



**UNIVERSIDAD ANDINA**  
**NESTOR CACERES VELASQUEZ**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO A LA  
ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF  
AZÁNGARO, 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

**Bach. DALILA FERNANDEZ HUAYTA**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
**PSICÓLOGO**

**JULIACA -PERU**

**2025**



**UNIVERSIDAD ANDINA**

**NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**


**AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO A LA  
ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF  
AZÁNGARO, 2024**


**TESIS PRESENTADA POR:**

**Bach. DALILA FERNANDEZ HUAYTA**


**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
PSICÓLOGO**

**APROBADA POR EL JURADO REVISOR:**

**PRESIDENTE** :   
Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA

**PRIMER MIEMBRO** :   
Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO

**SEGUNDO MIEMBRO** :   
Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

**ASESOR DE TESIS** :   
M. Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:** SALUD PÚBLICA - P13



**UNIVERSIDAD ANDINA  
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"**

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 1810-2024-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 20 de diciembre del 2024

**VISTOS:**

El Informe N° 134-2024-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de la Propuesta de Investigación de fecha 20 de diciembre de la E.P. Psicología 000063;

**CONSIDERANDO:**

Que, el (la) egresado (a) **FERNANDEZ HUAYTA DALILA** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO A LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024** correspondiente a la línea de investigación: **SALUD PUBLICA**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el **Comité de Investigación** para la evaluación de la propuesta de Investigación está conformado por los siguientes docentes:

- \* Presidente : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA**
- \* 1er. Miembro : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- \* 2do. Miembro : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 519 2024-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

Estando opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92- y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud,

**SE RESUELVE**

**APROBAR**, la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a) **FERNANDEZ HUAYTA DALILA** para optar el título profesional de: **PSICÓLOGO**: titulado **AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO A LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**

La propuesta de Investigación deberá ejecutarse de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

**ARTICULO SEGUNDO** - RECONOCER, como **ASESOR(A)** de la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud **M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**

**ARTICULO TERCERO** - DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela Profesional de Psicología quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.

Distribución: Decanato, EP. Psicología Archivo



**RESOLUCIÓN N° 015-2025-UI-FCS-UANCV-J**

Juliaca, 18 de agosto del 2025

**Visto:** el Expediente N° 6257 de fecha 04 de agosto del 2025, Presentado Por el Bach. FERNANDEZ HUAYTA DALILA, quien solicita Revisión de Informe Final de la Investigación (Borrador de Tesis) titulado: AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO A LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024 por los jurados de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de PSICOLOGÍA

**CONSIDERANDO:**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R, y con la aprobación del Informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- \* Presidente : Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA
- \* 1er. Miembro : Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA
- \* 2do. Miembro : Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO
- \* Asesor : M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

Estando, la opinión favorable de los miembros del jurado, en concordancia con el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R, de conformidad a lo que establece la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y Modificatoria N° 24661 y el Estatuto de la UANCV, que confiere facultades a la unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud; asimismo fue aprobado para su ejecución de informe final con RESOLUCIÓN N° 1810-2024-D-FCS-UANCV-J, conducente para optar el Título profesional de PSICÓLOGO

**SE RESUELVE:**

**ARTÍCULO PRIMERO:** APROBAR EL INFORME FINAL DE LA INVESTIGACIÓN para la REVISIÓN DE SIMILITUD TURNITIN, del tema AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO A LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024 presentado por el (la) Bach FERNANDEZ HUAYTA DALILA, para optar el Título profesional de PSICÓLOGO, en virtud de los considerandos expuestos.

**ARTÍCULO SEGUNDO:** RATIFICAR como ASESOR(a) a la M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

**ARTICULO TERCERO.** - DISPONER que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y secretaria académica de la Facultad de ciencias de la Salud, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y CÚMPLASE.

**DISTRIBUCIÓN:**

- Interesados (1)
- Archivo (1)



UNIVERSIDAD "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
*Fernando*  
Dra. ANTONIETA LOAYZA LOPEZ  
DIRECTORA  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



**UNIVERSIDAD ANDINA  
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"**

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 932 -2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 17 de octubre del 2025

**VISTOS:**

El Expediente N° 2025 – 9017 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: **AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO A LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**

**CONSIDERANDO:**

Que, es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

**SE RESUELVE:**

**PRIMERO:** Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de: **PSICÓLOGO** del (la) bachiller: **FERNANDEZ HUAYTA DALILA** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

- \* Presidente : Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA
- \* 1er. Miembro : Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA
- \* 2do. Miembro : Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO
  
- \* Asesor (a) : M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

**SEGUNDO:** Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

**DIA** : MARTES 21 DE OCTUBRE DEL 2025  
**HORA** : 15:00 HORAS  
**LOCAL** : Salón de Grados de la Facultad de Ciencias de la Salud

**TERCERO:** Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el Bachiller sustentante.

**CUARTO:** La Dirección de la Escuela Profesional de Psicología Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



**DISTRIBUCIÓN:**  
 - Jurados (3)  
 - Interesado (1)  
 - Asesor de Tesis (1)  
 - Archivo FCS 2025(1)



# 18% Similitud general

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

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

## Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 6% Publicaciones
- 17% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

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


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



### Metadatos Complementarios

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO A LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024	
<b>Datos de autor</b>	
Nombres y apellidos	DALILA FERNANDEZ HUAYTA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72960540
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0005-5557-5342">https://orcid.org/0009-0005-5557-5342</a>
<b>Datos de asesor</b>	
Nombres y apellidos	MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02064784
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0009-0904-9920">https://orcid.org/0009-0009-0904-9920</a>
<b>Datos del jurado</b>	
<b>Presidente del jurado</b>	
Nombres y apellidos	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
<b>Miembro del jurado 1</b>	
Nombres y apellidos	SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01297921
<b>Miembro del jurado 2</b>	
Nombres y apellidos	SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01309221



Datos de investigación	
Línea de investigación	Salud Pública - P13
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>País: Perú            Departamento: Puno            Provincia: Azángaro            Distrito: Azángaro</p> <p>Coordenadas:            Latitud: -14.9136475            Longitud: -70.2006635  <a href="https://maps.app.goo.gl/Nh7mVS3Ezv4eHeFk8">https://maps.app.goo.gl/Nh7mVS3Ezv4eHeFk8</a></p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	DICIEMBRE 2024 – OCTUBRE 2025
URL de disciplinas OCDE <a href="https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html">https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html</a>	<p><b>Ciencias sociales</b>  <a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.00.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.00.00</a>  <b>Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas y mentales)</b>  <a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.02">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.02</a></p>



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

*[Firma]*  
Dra. María Concepción Figueroa Waza  
DIRECTORA  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN ACS



### DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo DALILA FERNANDEZ HUAYTA, identificado con DNI  
Nro. 72960540 en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional
- Programa de Segunda Especialidad,
- Programa de Maestría o Doctorado

PSICOLOGÍA

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación,  Trabajo Académico denominada:

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO A LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE  
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024

Asesorado por: M. Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 24 de Noviembre del 2025

Firma del Asesor  
(obligatoria)

Firma del Estudiante  
(obligatoria)



Huella



## DEDICATORIA

A Dios, por guiar la senda de mis días, concediéndome fuerzas para seguir adelante y superar las dificultades junto a mi familia. A mi querida madre, quien, con su apoyo y esfuerzo, me han brindado una educación sólida, que me ha ayudado a dirigirme en este camino llamado vida, por sus valores inculcados y por la fortaleza que me empuja a nunca rendirme.



## AGRADECIMIENTO

A los docentes de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, por apoyarme y brindarme la oportunidad para formarme como profesional. A mi asesora de tesis, M.Sc. Maria Antonieta Loayza Lopez, por su valiosa ayuda, sabiduría y experiencia, para culminar con mi investigación. Al director de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, fundamentalmente a los alumnos del colegio, por haber colaborado en todo momento.



## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	ix
RESÚMEN .....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xii

### CAPÍTULO I

#### ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1.1. Problema General .....	4
1.1.2. Problemas Específicos .....	5
1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	5
1.2.1. Justificación teórica .....	5
1.2.2. Justificación práctica .....	5
1.2.3. Justificación metodológica.....	6
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	6
1.3.1. Objetivo General .....	6
1.3.2. Objetivos Específicos .....	6
1.4. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....	7
1.4.1. Hipótesis general.....	7
1.5. VARIABLES .....	7
1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	8



**CAPÍTULO II**

**MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN ..... 9

2.2. MARCO TEÓRICO QUE SUSTENTA LA INVESTIGACIÓN ..... 16

    2.2.1. Afrontamiento del estrés..... 16

        2.2.1.1. Conceptualización del afrontamiento del estrés ..... 16

        2.2.1.2. Dimensiones del afrontamiento del estrés ..... 17

        2.2.1.3. Etapas del afrontamiento del estrés ..... 19

        2.2.1.4. Estrategias del afrontamiento del estrés ..... 20

        2.2.1.5. Consecuencias del afrontamiento del estrés en adolescentes ... 21

        2.2.1.6. Teorías sobre el afrontamiento del estrés ..... 22

    2.2.2. Ansiedad ..... 23

        2.2.2.1. Conceptualización de la ansiedad..... 23

        2.2.2.2. Dimensiones de la ansiedad ..... 24

        2.2.2.3. Clasificación de la ansiedad en adolescentes ..... 26

        2.2.2.4. Síntomas de la ansiedad en adolescentes ..... 27

        2.2.2.5. Consecuencias de la ansiedad en los adolescentes ..... 28

        2.2.2.6. Teorías sobre la ansiedad..... 29

2.3. MARCO CONCEPTUAL..... 31

**CAPÍTULO III**

**METODOLOGÍA**

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN..... 33

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN ..... 33

3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN ..... 34

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA..... 34



3.4.1.	Población .....	34
3.4.2.	Muestra .....	35
3.5.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN .....	36
3.5.1.	Técnica.....	36
3.5.2.	Instrumentos .....	36
3.6.	DISEÑO DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS .....	39
3.7.	PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS.....	40
3.8.	VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS .....	40
3.8.1.	Validación.....	40
3.8.2.	Confiabilidad .....	41

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS .....	42
	CONCLUSIONES .....	59
	RECOMENDACIONES .....	60
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	62
	ANEXOS.....	78
	ANEXO 1: Matriz de sistematización de datos .....	79
	ANEXO 2: Matriz de consistencia .....	86
	ANEXO 3: Instrumentos.....	88
	ANEXO 4: Consentimiento informado .....	93
	ANEXO 5: Autorización para ejecutar el proyecto de investigación.....	95
	ANEXO 6: Evidencia fotográfica.....	96



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 01</b> RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024 .....	43
<b>TABLA 02</b> RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024.....	46
<b>TABLA 03</b> RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCIÓN Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024.....	44
<b>TABLA 04</b> RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EVITACIÓN Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024.....	52
<b>TABLA 05</b> NIVEL DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024 .....	55



## ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
<b>FIGURA 01</b> RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024 .....	44
<b>FIGURA 02</b> RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024.....	47
<b>FIGURA 03</b> RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCIÓN Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024.....	50
<b>FIGURA 04</b> RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EVITACIÓN Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024.....	53
<b>FIGURA 05</b> NIVEL DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024 .....	56



## RESÚMEN

La investigación fue realizada, con el **objetivo** de determinar la relación que existe entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024. **Material y métodos:** La investigación presenta un diseño no experimental, de tipo básica prospectiva, método hipotético deductivo, nivel correlacional, de corte transeccional; la población fue de 176 estudiantes, empleando la técnica de la encuesta, aplicando un cuestionario de afrontamiento del estrés y una escala de autovaloración de la ansiedad. **Resultados:** En afrontamiento del estrés y ansiedad, el nivel más destacado fue dependiendo de las circunstancias, con 71,02% y un 41,48% de ansiedad leve ( $p= 0,000$  y  $Rho= 0,421$ ); en la dimensión centrada en el problema, también dependiendo de las circunstancias, con 57,39% y 27,84 en ansiedad leve ( $p= 0,160$  y  $Rho= 0,160$ ); centrada en emoción, un 70,45% dependiendo de las circunstancias y 40,34% en ansiedad leve ( $p= 0,165$  y  $Rho= 0,165$ ); centrada en evitación, un 54,55% muy pocas veces y un 33,52% sin ansiedad ( $p= 0,000$  y  $Rho= 0,571$ ), existiendo relación significativa entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes. **Conclusiones:** Se encontró mayor relación significativa moderada entre el afrontamiento centrado a la evitación con la ansiedad, a diferencia de las demás relaciones, en donde se identificó que eran leves.

**Palabras claves:** Afrontamiento del estrés, ansiedad, estudiantes, adolescentes, Institución Educativa



## ABSTRACT

The research was conducted with the **objective** of determining the relationship between coping with stress and anxiety in students at the A-28 Perú BIRF Azángaro Secondary School, 2024. **Material and methods:** The research presents a non-experimental design, basic prospective type, hypothetical deductive method, correlational level, cross-sectional; the population was 176 students, using the survey technique, applying a stress coping questionnaire and a self-assessment scale of anxiety. **Results:** In coping with stress and anxiety, the most prominent level was 'depending on the circumstances,' with 71.02% and 41.48% reporting mild anxiety ( $p = 0.000$  and  $Rho = 0.421$ ); in the problem-focused dimension, also 'depending on the circumstances,' with 57.39% and 27.84% reporting mild anxiety ( $p = 0.160$  and  $Rho = 0.160$ ); emotion-focused, 70.45% 'depending on the circumstances' and 40.34% mild anxiety ( $p = 0.165$  and  $Rho = 0.165$ ); avoidance-focused, 54.55% 'very rarely' and 33.52% no anxiety ( $p = 0.000$  and  $Rho = 0.571$ ), showing a significant relationship between stress coping and anxiety in students. **Conclusions:** A greater moderate significant relationship was found between avoidance-focused coping and anxiety, unlike the other relationships, which were identified as mild.

**Keywords:** Coping with stress, anxiety, students, adolescents, educational institution.



## INTRODUCCIÓN

En años recientes, se han acentuado los contratiempos de salud mental, en la población de todo el mundo; siendo esencialmente, el estrés y la ansiedad, originadas por el aislamiento ocurrido en tiempos de la pandemia; frente a estos cambios suscitados, las personas han tenido diferentes reacciones; muchos han optado por enfrentar las contrariedades y tratar de salir adelante, buscando remediar sus problemas económicos y resguardar la salud de sus seres queridos; estas coyunturas estresantes, tuvieron gran impacto entre la población estudiantil, ya que en esta circunstancia, uno de los sectores más perjudicados ha sido el área educativa, exhibiendo sus múltiples precariedades; a pesar de ello, la comunidad educativa ha convenido en implementar estrategias para afrontar las situaciones estresantes que viven los adolescentes y sus familias, resultando exiguas en la mayoría de los casos y obsoletas en otras tantas. Se ha demostrado que el estrés prolongado produce altos niveles de ansiedad, trastorno muy común en estos días, dicha situación es agravada por las disputas familiares y la violencia doméstica, siendo de interés público, que estos inconvenientes se puedan abordar de manera contundente, desde las instancias correspondientes.

Cada individuo practica diversas maneras de afrontar el estrés, estas herramientas aprendidas en el día a día, en ocasiones proporciona soluciones satisfactorias para resolver problemas cotidianos, pero en los últimos tiempos se ha visto que se están incrementando estos infortunios sanitarios, de índole individual, familiar y social, producto de una mala toma de decisiones. Por su parte, la ansiedad ya se había posicionado como vector recurrente en la vida agitada de los adolescentes, fungiendo como un obstáculo para el desarrollo de



sus capacidades y aptitudes, que les impedían interactuar sanamente con otros individuos de sus mismas edades.

Siguiendo estas pautas, para una mejor comprensión del contenido del trabajo investigativo, este se ha presentado en secciones o capítulos, cuyo contenido se describe a continuación:

En el Capítulo I, aspectos generales, se presentan los problemas, objetivos e hipótesis generales y específicas, así mismo se justifica en lo teórico, práctico y metodológico. En el capítulo II, del marco teórico, fueron redactados trabajos precedentes; así también, los pormenores teóricos de los constructos; por último, en el marco conceptual, se presenta los significados de los términos más usados en la pesquisa, para una mejor comprensión de palabras vinculadas a lo largo de este trabajo. En el capítulo III, metodología del estudio, se describe la ruta y las herramientas de carácter científico empleadas, como el enfoque, tipo, método, nivel, diseño, corte, técnicas e instrumentos aplicados. En el capítulo IV, los resultados se anuncian de forma descriptiva e inferencial, presentando las tablas cruzadas de las variables y sus respectivas dimensiones. Las referencias bibliográficas están en formato Vancouver, respectivamente citada; por último, se mencionan los anexos, matriz de consistencia, los cuestionarios aplicados, documentación importante y otras evidencias.



## CAPÍTULO I

### ASPECTOS GENERALES

#### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La problemática de la educación en el país, se ha visto menoscabada, tras vivir la emergencia sanitaria del Covid-19, muchos han sido las vicisitudes a los que los estudiantes se han enfrentado, acumulando tensiones en su idiosincrasia personal, académico, social y sobre todo familiar; a causa del confinamiento, los índices de violencia doméstica se han amplificado de forma angustiante, generando un deterioro en la autoestima de los adolescentes, esto conlleva un bajo rendimiento escolar, niveles elevados de estrés y ansiedad, que traen consigo problemas de memoria, atención y concentración; los cambios drásticos, también se enlazaban con las carencias de la educación a distancia, interacciones con profesores y compañeros, desencuentros con los propios padres, en el momento de revisar las tareas pendientes; hoy se sabe que la ansiedad es uno de los trastornos mentales que más aquejan a los adolescentes y jóvenes, impidiéndoles adaptarse a estas situaciones azarosas, cuya manifestación se da como respuesta a los cambios en el estado de ánimo, ataques de ira, irritabilidad y frustración.

El afrontamiento del estrés, comprende los recursos emocionales y psicológicos que un individuo se ha ido agenciando a lo largo de su vida, para superar las



situaciones agobiantes, comprometiendo su bienestar psicológico y calidad de vida (1). Por su parte, la ansiedad surge a raíz de la búsqueda de la adecuación a diferentes situaciones que resultan placenteras en un inicio, que vienen acompañadas de otras alteraciones, como problemas alimenticios o conciliación del sueño, dificultando un rendimiento apropiado en los estudios (2).

## **A nivel Internacional**

En el ámbito internacional, en un reporte del Fondo de las Naciones Unidas para los infantes (UNICEF), en España, en estrategias de afrontamiento, en el barómetro de opinión de la infancia y la adolescencia 2023-2024, donde señala que, el 41% de los adolescentes españoles refirió haber padecido contratiempos relacionados con el estrés, durante el último año, el 74,9% señala que esto le afectó al momento de dormir, el 50,6% la falta de llevar dietas equilibradas; a su vez, el 82,6% sugirió que se ayudaba con buenas relaciones familiares y el 78,6% lo podía afrontar, realizando actividades regocijantes, entre vectores determinantes de la exposición del estrés, se hallaba la baja autoestima, el dispendio de bebidas alcohólicas, problemas económicos y bullying (3).

