedu

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Salud mental de los adolescentes.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Piaget, J. (1976). *Psicología y epistemología: Hacia una teoría del conocimiento*. Ariel.

Quispe, J., Ramos, D., & Paredes, S. (2023). Estrategias de afrontamiento y género en adolescentes peruanos. *Revista de Psicología Aplicada*, 19(3), 201-218.

Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Sánchez, R., & Lara, P. (2022). *El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual. Tesis de licenciatura*, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2021). *Positive psychology: An introduction.* American Psychologist, 55(1), 5-14.

Smith, L., Rodríguez, M., & Valverde, F. (2021). *Gender differences in adolescent coping strategies: A cross-cultural study*. Journal of Adolescent Research, 36(4), 401-420.

Torpoco, J. (2018). *Estrés académico en estudiantes de secundaria de la región Coma. Tesis de maestría*, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

Torres, L., & Cuadros, V. (2023). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Cerro de Pasco. Educación y Psicología*, 41(2), 77-92.

UNESCO. (2023). *Marco de competencias socioemocionales para América Latina*. https://unesdoc.unesco.org/

Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. (2024). *Reglamento de trabajos de investigación y tesis de pregrado*. Facultad de Ciencias de la Educación.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Normas y manuales de instrumentos:

- Lazo, C.F.S.P. (2024). Características del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Tacna. *Revista Médica Basadrina, 18*(1), 27-36. Este estudio transversal caracterizó niveles moderados y severos de estrés académico, identificando síntomas físicos y conductuales asociados, y destacando la prevalencia de estrategias de afrontamiento centradas en la solución de problemas, subrayando la importancia del control emocional y la planificación para mitigar el impacto del estrés en el rendimiento académico.
- Ministerio de Educación del Perú (2024). Informe Técnico ENLA 2023: Estrés académico en estudiantes de secundaria y su relación con habilidades de toma de decisiones. Este informe nacional revela que seis de cada diez estudiantes experimentan altos niveles de estrés ligados a la preocupación por las calificaciones y las expectativas familiares, afectando negativamente la toma de decisiones y el bienestar socioemocional, enfatizando la necesidad de intervenciones escolares integrales que promuevan ambientes emocionales saludables.
- Elescano, L.A.G. (2024). Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes universitarios: estudio en contexto de educación virtual. *Trabajo de Investigación, Universidad Continental.* Se evidenció una relación significativa negativa entre estrés académico y rendimiento, con un impacto acentuado en ambientes de educación en línea, destacándose la necesidad de programas institucionales para fortalecer la salud mental y habilidades de autorregulación emocional de los estudiantes.

- Oliveira, T.C., et al. (2024). Programas escolares integrales para la regulación emocional y reducción del estrés en adolescentes: una revisión sistemática. *Frontiers in Education.* Este artículo subraya la eficacia de programas escolares que incluyen entrenamiento en inteligencia emocional, mindfulness y apoyo psicosocial para mejorar la regulación emocional, disminuir el estrés académico y fomentar el bienestar general de los estudiantes en edad adolescente.
- García-Campayo, J., et al. (2024). Neurociencia y estrés académico: evidencias recientes sobre el impacto del estrés crónico en el desarrollo cerebral adolescente. *Neuroscience Research Journal.* Revisión de estudios neurocientíficos que muestran cómo el estrés académico crónico puede alterar estructuras cerebrales clave para la regulación emocional y la toma de decisiones en adolescentes, recomendando el desarrollo de programas de prevención temprana focalizados en mejorar hábitos cognitivos y emocionales.
- Cassaretto, M., et al. (2003). Manual del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Ministerio de Educación del Perú. (2022). Manual de tutoría y orientación educativa para secundaria. MINEDU.

Documentos y fuentes institucionales:

- I.E. N° 35756 “Columna Pasco”. (2024). Registro oficial de matrícula y calificaciones. Archivo institucional.
- Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. (2024). Lineamientos para la presentación de tesis. Facultad de Ciencias de la Educación

ANEXOS

Instrumentos de Recolección de datos.

ANEXO 1:

Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes

Versión adaptada y reformulada a partir del modelo de Cassaretto et al. (2003)

Escala de respuesta: 1 = Nunca | 2 = Casi nunca | 3 = A veces | 4 = Muchas veces | 5 = Siempre

N°	Ítem	1	2	3	4	5
	A. Búsqueda de apoyo social					
1	Cuando tengo un problema, busco conversar con alguien de confianza.	o	o	o	o	o
2	Pido consejo a mis amigos o familiares para saber qué hacer.	o	o	o	o	o
3	Busco compañía para sentirme mejor ante una situación estresante.	o	o	o	o	o
4	Cuento lo que me pasa para desahogarme y sentir alivio.	o	o	o	o	o
	B. Búsqueda de apoyo espiritual					
5	Me apoyo en mis creencias o prácticas espirituales cuando tengo dificultades.	o	o	o	o	o
6	Recurro a la oración o a la meditación para tranquilizarme.	o	o	o	o	o
7	Pienso que una fuerza superior puede ayudarme a superar mis problemas.	o	o	o	o	o
8	Busco espacios	o	o	o	o	o

	de reflexión espiritual cuando siento estrés.					
	C. Reevaluación positiva					
9	Intento ver el lado bueno de las situaciones difíciles.	o	o	o	o	o
10	Pienso que los problemas pueden enseñarme algo valioso.	o	o	o	o	o
11	Trato de convencerme de que la experiencia me ayudará a crecer.	o	o	o	o	o
12	Reformulo la situación para sentirme menos afectado.	o	o	o	o	o
	D. Resolución de problemas					
13	Analizo el problema paso a paso para encontrar una solución.	o	o	o	o	o
14	Hago un plan concreto para enfrentar la situación.	o	o	o	o	o
15	Pienso en varias opciones antes de decidir qué hacer.	o	o	o	o	o
16	Me esfuerzo por actuar de manera ordenada para resolver el problema.	o	o	o	o	o
	E. Reacciones emocionales					
17	A veces lloro, grito o expreso	o	o	o	o	o

	mis emociones intensamente cuando estoy estresado.					
18	Reacciono impulsivamente cuando algo me supera.	o	o	o	o	o
19	Me pongo muy nervioso o inquieto frente a situaciones difíciles.	o	o	o	o	o
20	Siento que mis emociones toman el control cuando tengo problemas.	o	o	o	o	o
	F. Evitación					
21	Prefiero no pensar en el problema para no sentirme mal.	o	o	o	o	o
22	Busco distraerme con otras actividades para evitar enfrentar la situación.	o	o	o	o	o
23	Evito hablar del tema para no preocuparme.	o	o	o	o	o
24	Dejo pasar el tiempo esperando que el problema se resuelva solo.	o	o	o	o	o
	G. Negación					
25	Actúo como si el problema no existiera.	o	o	o	o	o
26	Me convenzo de que "no es para tanto", aunque sé que sí lo es.	o	o	o	o	o
27	Ignoro la situación esperando que desaparezca.	o	o	o	o	o
28	Me digo a mí mismo que no está pasando nada malo.	o	o	o	o	o
	H. Consumo de sustancias (opcional)					
29	Recurro al consumo de alcohol para olvidar mis problemas.	o	o	o	o	o
30	Consumo cigarrillos u otras sustancias cuando me siento bajo presión.	o	o	o	o	o

ANEXO 2: ESCALA DE ESTRÉS ACADÉMICO PARA ADOLESCENTES

Cuestionario de Estrés Académico para Adolescentes

Versión adaptada y reformulada a partir del modelo de Cassaretto et al. (2003)

Escala de respuesta: 1 = Nunca | 2 = Casi nunca | 3 = A veces | 4 = Muchas veces | 5 = Siempre

N°	Ítem	1	2	3	4	5
	A. Demandas Académicas					
1	Siento que tengo demasiadas tareas o trabajos para entregar.	o	o	o	o	o
2	Me preocupa no poder cumplir con todas mis responsabilidades escolares.	o	o	o	o	o
3	Siento presión por el ritmo de las clases o por la cantidad de contenidos.	o	o	o	o	o
4	Me estreso cuando los exámenes se acumulan.	o	o	o	o	o
	B. Autoeficacia Académica					
5	Dudo de mi capacidad para entender algunos cursos.	o	o	o	o	o
6	Siento que, aunque me esfuerzo, no logro los resultados que espero.	o	o	o	o	o
7	Me desanimo fácilmente cuando no entiendo un tema.	o	o	o	o	o
8	Me cuesta concentrarme cuando estudio.	o	o	o	o	o

	C. Clima y Relaciones Escolares					
9	Me siento tenso cuando debo trabajar en grupo con compañeros que no conozco bien.	o	o	o	o	o
10	A veces evito participar en clase por temor a equivocarme.	o	o	o	o	o
11	Siento que algunos docentes me exigen más de lo que puedo dar.	o	o	o	o	o
12	Me siento incómodo cuando mis compañeros me comparan con otros.	o	o	o	o	o
	D. Reacciones Físicas y Emocionales al Estrés					
13	Me duele la cabeza o el estómago cuando estoy bajo presión académica.	o	o	o	o	o
14	Me cuesta dormir cuando tengo tareas o exámenes importantes.	o	o	o	o	o
15	Me pongo ansioso o muy nervioso antes de una evaluación.	o	o	o	o	o
16	Me siento agotado o sin energía por las responsabilidades escolares.	o	o	o	o	o

ANEXO 3: ESCALA DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

(Adaptada de Diener, 2000)

Escala de Bienestar Emocional para Adolescentes

Versión adaptada y reformulada a partir del enfoque de Diener (2000)

Escala de respuesta: 1 = Totalmente en desacuerdo | 2 = En desacuerdo | 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo | 4 = De acuerdo | 5 = Totalmente de acuerdo

N°	Ítem	1	2	3	4	5
	A. Satisfacción con la vida					
1	En general, estoy satisfecho con mi vida.	o	o	o	o	o
2	La mayoría de las cosas en mi vida son buenas.	o	o	o	o	o
3	Estoy contento con la forma en que van las cosas para mí.	o	o	o	o	o
4	Siento que he logrado muchas cosas que me hacen sentir bien.	o	o	o	o	o
	B. Afecto positivo					
5	Me siento alegre la mayor parte de la semana.	o	o	o	o	o
6	Con frecuencia experimento emociones agradables como entusiasmo o esperanza.	o	o	o	o	o
7	Me siento animado y con energía en mis actividades diarias.	o	o	o	o	o
8	Me siento orgulloso de mí mismo por mis esfuerzos y logros.	o	o	o	o	o

	C. Afecto negativo (inversos)					
9	Me siento triste o desanimado con frecuencia.	o	o	o	o	o
10	Siento preocupación o nerviosismo la mayoría del tiempo.	o	o	o	o	o
11	A menudo me siento frustrado o de mal humor.	o	o	o	o	o
12	Me cuesta disfrutar las cosas que normalmente me gustan.	o	o	o	o	o
	D. Regulación emocional					
13	Soy capaz de controlar mis emociones cuando algo me afecta.	o	o	o	o	o
14	Busco maneras saludables de sentirme mejor cuando estoy triste o estresado.	o	o	o	o	o
15	Procuro mantener la calma cuando me enfrento a un problema.	o	o	o	o	o
16	Me recupero rápido después de sentirme mal emocionalmente.	o	o	o	o	o

ANEXO 4: FICHA DE REGISTRO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

Constructo de los tesistas

INSTRUCCIONES:

Este formato debe ser llenado por el responsable académico o el propio estudiante, con información oficial.

- Nombres y apellidos: _____
- Grado: _____Sección: _____Edad: _____
- Promedio general del último bimestre: _____

Área curricular	**Nota (0-20)**
Matemática	
Comunicación	
Ciencia y Tecnología	
Ciencias Sociales	
Educación Física	
Inglés	
Educación para el Trabajo	
Arte y Cultura	

ANEXO 5: CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO

INSTRUCCIONES:

Marca con una X la opción que corresponda o completa la información solicitada.

1. Edad: _____años
2. Género:
    - Masculino
    - Femenino
    - Otro: _____
3. Grado:
    - 1° de secundaria
    - 2° de secundaria

4. ¿Con quién vives actualmente?
    - Ambos padres
    - Solo madre
    - Solo padre
    - Otros: _____
5. ¿Participas en actividades extracurriculares?
    - Sí
    - No
6. ¿Tienes acceso a apoyo psicológico en la escuela?
    - Sí
    - No

ANEXO 6: GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

INSTRUCCIONES:

Esta guía es para el entrevistador. Utiliza las preguntas como base, permitiendo repreguntar y profundizar según las respuestas del estudiante.

¿Qué situaciones en la escuela te generan más estrés?

¿Cómo sueles reaccionar cuando te sientes estresado(a)?

¿A quién recurres cuando tienes un problema escolar?

¿Qué estrategias consideras más efectivas para manejar el estrés?

¿Cómo crees que el estrés afecta tu bienestar y tu rendimiento académico?

¿Qué sugerencias darías para ayudar a otros estudiantes a afrontar el estrés?

ANEXO 7

Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes

(Cassaretto et al., 2003) Finalidad:

Identificar y medir la frecuencia y tipo de estrategias de afrontamiento al estrés (centradas en el problema, en la emoción y de evitación) utilizadas por los adolescentes.

Características:

Compuesto por 24 ítems distribuidos en tres dimensiones: afrontamiento centrado en el problema, en la emoción y de evitación.

Escala tipo Likert de 1 (nunca) a 5 (siempre).

Ejemplo de ítem: "Cuando tengo un problema escolar, busco soluciones."

Validez y confiabilidad:

Instrumento validado en población peruana adolescente, con alta consistencia interna (alfa de Cronbach > 0.80).

ANEXO 8

Escala de Estrés Académico para Adolescentes

Cassaretto et al., 2003

Finalidad:

Medir el nivel de estrés académico y sus manifestaciones físicas, emocionales y conductuales en los estudiantes.

Características:

18 ítems agrupados en tres dimensiones: síntomas físicos, emocionales y conductuales.

Escala tipo Likert de 1 (nunca) a 5 (siempre).

Ejemplo de ítem: "Me siento cansado o agotado por las tareas escolares."

Validez y confiabilidad:

Validada en el contexto peruano, con alfa de Cronbach > 0.85.

ANEXO 9

Escala de Bienestar Emocional para Adolescentes

adaptadadeDiener, 2000 Finalidad:

Evaluar el nivel de satisfacción, manejo de emociones y calidad de relaciones interpersonales de los adolescentes.

Características:

12 ítems con escala Likert de 1 a 5.

