



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS
EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
ALTIPLANO PUNO 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. EMERSON EUSEBIO QUISPE PONCE

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
PSICÓLOGO

JULIACA – PERÚ

2025



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS
EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
ALTIPLANO PUNO 2024

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. EMERSON EUSEBIO QUISPE PONCE

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
PSICÓLOGO

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE

: 
Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO

PRIMER MIEMBRO

: 
Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE

SEGUNDO MIEMBRO

: 
Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA

ASESOR DE TESIS

: 
Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: EVALUACIÓN Y DIAGNOSTICO EN PSICOLOGÍA P13



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL N° 490-2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 24 de junio del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 2025-4716 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: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 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: **QUISPE PONCE EMERSON EUSEBIO** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

- * **Presidente** : **Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO**
- * **1er. Miembro** : **Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE**
- * **2do. Miembro** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACOR**

- * **Asesor (a)** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

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

DIA : **JUEVES 26 DE JUNIO DEL 2025**
HORA : **16:00 HORAS**
LOCAL : **SALON DE GRADOS**

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** la 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.



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
Dra. Ingrid Liz Quispe Ticona
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
C.P.P. 39216

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



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL N° 1532 -2024-D-FCS-UANCV

Juliaca, 30 de octubre del 2024

VISTOS:

El Informe N° 113-2024-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 30 de octubre de la E.P. Psicología folio 000000000065;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado (a) **QUISPE PONCE EMERSON EUSEBIO** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024** correspondiente a la línea de investigación: **EVALUACIÓN Y DIAGNOSTICO EN PSICOLOGÍA**

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** : **M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LÓPEZ**
- * **2do. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la **Opinión Técnica N° 448 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) **QUISPE PONCE EMERSON EUSEBIO** para optar el título profesional de: **PSICÓLOGO** titulado **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 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 **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

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.



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

[Signature]
Dra. ELIZABETH VARGAS CINOFRE
2024
10/30

Distribución: Decanato, EP: Psicología Archivo



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL N° 340-2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 22 de mayo del 2025

VISTOS:

El Informe N° 102-2025-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de fecha 21 de mayo del egresado (a): **QUISPE PONCE EMERSON EUSEBIO** quien solicita la aprobación del Informe Final Titulado: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024** para optar el título profesional de: **PSICÓLOGO**

CONSIDERANDO;

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 y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- * **Presidente** : **Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO**
- * **1er. Miembro** : **Dra. ELIZABETH VARGAS ONOFRE**
- * **2do. Miembro** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATAORA**

- * **Asesor (a)** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

Estando en la opinión técnica favorable de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento interno 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 N° 24661 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado (a): **QUISPE PONCE EMERSON EUSEBIO**; para optar el Título Profesional de **PSICÓLOGO** Con la tesis titulado: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024**

ARTICULO SEGUNDO.- 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, Archívese.



UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
Ingrid Liz Quispe Ticona
Dra. Ingrid Liz Quispe Ticona
DECANA (e)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CEP: 39210

Distribución: Decanato, EP: PS Archivo.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRES EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

13%

PUBLICACIONES

16%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	9%
2	Quicaño Nuñez, Filomena Lourdes. "Estilos de vida y estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2012", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	2%
3	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%



Metadatos complementarios - UANCV

Título de la Tesis	
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	EMERSON EUSEBIO QUISPE PONCE
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72945659
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0004-0309-7749
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	INGRID LIZ QUISPE TICONA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02449475
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-7619-9592
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	SANDRA ALEJANDRA FERNÁNDEZ MACEDO
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01309221
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	ELIZABETH VARGAS ONOFRE
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29216323
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02405808

Datos de investigación	
Línea de investigación	EVALUACIÓN Y DIAGNOSTICO EN PSICOLOGÍA – P13
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	<p>País: Perú Departamento: Puno Provincia: Puno Distrito: Puno Longitud oeste: -14.882487938144694, Latitud sur: -70.58764368910568</p>  <p>https://goo.su/l1njiBF</p>
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Enero 2023 – enero 2024
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	<p>Psicología https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</p> <p>Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas y mentales) https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.02</p>



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CERÓN CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

[Firma]
Dra. María Amparo del Pilar Chambi Calacora
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo EMERSON EUSEBIO QUISPE PONCE, identificado con DNI Nro. 72945659, 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:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024

Asesorado por: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA

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 __17__ de julio del 2025

Firma del Asesor
(obligatoria)

Firma del Estudiante
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A Dios por ser quien contemple todos mis objetivos y metas.

A mis preciados y queridos padres que han sido mi principal apoyo desde que tuve mi primer aliento, me alentaron a seguir mis metas y ser un profesional.