Sobre la ansiedad, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), para Latinoamérica, sondeó a 8444 adolescentes, en nueve países de la región; el 27% expresó haber sufrido ansiedad y el 15% depresión, donde el 30% precisó padecer un desequilibrio emocional causado por su situación económica; en lo académico, el 46% tuvo una menor motivación para hacer sus actividades y el 36% dejó de hacer las cosas que más les solían agradar; por su parte, entre las mujeres, el 43% de ellas, veía el futuro con pesimismo y el 31% de los varones, expresaba lo mismo (4).



## A nivel Nacional

En el ámbito nacional, un informe del Ministerio de Salud (MINSa), sobre el uso del afrontamiento del estrés, refirió que, durante el año 2023, fueron atendidos 42302 casos, con estrés en niveles severos, de los cuales, el 72,37% correspondía a pacientes mujeres y el 27,63% varones. Entre ellos, se identificó que, el 27% eran jóvenes y el 12,61% adolescentes; dichas cifras resultaron menores que las observadas en años anteriores, como el 2022, donde se habían registrado 48984 casos; las autoridades resaltaron la importancia de acudir a buscar apoyo de profesionales cualificados (5).

Para la ansiedad, un estudio publicado por el Ministerio de la Salud, en 2022, indica que se atendió a 1016811 personas, debido a la implementación de la Ley que vela por la salud mental; en los últimos años se detectaron problemas preocupantes entre la población, como la ansiedad en un 28,81%, depresión en 17,57% y maltrato en 15,12%; en púberes, se testimonió que el 8,87% sufrían trastornos emocionales, el 8,22% problemas en el desarrollo psicológico y 6,14% episodios psicóticos; lo más alarmante de este informe, fue que, el 31% de los afectados eran niños o adolescentes, que percibían una disminución en su calidad de vida, agravada por el desempleo y las carencias en las que vivían (6).

En el ámbito regional, en un estudio sobre el uso del afrontamiento en tiempos de confinamiento, en Puno en 2022, se evidenció que, en un colegio secundario, el 58,3% hacía uso de estrategias contra el estrés de modo regular, en 363 estudiantes, se reveló que el 33,3% eran mujeres y el 66,6% varones; entre las edades con mayor frecuencia de casos, estaban los adolescentes, con el 39,68%; esto reveló que no utilizaban las estrategias adecuadas para converger en mejoras en sus condiciones de vida (7).



En ansiedad, en un colegio de la región Puno, evaluaron la presencia de trastornos mentales en los alumnos, advirtiendo un impacto negativo en su rendimiento escolar, presentando alarmantes grados de ansiedad, siendo que más del 50% sufrieron de niveles moderados de ansiedad, el 36% elevados y el 2% problemas graves de salud mental, afectando sus capacidades de resguardarse, con mucha intranquilidad, ansiedad social, temor desmesurado a enfrentarse a lugares con multitudes, con indicios propios de la ansiedad fisiológica (8).

## **A nivel Local**

En la Institución Educativa evaluada, se advirtió que la mayoría de estudiantes que asistían regularmente a clases, tenía problemas de rendimiento académico; tomando en cuenta a la rendición de exámenes, con una deficiente administración de sus tiempos, incumplimiento de los deberes; los auxiliares de secundaria, señalaron que, los alumnos se estresaban en demasía y muchas veces con episodios de ansiedad, con reacciones adversas y pérdida de control, esto llega a irritarlos con facilidad, haciendo que minusvaloren sus capacidades y en consecuencia, dejaban de presentar sus deberes en el plazo establecido, por el temor de no hacerlos bien; otro punto importante, es la relación que llevan con sus familiares, ya que se ha detectado que existe violencia en los hogares, hecho que les impide desarrollarse en ambientes sanos, que favorezcan su estabilidad emocional.

### **1.1.1. Problema General**

**PG.** ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024?



## 1.1.2. Problemas Específicos

**PE1.** ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento centrado en el problema y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro?

**PE2.** ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento centrado en la emoción y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro?

**PE3.** ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento centrado en la evitación y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro?

**PE4.** ¿Cuál es el nivel de la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro?

## 1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

### 1.2.1. Justificación teórica

Desde una contingencia teórica, la investigación se respalda en la aportación de conocimientos actualizados sobre la realidad de la educación en esta región del país, para el afrontamiento del estrés y su relación con la ansiedad en diferentes grados de severidad, con el soporte conceptual de las teorías de Frydenberg, Lazarus, Folkman y Carver, en concordancia al afrontamiento de los adolescentes frente al estrés y las teorías de Freud, Bandura, Lazarus y Beck para el abordaje de la ansiedad (3).

### 1.2.2. Justificación práctica

Desde un plano práctico, se encarga de encontrar beneficios a los estudiantes del lugar investigado, tratando de que tengan una calidad de vida enriquecida, mediante sugerencias hechas a las instancias correspondientes, luego de haber



analizado los resultados e identificado las condiciones psicológicas en las que se encuentran los sujetos muestrales, procurando brindarles amparo psicológico, en caso de que estuviesen atravesando apuros relacionados con la temática del estudio.

### **1.2.3. Justificación metodológica**

Se justifica en el método científico, donde se presentó un diseño no experimental, tipo básico, enfoque cuantitativo, nivel correlacional; en ese sentido, se constató que los instrumentos gozan de validez y confiabilidad, siendo revisados por expertos en la materia y sometidos a pruebas en donde se verificó que tuvieron la confiabilidad pertinente.

## **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Objetivo General**

**OG.** Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024.

### **1.3.2. Objetivos Específicos**

**OE1.** Analizar la relación entre el afrontamiento centrado en el problema y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.

**OE2.** Establecer la relación entre el afrontamiento centrado en la emoción y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.

**OE3.** Identificar la relación entre el afrontamiento centrado en la evitación y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.



**OE4.** Evaluar el nivel de la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.

## **1.4. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1. Hipótesis general**

**HG.** Existe correlación positiva entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024.

### **1.4.2. Hipótesis específicas**

**HE1.** Existe correlación positiva entre el afrontamiento centrado en el problema y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.

**HE2.** Existe correlación positiva entre el afrontamiento centrado en la emoción y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.

**HE3.** Existe correlación positiva entre el afrontamiento centrado en la evitación y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.

**HE4.** Existe un nivel de ansiedad leve en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.

## **1.5. VARIABLES**

**Variable 1:** Afrontamiento del estrés

**Variable 2:** Ansiedad



## 1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Variable 1:</b> Afrontamiento del estrés	1.1. Afrontamiento centrado en el problema	1.1.1. Afrontar de forma activa 1.1.2. Saber planificar	a) Muy pocas veces (0-3) b) Dependiendo de las circunstancias (4-7) c) Forma frecuente (8-12)
	1.2. Afrontamiento centrado en la emoción	1.2.1. Contención de las emociones 1.2.2. Apoyo instrumental 1.2.3. Reinterpretar positivamente 1.2.4. Aceptación 1.2.5. Credo	a) Muy pocas veces (0-9) b) Dependiendo de las circunstancias (10-19) c) Forma frecuente (20-30)
	1.3. Afrontamiento centrado en la evitación	1.3.1. Supresión de conductas 1.3.2. Desahogo 1.3.3. Consumir sustancias 1.3.4. Humor 1.3.5. Distraerse 1.3.6. Negar 1.3.7. Culparse	a) Muy pocas veces (0-13) b) Dependiendo de las circunstancias (14-27) c) Forma frecuente (28-42)
<b>Variable 2:</b> Ansiedad	2.1. Ansiedad cognitiva	2.2.1. Atención dispersa 2.2.2. Desconcentración	a) Dentro de lo normal (5-8) b) Leve (9-12) c) Moderada (13-16) Intensa (17-20)
	2.2. Ansiedad fisiológica	2.1.1. Activación del Sistema Nervioso 2.1.2. Regulación del pulso sanguíneo 2.1.3. Problemas alimenticios	a) Dentro de lo normal (15-26) b) Leve (27-38) c) Moderada (39-50) d) Intensa (51-60)



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

##### A nivel internacional

**Zapata. (9) “Afrontamiento del estrés y ansiedad estado en alumnos de una Institución Educativa”**, en 2021, en Argentina, con el objetivo de identificar el vínculo entre el afrontamiento del estrés y ansiedad; la metodología de enfoque cuantitativo, correlacional, con diseño no experimental y corte transversal; la población constó de 120 y la muestra 60 estudiantes; se utilizó un cuestionario de respuestas para el afrontamiento CRI y un cuestionario STAI. Los resultados, develaron que, en afrontamiento, el 45% utilizó, centrado en el problema, el 5% en emoción y el 50% en evitación; en ansiedad; el 26,7% advirtieron un nivel bajo y el 73,3% alto; en las dimensiones, se encontró un  $p= 0,002$  centrado en problema, un  $p= 0,027$  en la emoción y  $p= 0,367$  en evitación. Se concluyó que, no existe relación, ya que se halló un  $p= 0,10$ ; también se evidencia que, los alumnos de mayor edad presentaron menores índices de ansiedad.

**Dabin. (10) “Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de ciclo orientado”**, en 2023, en Argentina; tuvo por finalidad, establecer la relación entre los constructos; estudio de enfoque cuantitativo, nivel



correlacional, diseño no experimental, de corte transeccional; participaron 102 estudiantes; empleando, el cuestionario ASC y el inventario SISCO. Los resultados refieren que, en afrontamiento, el 31,37% percibían altos niveles en su uso, el 46,08% medio y el 25,55% bajo; en estrés, el 27,45% advertía, niveles bajos, el 61,76% medio y el 10,78% alto. Se concluyó que no hay relación entre las variables, con  $p= 0,170$ , pero sí en las dimensiones de problema y emoción, con  $p= 0,000$  y  $p= 0,002$ , respectivamente.

**Valdez et al. (11) “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento de estudiantes de una Institución Educativa”**, en 2022, en España; tuvieron por finalidad, determinar la relación entre las variables; con enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental; a su vez, se consideró una población muestral de 250 estudiantes; se aplicaron, una ficha sociodemográfica, el inventario Brief COPE 28 y el cuestionario de estrés. Es así que los resultados, revelaron que, en estrés percibido, el 21,2% tenía nivel bajo, el 78% moderado y el 0,8% alto; para el afrontamiento, el 37,2% utilizaban el centrado en el problema, el 60,4% en emoción y el 2,4% en evitación. Concluyendo que, no existe relación, porque se encontró un  $p= 0,067$ , que es mayor al nivel de significancia; probando que las estrategias que usen para hacer frente al estrés, no eran determinantes para reducir sus niveles.

**Jiménez. (12) “Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de Santander en el período de cuarentena por Coronavirus”**, en 2020, en Colombia; tuvo el propósito de examinar los niveles de ansiedad y depresión en pandemia; la metodología tuvo enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, un diseño no experimental; la población fue 272 alumnos; se utilizaron el inventario de ansiedad y el test de depresión de Beck. Los resultados evidenciaron que, en



ansiedad, el 60% no presentaba síntomas, el 26% un nivel leve, el 10% moderado y el 4% grave, en depresión, el 75% no mostraba síntomas, como dato más relevante. Se concluyó que, la ansiedad se advertía en grados mínimos y leves, lo que indica que, podían controlar y resolver conflictos al planear sus actividades en el colegio.

**Sánchez. (13) “El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual”;** en 2022, en Ecuador, el objetivo, determinar la relación entre los constructos; el estudio tuvo un enfoque cuantitativo, tipo básico, un diseño no experimental, los datos se recolectaron en un solo corte de tiempo; la población muestral constó de 110 estudiantes del colegio Victoria Vásconez Cuvi; empleando, el inventario SISCO y la escala para evaluar el afrontamiento. Los resultados, revelaron que, en estrés, el 5,5% tenían grado leve, el 69,1% moderado, el 25,5% grave; en afrontamiento del estrés, el 78,2% no utiliza el afrontamiento y el 21,8% solo dependiendo de las circunstancias. Se concluyó, que existía relación, con un  $p=0,001$ ; evidenciando que, mientras el afrontamiento del estrés era bien utilizado, los niveles de estrés se predisponían a disminuir.

### **A nivel nacional**

**Callo et al. (14) “Afrontamiento y ansiedad escolar en estudiantes de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana”, en Lima”,** en 2022, en Lima; con el fin de identificar la asociación entre las variables; con enfoque cuantitativo, alcance correlacional, diseño no experimental y corte transeccional; la población fue 118 estudiantes; aplicando el cuestionario de COPE y el inventario IAES. Los resultados, revelaron que, en afrontamiento del estrés, el



30% tiene buen uso del humor, el 44,1% poca fe religiosa, el 35,6% planificación media y el 40,7% afrontamiento activo; en la ansiedad, el 2,5% no presentó síntomas, el 23,7% nivel bajo, el 17,8% medio bajo, el 31,4% medio, el 22,9% medio alto y el 1,7% alto. Se concluyó que, no existe relación, con  $p= 0,853$ ; tampoco existe relación con las 3 dimensiones del afrontamiento,  $p= 0,853$  centrado en el problema,  $p= 0,165$  en emoción y  $p= 0,139$  en evitación; constatando que la convivencia dentro de la familia y escuela influyen en cómo los alumnos logran solucionar sus pugnas.

**Oré. (15) “Afrontamiento del estrés y su relación con la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas – 2020”**, en Lima; tuvo como fin determinar la relación entre los constructos; el estudio fue cuantitativo, de tipo básico, nivel correlacional, diseño no experimental; la población agrupo 450 y la muestra final 111; se emplearon la escala ACS y el inventario IDARE para ansiedad. Los resultados evidencian que, en afrontamiento, el 13,4% lo usa con frecuencia, el 33,4% a menudo, el 17,7% algunas veces, el 15,5% raras veces y el 20% no las usa; mientras que, en ansiedad, el 7,7% advertían un nivel bajo, el 51,3% medio y el 41% alto. Concluyendo que, si existe relación, con  $p= 0,000$  y coeficiente  $Rho= 0,702$ ; donde se evidencia que mientras el afrontamiento tenga un uso adecuado, no es determinante en la ansiedad que presenten los alumnos.

**Vásquez. (16) “Afrontamiento del estrés y ansiedad en la depresión en adolescentes de una Institución Educativa del cercado de Lima”**, en 2021, en Lima; tuvo por finalidad establecer la influencia del afrontamiento sobre la ansiedad y depresión; con enfoque cuantitativo, de tipología básica, con método hipotético deductivo, nivel explicativo y un diseño no experimental; la población



fue de 154 estudiantes; para recolectar la información se usó una escala de afrontamiento y los inventarios de Aaron Beck. Los resultados refieren que, en afrontamiento, el 0,6% tenía un bajo manejo y el 99,4% un alto dominio; en ansiedad, el 7,7% presentaron un nivel bajo, el 90,2% medio y el 1,9% alto; en depresión el porcentaje más relevante fue del 71,4% en grado leve. La conclusión fue, que no existe influencia del afrontamiento del estrés en la ansiedad, pues se encontró, una significancia  $p= 0,434$ ; revelando que, por más que se utilice el afrontamiento, este no afecta la ansiedad ni depresión.

**Mendoza. (17) “Afrontamiento al estrés y ansiedad en estudiantes de una Institución Privada de Lima Norte, 2021”**, en Lima; con el objetivo de establecer la relación entre las variables; con enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, diseño no experimental; la población fue de 450 y la muestra fue 123; aplicando la escala COPE y la escala para medir la autovaloración de la ansiedad de Zung. Los resultados evidencian que, en la dimensión centrada en el problema, se encontró un valor de  $p= 0,028$  y  $Rho= 0,198$ ; en centrada en la emoción un  $p= 0,281$ ; en centrada en la evitación, un  $p= 0,160$ . Se concluyó que, no existe relación, debido a que se halló un  $p= 0,055$ ; no siendo significativa la afectación del afrontamiento sobre los episodios ansiosos.

**Llacchua. (18) “Afrontamiento del estrés y ansiedad estado rasgo en estudiantes de una Institución educativa del distrito de Pachacamac”**, en 2020, en Lima; tuvieron el fin de examinar la relación que existía entre los constructos; de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance correlacional; la población fue 2500 y la muestra 450 alumnos; usando la escala de ACS de Freidenberg y el cuestionario STAIC. Los resultados revelan que, en afrontamiento del estrés, el 0,7% lo utiliza pocas veces, el 13,6% algunas veces,



el 52% a menudo y el 33,8% con frecuencia; en ansiedad estado, el 1,6% tenía un nivel bajo, el 98,4% promedio, en ansiedad rasgo, el 6,2% tenía un nivel bajo y el 93,8% promedio; en las dimensiones, centrada al problema, se halló un  $p=0,183$ ; centrada en la emoción, un  $p=0,000$  y  $r=0,204$  y centrado en la evitación, un  $p=0,000$  y  $r=0,281$ . Se concluyó que, si existe relación, encontrando un  $p=0,000$  y  $r=0,360$ ; demostrando que cuanto mayor sea la ansiedad, se utilizará determinados afrontamientos contra el estrés.

## **A nivel regional**

**Gómez. (19) “Afrontamiento del estrés y ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de Puno – 2024”**, en Puno; tuvo como fin, determinar la asociación entre las variables; con enfoque cuantitativo, tipología básica, de alcance correlacional, diseño no experimental; la población fue 150 y la muestra 110 estudiantes; se utilizaron la escala para COPE-28 y la escala de Zung de ansiedad. Los resultados advertían que, en afrontamiento, el 100% de los evaluados hacían uso de ellos, dependiendo de las circunstancias; en ansiedad, el 66,4% no presentaba síntomas, el 31,8% leve y el 1,8% moderado. Concluyendo que, si existe relación, se encontró un  $p=0,003$  y  $Rho=0,279$ ; con la certidumbre que el afrontamiento adecuado del estrés, afecta positivamente a una ansiedad elevada.

**Huiche. (20) “Estrategias de afrontamiento y estrés académico de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno, 2022”**; en Puno; tuvo por fin, identificar la relación entre las variables; se siguió un enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental; con una población de 490 y muestra 216; se aplicaron, la escala A-CEA y el inventario SISCO para el estrés. Los resultados revelaron que, en



afrontamiento, el 26,9% tenía un uso deficiente, el 12,5% buen nivel y el 60,6% moderado; para el estrés, el 10,2% tenía un nivel bajo, el 76,4% medio y el 13,4% alto. Se concluyó que, si existía relación, con un  $X^2 = 112,678$  y  $p < 0,001$ ; verificando que el afrontamiento afectaba los altos grados de estrés en los estudiantes.

**López. (21) "Nivel de ansiedad, durante la educación a distancia de estudiantes de la Institución Educativa Particular Galileo Galilei de la ciudad de Juliaca"**, en 2024, en Puno; teniendo por finalidad, establecer los índices de ansiedad en clases a distancia; con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de alcance descriptivo, con corte transeccional; la población constó de 186 y muestra 112; utilizando como instrumento, la escala de Zung. Los resultados revelan que, el 44% no mostró síntomas, el 37% mínimos a moderados y el 19% marcados o severos. Se concluyó que, los niveles que más destacan, fueron normales, con la certidumbre que los estudiantes no estaban propensos a situaciones ansiosas, donde los mayores porcentajes fueron identificados en mujeres.