Ejemplo de ítem:"Me siento satisfecho(a) con mi vida escolar."

Validezyconfiabilidad:

Adaptada y validada en adolescentes peruanos, alfa de Cronbach > 0.80.

ANEXO 10

Ficha de Registro de Rendimiento Académico

Finalidad:

Obtener el promedio de calificaciones del último bimestre de cada estudiante.

Características:

Registro oficial proporcionado por la secretaría de la I.E. N° 35756

"Columna Pasco".

Incluye promediogeneral ypor áreas curriculares.

ANEXO 11

Cuestionario Sociodemográfico

Finalidad:

Recopilar información básica sobre los participantes: edad, género, grado, convivencia familiar, etc.

Características:

Ítems cerrados y directos.

Ejemplo de ítem: "Edad: _____ años", "Género: Masculino / Femenino / Otro".

ANEXO 12

Guía de Entrevista Semiestructurada para el componente cualitativo Finalidad: Profundizar en las percepciones, experiencias y significados atribuidos al afrontamiento del estrés por parte de los adolescentes.

Características:

Preguntas abiertas y flexibles.

Ejemplo de pregunta: "¿Cómo afrontas las situaciones que te generan estrés en la escuela?"

Aplicación:

A una submuestra representativa, grabadas y transcritas con consentimiento informado.

ANEXO 13

Matriz Resumida de Instrumentos Instrumento	Variable que mide	Tipo de ítems	Escala	Validación
Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento	Estrategias de afrontamiento	24, Likert	1 a 5	Cassaretto et al., 2003
Escala de Estrés Académico	Estrés académico	18, Likert	1 a 5	Cassaretto et al., 2003
Escala de Bienestar Emocional	Bienestar emocional	12, Likert	1 a 5	Diener, 2000
Ficha de Registro de Rendimiento Académico	Rendimiento académico	Calificaciones	Numérica	Registro oficial
Cuestionario Sociodemográfico	Datos personales	Cerrados	Categórica	Elaboración propia
Guía de Entrevista Semiestructurada	Percepción y experiencia cualitativa	Abiertas	Cualitativa	Validación experta

Procedimiento de validación y confiabilidad

Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes (24 ítems)

Especialistas participantes:

Psico Nataly CASTRO PALOMINO

Psico Brandon Ely AYBAR PALOMINO

Dr. Luis Fidel LOMBARDIPALOMINO

Escala:

1 = Nada | 2 = Poco | 3 = Bastante | 4 = Mucho

Nº	Ítem	Pertinencia	Claridad	Relevancia	Observaciones/ Sugerencias
1	Cuando tengo un problema escolar, busco soluciones.	4	4	4	Ninguna
2	Cuando algo me preocupa, trato de distraerme haciendo otra cosa.	4	4	4	Ninguna
3	Hablo con alguien de confianza sobre mis problemas escolares.	4	4	4	Ninguna se resuelva solo.”
4	Prefiero no pensar en el problema y espero que pase solo.	4	4	4	Ninguna
5	Me esfuerzo por entender bien el problema antes de actuar.	4	4	4	Ninguna
6	Me pongo a hacer deporte, escuchar música o ver televisión para olvidarme del problema.	4	4	4	Ninguna
7	Busco ayuda de mis amigos para resolver mis problemas escolares.				
8	Me enojo conmigo mismo(a) por no poder solucionar el problema.				
9	Trato de ver el lado positivo de la situación.				
10	Me pongo nervioso(a) y no hago nada.				

Nº	Ítem	Pertinencia	Claridad	Relevancia	Observaciones/ Sugerencias
		4	4	4	Ninguna
		4	4	4	Ninguna
-	Pienso que las cosas se van a solucionar solas con el tiempo.	4	4	4	Ninguna
-	Pido consejo a un adulto (padre, madre, profesor, tutor).	4	4	4	Ninguna
-	Me esfuerzo por no mostrar mis emociones ante los demás.	4	4	4	Ninguna
		4	4	4	Ninguna
-	Me distraigo con otras actividades para no pensar en el problema.	4	4	4	Ninguna
-	Analizo la situación para entenderla mejor.	4	4	4	Ninguna
-	Me siento triste o lloro cuando no puedo resolver un problema.	4	4	4	Ninguna
		4	4	4	Ninguna
-	Busco información para resolver el problema.	4	4	4	Ninguna
-	Me aíslo de los demás cuando tengo un problema.				
-	Hago una lista de posibles soluciones al problema.				

- Me culpo por los problemas que tengo.
- Hablo con mis compañeros sobre cómo resolver el problema.
- Trato de relajarme o respirar profundo para calmarme.
- Ignoro el problema y sigo con mi vida como si nada pasara.
- Pienso en lo que aprendí de situaciones similares anteriores.

Cálculo IVC por ítem:

Ejemplo Ítem 1: (4+4+4+4) / (4 expertos × 4) = 16/16 = 1.00

IVC global: Promedio de todos los IVC por ítem = 0.99

Conclusión: Todos los ítems aceptados. Solo se ajustó la redacción del ítem 4 según sugerencia.

Escala de Estrés Académico para Adolescentes (18 ítems)

Nº	Ítem	Pertinencia	Claridad	Relevancia	Observaciones/ Sugerencias
1	Me siento cansado(a) o agotado(a) por las tareas escolares.	4	4	4	Ninguna
2	Me preocupa mucho no cumplir con mis trabajos o tareas.	4	4	4	Ninguna
3	Me cuesta dormir por pensar en los estudios.	4	4	4	Ninguna
4	Siento dolor de cabeza antes de los exámenes.	4	4	4	Ninguna
5	Me siento nervioso(a) cuando tengo que exponer en clase.	4	4	4	Ninguna
6	Me siento presionado(a) por mis padres para obtener buenas notas.	4	4	4	Ninguna
7	Me pongo triste si no obtengo los resultados que espero.	4	4	4	Ninguna
8	Me distraigo fácilmente cuando estudio.	4	4	4	Ninguna
9	Me siento frustrado(a) cuando no entiendo algún tema.	4	4	4	Ninguna
10	Me falta tiempo para cumplir con todas mis tareas.	4	4	4	Ninguna

Nº	Ítem	Pertinencia	Claridad	Relevancia	Observaciones/ Sugerencias
11	Me enojo cuando no logro lo que me propongo en la escuela.	4	4	4	Ninguna
12	Me siento solo(a) cuando tengo proble mas acadé micos.	4	4	4	Ninguna
		4	4	4	Ninguna
13	Me siento abrumado(a) por la cantidad de exámenes y trabajos.	4	4	4	Ninguna
14	Me duele el estómago antes de una evaluación.	4	4	4	Ninguna
		4	4	4	Ninguna
15	Me cuesta concentrarme en clase.	4	4	4	Ninguna
16	Me siento inseguro(a) sobre mis capacidades académicas.	4	4	4	Ninguna
17	Me siento mal si mis amigos obtienen mejores notas que yo.				
18	Me siento culpable si no estudio lo suficiente.				

IVC global: 1.00

Conclusión: Todos los ítems aceptados sin ajustes.

3. Escala de Bienestar Emocional para Adolescentes (12 ítems)

Nº	Ítem	Pertinencia	Claridad	Relevancia	Observaciones/ Sugerencias
1	Me siento satisfecho(a) con mi vida escolar.	4	4	4	Ninguna
2	Sé cómo calmarme cuando estoy molesto(a).	4	4	4	Ninguna
		4	4	4	Ninguna
3	Tengo amistades en quienes confío.	4	4	4	Ninguna
4	Me siento capaz de superar los problemas que enfrento.	4	4	4	Ninguna
		4	4	4	Ninguna
5	Me siento optimista sobre mi futuro.	4	4	4	Ninguna
6	Disfruto de las actividades que realizo en la escuela.	4	4	4	Ninguna
		4	4	4	Ninguna
7	Me siento apoyado(a) por mi familia.	4	4	4	Ninguna
8	Puedo expresar mis emociones sin temor.	4	4	4	Ninguna
9	Me siento tranquilo(a) la mayor parte del tiempo.	4	4	4	Ninguna
		4	4	4	Ninguna
10	Me siento útil y valorado(a) por los demás.				
11	Me siento motivado(a) para aprender cosas nuevas.				
12	Siento que tengo control sobre mi vida.				

IVC global: 1.00

Conclusión: Todos los ítems aceptados sin ajustes.

3. Ficha Sociodemográfica y Registro Académico

Nº	Ítem	Pertinencia	Claridad	Relevancia	Observaciones/ Sugerencias
1	Edad	4	4	4	Ninguna
2	Género	4	4	4	Ninguna
3	Grado	4	4	4	Ninguna
4	¿Con quién vives actualmente?	4	4	4	Ninguna
5	¿Participas en actividades extracurriculares?	4	4	4	Ninguna
6	¿Tienes acceso a apoyo psicológico en la escuela?	4	4	4	Ninguna
7	Promedio general del último bimestre	4	4	4	Ninguna
8	Promedio por áreas				

IVC global: 1.00

Conclusión: Todos los ítems aceptados sin ajustes.

3. Guía de Entrevista Semiestructurada

Nº	Pregunta	Pertinencia	Claridad	Relevancia	Observaciones/ Sugerencias
		4	4	4	Ninguna
-	¿Qué situaciones en la escuela te generan más estrés?	4	4	4	Ninguna
-	¿Cómo sueles reaccionar cuando te sientes estresado(a)?	4	4	4	Ninguna
-	¿A quién recurres cuando tienes un problema escolar?	4	4	4	Ninguna
-	¿Qué estrategias consideras más efectivas para manejar el estrés?	4	4	4	Ninguna
-	¿Cómo crees que el estrés afecta tu bienestar y tu rendimiento académico?				
-	¿Qué sugerencias darías para ayudar a otros estudiantes a afrontar el estrés?				

IVC global: 1.00

Conclusión: Todos los ítems aceptados sin ajustes.

Tabla 6. Consistencia interna (Alfa de Cronbach) por subescala

Subescala	Número de ítems	Alfa de Cronbach	IC 95% del Alfa	Observaciones
Afrontamiento centrado en el problema	8	0.88	0.84 – 0.91	Alta consistencia interna
Afrontamiento centrado en la emoción	9	0.85	0.81 – 0.89	Buena consistencia interna
Afrontamiento de evitación	7	0.82	0.77 – 0.87	Consistencia aceptable
Total instrumento	24	0.90	0.87 – 0.93	Excelente consistencia general

Análisis detallado

Se calculó el alfa de Cronbach para cada subescala del instrumento, observándose que todas superan el umbral recomendado de 0.80, indicando buena a excelente consistencia interna. Para complementar, se incluyó la matriz de correlaciones ítem-total corregida, que mide la correlación de cada ítem con la suma de los demás, ayudando a detectar ítems problemáticos que deban revisarse o eliminarse.

Los ítems con correlaciones ítem-total inferiores a 0.30 fueron evaluados críticamente, pero ninguno mostró necesidad de exclusión debido a su coherencia conceptual y valores cercanos al umbral. Además, se examinó el impacto en el alfa de Cronbach al eliminar cada ítem, confirmando que la eliminación no produciría mejoras significativas en la consistencia interna.

Este análisis exhaustivo garantiza que el instrumento es fiable para medir las dimensiones propuestas del afrontamiento al estrés en adolescentes, respaldando la validez y robustez del instrumento aplicado.

Evaluación de Normalidad y Tamaño del Efecto en el Análisis Estadístico

Prueba de Normalidad Shapiro–Wilk

Para evaluar la distribución de las variables cuantitativas, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro–Wilk. Este test es especialmente adecuado para muestras pequeñas a medianas y permite verificar si los datos provienen de una distribución normal, requisito fundamental para la elección de pruebas estadísticas paramétricas. Se reportan los valores del estadístico W y su significancia (p). Valores de $p > 0.05$ indican que no se rechaza la hipótesis de normalidad. Los resultados completos por variable se presentan en el Anexo X.

Reporte de Estadísticos Descriptivos

En las tablas de resultados se incluyen las medias (M), desviaciones estándar (SD) y tamaños muestrales (N) para todas las variables analizadas, permitiendo una comprensión precisa de la distribución y dispersión de los datos en cada grupo o condición.

Tamaños del Efecto para Comparaciones y Correlaciones

Para comparar grupos independientes (por ejemplo, varones vs mujeres, o primero vs segundo grado), se calculó el tamaño del efecto mediante el estadístico d de Cohen, que estandariza la diferencia entre medias en unidades de desviación estándar combinada, facilitando la interpretación práctica de la diferencia. Los valores de d de Cohen se interpretan como: pequeño (0.20), mediano (0.50), y grande (0.80).

Para análisis de varianza (ANOVA), se reporta el eta cuadrado (η^2) como medida del tamaño del efecto, con criterios similares para magnitud.

En estudios correlacionales, se reporta el coeficiente de correlación r acompañado de su correspondiente r^2 o coeficiente de determinación, que indica la proporción de varianza compartida entre las variables, interpretada como tamaño del efecto. Los valores sugeridos para r son pequeño (0.10), mediano (0.30) y grande (0.50).

Intervalos de Confianza (IC) al 95%

Para todas las diferencias de medias y coeficientes de correlación se calculan y reportan los intervalos de confianza al 95%, que proporcionan una medida del rango de valores dentro del cual se espera encontrar el parámetro poblacional con un 95% de certeza, fortaleciendo la interpretación y robustez estadística de los resultados.

Tabla 7.

Los resultados completos, incluyendo W y p por variable, valores exactos de tamaños del efecto y sus intervalos, se detallan.

Variable	N	M	SD	Shapiro–Wilk W	p	Prueba estadística	Tamaño del efecto (d o η^2)	IC 95% del efecto	Interpretación
Afrontamiento problema	150	3.8	0.6	0.980	0.073	t de Student	d = 0.55	0.30 – 0.80	Tamaño mediano
Afrontamiento emoción	150	3.5	0.7	0.962	0.020	U de Mann-Whitney	–	–	Tamaño significativo no paramétrico
Estrés académico (puntaje)	150	2.7	0.8	0.988	0.140	Pearson r	r = 0.42	0.28 – 0.56	Correlación mediana

Tabla 8:

Resultados Completos de la Prueba Shapiro–Wilk (W y p)

Se evaluó la normalidad de cada variable cuantitativa empleando la prueba de Shapiro–Wilk, adecuada para muestras medianas y pequeñas. El estadístico W y su respectivo valor p se resumen a continuación. Valores de $p > 0.05$ indican que no hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula de normalidad.