**Condorimay et al. (22) "Estrategias de afrontamiento y estrés en estudiantes de 1ro a 5to grado de secundaria de una Institución educativa de Juliaca, 2020"**, en Juliaca; tuvieron como fin, determinar la relación existente de las variables; con enfoque cuantitativo, alcance correlacional, diseño no experimental; con población tomada en cuenta de 99; se aplicaron, la escala ACS y el inventario SISCO. Los resultados evidencian que, en afrontamiento, el 32,3% presentó un nivel medio y el 67,7% alto; en el estrés, el 55,6% obtuvieron un nivel medio y el 44,4% alto. La conclusión fue que, si existe relación, donde



con  $p= 0,024$  y  $Rho= 0,227$ ; pudiendo afirmar que los niveles de afrontamiento no eran del todo relevantes para la mitigación del estrés.

**Ccari. (23) “La ansiedad en estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa secundaria N.º 45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno”**, en 2021, en Puno; tuvo por propósito, identificar los índices de ansiedad; con enfoque cuantitativo, de tipo básico, con alcance descriptivo; la población constó 218 y la muestra fue 139 estudiantes; se utilizó el cuestionario CAEX. Los resultados obtenidos, infieren que, el 14% no presentaba ansiedad, el 17% nivel bajo, el 45% leve, el 23% moderado y el 1% grave. Se concluyó que, los síntomas presentados en los estudiantes, se concentró en valores leves.

## **2.2. MARCO TEÓRICO QUE SUSTENTA LA INVESTIGACIÓN**

### **2.2.1. Afrontamiento del estrés**

#### **2.2.1.1. Conceptualización del afrontamiento del estrés**

Según Delgado (24), el afrontamiento del estrés, es un soporte utilizado por las personas, para lograr reducir y mantener el control en las situaciones estresantes, pudiendo tolerar los elementos amenazantes que surgen en la vida diaria.

Para Macías et al. (25), es el esfuerzo de las personas, para poder anticipar y afrontar, las circunstancias que provocan aturdimiento y eventos que son cambiantes en el tiempo, donde los individuos tienen el propósito de sobreponerse ante las situaciones que les estresan.

Bajo esta perspectiva, Encinas (26), indica que, son procedimientos muy complejos, donde se materializan esfuerzos conductuales y sacrificios cognitivos, que emprende cada sujeto para no dejarse perturbar por estresores externos o internos.



Así mismo, Castaño et al. (27), las señala, como tendencias para repeler un agente estresor, estas permanecen estables, dependiendo del momento y la frecuencia con que son percibidos.

Por su lado, Cabellos (28), indica que, son los recursos de naturaleza cognitiva, conductual y volitiva, que tienen por propósito solucionar las respuestas desadaptativas frente al estrés, para encontrar respuestas menos invasivas y perjudiciales.

Por último, Espinoza (29), afirma que, son los esfuerzos realizados por individuos resilientes, en sus áreas cognitivas y comportamentales que se exteriorizan paulatinamente frente a los imprevistos, logrando controlar situaciones específicas, sobre elementos extraños que tienden a desbordar el sosiego de una persona.

El afrontamiento al estrés, es el esfuerzo de una persona, que involucra sus áreas cognitivas, de habituación y motivacionales, con el fin de adaptarse a diferentes estados agobiantes, implementando respuestas adecuadas que le permitan desarrollar una vida estable y sosegada.

### **2.2.1.2. Dimensiones del afrontamiento del estrés**

Para una mejor comprensión, se abordan las dimensiones que constituyen el constructo, según Urbano, se desarrollan las siguientes (30):

**D1. Dimensión afrontamiento centrado en el problema:** Según Carver et al., esta dimensión engloba cinco características útiles para resolver circunstancias estresantes (31):

- El afrontamiento activo, que garantiza que los esfuerzos realizados buscan mitigar el foco de la situación desesperante.



- Planear un itinerario, procurando manejar el estrés y analizar las soluciones viables para superar el conflicto.
- Suprimir acciones que giren en torno al dilema, buscando otras posibilidades para salir del problema que causa el estrés.
- Evitar una respuesta demasiado apresurada, para reflexionar sobre otros puntos de vista, con mejor perspectiva.
- Tener un mejor soporte social, apoyándose en consejos de otras personas, para salir del inconveniente.

**D2. Dimensión afrontamiento centrado en la emoción:** Según Carver et al., esta dimensión intenta superar la situación incómoda, a través de la regulación de la inteligencia emocional, por medio de seis indicadores (31):

- Búsqueda de un soporte moral, con empatía cuando haya otras personas involucradas.
- Reinterpretar de forma positiva la situación conflictiva, apoyándose en obtener las partes provechosas, de la experiencia.
- Aceptando lo real de la situación, procediendo a realizar evaluaciones para convivir con esta realidad.
- Sostén emocional en las religiones, para minorar la tensión para de solventar estos problemas.
- Analizar el contexto emocional, identificando rápidamente el conflicto para obtener respuestas beneficiosas.

**D3. Dimensión afrontamiento centrado en la evitación:** Según Carver et al., existen otros estilos de enfrentar el estrés, aparte de centrarse en el problema y en la emoción, sosteniendo afrontamientos adicionales que no siempre tratan de descifrar la situación estresante (31):



- Negando el problema o rechazando la idea de que el estresor sea importante.
- Comportamientos inadecuados que intensifican los niveles de estrés y ansiedad.
- Distrayéndose o poniendo demasiada atención en situaciones ajenas al suceso en sí.

A través del estudio de sus dimensiones, es que se puede realizar un mejor análisis del afrontamiento del estrés, mientras que la dimensión que resuelve problemas, trata de reducir de forma oportuna las situaciones angustiantes, organizando ideas, suprimiendo acciones, apoyándose en otros; por su parte, la dimensión de emoción, trabaja a partir de la empatía y la realidad, otorgándole valor al credo religioso y el equilibrio emocional; por último, el afrontamiento que evita, no aborda el conflicto, asumiendo conductas contraproducentes para salir de él (30).

### **2.2.1.3. Etapas del afrontamiento del estrés**

Para Urbano, comprende tres etapas, referidas a la ocasión en el que uno confronta las situaciones que le resultan estresantes (30):

**Anticipación:** Comprende el espacio de tiempo en el que el estrés no se ha presentado, dando tiempo para poder prever distintas soluciones posibles, en donde se tenga que manejar la posición de amenaza, viendo las formas y como lo hará posible (32).

**En el preciso momento:** Cada una de las posibles interpretaciones que se le haya dado a la etapa molesta, carecen de valor real durante el suceso y al terminar este, lo único que se puede precisar es la magnitud del hecho y su predictibilidad; el individuo no siempre se encuentra orientado en tiempo y espacio, ya que sus respuestas están condicionadas por el estrés sufrido (32).



**Post impacto:** Es el instante final del evento estresante, asumiendo las secuelas que se producen en el plano físico y psicológico (32).

El afrontamiento, presenta ciertas peculiaridades, según la etapa del síntoma, se manifiesta; en las acciones anticipatorias, se organiza y planifica los actos en momentos críticos, no siempre sucede lo planeado, dependiendo de lo intenso de la situación; por último, en el impacto final, se asumen las repercusiones, sobre el bienestar psicológico (30).

#### 2.2.1.4. Estrategias del afrontamiento del estrés

Según Salvador y Silva, la incomodidad produce diversos aprietos y el consecuente perjuicio a la salud mental, se presentan las siguientes estrategias que, en cierta forma pretenden mitigar los efectos del estrés en la gente (33):

**Planificación:** Es el proceso de organizarse de forma sistemática, para poder responder las situaciones que causa fastidio (33).

**Autocontrol:** Es la regulación emocional, útil para intentar anular ciertas actitudes y sentimientos que causan desazón (33).

**Confrontación:** Intención de acertar con un remedio inmediato frente a eventos perjudiciales, aplicando maniobras directas (33).

**Responsabilidad:** Aceptar que todas las acciones, traen consecuencias directas o indirectas en la vida venidera (33).

**Distanciamiento:** Recurrir a evitaciones, olvidos voluntarios, negaciones o pretender desconocer el suceso estresante, para no anunciar conductas proclives a su confrontación (33).

**Reevaluación positiva:** Son la serie de actitudes, que se dan en la dirección de buscarle un sentido a la experiencia perturbadora, realizando una retroalimentación positiva del episodio (33).



**Búsqueda de apoyo:** Consiste en solicitar ayuda a terceras personas, para remediar el malestar, buscando obtener otras opciones que inviten a salidas satisfactorias (33).

**Evitación:** Acción de no abordar la situación estresante, motivada por la percepción de no lograr encontrar una salida (33).

Además de poseer características definidas según la personalidad de los afectados, las diferentes estrategias dependen de la planificación cualitativa y las aptitudes para organizarse; autocontrol, regulando sus emociones; confrontación, ejecutando acciones inmediatas; asumiendo las posibles consecuencias; tomando distancia, para reflexionar sobre el hecho; reevaluando el evento; buscando auxilio psicológico, y por último, evitar entrar en círculos viciosos, donde sea constante el acontecimiento que producen los agentes estresores (33).

#### **2.2.1.5. Consecuencias del afrontamiento del estrés en adolescentes**

Para Domínguez, se trata de un período vital de desbalances drásticos, en donde se cumple una diversidad de funciones, según las circunstancias, todas presentan gran latencia para transfigurarse en fuentes estresoras (34).

Los cambios psicológicos en estas edades son persistentes, así también, el comportamiento tiende a mutar, definiendo muchas de las interacciones y vínculos que se establecen con otros, formando parte de las inseguridades propias de esta etapa, con respecto al porvenir, a su lugar de estudio, sus familias, intereses sociales, tiempos de ocio, relaciones de afecto, problemas de valoración y deseos de pertenencia, y muchas otras fuentes que producen estrés. Estos son contratiempos concurrentes entre los adolescentes, ya que muestran percepciones, que oscilan entre lo que es bueno y lo que es malo,



utilizándolo para lograr sus metas, relacionadas con sus familias y en su existencia como entes independientes; con este fin, las estrategias de afrontamiento ayudan a instalar un relativo bienestar físico y mental, haciendo que la persona pueda adaptarse según sus propias singularidades, para resolver y planificar un plan de vida que lo canalicen hacia la autorrealización (34).

Las consecuencias de ignorar estos afrontamientos, son el resultado de la carencia de herramientas cultivadas durante la vida, para poder salir de líos y depende mucho de la edad del afectado; de acuerdo a la idoneidad de la resiliencia, la adolescencia y juventud son etapas donde se empieza a hacer crónico este malestar, donde se debilita o fortalece la personalidad a través de las interacciones sociales, logrando alcanzar una homeostasis, que ayude a adaptar y a tener un sentido de dominio del asunto (34).

#### **2.2.1.6. Teorías sobre el afrontamiento del estrés**

Según Gallardo, son distintas las teorías que explican cómo se llega a manifestar el afrontamiento del estrés, es así que, se mencionan algunas de ellas (35):

**Teoría Biologicista de Selye:** El autor menciona que las personas pretenden controlar los eventos aversivos que suceden alrededor de ellos, a pesar de existir limitaciones en la contención de las capacidades cognitivas, conductuales y la regulación emocional; esto es de utilidad para activar el arousal de un organismo, otorgando preferencias de orden fisiológico para afrontar la elusión (36).

**Teoría de Lazarus y Folkman:** Para afrontar el estrés es indispensable recurrir al componente cognitivo y comportamental, pero se necesita de un gran esfuerzo individual, por ser procesos mutables en la mayoría del tiempo, útiles en la reacción ante estímulos derivados del interior del sujeto o exterior a ellos; precisando que el afrontamiento proviene del ambiente, pero que a través del



pensamiento se pueden bifurcar las soluciones, donde un primero se concentra en resolver el problema base y un segundo, recurre a reacciones emocionales para poder dominar el hecho (32).

**Teoría de Carver, Scheier y Weintraub:** Los autores se apoyan en fundamentos empíricos para evaluar las múltiples formas de reaccionar de una persona, ante agentes estresores, pudiendo centrarse en el problema, acudir desde las emociones o simplemente evadiéndolos (31).

**Teoría procesal de Sandín:** Es un paradigma interaccional, donde se toman en cuenta siete componentes a tratar, las demandas psicosociales, las evaluaciones cognitivas, respuestas ante el estrés, desarrollo de estrategias, abordar variables disposicionales, apoyarse socialmente y garantizar un estatus saludable (37).

Desde una perspectiva teórica, el afrontamiento, ha sido muy examinado; entre los autores que explican las reacciones a estos estímulos se encuentran, la teoría biologicista, en la que Selye menciona la activación fisiológica o arousal para regular la conducta; por su parte, Lazarus y Folkman, ponen énfasis en los pensamientos y la experiencia para solucionarlos, mientras que Carver, distingue tres formas de aproximarse, desde buscar una solución directa, apoyándose en las emociones o simplemente evitarlas; por último, Sandín, afirma que las respuestas se dan en una ciclo que busca una buena salud física y mental (35).

## 2.2.2. Ansiedad

### 2.2.2.1. Conceptualización de la ansiedad

Según Gonzáles et al. (38), son las contestaciones emocionales, que vienen comprendidas por medio de tres componentes, que forman la conducta, los



pensamientos y cómo reacciona el individuo ansioso, ante situaciones contradictorias.

Para Reyes et al. (39), es una serie de reacciones sufridas ante imprevistos percibidos como amenazas, que se exteriorizan a nivel cognitivo, fisiológico y motor; siendo captados, a través de los valores morales de cada individuo.

Por su parte, Pinargote et al. (40), indica que, es una expresión de la parte emocional que se encuentra en estado de alerta al sentirse intimidado, donde se presenta una hiperactivación fisiológica, que advierte posibles riesgos.

Mientras que, para la OMS, es un trastorno, que viene asociado a una sensación de miedo y angustia, pudiendo hacerse crónica, si no es tratada, a tiempo (41).

Por su lado, Morales et al. (42), mencionan que, es la emoción caracterizada por mostrar sentimientos de pavor, que causan angustia y tensión, siendo reacciones usuales del organismo, ante una amenaza.

Por último, Aveiro et al. (43), señala que, son los signos de preocupación exacerbada que se producen ante circunstancias hostiles, en que el afectado, carece de la capacidad para tomar el control de lo que le atormenta; se manifiesta por medio de síntomas como la fatiga, problemas para conciliar el sueño, nerviosismo e incapacidad para concentrarse.

La ansiedad es un trastorno, que se singulariza por las señales relacionadas con la hiperactivación de la parte fisiológica de un organismo, donde se expone, el miedo, la angustia, intranquilidad, cansancio, falta de sueño y nerviosismo, que motivan bajos niveles de atención y concentración, entre los adolescentes.

### **2.2.2.2. Dimensiones de la ansiedad**

Los trastornos ansiosos pueden vislumbrarse de una mejor manera bajo el estudio de sus dimensiones, según Lozano y Vega, se abordaron dos



primordiales, la fisiológica y la cognitiva que, son descritas, en los siguientes párrafos (44):

**D1. Dimensión Ansiedad Fisiológica:** Según Del Toro et al., conforman esta dimensión, todos aquellos signos originados por la hiperactivación fisiológica de un organismo vivo, como respuestas a sucesos que causan estrés y ansiedad, siendo percibidos como sobresaltos, por la corporeidad afectada (45):

- Cefaleas y dolores en extremidades.
- Signos de decaimiento generalizados
- Taquicardias, bradicardias y otras irregularidades en los signos cardiacos.
- Mareos o pérdida de estabilidad.
- Miccionar o hacer deposiciones con reiteración.
- Tener un procesamiento confuso de los alimentos consumidos.
- Sensación de bochornos y picazón en diversas regiones del cuerpo.

**D2. Dimensión Ansiedad Cognitiva:** Según Garay et al., en muchas ocasiones, para afrontar la ansiedad, la dependencia en la cognición no es suficiente del todo, lo cual origina incomodidades en la toma de decisiones, con la sensación de carencia de destrezas para cumplir con sus responsabilidades: (46):

- Temores y sensación de pánico, causados sin un motivo aparente.
- Sensación de impotencia, por incumplir los planes trazados.
- Intranquilidad progresiva.
- Intuiciones distorsionadas.
- Problemas para dormir.

Gracias a sus dimensiones, se pueden reconocer los indicadores que simbolizan los rasgos fisiológicos, cognitivos y comportamentales; desde la ansiedad fisiológica, con los dolores corporales, debilitamiento, elevación en la presión



cardíaca, mareos, pésima digestión, sensación de quemazón en el cuerpo; en la esfera cognitiva, percepción de intranquilidad, pensamientos persistentes, dificultad para dormir, pesadillas y pánico (44).

### 2.2.2.3. Clasificación de la ansiedad en adolescentes

Según Zung (47), en sus estudios sobre los trastornos ansiosos, describe que se pueden clasificar en distintos niveles, siendo dentro de lo normal, leve, moderado e intenso, los cuales se describirán a continuación:

**Dentro de lo normal:** Una persona padece de índices bajos de ansiedad, cuando no existe una incidencia crítica de la sintomatología, que perjudique su normal existencia, pudiendo hacerse cargo de la mayoría de actividades de la vida diaria, sin inconvenientes para su salud (47).

**Leve:** Son parte de las reacciones mínimas que afronta una persona, cuando fuentes externas o internas, desencadenan la ansiedad, como resultado del estrés vinculante a acciones poco gratas; suele tener beneficios a corto plazo, pues hace que los sujetos sean mas resilientes, mantiene alerta a los sentidos y brinda grados buenos de creatividad para salir de los problemas (47).

**Moderado:** Se representa por momentos de preocupación y afectación de una alerta fisiológica con cierto grado de intermitencia, es frecuente sentirse nervioso, con menores capacidades de percepción; pero aún es posible enfocarse en encontrar soluciones oportunas (47).

**Intensa:** Los síntomas de ansiedad son severos, perjudicando las defensas físicas y cognitivas del organismo, con temores abrumadores y sobredimensión de pensamientos recurrentes, aumentos en la presión sanguínea, dolores estomacales y ataques de pánico, que mutilan las respuestas emocionales (47).



Según la clasificación que le dispensan los distintos manuales que etiquetan trastornos mentales, según sus síntomas; pueden ser múltiples, como el temor a lugares con vasta concurrencia, las fobias sociales donde hay profundo miedo a interactuar, ataques de pánico, con la imposibilidad de brindar respuestas rápidas a estímulos aversivo, tal como sucede con el estrés postraumático con reminiscencias recurrentes incapacitantes; por su parte la ansiedad generalizada, se presenta en cualquier circunstancia y la ansiedad por separación, crea dependencia; por último el trastorno obsesivo compulsivo, afecta las rutinas (47).

#### **2.2.2.4. Síntomas de la ansiedad en adolescentes**

La sintomatología producida tiene episodios de ansiedad, según las indagaciones de Linares, son las siguientes (48):

**Síntomas físicos:** Existen alteraciones en el sistema inmunológico, con liberación de hormonas y neurotransmisores, como las catecolaminas y el cortisol, con episodios agudos, de medio plazo y crónicos, con signos como la hipertensión, alteraciones gastrointestinales, molestias cardíacas, etc. (48).

**Síntomas psicológicos:** Se produce una hiperactivación del organismo, donde predomina el miedo, con ataques de pánico y terror traumatizantes, se elevan los niveles de nerviosismo y sensación de incertidumbre, lo que causa la percepción de desvalía y bajo control de riesgos (48).

**Síntomas cognitivos:** Los pensamientos se perjudican en forma y contenido, asimismo, las capacidades para asimilar información, vinculados a la atención y concentración, la persistente confusión y desorientación; llegando a distorsionar el real significado de los hechos, otorgando demasiada importancia a algunos incidentes, que bajo criterios ordinarios tendrían una solución sencilla (48).



Los síntomas de los trastornos ansiosos, abarcan tres esferas bien diferenciadas; los físicos que afectan el sistema inmune, con participación de hormonas y neurotransmisores, afecta la fracción fisiológica del organismo; los psicológicos, surgen como ataques de pánico y estrés postraumático; por último, los cognitivos degradan los pensamientos y desconciertan a las personas, obligándolas a tomar decisiones equivocadas, en la mayoría de casos (48).

### 2.2.2.5. Consecuencias de la ansiedad en los adolescentes

Se han analizado diversos factores que están agudizando la severidad de las secuelas de la ansiedad, según Morales, a continuación, se aluden algunas de ellas (49):

**Presión por las altas expectativas:** Los tiempos han cambiado, así también el deseo por tener éxito, hoy en día, es considerado normal que los adolescentes como futuros ciudadanos, tengan múltiples presiones por ingresar a universidades, encuentren un trabajo, pertenezcan a grupos de élite, entablen relaciones duraderas (49).

**Un mundo con una realidad en permanente cambio:** El bullying y la delincuencia juvenil han crecido preocupantemente, muchos estudiantes abandonan su formación, por carecer de sustento económico y se dedican a trabajos menores, con escasa remuneración y maltrato; es así que, se producen más casos de deserción escolar y consumo de sustancias por una percepción errónea de que no son lo suficientemente útiles en la vida, para sus padres, sus estudios, la sociedad; llegando a reportar casos de suicidio, causados por elevados grados de ansiedad (49).

**Las redes sociales:** La permanente exposición a las plataformas virtuales, vivir en un mundo de apariencias, con expectativas del que dirán otras personas, se



contrasta con las altas tasas de baja autoestima en estudiantes, al no cumplir con los requisitos para ser personas admiradas en el campo de las redes sociales, donde se aparentan buenos ingresos económicos, viajes por todo el mundo, ejercer profesiones acogedoras, etc. (49).

Como ya se ha recalcado en esta investigación, la adolescencia es una de las etapas que más se muestra afectada por la ansiedad, los constantes cambios físicos y psicológicos, se reflejan en la vida académica y relaciones, las presiones por sobresalir y pertenecer a grupos distinguidos, generan un panorama conflictivo, donde el bullying y el aislamiento, desbordan la vida del estudiante, esto se ve agravado por los problemas económicos; asimismo, el universo virtual se ha convertido en espacios de desahogo, con carencias de control, que derivan en adicciones y comportamientos disruptivos en los afectados (49).

#### **2.2.2.6. Teorías sobre la ansiedad**

Según Fajardo et al., existen una infinidad de teorías, que buscan explicar cómo y porque se manifiestan estos problemas (50):

**Teoría psicodinámica:** Postulada por Sigmund Freud, señala que el organismo busca reprimir ciertos impulsos, cuando siente amenazas, lo cual origina una serie de afectaciones en el comportamiento del sujeto, para adaptarse al mundo, estos postulados son en su mayoría más filosóficos que científicos; Freud clasifica la ansiedad en tres tipos, la ansiedad realista, la neurosis y la moral (51).

**Teoría experimental motivacional:** Conocida también como la teoría de la reducción de impulsos, según Clark Hull, la motivación tiene una relación ajustada con los impulsos, es así que, las reacciones ante una situación estresante, son producto de las motivaciones del individuo, afrontando las consecuencias de forma relativa, puesto que lo indispensable es superar el



momento, dependiendo del grado de dificultad que se soportó, para realizar la tarea estipulada (52).

**Teoría psicométrica factorial:** Para Cattell y Scheier, las manifestaciones de la ansiedad están estrechamente asociadas a la personalidad de cada individuo, pudiendo clasificarse como ansiedad estado rasgo, apoyados en teorías factoriales de la personalidad, comprende las múltiples diferencias que caracterizan a cada sujeto, son estables y transitorias en las instancias emocionales, los cambios suscitados son incrementos en la presión sanguínea, taquicardias y bradicardias, agitación, variaciones en el pH, etc. (53).

**Teoría cognitivo conductual:** Lazarus y Folkman, buscaron establecer las relaciones que existían entre los estímulos capaces de desarrollar ansiedad en cada individuo, las salidas frente a este trastorno y su frecuencia; es normal encontrar en sus indagaciones un vínculo entre el estrés y la ansiedad, debido a que funcionan como eventos desencadenantes frente a un estímulo de fuera, que resulta en exceso inusual para tratarlo con naturalidad, los autores señalan cuatro formas de enfrentar el estrés (32):

- Realizando autoinformes de emociones.
- Identificando conductas motoras.
- Se producen alteraciones cognitivas.
- Se identifican cambios fisiológicos.

Visto desde cuatro vertientes teóricas, se presentan ciertas diferencias; mientras que la teoría psicodinámica se concentra en experiencias tempranas; la teoría motivacional, se centra en impulsos y motivaciones; por su parte, la psicométrica factorial, valora las diferencias comportamentales y precisa que todos no tienen las mismas reacciones; por último, la cognitiva conductual, presenta diferencias



con el estrés, poniendo énfasis en el estímulo aversivo y las posibles soluciones para superarlos (50).

### 2.3. MARCO CONCEPTUAL

**Adolescencia:** Ciclo de la vida, donde se advierten cambios físicos, emocionales, fisiológicos, sociales, sexuales y psicológicos; fundamentalmente abarca entre la niñez y los primeros años de juventud (54).

**Afrontamiento:** Impulsos de idiosincrasia conductual y cognitiva, que se realizan para enfrentar circunstancias peligrosas o estresantes (55).

**Angustia:** Momento psicológico causante de la displicencia; donde fisiológicamente se notan síntomas, que se describen como el desasosiego presente, ante una situación de estrés (56).

**Disfuncionalidad:** Problema que no permite el correcto funcionamiento de un sistema, organismo o aparato, poniendo en riesgo su habilitación, dentro del objetivo que busca culminar (57).

**Estrés:** Nivel elevado de conmoción mental y físico, ubicado por encima de lo que cualquier individuo puede soportar, mediante la cual se pueden contraer enfermedades o una situación extrema (58).

**Fobia:** Miedo intenso y desproporcionado, caracterizado por los pensamientos irracionales, que se presentan ante un estímulo externo, animal, cosa o una actividad intimidante (59).

**Pensamiento:** Son procesos mentales, que permiten a las personas crear ideas sobre si mismas o respecto al entorno, mediante la razón y la reflexión (60).

**Percepción:** Proceso que consiste en acoger y dilucidar las señales externas, interpretándolas bajo distintas intenciones (61).



**Procesos cognitivos:** Mecanismos mentales, donde el cerebro realiza un tratamiento de la información almacenada, analizándolos, para finalmente ejecutar decisiones (62).

**Síntomas:** Manifestación de un padecimiento, donde se evalúan las características que afectan el desarrollo del organismo (63).



## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

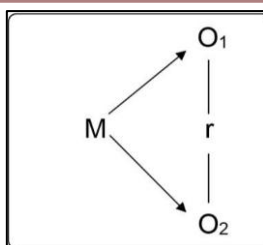
El diseño fue no experimental, ya que su propósito fue distinguir como se manifiestan las variables en su entorno real, sin pretender controlarlas; por consiguiente, también se analizó la relación existente entre los constructos del estudio, según Carrasco (64).

#### 3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Fue de tipo básico, también llamada investigación pura, ya que su propósito fue realizar aportes actualizados, con la idea de reforzar teorías pre existentes, renovando los conceptos, sobre los constructos, para fines del progreso de las ciencias psicológicas, según Gallardo (65).

Así mismo, se tomó en cuenta, un nivel correlacional, puesto que, según Rivero et al., el objetivo fue examinar la relación entre variables, para identificar si este vínculo es o no significativo, pudiendo contrastar las conjeturas propuestas (66).

El nivel correlacional, se representa gráficamente de la siguiente manera:



Donde:

M = Sujetos muestrales

O1 = Afrontamiento del estrés

O2 = Ansiedad

r = Relación

Por su parte, el estudio también contempló un corte transversal o transeccional, debido a que Castro et al., advierte que, el recojo de los datos, se ejecutó en un solo momento, fijándose una única fecha para examinar a los sujetos muestrales (67).

### 3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Fue hipotético deductivo, según Hernández et al., señala que cada una de las hipótesis sugeridas, no sólo se pueden concebir por medio de observar el fenómeno, si no también implica, tomar en cuenta, el nivel de creatividad de los investigadores, para posibilitar probables soluciones frente al problema (68)

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.4.1. Población

Es el conjunto que engloba a la totalidad de individuos, personas, animales u objetos, que tienen peculiaridades en común, siendo empleados como objetos de estudio, de acuerdo a la motivación que tenga el examinador, bajo determinados principios (69).



La población total del estudio, contempló a la plenitud de alumnos del quinto de secundaria, es decir, 176 estudiantes, con la intención de explorar la naturaleza del afrontamiento del estrés y su vinculación con la ansiedad en alumnos de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.

Secciones 5to grado	Estudiantes
5to A	30
5to B	30
5to C	28
5to D	29
5to E	30
5to F	29
Total	176

*Nota:* Registro de matrículas del 2024.

### 3.4.2. Muestra

La muestra es un subconjunto, en el que únicamente están incluidos elementos que tienen singularidades en común, para obtener conclusiones relevantes sobre la muestra examinada (68).

Se tomo en cuenta a la totalidad del 5to grado, es decir 176 estudiantes de la Institución Educativa A-28 Perú BIRF Azángaro.

#### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que estuvieron matriculados.
- Estudiantes que cursaban el quinto grado de secundaria.
- Estudiantes que dieron su consentimiento para participar.

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no estuvieron matriculados.



- Estudiantes que no cursaban el quinto grado de secundaria.
- Estudiantes que no dieron su consentimiento para participar.

### **Muestreo:**

Para alcanzar los objetivos del estudio, se utilizó un muestreo censal, es decir se examinó a la totalidad de la población, que fueron 176 estudiantes (68).

## **3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

### **3.5.1. Técnica**

La técnica para investigar fue la encuesta, siendo el conjunto de procesos, con organización sistemática, realizada bajo el propósito de profundizar un tema y plantear líneas actualizadas en lo investigativo (71).

### **3.5.2. Instrumentos**

#### **VARIABLE 1:**

#### **Cuestionario de afrontamiento del estrés Brief COPE-28**

Este instrumento tuvo por finalidad, la evaluación de los niveles y categorías del afrontamiento del estrés, en su estructura contiene la cantidad de 28 preguntas, dividido en tres dimensiones, 4 preguntas para la dimensión centrada, 10 centrada en emociones y 14 centrado en la evitación; cabe precisar que las alternativas de respuesta son politómicas.

#### **Ficha técnica del cuestionario de afrontamiento del estrés**

Nombre del instrumento	Cuestionario BRIEF COPE-28
Autor	Carver, Scheier y Weinrub en 1989
Adaptado Perú	Mónica Casaretto y Cecilia Chau en el 2015.
Objetivo	Evaluar los niveles de afrontamiento del estrés en estudiantes.



Administración	Personal y colectiva
Duración	15 min. aproximadamente
Aplicación	Adolescentes y adultos
Estructura	28 items
Dimensiones	Centrado en el problema
	Centrado en la emoción
	Centrado en la evitación
Escala de valores	-Nunca lo hago (0)
	-Lo hago muy pocas veces (1)
	-Lo hago muchas veces (2)
	-Siempre lo hago (3)

Puntuación	Categorías
0 a 27 puntos	Muy pocas veces
28 a 55 puntos	Dependiendo de las circunstancias
56 a 84 puntos	Forma frecuente

## VARIABLE 2:

### Escala de autoevaluación de la ansiedad EAA

Este instrumento tuvo por finalidad, la evaluación de los niveles y categorías de la ansiedad, en su estructura contiene la cantidad de 20 preguntas, divididas en dos dimensiones, 5 preguntas para la dimensión cognitiva y 15 la dimensión fisiológica; cabe precisar que las alternativas de respuesta son politómicas.



## Ficha técnica de la escala de autoevaluación de la ansiedad

Nombre del instrumento	del Escala de autoevaluación de la ansiedad EAA
Autor	William K. Zung en 1971.
Adaptado al Perú	Luis Astocondor en 2021.
Objetivo	Evaluar los niveles de ansiedad en los estudiantes de una Institución Educativa.
Administración	Personal y colectiva
Duración	15 min. aproximadamente
Aplicación	Adolescentes y Adultos
Estructura	20 items
Dimensiones	Ansiedad fisiológica Ansiedad cognitiva
Escala de valores	-Nunca o casi nunca (1) -A veces (2) -Muchas veces (3) -Siempre o casi siempre (4)

Puntuación	Categorías
20 a 34 puntos	Dentro de lo normal
35 a 49 puntos	Leve
50 a 64 puntos	Moderada
65 a 80 puntos	Intensa

### 3.6. DISEÑO DE CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Se empleó la prueba de Rho de Spearman, en base a la significancia de una prueba de normalidades; en la parte inferencial de su análisis, se llegó a la conclusión que se trabaja con valores no paramétricos; con la fórmula siguiente:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_1^2}{n(n^2 - 1)}$$

Donde:

$d_1$  = diferencia de rangos fijados entre variables

$n$  = implicados

$r_s$  = Coeficiente de Spearman

#### Interpretación del coeficiente de Spearman

Valor de Rho	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a 0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a 0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a 0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a 0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a 0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

Los valores de la correlación permutan entre -1 y +1, oscilando desde grados altos a bajos.



### 3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Se presentó la propuesta de investigación, que fue inspeccionada por la Universidad, para la aprobación de los miembros de la oficina de investigación, para poner en marcha la redacción del informe de tesis; más adelante, se emitió la solicitud al director de la Institución Educativa, de este modo, se pudo coordinar los días para aplicar los instrumentos, la entrega de los consentimiento y asentimientos; codificando los resultados, calificando y tabulándose en Microsoft Excel, haciendo uso de las ciencias estadísticas, se efectuó el análisis e interpretación de niveles y categorías, haciendo posible la prueba de conjeturas planteadas, empleando el software SPSS. Versión 25.

### 3.8. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

#### 3.8.1. Validación

##### **Cuestionario de afrontamiento al estrés**

En la adaptación peruana de Mónica Cassaretto y Cecilia Chau, en 2015, la validación del instrumento de afrontamiento del estrés, se efectuó mediante un análisis factorial exploratorio con rotación oblicua; para verificar su estructura interna, se alcanzaron valores dentro del  $KMO = 0,80$  y  $p = 0,01$ ; el instrumento se logra explicar por medio de 13 factores, logrando esclarecer el 65,15, centrándose en el afrontamiento activo y las circunstancias instrumentales hasta razones emocionales (72).

##### **Escala de ansiedad**

En la adaptación peruana de la escala, realizada por Luis Astocondor, en 2001; la validación interna, se ejecutó mediante el coeficiente V de Aiken, aplicándose para cada ítem, en los indicadores fisiológicos como, intranquilidad (V:0,9), angustia (V:0,8), molestias musculares (V:0,8), en palpitaciones (V:1,0); disnea



(V:1,0), náuseas (V:0,9), frecuencia en micciones (V:0,8); rubor en rostro (V:1,0), con alta validez (73).

### **3.8.2. Confiabilidad**

#### **Cuestionario de afrontamiento del estrés**

En la adaptación peruana de Cassaretto y Chau, al ser un instrumento con respuesta de tipo Likert, se empleó el índice Alfa de Cronbach, para la confiabilidad, donde se encontraron índices de 0,70 en la dimensión centrada en el problema; 0,74 en emoción y 0,7 en evitación. En general, la confiabilidad fue aceptable, con índice de Alfa de Cronbach igual a 0,758 (72).

#### **Escala de ansiedad**

En la adaptación peruana de Astocondor en 2001, al ser un instrumento con respuesta de tipo Likert, se empleó un índice de alfa de Cronbach para la confiabilidad, de acuerdo al género de los alumnos, en varones se encontró un 0,76 y en mujeres un 0,72. En general, la confiabilidad fue aceptable, con índice de Alfa de Cronbach igual a 0,790 (73).



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

El capítulo IV, tuvo como fin, presentar los productos descriptivos e inferenciales de la investigación en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28, Perú BIRF, Azángaro, en 2024.

Los instrumentos fueron, un cuestionario para medir el afrontamiento del estrés de Carver y la escala de ansiedad de Beck.

Los resultados que a continuación se presentan, fueron clasificados y ordenados según un código otorgado a cada participante, para salvaguardar criterios éticos de confidencialidad de la información solicitada, para la exploración, se trabajó con Microsoft Word, Microsoft Excel y el programa SPSS versión 25.0.