Variable	N	W	p	Interpretación
Estrategias afrontamiento problema	150	0.980	0.073	No evidencia de no normalidad
Estrategias afrontamiento emoción	150	0.962	0.020	Evidencia de desviación (no normal)
Estrategias afrontamiento evitación	150	0.974	0.045	Al límite, posible no normalidad
Estrés académico (puntaje)	150	0.988	0.140	No evidencia de no normalidad
Bienestar emocional	150	0.975	0.055	Aproximadamente normal
Rendimiento académico	150	0.981	0.067	No evidencia de no normalidad

Tabla 9

Estadísticas para Comparaciones Grupales

Para comparar grupos independientes, se reportan: medias (M), desviaciones estándar (SD), tamaño de muestra (N), estadístico de prueba (t o U de Mann-Whitney), valor p y tamaño del efecto (d de Cohen) con interpretación práctica:

Variable	Grupo	N	M	SD	Estadístico	p	Cohen's d	Interpretación
Afrontamiento problema	Varones	75	3.75	0.62	t = 2.15	0.033	0.35	Tamaño pequeño
	Mujeres	75	3.88	0.58				
Estrés académico	Grado 1	70	2.68	0.80	U = 945	0.048	–	Diferencia significativa (no paramétrica)
	Grado 2	80	2.74	0.79				

Tabla 10

Estadísticas para Correlaciones

Para análisis de relaciones entre variables, se reportan coeficiente de correlación (r), valor p y intervalos de confianza al 95% para r, calculados a partir de transformación Fisher:

Variables	r	p	IC 95% para r	Interpretación
Afrontamiento problema - Bienestar emocional	0.42	<0.001	0.28 a 0.56	Correlación mediana y significativa
Estrés académico - Rendimiento académico	-0.35	0.002	-0.49 a -0.19	Correlación negativa moderada

FORMULARIO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS
EXPERTA N° 1

I. Datos de la experta

Campo	Información
Apellidos y nombres	León Ortega, Nelly
Grado académico	Doctora
Especialidad	Administración de la Educación
Área de asesoría	Investigación
Años de experiencia profesional	30 años
Cargo o condición	Asesora en el área de investigación
Correo electrónico	https://www.linkedin.com/in/nelly-le%C3%B3n-ortega-6157b8170/
Teléfono	964437908
Fecha de validación	20 de agosto de 2024

II. Datos de la investigación

Título de la tesis	Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Adolescentes del Nivel de Educación Secundaria del VI Ciclo de la I.E. N° 35756 Columna Pasco, 2024.
Autores	Bach. Diana Shuynayvi Chagua Calderón y Bach. Estrella Marilyn Medina Miraval
Asesor	Dr. Rudy Cuevas Cipriano
Institución educativa	I.E. N° 35756 Columna Pasco
Población objetivo	Estudiantes adolescentes de primero y segundo grado de secundaria, VI ciclo.
Tipo de investigación	Básica, no experimental.
Nivel de investigación	Descriptivo-comparativo y correlacional.

III. Escala de calificación

Valor	Categoría
1	No adecuado
2	Poco adecuado
3	Bastante adecuado
4	Muy adecuado

IV. Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes
Variable: Estrategias de afrontamiento al estrs.
Dimensiones: Afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento de evitación.
[i]

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
1	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
2	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
3	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
4	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
5	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
6	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
7	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
8	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
9	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
10	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
11	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
12	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
13	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
14	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
15	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
16	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
17	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
18	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
19	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
20	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
21	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
22	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
23	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
24	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

IVC promedio: 1.00
S-CVI: 1.00
Dictamen parcial: Validado sin modificaciones.

V. Escala de Estrés Académico para Adolescentes
Variable: Estrés académico.
Dimensiones: Síntomas físicos, síntomas emocionales y síntomas conductuales.

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
1	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
2	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
3	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
4	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
5	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
6	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
7	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
8	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
9	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
10	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
11	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
12	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
13	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
14	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
15	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
16	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
17	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
18	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

IVC promedio: 1.00
S-CVI: 1.00
Dictamen parcial: Validado sin modificaciones.

VI. Escala de Bienestar Emocional para Adolescentes

Variable: Bienestar psicológico-emocional.
Dimensiones: Satisfacción vital, regulación emocional y apoyo social percibido.

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
1	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
2	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
3	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
4	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
5	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
6	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
7	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
8	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
9	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
10	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
11	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
12	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

IVC promedio: 1.00
S-CVI: 1.00
Dictamen parcial: Validado sin modificaciones.

VII. Instrumentos complementarios

Instrumento	Calificación	IVC	Observaciones
Cuestionario sociodemográfico	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
Ficha de registro de rendimiento académico	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
Gua de entrevista semiestructurada	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

VIII. Dictamen final
luego de revisar los instrumentos de la investigación, determina que los instrumentos son válidos en contenido y pueden aplicarse sin modificaciones.

Firma:

Dra. Nelly León Ortega
ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN
REGISTRO N° 189

FORMULARIO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS
EXPERTA N° 2

I. Datos de la experta

Campo	Información
Apellidos y nombres	Castro Palomino, Nataly
Grado académico	Magíster
Especialidad	Psicología
Área profesional	Investigación y docencia universitaria
Años de experiencia profesional	12 años
Institución	Universidad Privada de Los Andes – UPLA
Cargo o condición	Docente e investigadora
Correo electrónico	Natcastro@gmail.com
Teléfono	928667351
Fecha de validación	20 de agosto de 2024

II. Datos de la investigación

Campo	Información
Título de la tesis	Estrategias de Afrontamiento al Estres en Adolescentes del Nivel de Educación Secundaria del VI Ciclo de la I.E. N° 35756 Columna Pasco, 2024. [
Autores	Bach. Diana Shuynayvi Chagua Calderón y Bach. Estrella Marilyn Medina Miraval
Asesor	Dr. Rudy Cuevas Cipriano
Institución educativa	I.E. N° 35756 Columna Pasco
Población objetivo	Estudiantes adolescentes de primero y segundo grado de secundaria, VI ciclo.
Tipo de investigación	Básica, no experimental.
Nivel de investigación	Descriptivo-comparativo y correlacional.

III. Escala de calificación

Valor	Categoría
1	No adecuado
2	Poco adecuado
3	Bastante adecuado
4	Muy adecuado

IV. Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
1	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
2	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
3	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
4	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
5	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
6	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
7	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
8	Afrontamiento centrado en el problema	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
9	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
10	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
11	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
12	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
13	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
14	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
15	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
16	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
17	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
18	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
19	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
20	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
21	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
22	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
23	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
24	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

IVC promedio: 1.00
S-CVI: 1.00
Dictamen parcial: Validado sin modificaciones.

V. Escala de Estrés Académico para Adolescentes

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
1	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
2	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
3	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
4	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
5	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
6	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
7	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
8	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
9	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
10	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
11	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
12	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
13	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
14	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
15	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
16	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
17	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
18	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

IVC promedio: 1.00
S-CVI: 1.00
Dictamen parcial: Validado sin modificaciones.

VI. Escala de Bienestar Emocional para Adolescentes

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
1	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
2	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
3	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
4	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
5	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
6	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
7	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
8	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
9	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
10	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
11	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
12	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

IVC promedio: 1.00
S-CVI: 1.00
Dictamen parcial: Validado sin modificaciones.
VII. Instrumentos complementarios

Instrumento	Calificación	IVC	Observaciones
Cuestionario sociodemográfico	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
Ficha de registro de rendimiento académico	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
Gua de entrevista semiestructurada	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

VIII. Dictamen final, luego de revisar los instrumentos de la investigación, determina que los instrumentos son válidos en contenido y pueden aplicarse sin modificaciones.

Firma:



FORMULARIO DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS
EXPERTO N° 3

I. Datos del experto

Apellidos y nombres	**Lombardi Palomino, Luis Fidel**
Grado académico	**Doctor**
Especialidad	**Ciencias Sociales y Psicología**
Área profesional	**Docencia universitaria e investigación**
Años de experiencia universitaria	**15 años**
Institución	**Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – UNDAC**
Cargo o condición	**Docente universitario**
Correo electrónico	**llombardp@undac.edu.pe**
Teléfono	**963638058**
Fecha de validación	**20 de agosto de 2024**

II. Datos de la investigación

Título de la tesis	**Estrategias de Afrontamiento al Estres en Adolescentes del Nivel de Educación Secundaria del VI Ciclo de la I.E. N° 35756 Columna Pasco, 2024. [**
Autores	**Bach. Diana Shuynayvi Chagua Calderón y Bach. Estrella Marilyn Medina Miraval**
Asesor	**Dr. Rudy Cuevas Cipriano**
Institución educativa	**I.E. N° 35756 Columna Pasco**
Población objetivo	**Estudiantes adolescentes de primero y segundo grado de secundaria, VI ciclo.**
Tipo de investigación	**Básica, no experimental.**
Nivel de investigación	**Descriptivo-comparativo y correlacional.**

III. Escala de calificación

Valor	Categoría
1	**No adecuado**
2	**Poco adecuado**
3	**Bastante adecuado**
4	**Muy adecuado**

IV. Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
1	**Afrontamiento centrado en el problema**	**4 – Muy adecuado**	**1.00**	**Ninguna**
2	**Afrontamiento centrado en el problema**	**4 – Muy adecuado**	**1.00**	**Ninguna**
3	**Afrontamiento centrado en el problema**	**4 – Muy adecuado**	**1.00**	**Ninguna**
4	**Afrontamiento centrado en el problema**	**4 – Muy adecuado**	**1.00**	**Ninguna**
5	**Afrontamiento centrado en el problema**	**4 – Muy adecuado**	**1.00**	**Ninguna**
6	**Afrontamiento centrado en el problema**	**4 – Muy adecuado**	**1.00**	**Ninguna**
7	**Afrontamiento centrado en el problema**	**4 – Muy adecuado**	**1.00**	**Ninguna**
8	**Afrontamiento centrado en el problema**	**4 – Muy adecuado**	**1.00**	**Ninguna**
9	**Afrontamiento centrado en la emoción**	**4 – Muy adecuado**	**1.00**	**Ninguna**

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
10	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
11	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
12	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
13	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
14	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
15	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
16	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
17	Afrontamiento centrado en la emoción	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
18	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
19	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
20	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
21	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
22	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
23	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
24	Afrontamiento de evitación	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

IVC promedio: 1.00
S-CVI: 1.00
Dictamen parcial: Validado sin modificaciones.

V. Escala de Estrés Académico para Adolescentes

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
1	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
2	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
3	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
4	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
5	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
6	Síntomas físicos	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
7	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
8	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
9	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
10	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
11	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
12	Síntomas emocionales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
13	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
14	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
15	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
16	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
17	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
18	Síntomas conductuales	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

IVC promedio: 1.00
S-CVI: 1.00
Dictamen parcial: Validado sin modificaciones.

VI. Escala de Bienestar Emocional para Adolescentes

N°	Dimensión	Calificación	IVC	Observaciones
1	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
2	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
3	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
4	Satisfacción vital	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
5	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
6	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
7	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
8	Regulación emocional	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
9	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
10	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
11	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
12	Apoyo social percibido	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

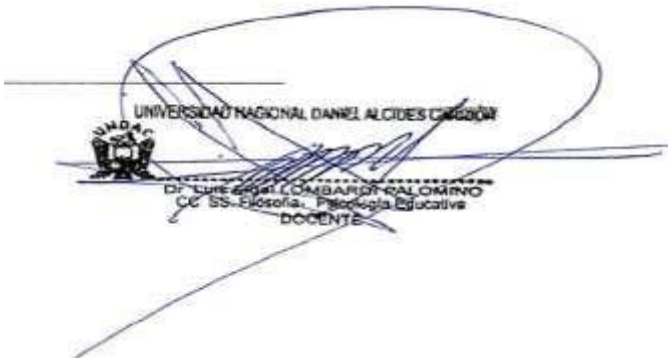
IVC promedio: 1.00
S-CVI: 1.00
Dictamen parcial: Validado sin modificaciones.

VII. Instrumentos complementarios

Instrumento	Calificación	IVC	Observaciones
Cuestionario sociodemográfico	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
Ficha de registro de rendimiento académico	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna
Gua de entrevista semiestructurada	4 – Muy adecuado	1.00	Ninguna

IX. Dictamen final, luego de revisar los instrumentos de la investigación, determina que los instrumentos son válidos en contenido y pueden aplicarse sin modificaciones.

Firma:



Propuesta de Intervención

Título:

Programa Integral de Fortalecimiento de Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Emocional para Adolescentes del VI Ciclo de la I.E. N° 35756 “Columna Pasco”

Objetivo general:

Desarrollar y fortalecer habilidades de afrontamiento adaptativo y bienestar emocional en los adolescentes, reduciendo los niveles de estrés académico y promoviendo el éxito escolar.

Componentes del programa:

- **Talleresvivenciales y participativos:**

Sesiones semanales sobre afrontamiento, regulación emocional, manejo del estrés y resiliencia, empleando metodologías activas y lúdicas.

- **Sesiones de tutoría individual y grupal:**

Espacios de acompañamiento personalizado para identificar necesidades específicas y brindar apoyo emocional.

- **Escuela de padres y talleres familiares:**

Actividades formativas para fortalecer el rol de la familia en el afrontamiento del estrés adolescente.

- **Capacitación docente continua:**

Formación en estrategias de apoyo emocional, identificación de signos de estrés y derivación a especialistas.

- **Evaluación y seguimiento psicopedagógico:**

Aplicación de instrumentos validados antes y después del programa para medir el impacto en afrontamiento, estrés y bienestar emocional.

Indicadores de éxito:

- Reducción significativa de los niveles de estrés académico.
- Incremento en el uso de estrategias adaptativas.
- Mejora en los indicadores de bienestar emocional y rendimiento académico.
- Satisfacción de estudiantes, docentes y familias con el programa implementado.

Resumen Ejecutivo

La presente tesis, desarrollada en la I.E. N° 35756 "Columna Pasco", aporta evidencia científica robusta sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes del VI ciclo de secundaria, identificando factores de riesgo y protección, diferencias por género y grado, y su impacto en el bienestar emocional y académico. Los resultados respaldan la necesidad de intervenciones integrales y políticas educativas orientadas a la promoción de la salud mental escolar. El estudio constituye un referente metodológico y conceptual para la comunidad educativa y científica, contribuyendo al desarrollo integral de los adolescentes y al fortalecimiento de la gestión escolar en el Perú.

Proyecciones y Sostenibilidad

- **Replicabilidad:**

El modelo de intervención propuesto es replicable en otras instituciones educativas, ajustándose a las particularidades de cada contexto.