**TABLA 1. RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**

Afrontamiento del estrés	Ansiedad									
	Dentro de lo normal		Leve		Moderada		Intensa		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Muy pocas veces	40	22,73	9	5,11	0	0,00	0	0,00	49	27,84
Dependiendo de las circunstancias	36	20,45	73	41,48	12	6,82	4	2,27	125	71,02
Forma frecuente	2	1,14	0	0,00	0	0,00	0	0,00	2	1,14
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>44,32</b>	<b>82</b>	<b>46,59</b>	<b>12</b>	<b>6,82</b>	<b>4</b>	<b>2,27</b>	<b>176</b>	<b>100,00</b>

Fuente: Cuestionario

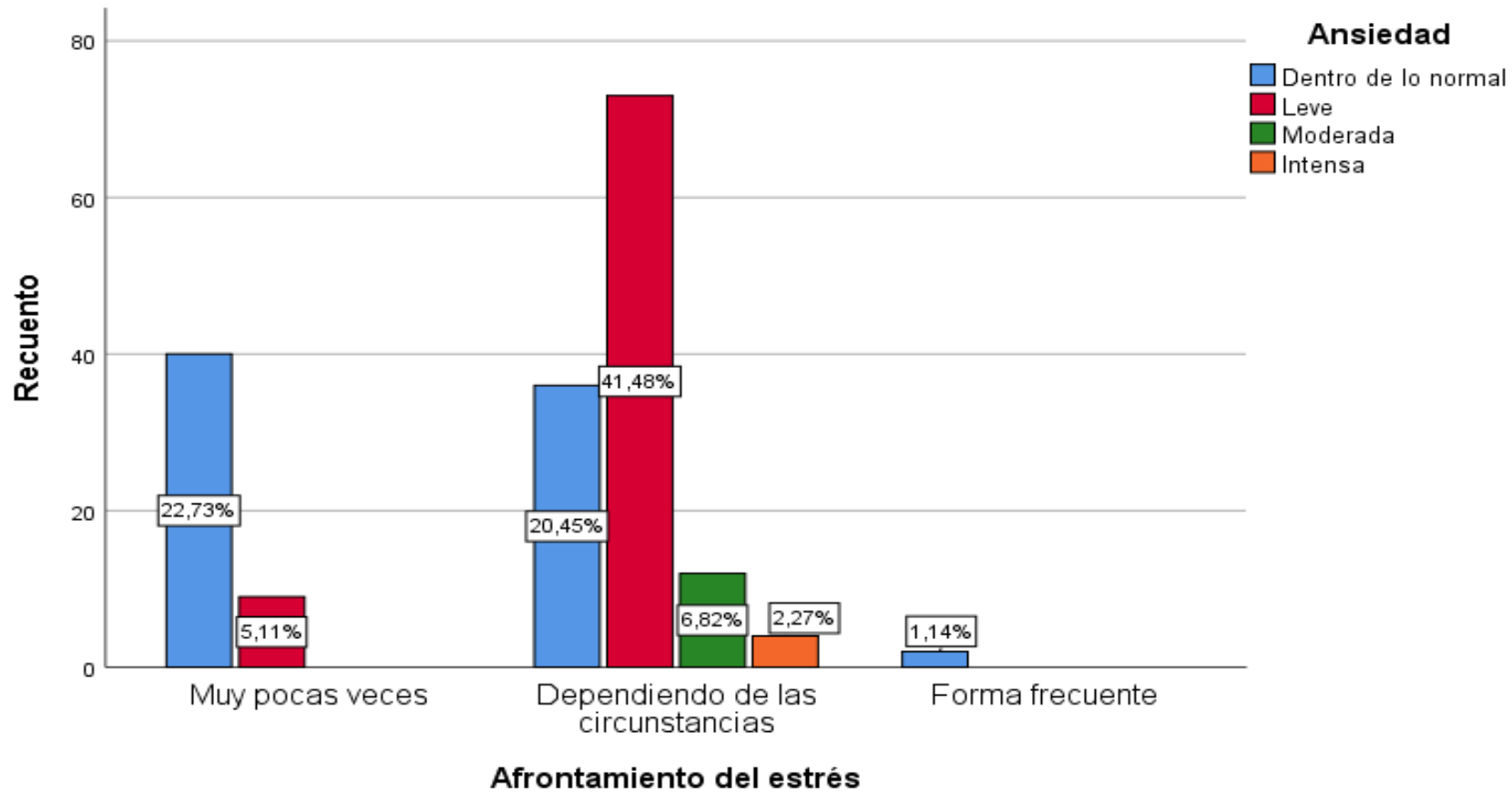
Rho= 0,421

Correlación positiva moderada

p= 0,000

ES SIGNIFICATIVA

**FIGURA 1. RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**



Fuente: Tabla 1



**En la tabla y figura 1**, en afrontamiento del estrés, el 27,84% las utiliza muy pocas veces, el 71,02% dependiendo de las circunstancias y el 1,14% de forma frecuente; en alumnos que las usan muy pocas veces, el 22,73% presentó una ansiedad normal y el 5,11% leve; en los que las usan dependiendo, el 20,45% una ansiedad normal, el 41,48% leve, el 6,82% moderado y el 2,27% intenso; para los que las usan de forma frecuente, el 1,14% dentro de lo normal.

El afrontamiento del estrés se relacionó positiva moderada y significativa con la ansiedad, con  $p= 0,000$  y  $Rho= 0,421$ .

Estos resultados tienen similitud con Oré (13), en Lima, donde se determinó la relación, con  $Rho= 0,702$ ; de igual forma con Llachua (16), en Lima, donde se identificó un  $r= 0,360$ ; por último, guarda convergencia, con Gómez (17), en Puno, con  $Rho= 0,279$ . Por el contrario, tienen divergencias con Zapata (7), en Argentina, donde no se encontró relación, con valor  $p= 0,10$ ; así mismo, discrepa con Callo et al. (12), en Lima, donde tampoco se halló relación, con  $p= 0,853$ ; lo mismo, con Vásquez, en Lima, donde se encontró  $p= 0,434$ ; al igual que, con Mendoza (15), en Lima, donde se halló un  $p= 0,055$ . Teniendo sustento teórico en Delgado (22), quien indica que el afrontamiento del estrés son refuerzos de cada persona, para tolerar situaciones que causan ansiedad y estrés.

**TABLA 2. RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**

Afrontamiento centrado en el problema	Ansiedad									
	Dentro de lo normal		Leve		Moderada		Intensa		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
<b>Muy pocas veces</b>	5	2,84	3	1,70	2	1,14	0	0,00	10	5,68
<b>Dependiendo de las circunstancias</b>	48	27,27	49	27,84	2	1,14	2	1,14	101	57,39
<b>Forma frecuente</b>	25	14,20	30	17,05	8	4,55	2	1,14	65	36,93
<b>Total</b>	78	44,32	82	46,59	12	6,82	4	2,27	176	100,00

Fuente: Cuestionario

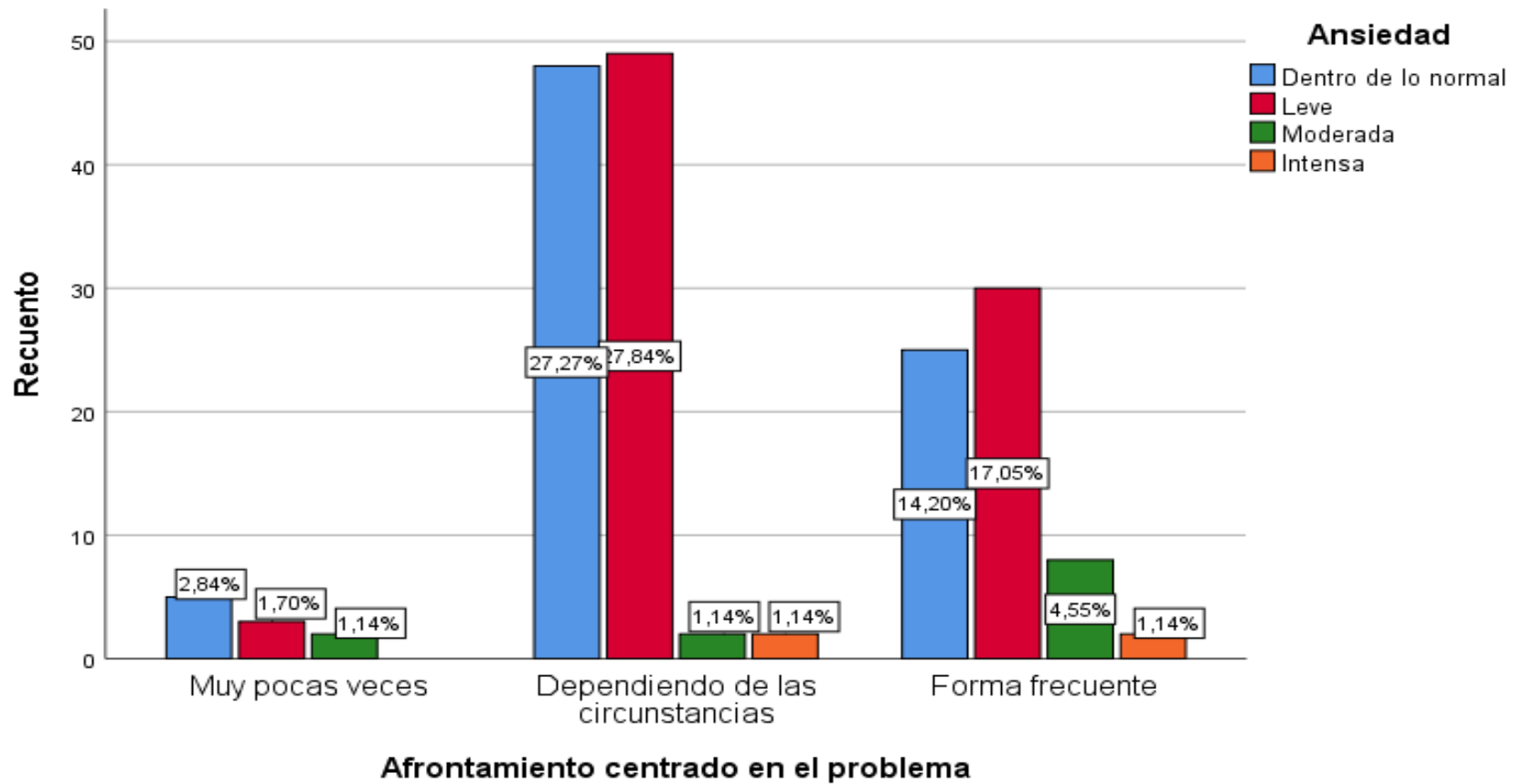
Rho= 0,160

Correlación positiva muy baja

p= 0,034

ES SIGNIFICATIVA

**FIGURA 2. RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN EL PROBLEMA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**



Fuente: Tabla 2



En la tabla y figura 2, en la dimensión centrada al problema, el 5,68% las utiliza muy pocas veces, el 57,39% dependiendo de las circunstancias y el 36,93% de forma frecuente; en estudiantes que las usan muy pocas veces, el 2,84% tenían ansiedad normal, el 1,70% leve, el 1,14% moderado y el 1,14% intenso; en quienes las usan dependiendo, el 27,27% normal, el 27,84% leve, el 1,14% moderado y el 1,14% intenso; en quienes las usan con frecuencia, el 14,20% normal, el 17,05% leve, el 4,55% moderado y el 1,14% intenso.

El afrontamiento del estrés centrado en el problema, se relacionó positiva muy baja y significativa con la ansiedad, con  $p= 0,034$  y  $Rho= 0,160$ .

Estos resultados tienen similitud con Zapata (7), en Argentina, quién identificó relación entre la dimensión y la ansiedad, con  $p= 0,002$ ; por último, tiene semejanza, con Mendoza (15), en Lima, donde se encontró un  $Rho= 0,198$ . Por el contrario, presentan divergencias con Callo et al. (12), en Lima, donde se encontró, un  $p= 0,853$ ; al igual que, con Llachua (16), en Lima, donde no se halló relación, con  $p= 0,183$ . Estos resultados, tienen sustento teórico en Carver et al. (31), quienes señalan que, el afrontamiento centrado en la emoción busca enfrentar al agente estresor, con planificación adecuada, para mitigar su intensidad y si es posible apoyarse en otras personas.

**TABLA 3. RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCIÓN Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**

Afrontamiento centrado en la emoción	Ansiedad									
	Dentro de lo normal		Leve		Moderada		Intensa		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
<b>Muy pocas veces</b>	23	13,07	6	3,41	6	3,41	0	0,00	35	19,89
<b>Dependiendo de las circunstancias</b>	43	24,43	71	40,34	6	3,41	4	2,27	124	70,45
<b>Forma frecuente</b>	12	6,82	5	2,84	0	0,00	0	0,00	17	9,66
<b>Total</b>	78	44,32	82	46,59	12	6,82	4	2,27	176	100,00

*Fuente:* Cuestionario

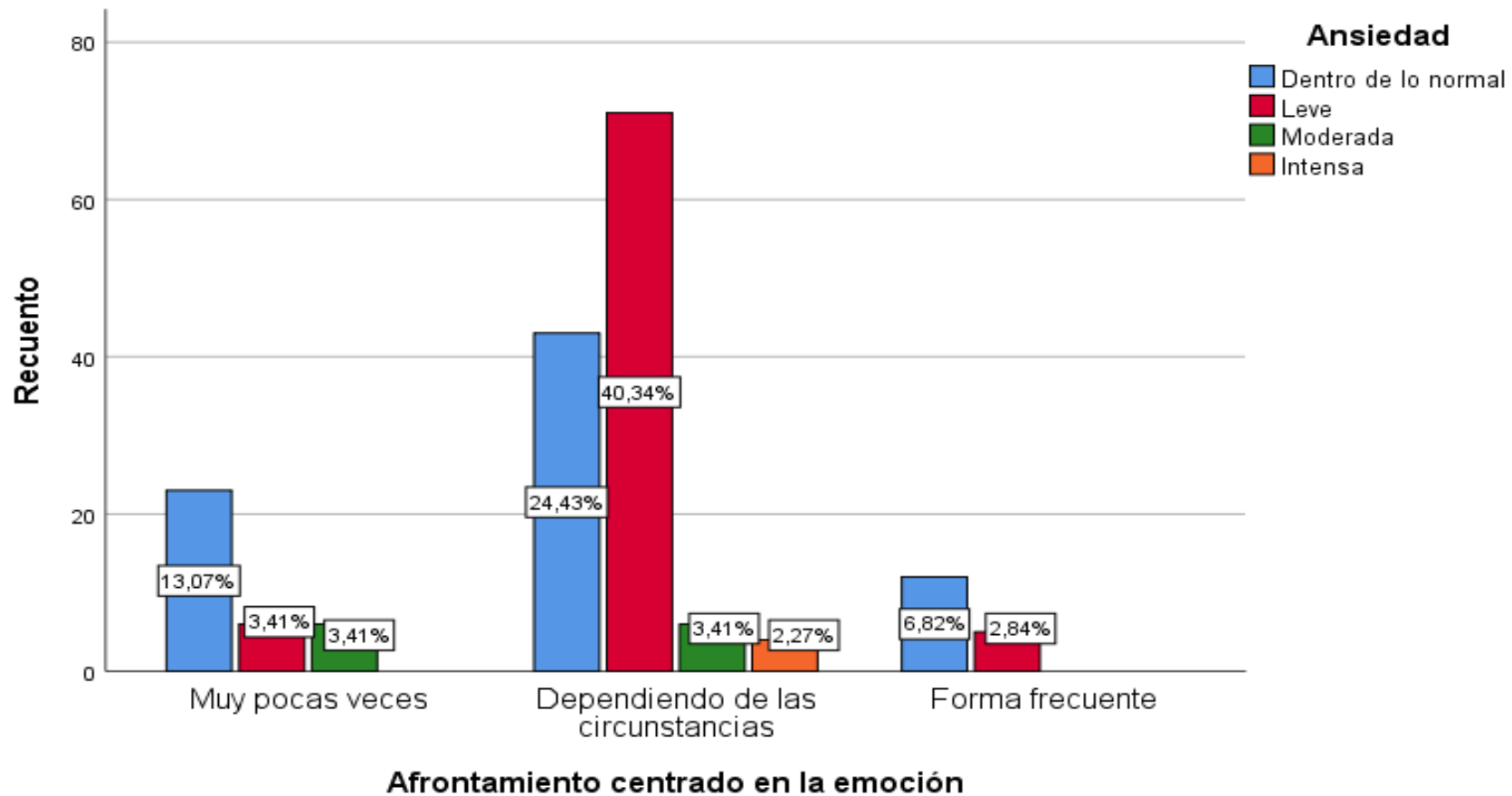
Rho= 0,165

Correlación positiva muy baja

p= 0,028

ES SIGNIFICATIVA

**FIGURA 3. RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EMOCIÓN Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**



Fuente: Tabla 3



**En la tabla y figura 3**, en afrontamiento centrado en la emoción, el 19,89% las usa muy pocas veces, el 70,45% dependiendo de las circunstancias y el 9,66% de forma frecuente; en quienes las usan pocas veces, el 13,07% tenían ansiedad normal, el 3,41% leve y el 3,41% moderada; en quienes las usan dependiendo, el 24,43% normal, el 40,34% leve, el 3,41% moderado y el 2,27% intenso; en quienes las usan frecuentemente, el 6,82% normal y el 2,84% leve.

El afrontamiento del estrés de emoción, se relacionó positiva muy baja y significativa con la ansiedad, con  $p= 0,028$  y  $Rho= 0,165$ .

Estos resultados presentan convergencia con Zapata (7), en Argentina, quién identificó relación entre la centrada en la emoción y la ansiedad, con  $p= 0,027$ ; al igual que, con Llachua (16), en Lima, donde si hubo relación, con  $r= 0,204$ . Por el contrario, presentan diferencias con Callo et al. (12), en Lima, donde se halló relación,  $p= 0,165$ ; de igual forma que, con Mendoza (15), en Lima, quien no identificó vinculación, con  $p= 0,281$ . Estos resultados guardan sustento teórico en Carver et al. (31), quienes infieren que, depende del grado de empatía, con otras personas para sentirse valorado y superar mejor las dificultades, tratando de reinterpretar positivamente el conflicto, buscando sus pros y sus contras.

**TABLA 4. RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EVITACIÓN Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**

Afrontamiento centrado en la evitación	Ansiedad									
	Dentro de lo normal		Leve		Moderada		Intensa		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
<b>Muy pocas veces</b>	59	33,52	35	19,89	2	1,14	0	0,00	96	54,55
<b>Dependiendo de las circunstancias</b>	19	10,80	44	25,00	10	5,68	4	2,27	77	43,75
<b>Forma frecuente</b>	0	0,00	3	1,70	0	0,00	0	0,00	3	1,70
<b>Total</b>	78	44,32	82	46,59	12	6,82	4	2,27	176	100,00

*Fuente:* Cuestionario

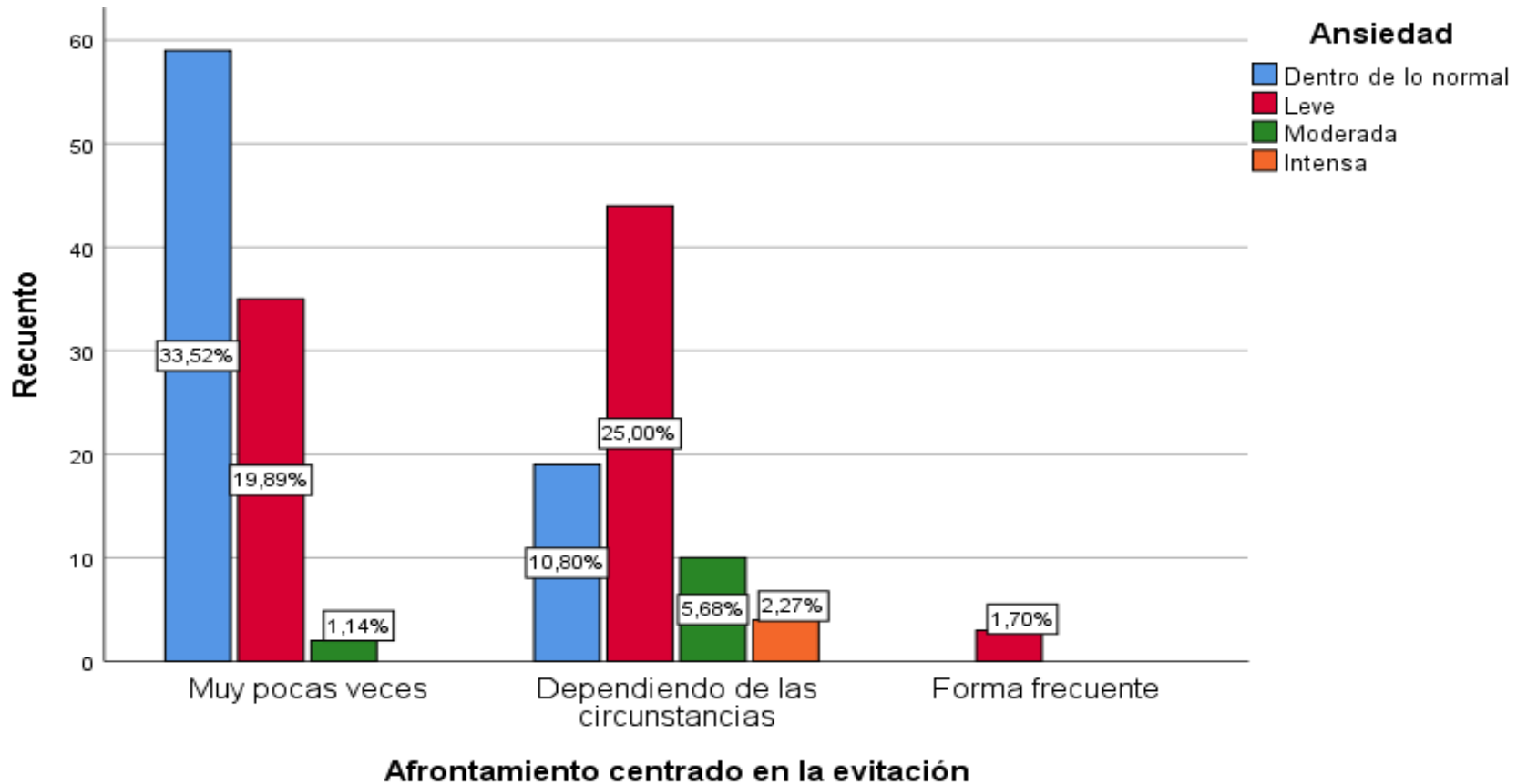
Rho= 0,571

Correlación positiva moderada

p= 0,000

ES SIGNIFICATIVA

**FIGURA 4. RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO CENTRADO EN LA EVITACIÓN Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**



Fuente: Tabla 4



**En la tabla y figura 4**, en afrontamiento centrado en evitación, el 54,55% las usa muy pocas veces, el 43,75% dependiendo y el 1,70% de forma frecuente; en quienes las usan pocas veces, el 33,52% tenía niveles normales, el 19,89% leve y el 1,14% moderado; en quienes las aplican dependiendo, el 10,80% ansiedad normal, el 25,00% leve, el 5,68% moderado y el 2,27% intenso; en quienes las aplican de forma frecuente, el 1,70% nivel leve.

El afrontamiento del estrés de evitación, se relacionó positiva moderada y significativa con la ansiedad, con  $p= 0,000$  y  $Rho= 0,571$ .

Estos resultados presentan convergencia con Llachua (16), en Lima, quién ubico relación, con  $r= 0,281$ . Por el contrario, presentan divergencias con Zapata (7), en Argentina, quién no identificó relación, con  $p= 0,367$ ; de igual manera que, con Callo et al. (12), en Lima, donde no hubo relación, con  $p= 0,139$ ; al igual que, con Mendoza (15), en Lima, quien no encontró relación, con  $p= 0,160$ . Estos datos guardan sustento teórico en Carver et al. (31), quienes, indican que la evitación, donde el conflicto trae secuelas preocupantes a futuro, por dejarse de lado, no abordarlo a tiempo y presentar razones inapropiadas para su resolución.

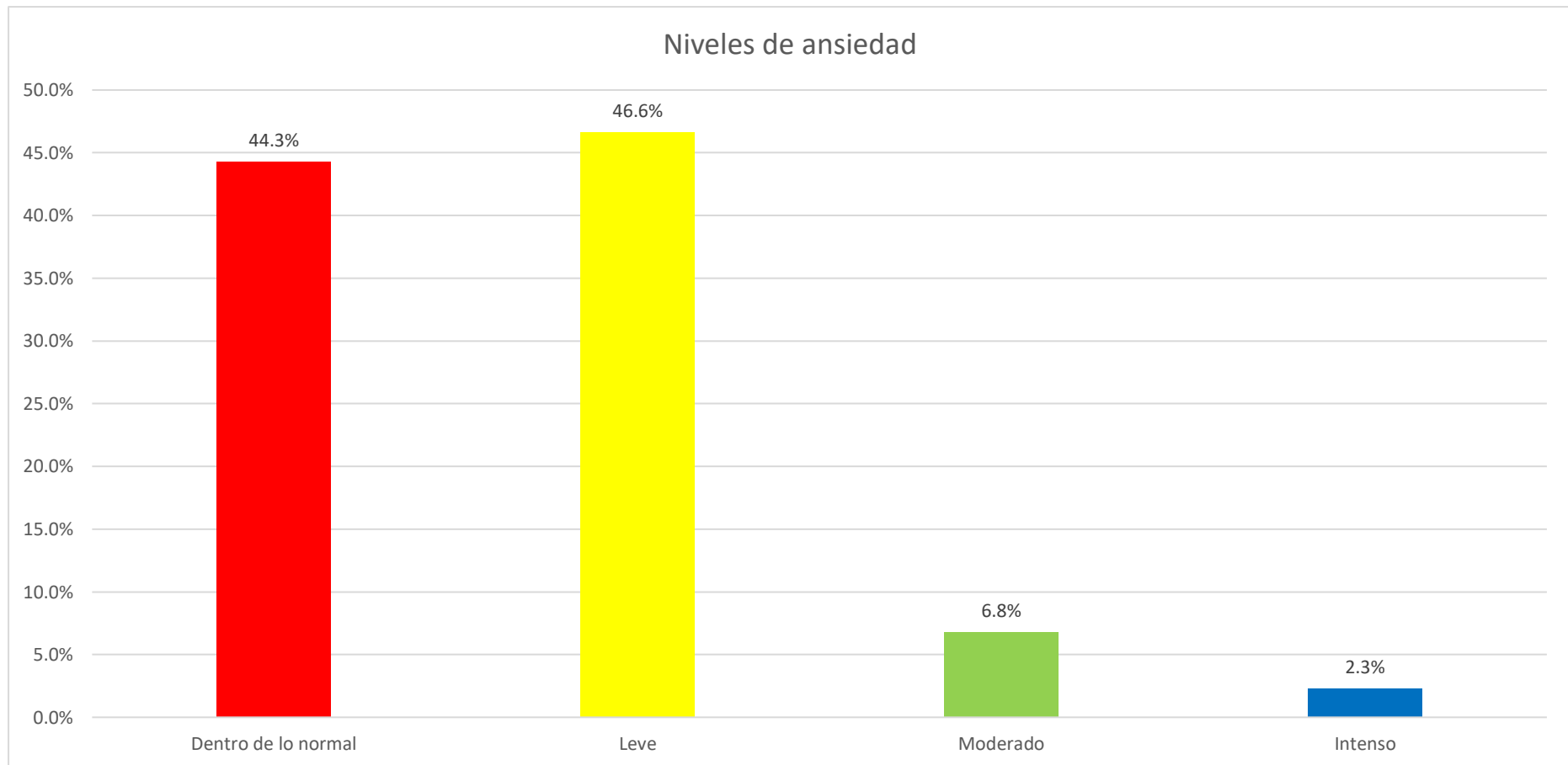


**TABLA 5. NIVEL DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**

<b>Niveles</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
<b>Dentro de lo normal</b>	78	44,30
<b>Leve</b>	82	46,60
<b>Moderado</b>	12	6,80
<b>Intenso</b>	4	2,30
<b>Total</b>	176	100,00

*Fuente:* Cuestionario

**FIGURA 5. NIVEL DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024**



Fuente: Tabla 5



En la tabla y figura 5, en niveles de ansiedad, el 46,60% se ubicó en nivel leve, el 44,30% dentro de lo normal, el 6,80% moderado y el 2,30% intenso; de un total de 176 estudiantes examinados.

Se acepta la hipótesis, pues el porcentaje con mayor relevancia, fue para el nivel leve, con 46,6%, lo cual evidencia que la mayoría de los estudiantes no experimentan severas sintomatologías de ansiedad.

Estos resultados presentan convergencia con Jiménez (12), donde manifestaron ansiedad mínima, con 60%. Por otro lado, discrepa con Zapata (7), donde el 93,3% tenía ansiedad alta; asimismo, con Oré (15), quién encontró que, el 50,5% tenía síntomas moderados; al igual que, con Vásquez (16), donde se halló un 90,2% moderado; también con Llacchua (18), con 93,8% moderado; por último, diverge con los resultados de López (21), donde el 44% estaba en niveles normales. Esto tiene sustento teórico en Garay et al. (46), quienes afirmaron que sus implicaciones cognitivas, pueden afectar los pensamientos cotidianos, con sensación no tener el control, permaneciendo intranquilos, con secuelas para conciliar el sueño, etc.

## PRUEBA DE HIPÓTESIS

### 1. Hipótesis

**Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):** No existe correlación positiva entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024

**Hipótesis alterna (H<sub>a</sub>):** Existe correlación positiva entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024



## 2. Nivel de significación

$p = 0,05$

$p > 0,05$  = se aprueba la  $H_0$  y se rechaza la  $H_a$

$p < 0,05$  = se aprueba  $H_0$  y se acepta la  $H_a$

## 3. Prueba estadística a utilizar

Se empleó la prueba de Rho de Spearman, para contrastar las hipótesis, que evidencian las relaciones existentes entre afrontamiento del estrés, con la ansiedad; mediante una prueba de normalidad se determina que son datos no paramétricos, en consecuencia, se hace uso de esta prueba.

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_1^2}{n(n^2 - 1)}$$

Los valores fluctúan entre -1 y +1, evaluando el vínculo por su intensidad.

## 4. Decisión estadística

Se acepta la hipótesis alterna y rechaza la nula, concluyendo que, si hay correlación positiva entre afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024; con  $p = 0,000$  y  $Rho = 0,421$ .



## CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Se determinó que, existe correlación positiva moderada entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024; aceptando las hipótesis planteadas.
- SEGUNDA:** Se analizó que, existe correlación positiva muy baja entre el afrontamiento centrado en el problema, con 57,39% ( $Rho= 0,160$ ) y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024.
- TERCERA:** Se estableció que, existe correlación positiva muy baja entre el afrontamiento centrado en la emoción, con 70,45% ( $Rho= 0,165$ ) y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024.
- CUARTA:** Se identificó que, existe correlación positiva moderada entre el afrontamiento centrado en la evitación, con 54,55% ( $Rho= 0,571$ ) y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024.
- QUINTA:** Se evaluó que, el nivel de ansiedad más significativo fue en nivel leve, en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024; aceptando la hipótesis planteada, verificando que, la ansiedad se presenta en estos valores.



## RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Al director de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, coordinar con los tutores de cada sección, para que se programen actividades, donde el pleno de la comunidad educativa participe de forma activa, dando a conocer el buen afrontamiento al estrés que los estudiantes y sus familias puedan aprender para superar cuestiones relacionadas con la ansiedad, el estrés y la depresión.
- SEGUNDA:** Al psicólogo de la Institución Educativa Perú BIRF Azángaro, implementar talleres informativos donde los estudiantes puedan participar en conjunto con sus profesores, para detectar situaciones conflictivas que pudieran estar causando estrés en los alumnos, pudiendo establecer un seguimiento individual y tratamiento familiar en casos que se puedan tornar complicados, enseñando técnicas para superar el estrés y ansiedad, centrándose en resolver los problemas suscitados.
- TERCERA:** A coordinador de profesores y al responsable de APAFA de la Institución, informar de manera oportuna, en caso de que se identifiquen a menores que estén padeciendo estrés y ansiedad, para que, con el apoyo del departamento de psicología, su bienestar emocional sea tratado con premura; con las herramientas adecuadas para que no se sientan desvalidos de apoyo.
- CUARTA:** Al tutor de cada sección, sensibilizar los estudiantes, para que sean más comunicativos con sus padres, profesores, estrechando lazos de confianza, y en coordinación con el psicólogo de la Institución,



se les pueda apoyar emocionalmente, si estuviesen atravesando problemas que mellen su autoestima y bienestar psicológico, para que no eviten enfrentarse directamente a la situación conflictiva y la solucionen, sin dejar secuelas en su autoestima.

**QUINTA:** A los estudiantes, comunicar a sus padres, docentes o tutores, si estuviesen padeciendo ansiedad fuera de lo normal, para recibir atención del psicólogo de la Institución, que afecten sus pensamientos, organización del tiempo, ideas catastrofistas, que les impidan alcanzar un adecuado equilibrio emocional; asimismo, practicar ejercicio físico, para mejorar su estado de ánimo y reducir los grados de tensión, que no les dejen rendir con eficacia en el colegio.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Serrano M, Reynoso H, García J, Méndez M. Estrategias de afrontamiento al estrés que conducen a la resiliencia de residentes de Medicina familiar adscritos a las UMF 47, 53 y 56 de León, Guanajuato en el año 2023. Revista Científica Multidisciplinar Ciencia Latina. [Internet]. 2023. [Consultado el 6 de noviembre del 2024]; 7(6): p. 4343-4356. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8996/13416>
2. Castro M, Allar A, Riquelme C, Lobos M, Gonzáles E, Herrera G. Manejo de la ansiedad y el estrés: Como sobrellevarlos a través de diferentes técnicas. Revista confluencia. [Internet]. 2021. [Consultado el 6 de noviembre del 2024]; 4(1): p. 110-115. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/569/521>
3. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. 4 de cada 10 adolescentes manifiestan haber tenido o creer haber un problema de salud mental. [Internet]. UNICEF; 2024 [Consultado el 6 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.es/noticia/adolescentes-manifiestan-problema-salud-mental>.
4. Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. EL impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. [Internet]. UNICEF; 2021 [Consultado el 6 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>.
5. Ministerio de Salud [MINSa]. Establecimientos de salud Minsa atendieron más de 42000 casos por reacción a estrés agudo y postraumático.



- [Internet]. MINSA; 2024 [Consultado el 3 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/967445-establecimientos-de-salud-minsa-atendieron-mas-de-42-000-casos-por-reaccion-a-estres-a>.
6. Ministerio de Salud [MINSA]. Minsa pone lupa en la ansiedad. [Internet]. MINSA; 2022 [Consultado el 2 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia/192010-minsa-pone-la-lupa-en-la-ansiedad>.
  7. Neyra R. Estrategias de afrontamiento al estrés académico en tiempo de Covid-19 en estudiantes de la ciudad de Puno, 2022. Estudios y perspectivas Revista Científica y Académica. [Internet]. 2022. [Consultado el 8 de noviembre del 2024]; 4(3): p. 115-133. Disponible en: <https://estudiosyperspectivas.org/index.php/EstudiosyPerspectivas/article/view/377/594>
  8. Yanarico L. Nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de cuarto grado de una Institución Educativa de Puno, 2023. [Tesis de maestría]. Puno: Universidad César Vallejo; 2023. [Consultado el 8 de noviembre del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/138208/Yanarico\\_AL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/138208/Yanarico_AL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  9. Zapata P. Afrontamiento del estrés y ansiedad estado en alumnos de una Institución Educativa. [Tesis para optar el título profesional en psicología]. Paraná: Universidad Católica Argentina; 2021. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en:



<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15832/1/ansiedad-estado-estrategias.pdf>

10. Dabin K. Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes secundarios de ciclo orientado. [Tesis para optar el título profesional en psicología]. Paraná: Universidad Católica Argentina; 2023. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/18582/1/estrategias\\_afrontamiento\\_estres\\_academico.pdf](https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/18582/1/estrategias_afrontamiento_estres_academico.pdf)
11. Valdez Y, Marentes R, Correa S, Hernández R, Enríquez I, Quintana M. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de una Institución Educativa. Revista Enfermería global. [Internet]. 2022. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]; 21(65): p. 248-270. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412022000100248](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248)
12. Jiménez D. Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de Santander durante el período de cuarentena por Coronavirus. [Tesis de licenciatura]. Bucaramanga: Universidad Pontificia Bolivariana; 2020. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en: [https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/8806/2153\\_e\\_4%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/8806/2153_e_4%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. Sánchez J. El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual. [Tesis de licenciatura]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2022. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en:



<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7814af0c-32cc-4500-8988-da105640c37f/content>

14. Callo A, Balbin S. Afrontamiento del estrés y ansiedad escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2022. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/1107/CalloC\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/1107/CalloC_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Oré M. Afrontamiento del estrés y su relación con la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas - 2020. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2020. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57280/Or%ca9\\_SMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57280/Or%ca9_SMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. Vásquez H. Afrontamiento del estrés y ansiedad en la depresión en adolescentes de una Institución Educativa del cercado de Lima. [Tesis de Doctorado]. Lima: Universidad César Vallejo; 2021. [Consultado el 4 de noviembre del 2024]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91639/Vasquez\\_CHM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91639/Vasquez_CHM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
17. Mendoza K. Afrontamiento al estrés y ansiedad en estudiantes de una Institución Privada de Lima Norte, 2021. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2022. [Consultado el 5 de noviembre del



- 2024]. Disponible en:  
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33043/Mendoza%20Del%20Aguila%2C%20Kely%20Susana.pdf?sequence=1>
18. Llacchua A. Afrontamiento del estrés y ansiedad estado rasgo en estudiantes de secundaria de una Institución educativa del distrito de Pachacamac. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Autónoma del Perú; 2020. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en:  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1107/Llacchua%20Vasquez%2c%20Andrea.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Gómez R. Afrontamiento del estrés y ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de Puno - 2024. [Tesis de licenciatura]. Puno: Universidad Autónoma de Ica; 2024. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en:  
<https://bit.ly/3JmjJdb>
20. Huiche I. Estrategias de afrontamiento y estrés académico de los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno, 2022. [Tesis de licenciatura]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2022. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en:  
[http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19543/Huiche\\_Rojas\\_Ivan.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19543/Huiche_Rojas_Ivan.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. López L. Nivel de ansiedad, durante la educación a distancia de los estudiantes de la Institución Educativa Particular Galileo Galilei de la ciudad de Juliaca. [Tesis de licenciatura]. Puno: Universidad Nacional del



- Altiplano; 2024. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en:  
[https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21394/Lopez\\_Quispe\\_Luida\\_Olinda.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21394/Lopez_Quispe_Luida_Olinda.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
22. Condorimay M, Quiro S. Estrategias de afrontamiento y estrés en estudiantes de 1ro a 5to grado de secundaria de una Institución educativa estatal de Juliaca, 2020. [Tesis de licenciatura]. Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2020. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ce1ac95a-f903-4086-aa00-9330b1183a1f/content>
23. Ccari I. La ansiedad en estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa secundaria comercial N° 45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno. [Tesis de licenciatura]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2021. [Consultado el 5 de noviembre del 2024]. Disponible en: [https://www.repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17116/Ccari\\_Cutipa\\_Irma.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17116/Ccari_Cutipa_Irma.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
24. Delgado N, Cerda L, Castillo J. Afrontamiento al estrés como predictor del crecimiento postraumático en una población peruana durante la COVID-19. Revista de Investigación Psicológica. [Internet]. 2023. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 26(1): p. 61-76. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/24484/19631>
25. Macías M, Madariaga C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el Caribe. [Internet]. 2017. [Consultado el 10