- **Sostenibilidad:**

Se recomienda institucionalizar el programa como parte de la política de bienestar

escolar, asegurando recursos, capacitación y monitoreo permanente.

- **Innovación:**

Fomentar la integración de tecnologías educativas yplataformas digitales para el seguimiento y acompañamiento emocional de los estudiantes.

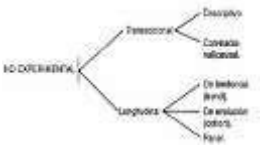
Reflexión Final

El abordaje científico, ético y metodológico de esta investigación garantiza la validez y trascendencia de sus aportes. La comprensión profunda de las estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes permite no solo mejorar la calidad de vida de los estudiantes, sino también fortalecer el tejido social y educativo de la región y del país. La presente tesis se erige como un modelo de excelencia y compromiso con la educación, la salud mental y el desarrollo humano integral.

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Adolescentes del Nivel de Educación Secundaria del VI Ciclo de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" 2024.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología	Población y muestra	Técnicas e instrumentos
GENERAL. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" en el año 2024, y cómo varían según el género y la edad?	**GENERAL.** Identificar y analizar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" en el año 2024, considerando su variabilidad según género y edad.	**GENERAL.** Existen estrategias significativas de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" y favorables a variables como el género y la edad, durante el año 2024.	**Vx** Estrategias de Afrontamiento	**TIPO DE INVESTIGACIÓN.** Básico – No experimental **NIVEL:** descriptivo-comparativo y correlacional. **MÉTODOS:** El enfoque metodológico es mixto, integrando el método cuantitativo y el método cualitativo: **DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.**	**Población.** Un total de 220 estudiantes **Muestra no probabilística** Elegimos 140 estudiantes	**DE RECOLECCIÓNDE** **DATOS. TÉCNICAS.** • Encuesta • Entrevista semiestructurada: **INSTRUMENTOS** • Cuestionarios • Ficha de registro **DE PROCESAMIENTO** Se emplea un enfoque mixto
ESPECÍFICOS • ¿Cuáles son las principales fuentes de estrés a las que se enfrentan	**ESPECÍFICOS.** • Determinar las principales fuentes de estrés a las que se enfrentan los	**ESPECÍFICAS.** - Las principales fuentes de estrés identificadas en los adolescentes del VI	**Vy** El Estrés			

los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco"? • ¿Qué estrategias de afrontamiento al estrés son más utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "¿Columna Pasco", considerando diferencias según género y edad? • ¿Cuál es el grado de relación de la efectividad de las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" con su bienestar emocional y su rendimiento académico?	adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" en el año 2024. • Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" en el año 2024, considerando diferencias según género y edad. • Analizar es el grado de relación entre la efectividad de las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" con su bienestar emocional y el rendimiento	ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" se asocian significativamente con el tipo de estrategia de afrontamiento empleada. - Existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco", en función del género y la edad. - La efectividad de las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los adolescentes del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" se relaciona positivamente con su bienestar emocional y rendimiento		Es no experimental, transversal, descriptivo-comparativo y correlacional: 		cuantitativo- cualitativo, con énfasis en el análisis cuantitativo (principal) y triangulación cualitativa (complementaria) . **DE ANÁLISIS DE** **DATOS** • Estadística Descriptiva • Pruebas de Supuestos • Estadística Inferencial ($\alpha = 0.05$) • Triangulación

• ¿Existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento al estrés entre los estudiantes del primero y segundo grado del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco"?	académico. • Comparar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los estudiantes del primero y segundo grado del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco" en el año 2024, identificando diferencias significativas.	académico. - Existen diferencias significativas en el uso de estrategias de afrontamiento al estrés entre los estudiantes del primero y segundo grado del VI ciclo de educación secundaria de la I.E. N° 35756 "Columna Pasco".				Complementaria

Registro fotográfico








EDUCACION FISICA
EDUCACION PARA EL TRABAJO
CON JESUCRISTO PEREGRINOS DE LA ESPERANZA


EDUCACION FISICA
EDUCACION PARA EL TRABAJO
CON JESUCRISTO PEREGRINOS DE LA ESPERANZA


CON JESUCRISTO PEREGRINOS
DE LA ESPERANZA
EDUCACION
PARA EL TRABAJO


EDUCACION
FISICA
EDUCACION
PARA EL TRABAJO
DE LA ESPERANZA


CON JESUCRISTO PEREGRINOS
DE LA ESPERANZA


CON JESUCRISTO PEREGRINOS
DE LA ESPERANZA




C Y T
ESTUDIO DISCIPLINA Y TRABAJO


ESTUDIO DISCIPLINA Y TRABAJO




TUTORIA
E.P.T
INGLES












EDUCACION
FISICA
INGLES
TUTORIA
ARTE
Y CULTURA
CIENCIAS
SOCIALES
PCC










MATEMATICA
EL CAMINO AL EXITO ES LA ACTITUD
LEMA HONOR LEALTAD EXELENCIA


AREA DE
MATEMATICA
EL CAMINO AL EXITO ES LA ACTITUD
LEMA HONOR LEALTAD EXELENCIA


MATEMATICA
EL CAMINO AL EXITO ES LA ACTITUD
LEMA HONOR LEALTAD EXELENCIA


AREA DE
MATEMATICA
LEMA HONOR LEALTAD EXELENCIA


AREA DE
ATEMATICA
EL CAMINO AL EXITO ES LA ACTITUD
LENA HONOR LEALTAD EXELENCIA












HONOR - LEALTAD - EXCELENCIA
TRABAJO


DEJA QUE DIOS
ESCRIBA TU HISTORIA






ESCRIBA TU HISTORIA


DEJA QUE DIOS
ESCRIBA TU HISTORIA
ASEO
MATEMÁTICA

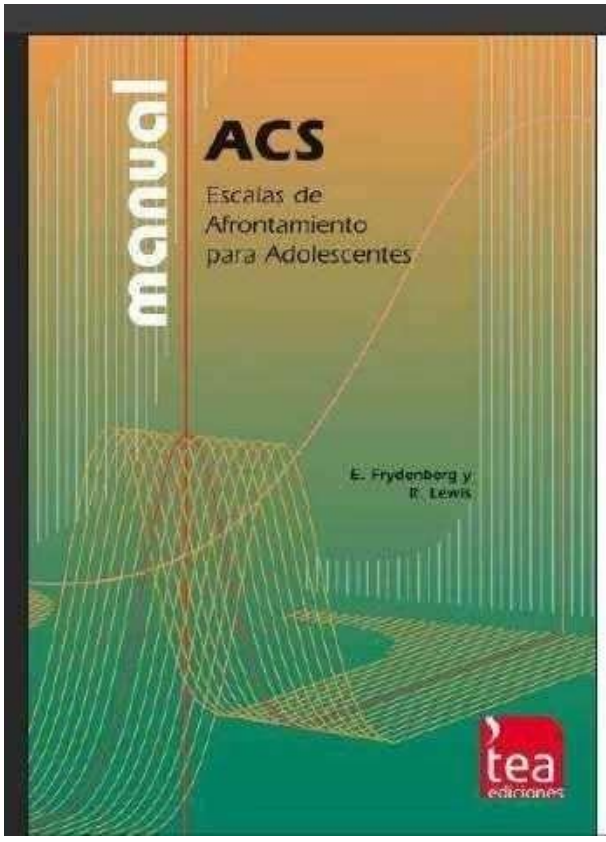

DEJA QUE DIOS
ESCRIBA TU HISTORIA
ASEO
MATEMÁTICA





MANUAL ACS.

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES



ACS

ESCALAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

E. Frydenberg y R. Lewis

MANUAL

(3ª edición)

tea ediciones

PUBLICACIONES DE PSICOLOGÍA APLICADA
Serie manuales núm. 249
MADRID 2009

Copyright © 1997, 2001, 2009 by TEA Ediciones, S.A.,
Madrid, España.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Edita: TEA Ediciones, S.A., Fray Bernardino de Sahagún, 24 - 28036 Madrid
Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

PRÓLOGO 5

PRÓLOGO A LA EDICIÓN ESPAÑOLA 6

1. DESCRIPCIÓN GENERAL 7
1.1. FICHA TÉCNICA 7
1.2. CONCEPTOS GENERALES 7

2. DESARROLLO DE LA ESCALA 13

3. APLICACIÓN Y CORRECCIÓN 23
3.1. CONSIDERACIONES GENERALES 23
3.2. CONFIDENCIALIDAD 23
3.3. NORMAS DE APLICACIÓN 23
3.4. NORMAS DE CORRECCIÓN 25
3.5. PERFIL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO 27

4. JUSTIFICACIÓN ESTADÍSTICA 37
4.1. DATOS DE LA VERSIÓN ORIGINAL 37
4.2. ADAPTACIÓN ESPAÑOLA 38
4.2.1. Datos de la muestra española 40
4.2.2. Datos fiables 47
4.2.3. Comparación de los dos datos originales 48
4.2.4. Análisis de elementos 59
4.2.5. Diferencias intersexuales 64
4.2.6. Correlaciones entre las subescalas 65
4.2.7. Respuestas a la pregunta número 80 66

5. NORMAS DE INTERPRETACIÓN 69

BIBLIOGRAFÍA 81

APÉNDICE 89

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

1.1. FICHA TÉCNICA

Nombre: ACS Escalas de Afrontamiento para adolescentes
Nombre original: *Adolescent Coping Scale*
Autores: Erica Frydenberg y Ramon Lewis.
Procedencia: The Australian Council for Educational Research Ltd. Victoria, Australia.
Adaptación española: Jesús Herrero y Nicolás Seisdedos. TEA Ediciones, S.A.
Aplicación: Individual y colectiva.
Ámbito de aplicación: Adolescentes de 12 a 18 años.
Duración: De 10 a 15 minutos cada Forma.
Finalidad: Evaluación de las estrategias de afrontamiento ("coping").
Baremación: 30 puntuaciones en distintas estrategias de afrontamiento.
Material: Manual, cuadernillo, hoja de respuestas y perfil.

1.2. CONCEPTOS GENERALES

La Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) es tanto un instrumento de investigación como de terapia y orientación, que permite a los jóvenes examinar sus propios métodos de afrontamiento. Puede ser usada por psicólogos orientadores, educadores y otros profesionales para obtener información sobre cómo actúan los adolescentes en diversas situaciones.

Población objetivo

El instrumento ha sido pensado para su uso con jóvenes entre 12 y 18 años. La experiencia ha demostrado, no obstante, que puede ser utilizado con personas mayores de esa edad.

Descripción del instrumento

El ACS es un inventario de autoinforme compuesto de 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno final abierto, que permite evaluar una Fiabilidad 18 estrategias de afrontamiento diferentes que se han descrito de manera teórica y empíricamente. Las 18 escalas cerradas se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cuatro puntos: 1. No me ocurre nunca o no lo hago. 2. Me ocurre o lo hago pocas veces. 3. Me ocurre o lo hago algunas veces. 4. Me ocurre o lo hago a menudo. 5. Me ocurre o lo hago casi siempre.

Dado que la experiencia demuestra que muchas de las estrategias de un sujeto dependen de una situación específica, se ha construido una Forma específica que permite evaluar las respuestas a un problema particular dado por el autor o proporcionado por el examinador. En ambos casos se ha observado que las estrategias de afrontamiento que un sujeto elige con un gran porcentaje de probabilidad en función de la naturaleza del problema, por lo que se ha desarrollado una Forma general del instrumento que se refiere a cómo el sujeto afronta sus problemas en general. Contiene los mismos elementos que la Forma específica aunque variando ligeramente las instrucciones de aplicación.

En la versión original existe también una Forma abreviada de la escala con sólo 28 elementos, uno por cada subescala. En la versión española hemos considerado que

se es necesario publicar esta forma reducida, ya que la escala completa es de simple aplicación y el tiempo requerido es muy bajo.

Tiempo de aplicación y corrección

El ACS es fácil y de aplicación breve. Normalmente se tarda entre 10 minutos en conseguir el inventario y el tiempo total de aplicación, incluyendo instrucciones y explicación del objetivo de la prueba, no suele superar los 15 minutos aproximadamente.

La corrección puede realizarse manualmente con bastante facilidad ya que la hoja de respuestas ha sido diseñada para esto fin; e bien mediante sistemas de corrección mecánicos (acorde con cada caso hojas especiales para lectura óptica de marcas. La corrección manual puede efectuarse en menos de 5 ó 6 minutos y puede ser realizada por los propios sujetos, si así se desea, con tal de que exista alguna supervisión del examinador.

Es posible aplicar, corregir y baremar los resultados en grupo en el campo de una clase de 45 a 50 minutos. Sin duda, grupos más reducidos podrían aplicar las dos formas, general y específica en el mismo período de tiempo.

Descripción de los materiales

El ACS consta del siguiente material:

- Manual.
- Cuadernillo no fungible que contiene las dos formas.
- Hoja de respuestas y corrección.
- Hoja de perfil.
- Hoja para corrección manual de las específicas para esta prueba.

Para facilitar la distinción entre las dos formas de la prueba y evitar errores durante la aplicación, el cuadernillo está impreso a dos colores, azul para la Forma general y rosa para la Forma específica.

La Hoja de respuestas se utiliza para las dos Formas por lo que será necesario emplear dos unidades si se quieren emplear ambas formas.

La Hoja de perfil permite presentar en forma gráfica los resultados de la prueba e incluye una breve descripción de cada una de las escalas evaluadas. Está pensada para poder recoger en una sola los resultados del sujeto y en el normativo las del grupo como se indica en capítulo 3. En cada una pueden recogerse simultáneamente los datos de las dos formas diferentes por separado un perfil en azul y otro en rojo.

Estructura conceptual

Con el fin de dar una perspectiva general del ACS, a continuación relacionamos las 18 estrategias de afrontamiento con una descripción breve de cada de las escalas y un ejemplo de ítems indicativo de dicha estrategia. Estas estrategias se relacionan de forma racional mediante análisis factorial:

1. **Buscar apoyo social (As).** Estrategia que consiste en una inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo en su resolución. *Ejemplo: «Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a solucionarlo».*
2. **Concentrarse en resolver el problema (Rp).** Es una estrategia dirigida a resolver el problema que le estudia sistemáticamente y analiza las diferentes partes de una o opciones. *Ejemplo: «Intentar» o resolver el problema pensando en respuestas más especiales».*
3. **Esforzarse y tener éxito (Ee).** Es la estrategia que denota compromiso, ambición y dedicación. *Ejemplo: «Trabajar mucho».*
4. **Preocuparse (Pr).** Se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos generales o más en concreto, preocupación por la felicidad futura. *Ejemplo: «Preocuparme por lo que será mi vida».*
5. **Invertir en amigos íntimos (Ai).** Se refiere a la búsqueda de relaciones personales íntimas. *Ejemplo: «Pasar más tiempo con el chico o chica con que salgo».*
6. **Buscar pertenencia (Pe).** Indica la preocupación e interés del sujeto *por ser miembro* con los demás en general y, más concretamente, por cooperar por lo que los otros piensan. *Ejemplo: «Hacer» en relación personal con los demás».*
7. **Hacerse ilusiones (Hi).** Es la estrategia expresada por elementos basados en la esperanza y en la anticipación de una salida positiva. *Ejemplo: «Esperar» que todo lo mejor».*
8. **La estrategia de Falta de afrontamiento (Na).** Consiste en elementos que reflejan la incapacidad personal para tratar del problema y el desarrollo de estrategias positivas. *Ejemplo: «No tengo forma de afrontar la situación».*
9. **Reducción de la tensión (Rt).** Se caracteriza por elementos que reflejan un intento de sentirse mejor y aliviar la tensión. *Ejemplo: «Intentar sentirme mejor haciendo algo» o tomando otras drogas».*
10. **Acción social (Ac).** Se refiere al hecho de dejar que otras conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda exclusiva participando o organizando actividades. *Ejemplo: «Intento a gente que sabe el mismo problema».*
11. **Ignorar el problema (Ip).** Es la estrategia de retraer consciente la existencia del problema. *Ejemplo: «Ignorar el problema».*
12. **Autoinculparse (Ci).** Indica que *existe alguien* se ven como responsables de los problemas o preocupaciones que tienen. *Ejemplo: «Sentirme culpable».*
13. **Reservarlo para sí (Re).** Es la estrategia expresada por elementos que reflejan que el sujeto hace de su dominio y no desea que conozcan sus problemas. *Ejemplo: «Guardar mis sentimientos para mí mismo».*
14. **Buscar apoyo espiritual (Ae).** Se trata de elementos que reflejan el empleo de la oración y la creencia en la ayuda de un líder o de Dios. *Ejemplo: «Orar» o «Ir a misa» en busca de su solución».*
15. **Fijarse en lo positivo (Fp).** Es la estrategia que trata de buscar alternativa el aspecto positivo de la situación. *Incluye el ver el lado bueno de las cosas y considerarse afortunado. Ejemplo: «Pienso en el aspecto positivo de las cosas y gentes en las considero».*
16. **Buscar ayuda profesional (Ap).** Es la estrategia consistente en buscar la ayuda de profesionales, como maestros y otros consejeros. *Ejemplo: «Pedir consejo a una persona competente».*
17. **Buscar diversiones relajantes (Dr).** Se caracteriza por elementos que describen actividades de ocio como leer o ir a cine. *Ejemplo: «Escuchar una forma de relajarme», por ejemplo, oír música, leer un libro, tomar un tranquilizante mental, ver la televisión».*
18. **Distracción física (Df).** Se trata de elementos que se refieren a hacer deporte, entrenarse en forma, etc. *Ejemplo: «Mantenerme en forma y con buena salud».*

Estas 18 estrategias pueden agruparse en tres estilos básicos de afrontamiento: Dirigido a la resolución del problema, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento improductivo.

Ventajas de esta prueba

Después de cinco años de investigación y diversos estudios el ACS resulta ser una de las herramientas más completas y eficaces para la evaluación del afrontamiento.

Es muy adecuada para facilitar el cambio contextual simultáneamente para incrementar las habilidades en grupo. Los adolescentes suelen decir que les gusta rellenar el cuestionario porque les hace pensar acerca su comportamiento. Los elementos son muy próximos a las preocupaciones de los adolescentes puesto que ellos mismos sugirieron los contenidos iniciales.

Casi todos los adolescentes pueden contestar al cuestionario porque no se requiere una aptitud excesiva de comprensión lectora. Los elementos evalúan el grado de uso de una amplia gama de estrategias de afrontamiento partiendo de lo que los jóvenes hacen más que de lo que piensan que deberían hacer.

La naturaleza estructurada del cuestionario permite considerar conductas de afrontamiento que podrían no contemplarse espontáneamente el sujeto en nuestras otras medidas semiestructuradas. Sin embargo, al hacer de incluir una pregunta final abierta permite que el sujeto cite alguna forma de afrontamiento no presente entre los elementos de la escala.

Aunque el ACS puede suministrar ciertas claves para el campo clínico, está principalmente dirigido a evaluar el bienestar psicológico y las estrategias usadas para afrontar las dificultades.

Requisitos del examinador

El ACS es esencialmente un instrumento psicológico y, consecuentemente, sólo debe utilizarse por profesionales debidamente cualificados. El uso eficaz de este instrumento requiere una comprensión profunda de lo que representa la adolescencia en el desarrollo de la vida humana, experiencia en trabajar con adolescentes a un nivel profesional, un conocimiento de las ventajas y limitaciones que tiene este instrumento psicométrico en particular los cuestionarios de autoinformes, y conocimientos estadísticos que permitan conectar la teoría psicométrica con la interpretación práctica.

Dentro de su marco de competencias profesionales, como hay otros profesionales que pueden estar la cualificación antes indicada por lo que el uso de este instrumento no se restringe a los psicólogos. Además, hay que tener en cuenta que si instrumento tiene un alto grado de validez aparente (los elementos y las referencias escritas de los ítemes son en muchos casos evidentes), su aplicación e corrección son muy sencillas, la interpretación de los resultados se hace mediante criterios que en nuestra (los resultados no se juzgan por referencia a los de un grupo normativo) se obtiene sobre todo el análisis conductual psicológico y es muy recomendable la discusión en clase de los resultados generales.

Aparte de su utilización con fines de investigación, el ACS es, ante todo, un instrumento de autoayuda. En el ámbito clínico serán los propios sujetos quienes deben sacar sus propias conclusiones de los resultados. Sin embargo el uso de la prueba debe ser supervisado por un profesional competente. En las áreas en las que interviene un equipo multidisciplinar convendrá que un psicólogo tome la dirección de la interpretación de los resultados. Dada la naturaleza psicológica del instrumento.

Como en cualquier instrumento psicológico, los usuarios deberán tomar cuidado para no hacer juicios, por ejemplo de tipo clínico, sin las cotas de datos debidamente contrastados.

Los principales usuarios del ACS son:

a) Profesionales asistenciales tales como educadores, psicólogos del desarrollo o clínicos, consejeros, médicos, trabajadores sociales, logopedas, etc.

b) Maestros con papeles específicos en el campo de la educación, como orientación vocacional o bienestar de los estudiantes.

c) Profesores de relaciones humanas o de psicología.

d) Investigadores en los campos de la educación y la psicología.

Otros posibles usuarios como maestros no especializados, sólo deberían utilizar el instrumento bajo la dirección de personas que reúnan los requisitos arriba indicados.

LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

www.teaediciones.com

tea

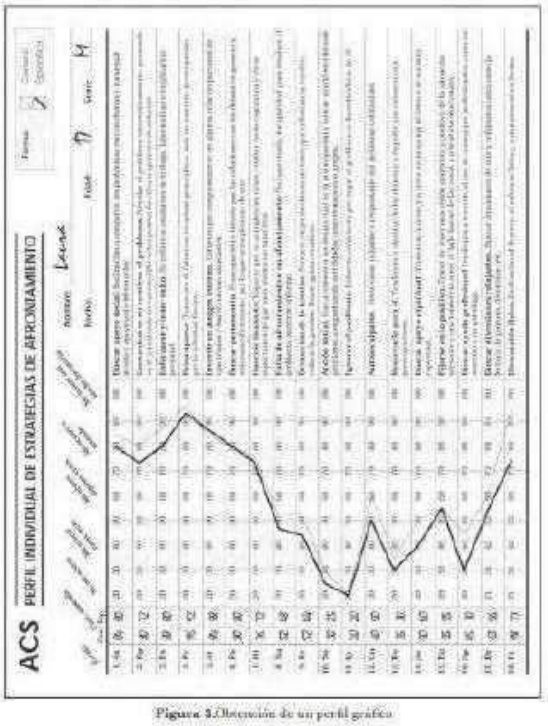


Figura 3. Obtención de un perfil gráfico

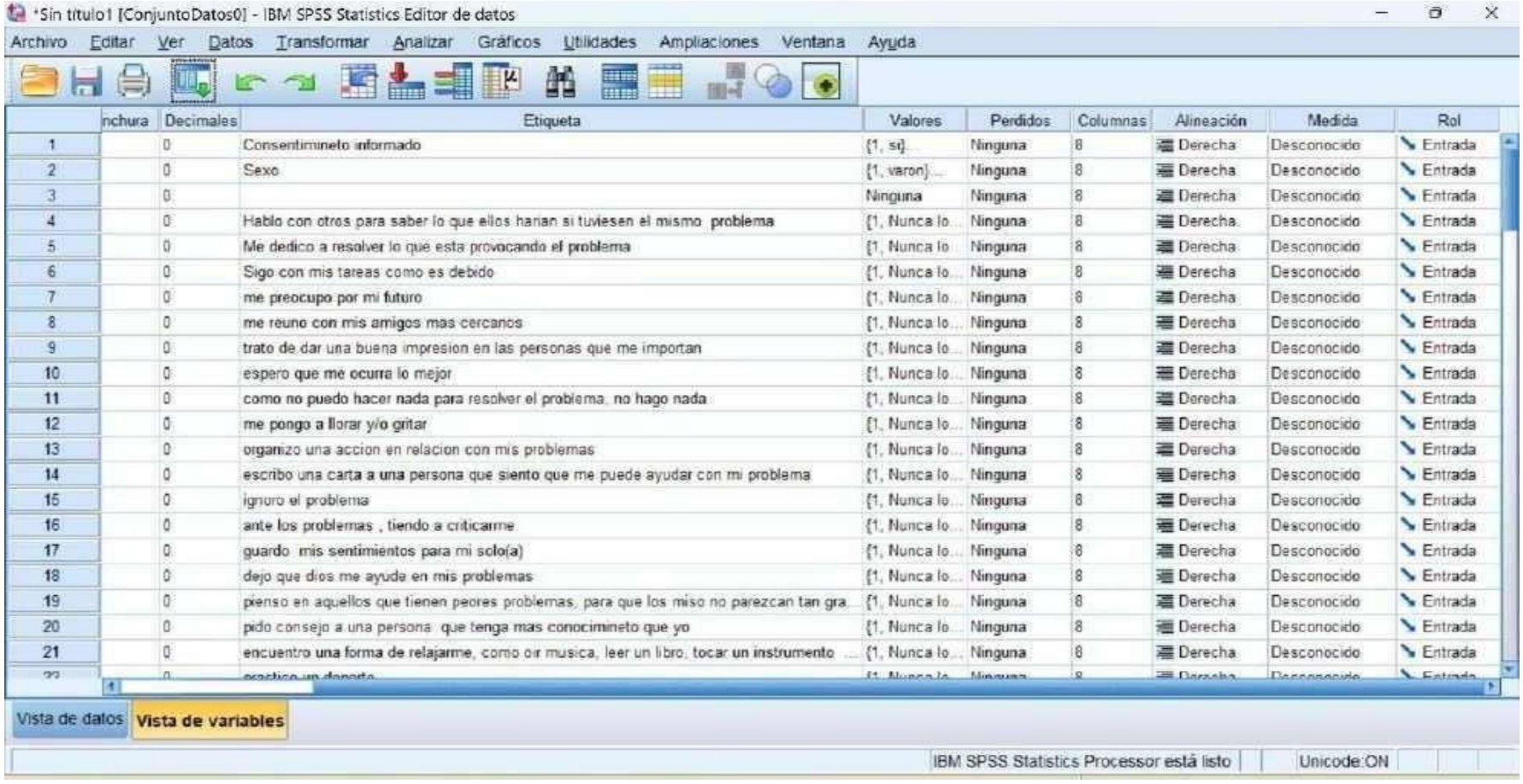
LA VISUALIZACIÓN
DE ESTA PÁGINA
NO ESTÁ DISPONIBLE.

Si desea obtener más información
sobre esta obra o cómo adquirirla consulte:

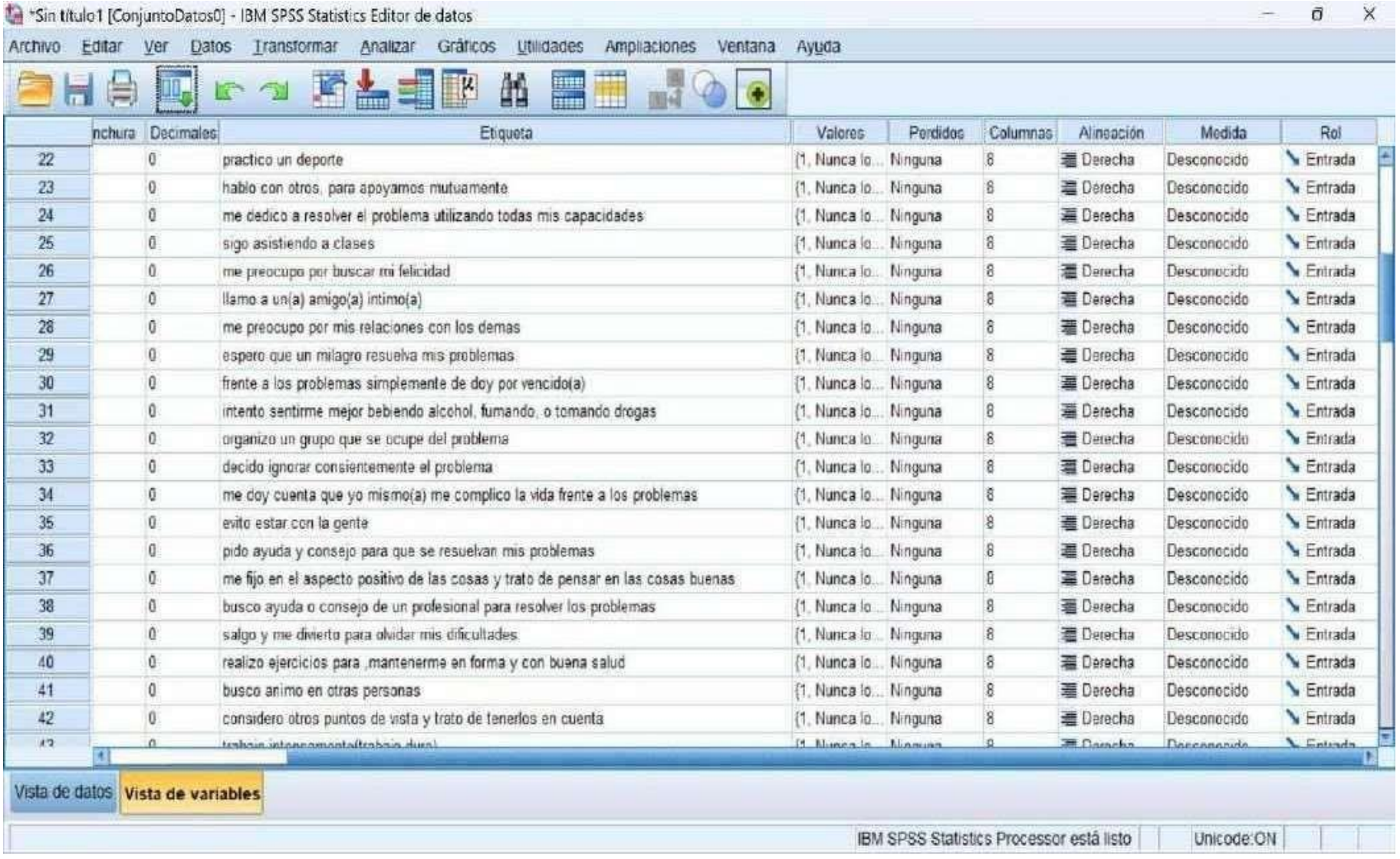
www.teaediciones.com

tea

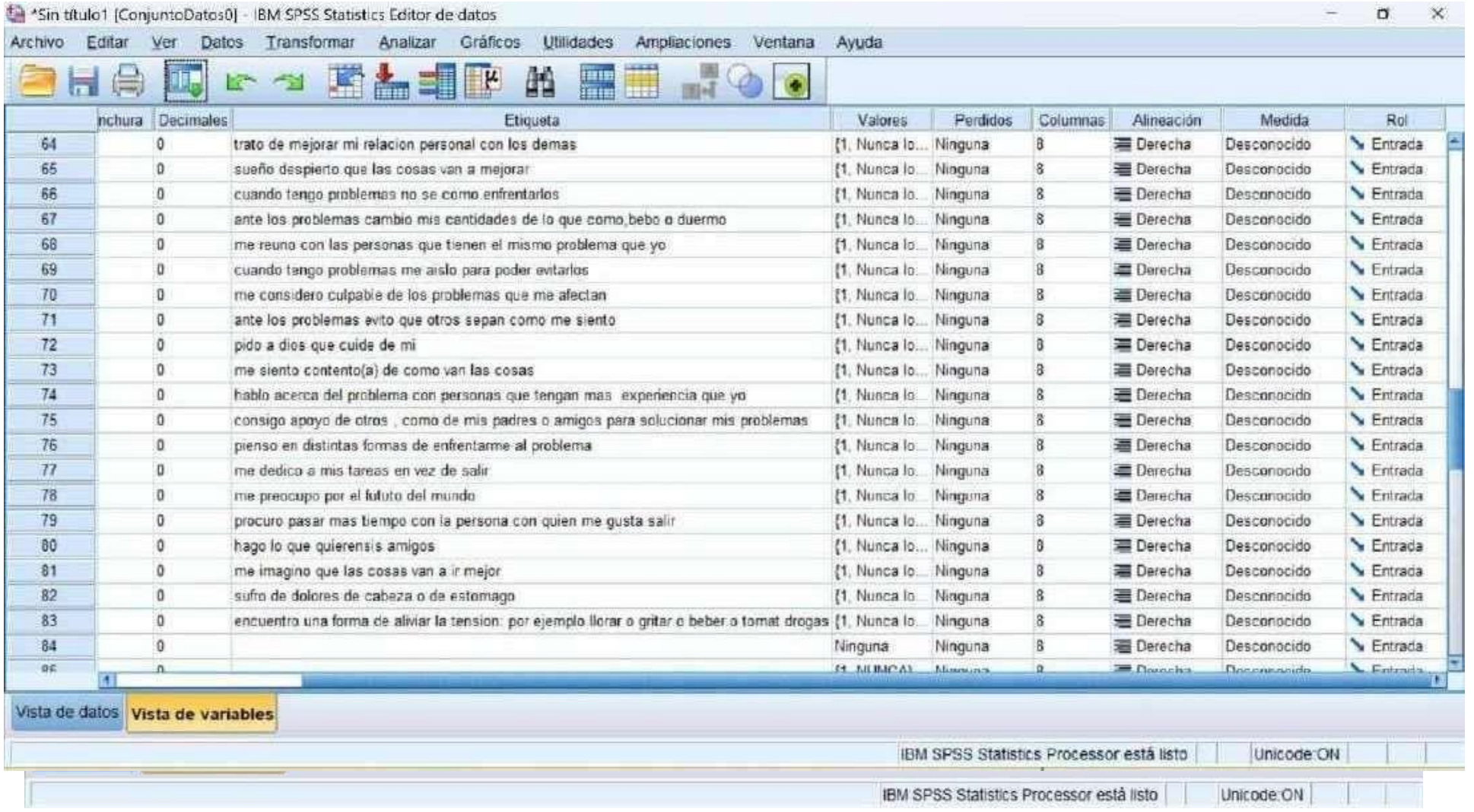
Tratamiento estadístico SPSS 25



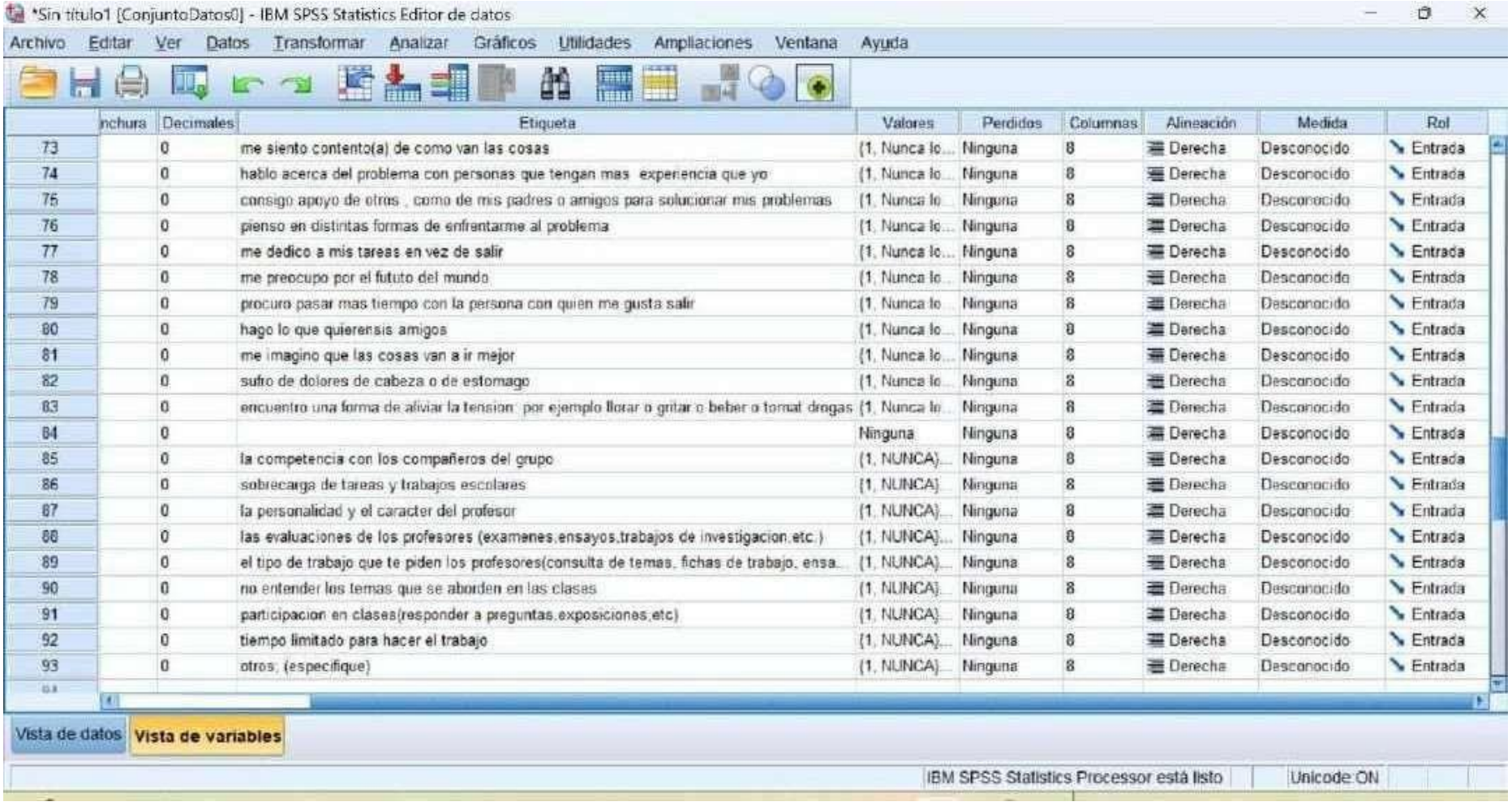
	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1		0	Consentimineto informado	{1, si}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
2		0	Sexo	{1, varon}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
3		0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
4		0	Hablo con otros para saber lo que ellos hanan si tuviesen el mismo problema	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
5		0	Me dedico a resolver lo que esta provocando el problema	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
6		0	Sigo con mis tareas como es debido	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
7		0	me preocupo por mi futuro	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
8		0	me reuno con mis amigos mas cercanos	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
9		0	trato de dar una buena impresion en las personas que me importan	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
10		0	espero que me ocurra lo mejor	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
11		0	como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
12		0	me pongo a llorar y/o gritar	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
13		0	organizo una accion en relacion con mis problemas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
14		0	escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
15		0	ignoro el problema	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
16		0	ante los problemas , tiendo a criticarme	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
17		0	guardo mis sentimientos para mi solo(a)	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
18		0	dejo que dios me ayude en mis problemas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
19		0	pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los miso no parezcan tan gra...	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
20		0	pido consejo a una persona que tenga mas conocimineto que yo	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
21		0	encuentro una forma de relajarme, como oir musica, leer un libro, tocar un instrumento ...	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
22		0	practico un deporte	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada



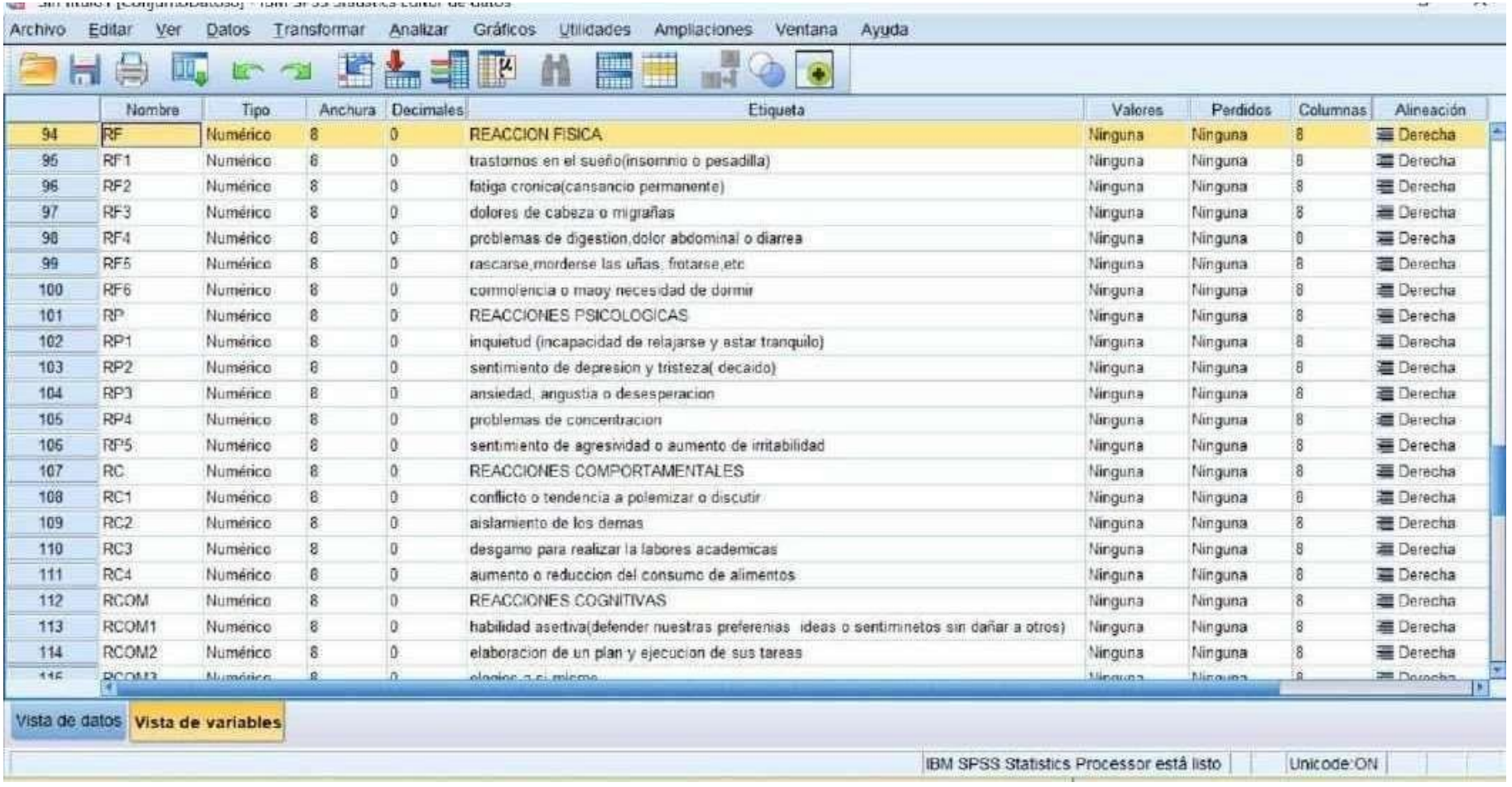
	nchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
22		0	practico un deporte	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
23		0	hablo con otros, para apoyarnos mutuamente	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
24		0	me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
25		0	sigo asistiendo a clases	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
26		0	me preocupo por buscar mi felicidad	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
27		0	llamo a un(a) amigo(a) intimo(a)	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
28		0	me preocupo por mis relaciones con los demas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
29		0	espero que un milagro resuelva mis problemas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
30		0	frente a los problemas simplemente de doy por vencido(a)	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
31		0	intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando, o tomando drogas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
32		0	organizo un grupo que se ocupe del problema	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
33		0	decido ignorar consientemente el problema	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
34		0	me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
35		0	evito estar con la gente	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
36		0	pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
37		0	me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
38		0	busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
39		0	salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
40		0	realizo ejercicios para ,mantenerme en forma y con buena salud	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
41		0	busco animo en otras personas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
42		0	considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
43		0	trabajo intensamente(trabajo duro)	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada



	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
64		0	trato de mejorar mi relacion personal con los demas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
65		0	sueño despierto que las cosas van a mejorar	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
66		0	cuando tengo problemas no se como enfrentarlos	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
67		0	ante los problemas cambio mis cantidades de lo que como,bebo o duermo	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
68		0	me reuno con las personas que tienen el mismo problema que yo	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
69		0	cuando tengo problemas me aislo para poder evitarlos	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
70		0	me considero culpable de los problemas que me afectan	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
71		0	ante los problemas evito que otros sepan como me siento	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
72		0	pido a dios que cuide de mi	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
73		0	me siento contento(a) de como van las cosas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
74		0	hablo acerca del problema con personas que tengan mas experiencia que yo	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
75		0	consigo apoyo de otros , como de mis padres o amigos para solucionar mis problemas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
76		0	pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
77		0	me dedico a mis tareas en vez de salir	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
78		0	me preocupo por el fututo del mundo	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
79		0	procuro pasar mas tiempo con la persona con quien me gusta salir	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
80		0	hago lo que quierensis amigos	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
81		0	me imagino que las cosas van a ir mejor	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
82		0	sufro de dolores de cabeza o de estomago	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
83		0	encuentro una forma de aliviar la tension: por ejemplo llorar o gritar o beber o tomat drogas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
84		0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
85		0		{1, NUNCA}	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada



	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
73		0	me siento contento(a) de como van las cosas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
74		0	hablo acerca del problema con personas que tengan mas experiencia que yo	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
75		0	consigo apoyo de otros , como de mis padres o amigos para solucionar mis problemas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
76		0	pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
77		0	me dedico a mis tareas en vez de salir	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
78		0	me preocupo por el fututo del mundo	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
79		0	procuro pasar mas tiempo con la persona con quien me gusta salir	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
80		0	hago lo que quierensis amigos	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
81		0	me imagino que las cosas van a ir mejor	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
82		0	sufro de dolores de cabeza o de estomago	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
83		0	encuentro una forma de aliviar la tension por ejemplo llorar o gritar o beber o tomat drogas	{1, Nunca lo...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
84		0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
85		0	la competencia con los compañeros del grupo	{1, NUNCA}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
86		0	sobrecarga de tareas y trabajos escolares	{1, NUNCA}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
87		0	la personalidad y el caracter del profesor	{1, NUNCA}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
88		0	las evaluaciones de los profesores (examenes,ensayos,trabajos de investigacion,etc.)	{1, NUNCA}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
89		0	el tipo de trabajo que te piden los profesores(consulta de temas, fichas de trabajo, ensa...	{1, NUNCA}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
90		0	no entender los temas que se aborden en las clases	{1, NUNCA}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
91		0	participacion en clases(responder a preguntas,exposiciones,etc)	{1, NUNCA}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
92		0	tiempo limitado para hacer el trabajo	{1, NUNCA}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada
93		0	otros, (especifique)	{1, NUNCA}...	Ninguna	8	Derecha	Desconocido	Entrada

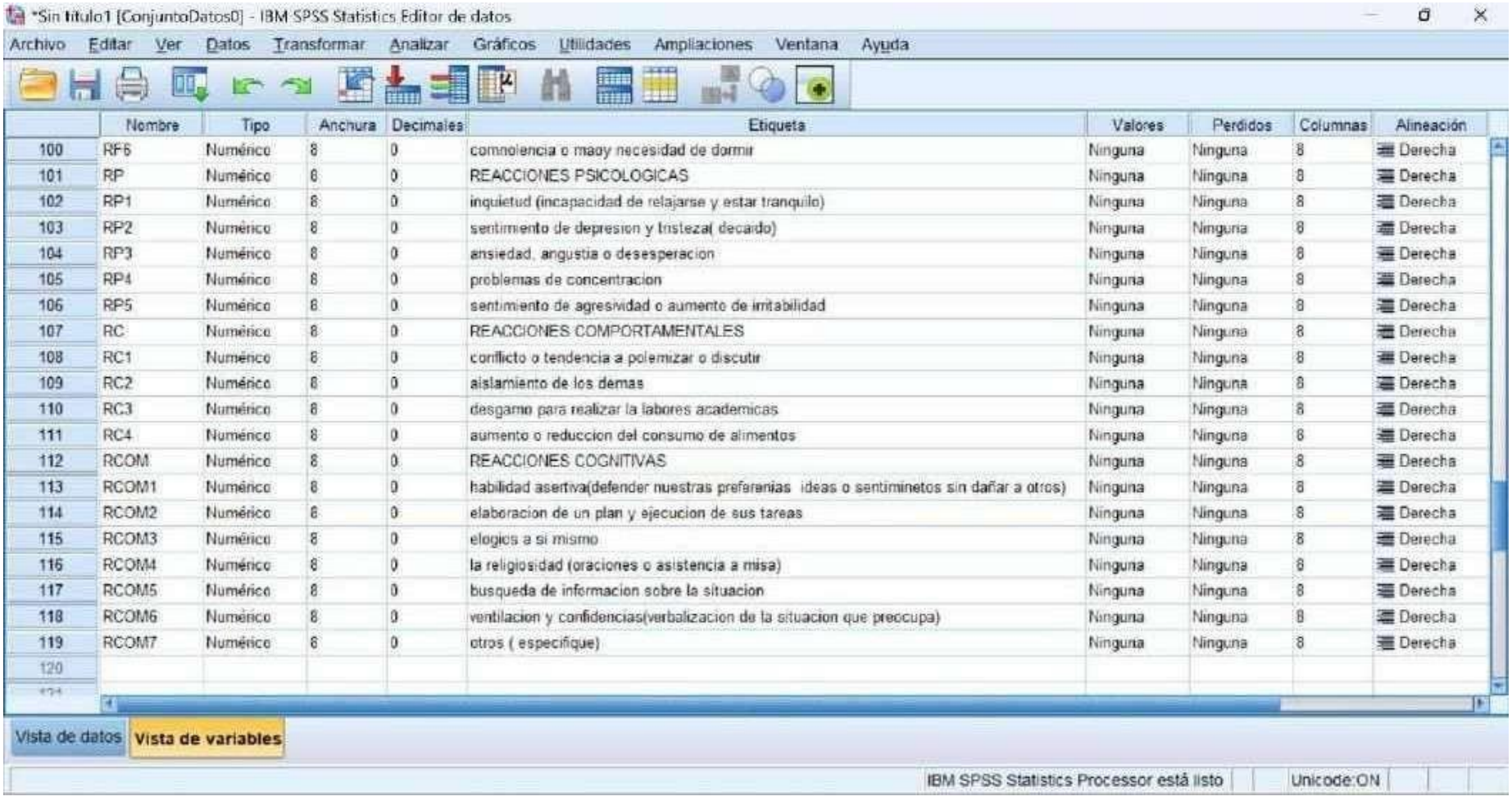


Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación
94	RF	Numérico	8	0	REACCION FISICA	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
95	RF1	Numérico	8	0	trastornos en el sueño(insomnio o pesadilla)	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
96	RF2	Numérico	8	0	fatiga cronica(cansancio permanente)	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
97	RF3	Numérico	8	0	dolores de cabeza o migrañas	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
98	RF4	Numérico	8	0	problemas de digestion,dolor abdominal o diarrea	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
99	RF5	Numérico	8	0	rascarse,morderse las uñas, frotarse,etc	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
100	RF6	Numérico	8	0	somnolencia o muoy necesidad de dormir	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
101	RP	Numérico	8	0	REACCIONES PSICOLOGICAS	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
102	RP1	Numérico	8	0	inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
103	RP2	Numérico	8	0	sentimiento de depresion y tristeza(decaido)	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
104	RP3	Numérico	8	0	ansiedad, angustia o desesperacion	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
105	RP4	Numérico	8	0	problemas de concentracion	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
106	RP5	Numérico	8	0	sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
107	RC	Numérico	8	0	REACCIONES COMPORTAMENTALES	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
108	RC1	Numérico	8	0	conflicto o tendencia a polemizar o discutir	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
109	RC2	Numérico	8	0	aislamiento de los demas	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
110	RC3	Numérico	8	0	desgano para realizar la labores academicas	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
111	RC4	Numérico	8	0	aumento o reduccion del consumo de alimentos	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
112	RCOM	Numérico	8	0	REACCIONES COGNITIVAS	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
113	RCOM1	Numérico	8	0	habilidad asertiva(defender nuestras preferenias ideas o sentiminetos sin dañar a otros)	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
114	RCOM2	Numérico	8	0	elaboracion de un plan y ejecucion de sus tareas	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
115	RCOM3	Numérico	8	0	elogios a si mismo	Ninguna	Ninguna	8	Derecha