- de noviembre del 2024]; 30(1): p. 123-145. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
26. Encinas M. Afrontamiento del estrés, una revisión teórica. [Tesis de licenciatura]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2019. [Consultado el 10 de noviembre del 2019]. Disponible en:  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Castaño E, León B. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. Revista Internacional de Terapia Psicológica. [Internet]. 2010. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 10(2): p. 245-257. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
28. Cabellos S. Asociación entre síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en personal de la Universidad Nacional de Cajamarca - Perú. [Tesis de doctorado]. Cajamarca: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019. [Consultado el 8 de noviembre del 2024]. Disponible en:  
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/e5b83e29-06be-4924-a686-e0814c97feed/content>
29. Espinoza E, Leiva F, Adriano C. Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruano en el contexto del Covid-19. Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades ACADEMO. [Internet]. 2022. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 9(2): p. 139-150. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/journal/6882/688272156007/html/>



30. Urbano E. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte - 2017. [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia ; 2019. [Consultado el 12 de noviembre del 2024]. Consultado en: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos\\_UrbanoReano\\_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Carver C, Scheier M, Weintraub J. Evaluación de las estrategias de afrontamiento: un enfoque teórico. Revista de psicología social y de la personalidad. [Internet]. 1989. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 56(2): p. 267-283. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1989-17570-001>
32. Lazarus R, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca; 1986.
33. Salvador P, Silva F. Estrategias de afrontamiento y estrés laboral en personal de la Institución Hidalgo Atoche López - 2022. [Tesis de licenciatura]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2023. [Consultado el 14 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3JmjJdb>
34. Dominguez Y. Afrontamiento y ansiedad en estudiantes de secundaria de una Institución educativa privada, Comas - 2018. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2018. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/15297/Dominguez%20Mart%c3%adnez%2c%20Yesareth%20Estefany.pdf?sequence=6&isAllowed=y>



35. Gallardo L. Afrontamiento al estrés: una revisión teórica y evolutiva del concepto. [Tesis de licenciatura]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2019. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5737/Gallardo%20Mendoza%20Liz%20Meli.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
36. Selye H. El concepto de estrés: pasado, presente y futuro. Nueva York: John Wiley and sons; 1983.
37. Sandin B, Belloch A, Ramos F. Manual de psicopatología. Madrid: McGraw Hill; 2005.
38. Gonzáles R, Parra N. Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. Revista Multidisciplinar Ciencia Latina. [Internet]. 2023. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 7(1): p. 5206-5221. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4825/7310>
39. Reyes R, Portugal E. Trastornos de ansiedad. Elsevier. [Internet]. 2019. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 12(84): p. 4911-4917. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0304541219301982>
40. Pinargote E. La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. Revista Multidisciplinaria de Investigación Científica ESPIRALES. [Internet]. 2019. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 3(1): p. 81-100. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>



41. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Trastornos de ansiedad. [Internet]. OMS; 2023. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.
42. Morales M, Díaz D. Depresión y ansiedad en adolescentes: impacto de variables individuales y relacionales de la salud mental. Revista Religación. [Internet]. 2024. [Consultado el 7 de noviembre del 2024]; 9(42): p. 1-22. Disponible en: <https://revista.religacion.com/index.php/religacion/article/view/1270/1682>
43. Aveiro L, Cruz J, Fretes S, Recalde B, Aquino Y, Vásquez J, et al. Ansiedad en una muestra de la población adulta en la postpandemia, Paraguay 2023. Revista Científica de la UCSA. [Internet]. 2024. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 11(2): p. 12-20. Disponible en: [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2409-87522024000200012](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2409-87522024000200012)
44. Lozano A, Vega J. Construcción y propiedades psicométricas de la Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems. Revista de Neuropsiquiatría. [Internet]. 2018. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 81(4): p. 226-234. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3437/3633>
45. Del Toro A, Gonzáles M, Arce D, Reinoso S, Reina L. Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad previa a exámenes. MEDISAN. [Internet]. 2014. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 18(19): p. 1419-1429. Disponible en:



- [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192014001000012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014001000012)
46. Garay C, Donati S, Ortega I, Freiria SRG, Koutsovitis F. Modelos cognitivos conductuales del trastorno de ansiedad generalizada. Revista de Psicología. [Internet]. 2019. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 15(29): p. 7-21. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9564/1/modelos-cognitivo-conductuales-ansiedad.pdf>
47. Zung W. Un instrumento de evaluación para los trastornos de ansiedad. Psychosomatics. [Internet]. 1971. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 12(6): p. 371-379. Disponible en [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(71)71479-0)
48. Linares S. Caso psicológico: intervención cognitivo conductual en ansiedad generalizada en un adolescente. [Tesis de maestría]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2022. [Consultado el 12 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5837/TESIS%20LINARES%20MICHA%20SARA%20NOEMI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
49. Morales M. Depresión y ansiedad en adolescentes: impacto del bienestar social. Revista Electrónica del Desarrollo humano para la Innovación Social. [Internet]. 2023. [Consultado el 17 de noviembre del 2024]; 10(20): p. 1-15. Disponible en: <https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/184/306>



50. Fajardo L, Hoyos J, Betancour A. Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una Institución Educativa privada en el Valle de Aburra. [Tesis de licenciatura]. Antioquía: Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Bello; 2017. [Consultado el 14 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/5da0fe55-8b87-44d4-93c0-111f394d7b0e/content>
51. Freud S. Introducción al psicoanálisis. Madrid: Alianza editorial; 1971.
52. Hull C. Principios del comportamiento. New York: Appleton Century Crofts; 1943.
53. Cattell R, Scheier I. Significado y medición del neuroticismo y la ansiedad. New York: Ronald Press; 1961.
54. Lozano A. Teorías de teorías sobre la adolescencia. Revista Última Década. [Internet]. 2014. [Consultado el 9 de noviembre del 2024]; 40(1): p. 11-36. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=19531682002>
55. Di Colloredo C, Aparicio D, Moreno J. Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. Revista Psychologia Avances de la disciplina. [Internet]. 2007. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 1(2): p. 125-156. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
56. Sarudiansky M. Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. Psicología Iberoamericana. [Internet]. 2013.



[Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 21(2): p. 19-28. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133930525003>

57. Usca J, Cañizares A, Fernández N. Incidencia de la disfuncionalidad familiar en el bajo rendimiento académico de los estudiantes 4to y 5to semestre de la carrera de promoción de la salud. Revista Metropolitana de Ciencias. [Internet]. 2023. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 6(3): p. 171-178. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=721778125020>
58. Naranjo M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación. [Internet]. 2009. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 33(2): p. 171-190. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
59. Pérez M. Consideraciones culturales y etimológicas sobre el origen del concepto fobos y su utilización en el contexto clínico y social. Revista Médica de Chile. [Internet]. 2020. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 148(7): p. 1004-1010. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872020000701004](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000701004)
60. Jara V. Desarrollo del pensamiento y teorías cognitivas para enseñar a pensar y producir conocimientos. Sophia, Colección de Filosofía de la Educación. [Internet]. 2012. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 1(12): p. 53-66. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846101004>



61. Nieto M, Miguel A. Percepción social del impacto psicológico derivado de la pandemia de la Covid-19. Revista Psicología de la Salud. [Internet]. 2024. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 12(1): p. 47-60. Disponible en: <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1749/2028>
62. Fuenmayor G, Villasmil Y. La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. Revista de Artes y Humanidades UNICA. [Internet]. 2008. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 9(22): p. 187-202. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170118859011>
63. Desviat M. Síntoma, signo e imaginario social. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. [Internet]. 2020. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 30(105): p. 125-133. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265020198007>
64. Carrasco S. Metodología de investigación. Lima: San Marcos; 2009.
65. Gallardo E. Metodología de la Investigación. Huancayo: Universidad Continental; 2017.
66. Rivero M, Meneses P, García J, Anibal R, Zevallos E. Metodología de la Investigación. Lima: Editorial Universitaria; 2021.
67. Castro J, Gómez L, Camargo E. La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del Siglo XX. Revista Tecnura. [Internet]. 2022. [Consultado el 8 de noviembre del 2024]; 27(75): p. 140-174. Disponible en:



<https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/Tecnura/article/view/19171/186>

35

68. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 6th ed. México DF: McGraw Hill; 2014.
69. Arias J, Covinos M. Diseño y metodología de la Investigación. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL; 2021.
70. Salinas A. Métodos de muestreo. Revista Ciencia UANL. [Internet]. 2004. [Consultado el 9 de noviembre del 2024]; 7(1): p. 121-123. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/402/40270120.pdf>
71. Rojas I. Elementos para el diseño de técnicas de investigación: una propuesta de definiciones y procedimientos en la investigación científica. Tiempo de Educar. [Internet]. 2011. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]; 12(24): p. 277-297. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/311/31121089006.pdf>
72. Chávez M, Ortega E, Palacios M. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima metropolitana. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2016. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/4hLGLGM>
73. Salazar E, Salazar L. Ansiedad y agresividad en estudiantes de una Institución secundaria pública de Villa El Salvador, Lima 2021. [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2021. [Consultado el 10 de noviembre del 2024]. Disponible en:



[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82514/Salazar\\_GLM-Salazar\\_GE-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82514/Salazar_GLM-Salazar_GE-SD.pdf?sequence=1)



# ANEXOS



### ANEXO 1: Matriz de sistematización de datos

\*Matriz de sistematización de datos Dalila Fernandez Huayta.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1: Visible: 14 d

	Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción	Afrontamiento centrado en la evitación	Afrontamiento de estrés	Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Fisiológica	Ansiedad	Afrontamiento centrado en el problema1	Afrontamiento centrado en la emoción1	Afrontamiento centrado en la evitación1	Afrontamiento de estrés1_A	Ansiedad Cognitiva1_A	Ansiedad Fisiológica1_A	Ansiedad1_A
1	6	10	13	29	10	30	40	2	2	1	2	2	2	2
2	5	10	10	25	8	19	27	2	2	1	1	1	1	1
3	7	17	16	40	10	37	47	2	2	2	2	2	2	2
4	9	14	5	28	9	30	39	3	2	1	2	2	2	2
5	8	8	20	36	17	38	55	3	1	2	2	4	2	3
6	8	13	18	39	14	44	58	3	2	2	2	3	3	3
7	8	18	15	41	8	27	35	3	2	2	2	1	2	2
8	8	9	7	24	7	17	24	3	1	1	1	1	1	1
9	7	16	11	34	9	20	29	2	2	1	2	2	1	1
10	6	18	19	43	7	23	30	2	2	2	2	1	1	1
11	5	16	12	33	11	24	35	2	2	1	2	2	1	2
12	2	6	21	29	14	46	60	1	1	2	2	3	3	3
13	7	14	10	31	8	38	46	2	2	1	2	1	2	2
14	6	15	15	36	9	29	38	2	2	2	2	2	2	2
15	12	15	16	43	11	35	46	3	2	2	2	2	2	2
16	9	13	19	41	10	37	47	3	2	2	2	2	2	2
17	5	10	17	32	9	26	35	2	2	2	2	2	1	2
18	5	9	9	23	11	21	32	2	1	1	1	2	1	1
19	8	22	5	35	8	25	33	3	3	1	2	1	1	1
20	7	12	14	33	9	27	36	2	2	2	2	2	2	2
21	4	7	17	28	12	52	64	2	1	2	2	2	4	3
22	7	7	11	25	8	28	36	2	1	1	1	1	2	2
23	7	16	12	35	11	26	37	2	2	1	2	2	1	2
24	3	10	8	21	9	27	36	1	2	1	1	2	2	2
25	7	10	4	21	6	17	23	2	2	1	1	1	1	1
26	10	9	22	41	15	34	49	3	1	2	2	3	2	2

Vista de datos Vista de variables



\*Matriz de sistematización de datos Dalila Fernandez Huayta.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1: Visible: 14 d

	Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción	Afrontamiento centrado en la evitación	Afrontamiento de los estresores	Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Fisiológica	Ansiedad	Afrontamiento centrado en el problema_1	Afrontamiento centrado en la emoción_1	Afrontamiento centrado en la evitación_1	Afrontamiento de los estresores_1	Ansiedad Cognitiva_1	Ansiedad Fisiológica_1	Ansiedad_1
27	7	19	29	55	12	34	46	2	2	3	2	2	2	2
28	9	17	16	42	11	36	47	3	2	2	2	2	2	2
29	5	10	9	24	8	23	31	2	2	1	1	1	1	1
30	4	11	10	25	8	17	25	2	2	1	1	1	1	1
31	5	15	15	35	13	29	42	2	2	2	2	3	2	2
32	7	12	15	34	11	28	39	2	2	2	2	2	2	2
33	8	21	13	42	8	23	31	3	3	1	2	1	1	1
34	5	14	10	29	10	28	38	2	2	1	2	2	2	2
35	7	7	9	23	11	23	34	2	1	1	1	2	1	1
36	5	8	21	34	7	26	33	2	1	2	2	1	1	1
37	7	17	17	41	10	29	39	2	2	2	2	2	2	2
38	7	13	22	42	10	26	36	2	2	2	2	2	1	2
39	7	12	13	32	11	37	48	2	2	1	2	2	2	2
40	7	11	16	34	12	21	33	2	2	2	2	2	1	1
41	9	12	16	37	10	29	39	3	2	2	2	2	2	2
42	8	13	13	34	12	41	53	3	2	1	2	2	3	3
43	11	22	10	43	10	19	29	3	3	1	2	2	1	1
44	7	15	13	35	8	27	35	2	2	1	2	1	2	2
45	7	15	10	32	7	29	36	2	2	1	2	1	2	2
46	7	13	7	27	7	22	29	2	2	1	1	1	1	1
47	12	22	15	49	11	21	32	3	3	2	2	2	1	1
48	8	12	11	31	9	22	31	3	2	1	2	2	1	1
49	11	22	23	56	10	21	31	3	3	2	3	2	1	1
50	9	15	13	37	10	24	34	3	2	1	2	2	1	1
51	6	10	15	31	8	25	33	2	2	2	2	1	1	1
52	5	9	5	19	7	23	30	2	1	1	1	1	1	1

Vista de datos Vista de variables



\*Matriz de sistematización de datos Dalila Fernandez Huayta.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción	Afrontamiento centrado en la evitación	Afrontamiento de estrés	Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Fisiológica	Ansiedad	Afrontamiento centrado en el problema1	Afrontamiento centrado en la emoción1	Afrontamiento centrado en la evitación1	Afrontamiento de estrés1_A	Ansiedad Cognitiva1_A	Ansiedad Fisiológica1_A	Ansiedad1_A
53	7	20	11	38	5	25	30	2	3	1	2	1	1	1
54	9	21	14	44	11	28	39	3	3	2	2	2	2	2
55	8	18	17	43	8	20	28	3	2	2	2	1	1	1
56	8	8	11	27	12	34	46	3	1	1	1	2	2	2
57	8	15	15	38	15	51	66	3	2	2	2	3	4	4
58	9	23	8	40	8	27	35	3	3	1	2	1	2	2
59	8	10	8	26	8	19	27	3	2	1	1	1	1	1
60	6	12	9	27	8	33	41	2	2	1	1	1	2	2
61	5	6	12	23	5	25	30	2	1	1	1	1	1	1
62	6	16	24	46	10	25	35	2	2	2	2	2	1	2
63	2	12	2	16	6	24	30	1	2	1	1	1	1	1
64	10	15	15	40	12	35	47	3	2	2	2	2	2	2
65	4	17	20	41	13	36	49	2	2	2	2	3	2	2
66	7	9	10	26	5	16	21	2	1	1	1	1	1	1
67	5	17	27	49	19	46	65	2	2	2	2	4	3	4
68	7	11	15	33	13	36	49	2	2	2	2	3	2	2
69	9	18	15	42	11	31	42	3	2	2	2	2	2	2
70	4	10	6	20	7	25	32	2	2	1	1	1	1	1
71	6	10	13	29	8	32	40	2	2	1	2	1	2	2
72	5	11	11	27	9	24	33	2	2	1	1	2	1	1
73	6	5	3	14	9	19	28	2	1	1	1	2	1	1
74	10	12	14	36	7	23	30	3	2	2	2	1	1	1
75	8	17	6	31	8	21	29	3	2	1	2	1	1	1
76	10	19	18	47	11	50	61	3	2	2	2	2	3	3
77	3	7	8	18	7	22	29	1	1	1	1	1	1	1
78	7	11	16	34	12	21	33	2	2	2	2	2	1	1

Vista de datos Vista de variables



\*Matriz de sistematización de datos Dalila Fernandez Huayta.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1: Visible: 14 d

	Afrontam o centrado en el problema	Afrontam o centrado en la emoción	Afrontam o centrado en la evitación	Afrontam o de estrés	Ansiedad Co gnitiva	Ansiedad Fisi ológica	Ansiedad	Afrontam o centrado en el problema1	Afrontam o centrado en la emoción1	Afrontam o centrado en la evitación1	Afrontam o de estrés1 A	Ansiedad Co gnitiva1_A	Ansiedad Fisi ológica1_A	Ansiedad1 A
79	5	6	9	20	6	24	30	2	1	1	1	1	1	1
80	8	19	11	38	7	24	31	3	2	1	2	1	1	1
81	9	22	11	42	11	27	38	3	3	1	2	2	2	2
82	5	11	12	28	10	24	34	2	2	1	2	2	1	1
83	9	16	18	43	9	34	43	3	2	2	2	2	2	2
84	7	11	12	30	7	25	32	2	2	1	2	1	1	1
85	5	8	8	21	8	23	31	2	1	1	1	1	1	1
86	5	10	16	31	8	26	34	2	2	2	2	1	1	1
87	4	13	8	25	5	29	34	2	2	1	1	1	2	1
88	3	10	7	20	10	27	37	1	2	1	1	2	2	2
89	8	16	14	38	14	33	47	3	2	2	2	3	2	2
90	4	7	7	18	5	15	20	2	1	1	1	1	1	1
91	9	12	14	35	10	25	35	3	2	2	2	2	1	2
92	8	14	13	35	12	24	36	3	2	1	2	2	1	2
93	6	15	30	51	17	32	49	2	2	3	2	4	2	2
94	6	11	11	28	10	32	42	2	2	1	2	2	2	2
95	6	15	19	40	11	30	41	2	2	2	2	2	2	2
96	9	17	11	37	12	23	35	3	2	1	2	2	1	2
97	2	7	7	16	8	22	30	1	1	1	1	1	1	1
98	6	10	13	29	10	30	40	2	2	1	2	2	2	2
99	5	10	10	25	8	19	27	2	2	1	1	1	1	1
100	7	17	16	40	10	37	47	2	2	2	2	2	2	2
101	9	14	5	28	9	30	39	3	2	1	2	2	2	2
102	8	8	20	36	17	38	55	3	1	2	2	4	2	3
103	8	13	18	39	14	44	58	3	2	2	2	3	3	3
104	8	18	15	41	8	27	35	3	2	2	2	1	2	2

Vista de datos Vista de variables



\*Matriz de sistematización de datos Dalila Fernandez Huayta.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1: Visible: 14 de

	Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción	Afrontamiento centrado en la evitación	Afrontamiento de estrés	Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Fisiológica	Ansiedad	Afrontamiento centrado en el problema1	Afrontamiento centrado en la emoción1	Afrontamiento centrado en la evitación1	Afrontamiento de estrés1_A	Ansiedad Cognitiva1_A	Ansiedad Fisiológica1_A	Ansiedad1_A
105	8	9	7	24	7	17	24	3	1	1	1	1	1	1
106	7	16	11	34	9	20	29	2	2	1	2	2	1	1
107	6	18	19	43	7	23	30	2	2	2	2	1	1	1
108	5	16	12	33	11	24	35	2	2	1	2	2	1	2
109	2	6	21	29	14	46	60	1	1	2	2	3	3	3
110	7	14	10	31	8	38	46	2	2	1	2	1	2	2
111	6	15	15	36	9	29	38	2	2	2	2	2	2	2
112	12	15	16	43	11	35	46	3	2	2	2	2	2	2
113	9	13	19	41	10	37	47	3	2	2	2	2	2	2
114	5	10	17	32	9	26	35	2	2	2	2	2	1	2
115	5	9	9	23	11	21	32	2	1	1	1	2	1	1
116	8	22	5	35	8	25	33	3	3	1	2	1	1	1
117	7	12	14	33	9	27	36	2	2	2	2	2	2	2
118	4	7	17	28	12	52	64	2	1	2	2	2	4	3
119	7	7	11	25	8	28	36	2	1	1	1	1	2	2
120	7	16	12	35	11	26	37	2	2	1	2	2	1	2
121	3	10	8	21	9	27	36	1	2	1	1	2	2	2
122	7	10	4	21	6	17	23	2	2	1	1	1	1	1
123	10	9	22	41	15	34	49	3	1	2	2	3	2	2
124	7	19	29	55	12	34	46	2	2	3	2	2	2	2
125	9	17	16	42	11	36	47	3	2	2	2	2	2	2
126	5	10	9	24	8	23	31	2	2	1	1	1	1	1
127	4	11	10	25	8	17	25	2	2	1	1	1	1	1
128	5	15	15	35	13	29	42	2	2	2	2	3	2	2
129	7	12	15	34	11	28	39	2	2	2	2	2	2	2
130	8	21	13	42	8	23	31	3	3	1	2	1	1	1

Vista de datos Vista de variables



\*Matriz de sistematización de datos Dalila Fernandez Huayta.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 14 de

	Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción	Afrontamiento centrado en la evitación	Afrontamiento de estrés	Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Fisiológica	Ansiedad	Afrontamiento centrado en el problema1	Afrontamiento centrado en la emoción1	Afrontamiento centrado en la evitación1	Afrontamiento de estrés1_A	Ansiedad Cognitiva1_A	Ansiedad Fisiológica1_A	Ansiedad1_A
131	5	14	10	29	10	28	38	2	2	1	2	2	2	2
132	7	7	9	23	11	23	34	2	1	1	1	2	1	1
133	5	8	21	34	7	26	33	2	1	2	2	1	1	1
134	7	17	17	41	10	29	39	2	2	2	2	2	2	2
135	7	13	22	42	10	26	36	2	2	2	2	2	1	2
136	7	12	13	32	11	37	48	2	2	1	2	2	2	2
137	7	11	16	34	12	21	33	2	2	2	2	2	1	1
138	9	12	16	37	10	29	39	3	2	2	2	2	2	2
139	8	13	13	34	12	41	53	3	2	1	2	2	3	3
140	11	22	10	43	10	19	29	3	3	1	2	2	1	1
141	7	15	13	35	8	27	35	2	2	1	2	1	2	2
142	7	15	10	32	7	29	36	2	2	1	2	1	2	2
143	7	13	7	27	7	22	29	2	2	1	1	1	1	1
144	12	22	15	49	11	21	32	3	3	2	2	2	1	1
145	8	12	11	31	9	22	31	3	2	1	2	2	1	1
146	11	22	23	56	10	21	31	3	3	2	3	2	1	1
147	9	15	13	37	10	24	34	3	2	1	2	2	1	1
148	6	10	15	31	8	25	33	2	2	2	2	1	1	1
149	5	9	5	19	7	23	30	2	1	1	1	1	1	1
150	7	20	11	38	5	25	30	2	3	1	2	1	1	1
151	9	21	14	44	11	28	39	3	3	2	2	2	2	2
152	8	18	17	43	8	20	28	3	2	2	2	1	1	1
153	8	8	11	27	12	34	46	3	1	1	1	2	2	2
154	8	15	15	38	15	51	66	3	2	2	2	3	4	4
155	9	23	8	40	8	27	35	3	3	1	2	1	2	2
156	8	10	8	26	8	19	27	3	2	1	1	1	1	1

Vista de datos Vista de variables



\*Matriz de sistematización de datos Dalila Fernandez Huayta.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Afrontamien ocentradoen elproblema	Afrontamien ocentradoenl aemoción	Afrontamien ocentradoenl aevitación	Afrontamien odelestrés	AnsiedadCo gnitiva	AnsiedadFisi ológica	Ansiedad	Afrontamien ocentradoen elproblema1.	Afrontamien ocentradoen aemoción1.	Afrontamien ocentradoen aevitación1.	Afrontamien odelestrés1 A	AnsiedadCo gnitiva1_A	AnsiedadFisi ológica1_A	Ansiedad1_ A
157	6	12	9	27	8	33	41	2	2	1	1	1	2	2
158	5	6	12	23	5	25	30	2	1	1	1	1	1	1
159	6	16	24	46	10	25	35	2	2	2	2	2	1	2
160	2	12	2	16	6	24	30	1	2	1	1	1	1	1
161	10	15	15	40	12	35	47	3	2	2	2	2	2	2
162	4	17	20	41	13	36	49	2	2	2	2	3	2	2
163	7	9	10	26	5	16	21	2	1	1	1	1	1	1
164	5	17	27	49	19	46	65	2	2	2	2	4	3	4
165	7	11	15	33	13	36	49	2	2	2	2	3	2	2
166	9	18	15	42	11	31	42	3	2	2	2	2	2	2
167	4	10	6	20	7	25	32	2	2	1	1	1	1	1
168	6	10	13	29	8	32	40	2	2	1	2	1	2	2
169	5	11	11	27	9	24	33	2	2	1	1	2	1	1
170	6	5	3	14	9	19	28	2	1	1	1	2	1	1
171	10	12	14	36	7	23	30	3	2	2	2	1	1	1
172	8	17	6	31	8	21	29	3	2	1	2	1	1	1
173	10	19	18	47	11	50	61	3	2	2	2	2	3	3
174	3	7	8	18	7	22	29	1	1	1	1	1	1	1
175	7	11	16	34	12	21	33	2	2	2	2	2	1	1
176	5	6	9	20	6	24	30	2	1	1	1	1	1	1



**ANEXO 2: Matriz de consistencia**

**Título:** Afrontamiento del estrés relacionado a la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	METODOLOGÍA
<b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024?	<b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024.	<b>Hipótesis general</b> Existe correlación positiva entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024.	<b>Variable 1:</b> Afrontamiento del estrés	D1. Afrontamiento centrado en el problema	- Afrontar de formar activa - Saber planificar	2, 6, 8, 10	a) Muy pocas veces (0-27) b) Dependiendo de las circunstancias (28-55) c) Forma frecuente (56-84)	<b>Diseño:</b> No experimental, corte transversal  <b>Tipo:</b> Básico prospectivo  <b>Nivel:</b> Correlacional  <b>Método:</b> Hipotético deductivo, enfoque cuantitativo
				D2. Afrontamiento centrado en la emoción	- Contener las emociones - Reinterpretar positivamente - Aceptación - Credo religioso	1, 3, 9, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 28		
				D3. Afrontamiento centrado en la evitación	-Omitir conducta - Desahogo - Humor - Distraerse - Negación - Echar la culpa	4, 5, 7,8, 11, 12, 13, 15, 19, 22, 23, 24, 25, 27		
<b>Problemas específicos</b> <b>PE1.</b> ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento centrado en el problema y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro?	<b>Objetivos específicos:</b> <b>OE1.</b> Analizar la relación entre el afrontamiento centrado en el problema y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.	<b>Hipótesis específicas:</b> <b>HE1.</b> Existe correlación positiva entre el afrontamiento centrado en el problema y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.	<b>Variable 2:</b> Ansiedad	D1. Ansiedad cognitiva	- Atención dispersa -Desconcentrar	1, 2, 3, 4, 5	a) Dentro de lo normal (20-34) b) Leve (35-49) c) Moderada (50-64) Intensa (65-80)	<b>Población:</b> 176 estudiantes  <b>Muestra:</b> 176 estudiantes  <b>Técnica e instrumentos:</b> <b>Técnica:</b> Encuesta  <b>Instrumentos:</b>
				D2. Ansiedad fisiológica	- Activación del sistema nervioso - Regulación del pulso sanguíneo - Problemas alimenticios	6, 7, 8, 9, 10,11, 12,13, 14,15, 16,17, 18,19, 20		



<p><b>PE2.</b> ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento centrado en la emoción y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro?</p> <p><b>PE3.</b> ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento centrado en la evitación y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro?</p> <p><b>PE4.</b> ¿Cuál es el nivel de la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro?</p>	<p><b>OE2.</b> Establecer la relación entre el afrontamiento centrado en la emoción y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.</p> <p><b>OE3.</b> Identificar la relación entre el afrontamiento centrado en la evitación y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.</p> <p><b>OE4.</b> Evaluar el nivel de la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.</p>	<p><b>HE2.</b> Existe correlación positiva entre el afrontamiento centrado en la emoción y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.</p> <p><b>HE3.</b> Existe correlación positiva entre el afrontamiento centrado en la evitación y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.</p> <p><b>HE4.</b> Existe un nivel de ansiedad leve en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro.</p>					<p>- Cuestionario de Afrontamiento BRIEFCOPE-28</p> <p>- Escala de Ansiedad EAS</p>
--	--	--	--	--	--	--	---



**ANEXO 3: Instrumentos**

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS  
BRIEF COPE-28 DE CARVER**

**Código:** .....

**Fecha:**.....

**Grado:** .....

**Sección:**.....

**Edad:** .....

**Sexo:** .....

**INDICACIONES:** Marca con una X donde corresponda, según la frecuencia con la que realices cada pregunta de afrontamiento al estrés.

0	1	2	3
Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago

N°	ENUNCIADOS	0	1	2	3
1	Intento conseguir ayuda y consejo sobre qué hacer.				
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que me encuentro.				
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.				
4	Recurro al estudio o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5	Me digo a mí mismo "esto no es real".				
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7	Hago bromas sobre el problema.				
8	Me critico a mí mismo.				
9	Consigo apoyo emocional de otros.				
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
11	Renuncio a intentar solucionar los problemas.				
12	Digo cosas para expresar mis sentimientos desagradables.				
13	Me niego a creer que haya sucedido.				
14	Intento ver con otros ojos los problemas, para hacer que parezca más positivo.				
15	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
18	Busco algo bueno, en lo que está sucediendo.				



19	Me río de la situación.				
20	Rezo o medito.				
21	Aprendo a vivir con los problemas.				
22	Hago algo para pensar menos en los problemas, tal como ir al cine o ver televisión.				
23	Expreso mis sentimientos negativos.				
24	Consumo alcohol u otras sustancias que me ayuden a superarlo.				
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
28	Consigo la ayuda y el consejo de otras personas.				

## Baremación del cuestionario de afrontamiento del estrés

	Nro. de Ítems	Ítems	Puntajes
V1. Afrontamiento del estrés	28	1-28	0-84
D1. Afrontamiento centrado en el problema	4	2, 6, 10, 26	0-12
D2. Afrontamiento centrado en la emoción	10	1, 3, 9, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 28	0-30
D3. Afrontamiento centrado en la evitación del problema	14	4, 5, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 19, 22, 23, 24, 25, 27	0-42

## Opciones de Respuesta

Nunca lo hago	0
Hago esto un poco	1
Hago bastante esto	2
Siempre lo hago	3

## Tabla de baremación variable afrontamiento del estrés

	Muy pocas veces	Dependiendo de las circunstancias	Forma frecuente
V1. Afrontamiento del estrés	0-27	28-55	56-84
D1. Afrontamiento centrado en el problema	0-3	4-7	8-12
D2. Afrontamiento centrado en la emoción	0-9	10-19	20-30
D3. Afrontamiento centrado en la evitación del problema	0-13	14-27	28-42

## ESCALA PARA EVALUAR LA ANSIEDAD DE ZUNG

Fecha:

Código:

**INDICACIONES:** A continuación, se presenta una lista de enunciados. En cada afirmación marca con una X en el recuadro que corresponda.

1	2	3	4
Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre

	PREGUNTAS	1	2	3	4
1	Me siento más ansioso que de costumbre.				
2	Tengo miedo, sin ninguna razón.				
3	Me despierto fácilmente, con mucho miedo.				
4	Siento que voy a explotar y partirme en pedazos.				
5	Siento que todo está bien y que nada malo me sucederá.				
6	Siento temblor en los brazos y las piernas.				
7	Me duele la cabeza, el cuello o cintura.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente.				
9	Me siento tranquilo y soy capaz de calmarme con facilidad.				
10	Siento que mi corazón me late muy rápido.				
11	Sufro de mareos.				
12	A veces siento que me desmayó.				
13	No tengo dificultades para poder respirar.				
14	Siento que se me adormecen o me hincan en las manos o los pies.				
15	Sufro de molestias en el estómago.				
16	Orino con mucha frecuencia.				
17	Generalmente, mis manos están secas y calientes.				
18	Siento calores en el cuerpo.				
19	Puedo dormir fácilmente y puedo descansar durante la noche.				
20	Tengo pesadillas.				

## Baremación de la escala de ansiedad

	Nro. de Ítems	Ítems	Puntajes
V2. Ansiedad	20	1-20	20-80
D1. Ansiedad cognitiva	5	1, 2, 3, 4, 5	5-20
D2. Ansiedad fisiológica	15	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	15-60

## Opciones de Respuesta

Nunca o casi nunca	1
A veces	2
Con bastante frecuencia	3
Siempre o casi siempre	4

## Tabla de Baremación de Ansiedad

	Dentro de lo normal	Leve	Moderada	Intensa
V2. Ansiedad	20-34	35-49	50-64	65-80
D1. Ansiedad cognitiva	5-8	9-12	13-16	17-20
D2. Ansiedad fisiológica	15-26	27-38	39-50	51-60



## ANEXO 4: Consentimiento informado

**Título:** Afrontamiento del estrés relacionado a la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A28 Perú BIRF Azángaro, 2024

Estimado sr (a), solicito su autorización para que su menor hijo pueda ser parte de la presente investigación sobre el afrontamiento del estrés y la ansiedad, en caso de estar de acuerdo, se entregarán al estudiante, dos cuestionarios para ser llenados.

**Objetivo del estudio:** Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A28 Perú BIRF Azángaro, 2024.

**Procedimiento:** Al autorizar este documento, su menor hijo(a) deberá completar un cuestionario de 28 ítems y otra de 20 ítems, los cuales serán respondidos en un tiempo de 30 minutos. Esta investigación trata sobre como los estudiantes puede emplear los buenos modos del afrontamiento del estrés para poder reducir los niveles de ansiedad, que les impiden tener un buen desempeño académico.

**Confidencialidad:** Los resultados conseguidos mediante la aplicación de los cuestionarios, tienen un carácter confidencial y no se compartirán ningún dato con otra persona que no sea participante del estudio.

.....  
Firma del padre o apoderado

Fecha: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.



## Asentimiento informado

**Título:** Afrontamiento del estrés relacionado a la ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024.

Estimado estudiante, te invitamos a formar parte de la presente investigación, para la cual requerimos tu valiosa participación en la resolución de dos instrumentos.

**Objetivo del estudio:** Determinar la relación entre afrontamiento del estrés y ansiedad en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria A-28 Perú BIRF Azángaro, 2024.

**Procedimiento:** Si aceptas participar de la investigación, te aplicaremos dos cuestionarios de 28 ítems y 20 ítems, respectivamente, los cuales responderás en 30 minutos. Esta evaluación trata sobre el afrontamiento del estrés que tienen los estudiantes, y como esta les ayuda a afrontar la ansiedad, para lo cual solicitamos respuestas con sinceridad cada una de las preguntas que se te presentan, ten en cuenta que no es necesario identificarte al responder los cuestionarios. Así mismo, es importante no dejar ítems en blanco, ya que cada respuesta es valiosa

**Confidencialidad:** Los resultados del cuestionario aplicado solo lo sabrás tú, y tú apoderado, con el fin de guardar la confidencialidad de los datos y no complicar nuestro trabajo profesional. Si firmas este documento quiere decir que lo leíste, y aceptas participar en la investigación.

Si, acepto \_\_\_\_\_

No acepto \_\_\_\_\_

Azángaro,    de.....de 2025

Firma: .....

Apellidos y nombres: .....



## ANEXO 5: Autorización para ejecutar el proyecto de investigación

"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"

### AUTORIZACIÓN

Yo, Herculano Amargui Condori DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERU BIRF – AZÁNGARO.

Autorizo al Bachiller Dalila Fernandez Huayta, de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, aplique los instrumentos de investigación de la tesis titulada "AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO A LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERU BIRF AZÁNGARO, 2024"

Por lo cual la dirección y los docentes darán las facilidades respectivas.

Se hace entrega de la presente autorización para fines que se crean convenientes.

Azángaro, 19 de diciembre del 2024



### ANEXO 6: Evidencia fotográfica



En el frontis de la Institución Educativa



Aplicación de instrumentos



Aplicación de instrumentos



Aplicación de instrumentos



ANEXO 1  
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS  
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN  
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 24 /11/2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: Dalila Fernandez Huayta

Dirección: Av. La marina s/n - Azangaro

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 72960540

Teléfono: 948 180 925 email: dalilahuayta@gmail.com

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ email: \_\_\_\_\_

Facultad y/o Escuela de Posgrado: Ciencias de la Salud

Escuela Profesional o Mención: Psicología

Título o Grado Académico a optar: Psicólogo

Asesor: M. Sc. Maria Antonieta Loayza Lopez

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones

Trabajo de Investigación  Tesis  Trabajo de Suficiencia Profesional  Trabajo Académico

Título: AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS RELACIONADO A LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES

DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF AZÁNGARO, 2024

Palabras claves, (3 a 5 términos): Afrontamiento del estrés, ansiedad, estudiantes, adolescentes,

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV <sup>1,2</sup> ?

2

<sup>1</sup> Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

<sup>2</sup> Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



### 2. Referencia de tesis:

Bachiller  Título  2da Especialidad  Maestría  Doctorado

### 3. Licencias:

#### a) Licencia estándar:

**Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.**

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación. Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

**Autorizo su publicación (marque con una X)**

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): \_\_\_\_\_
- No autorizo.

#### b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

**¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?**

**Sí:** significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

**No:** significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



**Jurisdicción de su Licencia**

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral. Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: Salud Pública - P13

Firma de Autor



huella digital

24 de Noviembre del 2025

Fecha