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

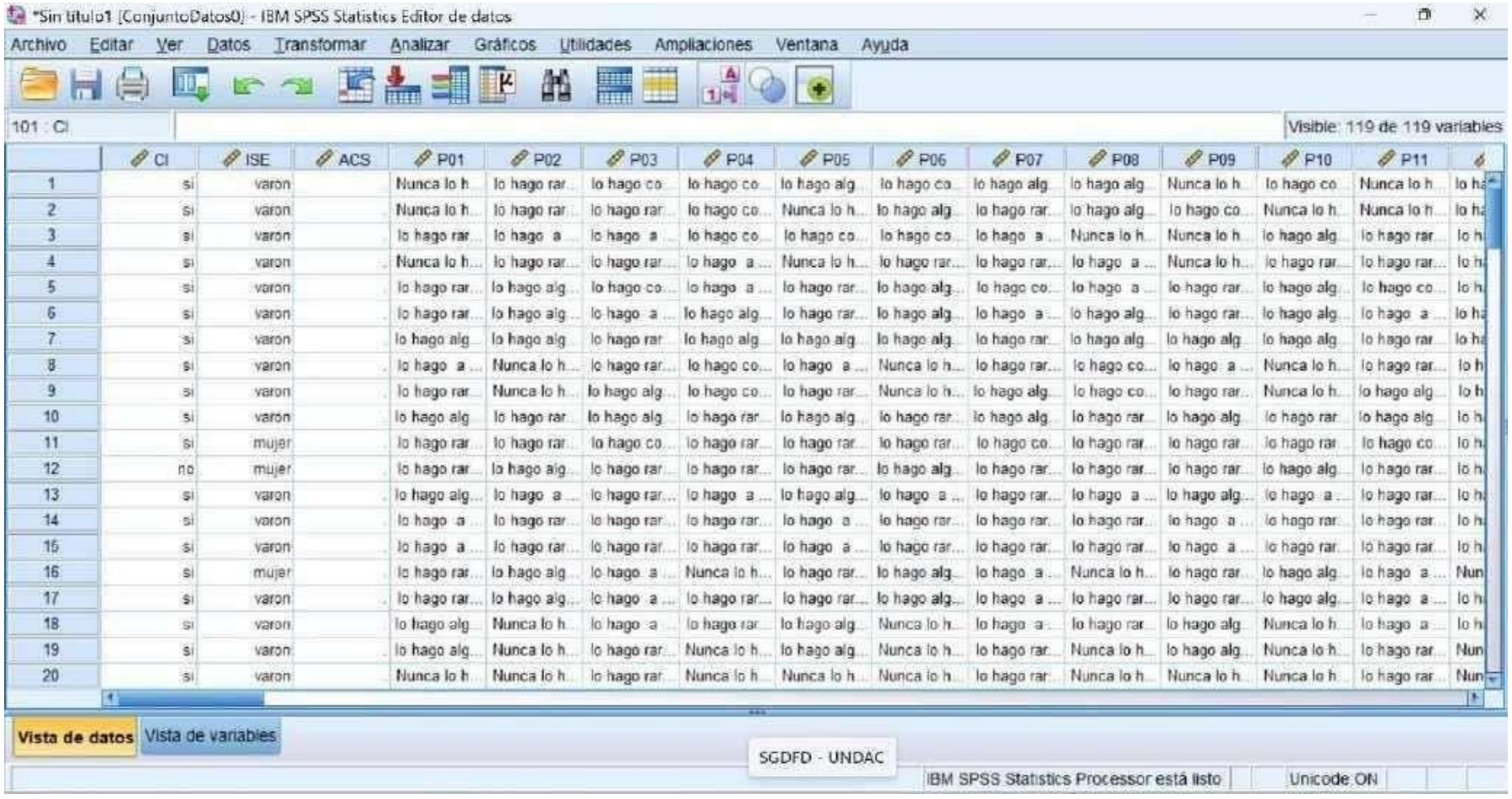

*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

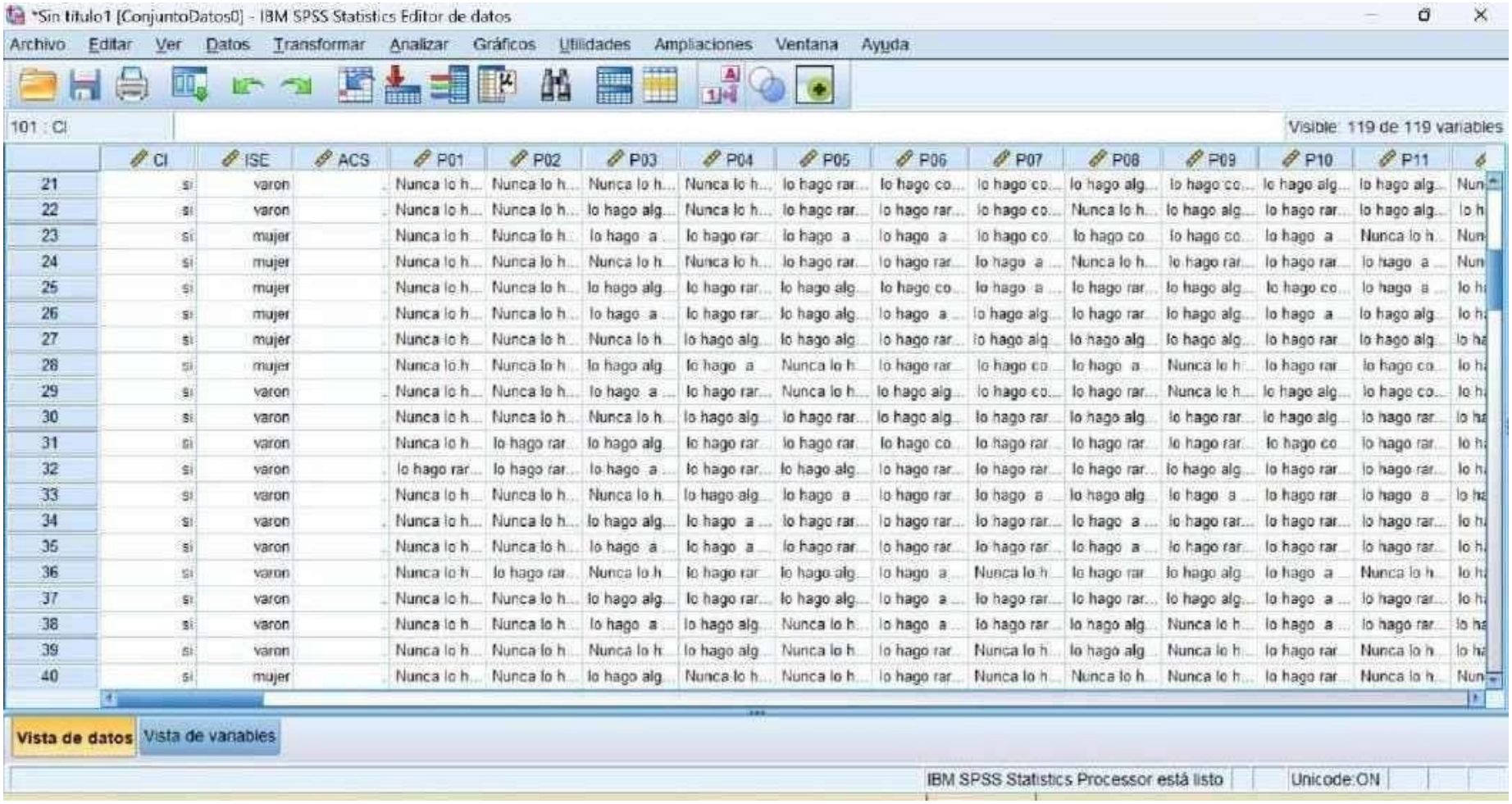
Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación
100	RF6	Numérico	8	0	somnolencia o mayy necesidad de dormir	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
101	RP	Numérico	8	0	REACCIONES PSICOLOGICAS	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
102	RP1	Numérico	8	0	inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
103	RP2	Numérico	8	0	sentimiento de depresion y tristeza(decaido)	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
104	RP3	Numérico	8	0	ansiedad, angustia o desesperacion	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
105	RP4	Numérico	8	0	problemas de concentracion	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
106	RP5	Numérico	8	0	sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
107	RC	Numérico	8	0	REACCIONES COMPORTAMENTALES	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
108	RC1	Numérico	8	0	conflicto o tendencia a polemizar o discutir	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
109	RC2	Numérico	8	0	aislamiento de los demas	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
110	RC3	Numérico	8	0	desgano para realizar la labores academicas	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
111	RC4	Numérico	8	0	aumento o reduccion del consumo de alimentos	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
112	RCOM	Numérico	8	0	REACCIONES COGNITIVAS	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
113	RCOM1	Numérico	8	0	habilidad asertiva(defender nuestras preferenias ideas o sentiminetos sin dañar a otros)	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
114	RCOM2	Numérico	8	0	elaboracion de un plan y ejecucion de sus tareas	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
115	RCOM3	Numérico	8	0	elogios a si mismo	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
116	RCOM4	Numérico	8	0	la religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
117	RCOM5	Numérico	8	0	busqueda de informacion sobre la situacion	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
118	RCOM6	Numérico	8	0	ventilacion y confidencias(verbalizacion de la situacion que preocupa)	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
119	RCOM7	Numérico	8	0	otros (especifique)	Ninguna	Ninguna	8	Derecha
120									

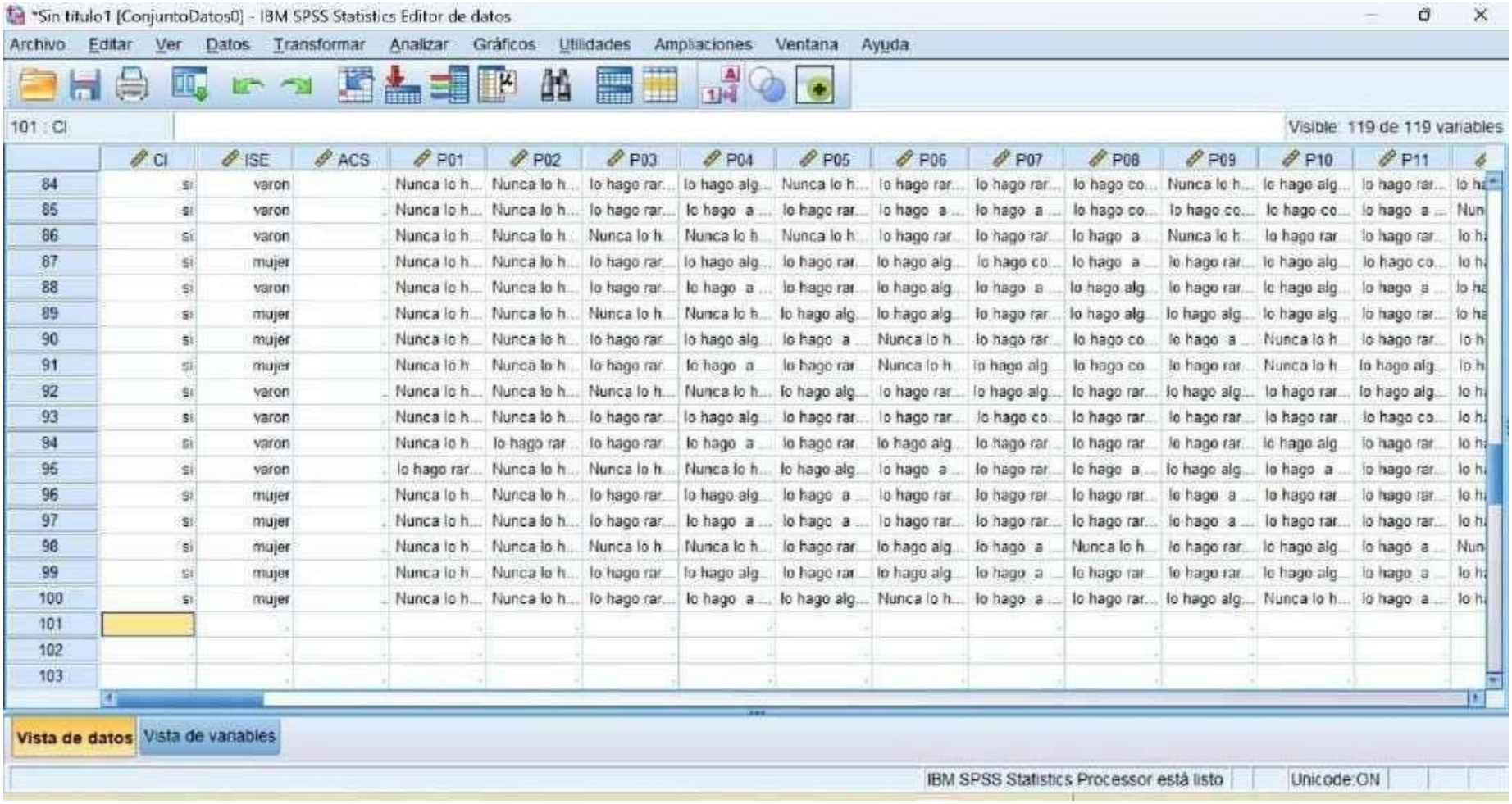
Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON


*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos
Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda
101 : CI
Visible: 119 de 119 variables
CI ISE ACS P01 P02 P03 P04 P05 P06 P07 P08 P09 P10 P11
1 si varon Nunca lo h... lo hago rar... lo hago co... lo hago co... lo hago alg... lo hago co... lo hago alg... lo hago alg... Nunca lo h... lo hago co... Nunca lo h...
2 si varon Nunca lo h... lo hago rar... lo hago rar... lo hago co... Nunca lo h... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago co... Nunca lo h... Nunca lo h...
3 si varon lo hago rar... lo hago a ... lo hago a ... lo hago co... lo hago co... lo hago co... lo hago a ... Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago alg... lo hago rar...
4 si varon Nunca lo h... lo hago rar... lo hago rar... lo hago a ... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago rar... lo hago a ... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago rar...
5 si varon lo hago rar... lo hago alg... lo hago co... lo hago a ... lo hago rar... lo hago alg... lo hago co... lo hago a ... lo hago rar... lo hago alg... lo hago co...
6 si varon lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ...
7 si varon lo hago alg... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago alg... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago alg... lo hago alg... lo hago rar...
8 si varon lo hago a ... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago co... lo hago a ... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago co... lo hago a ... Nunca lo h... lo hago rar...
9 si varon lo hago rar... Nunca lo h... lo hago alg... lo hago co... lo hago rar... Nunca lo h... lo hago alg... lo hago co... lo hago rar... Nunca lo h... lo hago alg...
10 si varon lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg...
11 si mujer lo hago rar... lo hago rar... lo hago co... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago co... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago co...
12 no mujer lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar...
13 si varon lo hago alg... lo hago a ... lo hago rar... lo hago a ... lo hago alg... lo hago a ... lo hago rar... lo hago a ... lo hago alg... lo hago a ... lo hago rar...
14 si varon lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar...
15 si varon lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar...
16 si mujer lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ...
17 si varon lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ...
18 si varon lo hago alg... Nunca lo h... lo hago a ... lo hago rar... lo hago alg... Nunca lo h... lo hago a ... lo hago rar... lo hago alg... Nunca lo h... lo hago a ...
19 si varon lo hago alg... Nunca lo h... lo hago rar... Nunca lo h... lo hago alg... Nunca lo h... lo hago rar... Nunca lo h... lo hago alg... Nunca lo h... lo hago rar...
20 si varon Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar...
Vista de datos
Vista de variables
SGDFD - UNDAC
IBM SPSS Statistics Processor está listo
Unicode:ON



	CI	ISE	ACS	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	
21	si	varon		Nunca lo h...	Nunca lo h...	Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago rar...	lo hago co...	lo hago co...	lo hago alg...	lo hago co...	lo hago alg...	lo hago alg...	Nun
22	si	varon		Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago alg...	Nunca lo h...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago co...	Nunca lo h...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo h
23	si	mujer		Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago a ...	lo hago a ...	lo hago co...	lo hago co...	lo hago co...	lo hago a ...	Nunca lo h...	Nun
24	si	mujer		Nunca lo h...	Nunca lo h...	Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago a ...	Nunca lo h...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago a ...	Nun
25	si	mujer		Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago co...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago co...	lo hago a ...	lo h
26	si	mujer		Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago a ...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago a ...	lo hago alg...	lo h
27	si	mujer		Nunca lo h...	Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago alg...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago alg...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo h
28	si	mujer		Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago alg...	lo hago a ...	Nunca lo h...	lo hago rar...	lo hago co...	lo hago a ...	Nunca lo h...	lo hago rar...	lo hago co...	lo h
29	si	varon		Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago a ...	lo hago rar...	Nunca lo h...	lo hago alg...	lo hago co...	lo hago rar...	Nunca lo h...	lo hago alg...	lo hago co...	lo h
30	si	varon		Nunca lo h...	Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo h
31	si	varon		Nunca lo h...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago co...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago co...	lo hago rar...	lo h
32	si	varon		lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo h
33	si	varon		Nunca lo h...	Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago alg...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago a ...	lo hago alg...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago a ...	lo h
34	si	varon		Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago alg...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo h
35	si	varon		Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago a ...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo h
36	si	varon		Nunca lo h...	lo hago rar...	Nunca lo h...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago a ...	Nunca lo h...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago a ...	Nunca lo h...	lo h
37	si	varon		Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago alg...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago rar...	lo hago alg...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo h
38	si	varon		Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago a ...	lo hago alg...	Nunca lo h...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo hago alg...	Nunca lo h...	lo hago a ...	lo hago rar...	lo h
39	si	varon		Nunca lo h...	Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago alg...	Nunca lo h...	lo hago rar...	Nunca lo h...	lo hago alg...	Nunca lo h...	lo hago rar...	Nunca lo h...	lo h
40	si	mujer		Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago alg...	Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago rar...	Nunca lo h...	Nunca lo h...	Nunca lo h...	lo hago rar...	Nunca lo h...	Nun


*Sin título1 [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos
Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda
101 : CI
Visible: 119 de 119 variables
CI ISE ACS P01 P02 P03 P04 P05 P06 P07 P08 P09 P10 P11
84 si varon Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago alg... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago rar... lo hago co... Nunca lo h... lo hago alg... lo hago rar...
85 si varon Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago a ... lo hago rar... lo hago a ... lo hago a ... lo hago co... lo hago co... lo hago co... lo hago a ...
86 si varon Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago rar... lo hago a ... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago rar...
87 si mujer Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago co... lo hago a ... lo hago rar... lo hago alg... lo hago co...
88 si varon Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago a ... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ...
89 si mujer Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago alg... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago alg... lo hago alg... lo hago rar...
90 si mujer Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago co... lo hago a ... Nunca lo h... lo hago rar...
91 si mujer Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago a ... lo hago rar... Nunca lo h... lo hago alg... lo hago co... lo hago rar... Nunca lo h... lo hago alg...
92 si varon Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg...
93 si varon Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago rar... lo hago co... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago co...
94 si varon Nunca lo h... lo hago rar... lo hago rar... lo hago a ... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar...
95 si varon lo hago rar... Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago alg... lo hago a ... lo hago rar... lo hago a ... lo hago alg... lo hago a ... lo hago rar...
96 si mujer Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar...
97 si mujer Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago a ... lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar... lo hago rar... lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar...
98 si mujer Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ...
99 si mujer Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago alg... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ... lo hago rar... lo hago rar... lo hago alg... lo hago a ...
100 si mujer Nunca lo h... Nunca lo h... lo hago rar... lo hago a ... lo hago alg... Nunca lo h... lo hago a ... lo hago rar... lo hago alg... Nunca lo h... lo hago a ...
101
102
103
Vista de datos
Vista de variables
IBM SPSS Statistics Processor está listo
Unicode:ON