AGRADECIMIENTO

A los docentes de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y a mi asesora, por su guía, dedicación y saberes que consolidan mi formación profesional.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA..... iii

AGRADECIMIENTO..... iv

ÍNDICE GENERAL v

ÍNDICE DE TABLAS viii

ÍNDICE DE FIGURAS x

RESUMEN xii

ABSTRACT xiii

INTRODUCCIÓN xiv

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 1

 1.1.1. Problema general..... 3

 1.1.2. Problemas específicos 3

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 4

 1.2.1. Justificación teórica..... 4

 1.2.2. Justificación practica..... 5

 1.2.3. Justificación metodológica 5

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 6

 1.3.1. Objetivo general..... 6

 1.3.2. Objetivos específicos 6

1.4. HIPÓTESIS..... 6

 1.4.1. Hipótesis general 6

 1.4.2. Hipótesis específicas 7

1.5. VARIABLES 7

1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES..... 8



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

- 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN 9
 - 2.1.1. A nivel internacional 9
 - 2.1.2. A nivel nacional 12
 - 2.1.3. A nivel regional 15
- 2.2. MARCO TEÓRICO 18
 - 2.2.1. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO 18
 - 2.2.2. NIVELES DE ESTRÉS 23
- 2.3. MARCO CONCEPTUAL 27

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

- 3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 28
- 3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN 28
- 3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN 28
- 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA 28
 - 3.4.1. Población 28
 - 3.4.2. Muestra: 29
- 3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN 30
 - 3.5.1. Técnicas 30
 - 3.5.2. Instrumentos 30
- 3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS 32
- 3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS 32
- 3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO 33
 - 3.8.1. Validez 33
 - 3.8.2. Confiabilidad 33

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

- 4.1. RESULTADOS 34



CONCLUSIONES.....	68
RECOMENDACIONES	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	72
A N E X O S	80
ANEXO 1 MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS.....	81
ANEXO 2 MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	89
ANEXO 3 CONSENTIMIENTO INFORMADO	92
ANEXO 4 INSTRUMENTOS	93
ANEXO 5 VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	98
ANEXO 6 AUTORIZACIÓN DE ESTABLECIMIENTO	101
ANEXO 7 POBLACIÓN DE ESTUDIO	102
ANEXO 8 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	103



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de derecho en la Universidad Nacional del altiplano Puno 2024.....	36
Tabla 2	Afrontamiento en acción activa y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de derecho de la Universidad Nacional de altiplano Puno 2024.....	39
Tabla 3	Afrontamiento en planificación y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	42
Tabla 4	Afrontamiento en reevaluación positiva y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	45
Tabla 5	Afrontamiento en el humor y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	48
Tabla 6	Afrontamiento en la desconexión cognitiva momentánea y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	51
Tabla 7	Afrontamiento en el desahogo y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	54



Afrontamiento en el uso de apoyo y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	57
Afrontamiento en pausas activas y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	60
Afrontamiento en movilización corporal breve y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	63
Niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	66



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024..... 37

Figura 2 Afrontamiento en acción activa y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024..... 40

Figura 3 Afrontamiento en planificación y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024..... 43

Figura 4 Afrontamiento en reevaluación positiva y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024..... 46

Figura 5 Afrontamiento en el humor y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024..... 49

Figura 6 Afrontamiento en la desconexión cognitiva momentánea y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024... 52

Figura 7 Afrontamiento en el desahogo y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024..... 55



Afrontamiento en el uso de apoyo y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	58
Afrontamiento en pausas activas y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	61
Afrontamiento en movilización corporal breve y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.....	64
Niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024...	67



RESUMEN

La investigación tuvo como **objetivo**: Analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024. **Método**: Es no experimental, de tipo básico correlacional con enfoque cuantitativo. Para recolectar la información se ejecutó una muestra de 185 estudiantes, teniendo como población a 664 estudiantes, empleando dos cuestionarios para ambas variables. **Resultados**: Con base en los indicadores el 24,9 % de los estudiantes presentó un afrontamiento adecuado, el 14,1 % aceptable y el 11,4 % inadecuado. El grupo de estudiantes que usan estrategias orientadas al problema, en el afrontamiento en acción activa fue aceptable en el 68,1 % ($p = 0,000$), en la planificación en el 59,5 % ($p = 0,000$), la reevaluación positiva en el 64,9 % ($p = 0,000$); de igual modo, el afrontamiento al humor se utilizó adecuadamente en el 58,4 % ($p = 0,000$) y la desconexión cognitivo momentánea en 32,4 % ($p = 0,000$). En la dimensión emocional, el desahogo alcanzó un nivel aceptable en el 53,5 % ($p = 0,000$) y el uso de apoyo social en el 45,9 % ($p = 0,000$). En cuanto a las estrategias en reequilibrio físico, cognitivo las pausas activas resultaron aceptables en el 61,6 % ($p = 0,000$) y en la movilización corporal breve es adecuada en el 47,6 % ($p = 0,000$). La valoración de los niveles de estrés mostró que el 49,7 % de la muestra se ubicó en nivel moderado, el 31,9 % en bajo y el 18,4 % en alto. **Conclusión**: Se evidencia significancia entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés.

Palabras clave: Afrontamiento, estrategias, estudiantes, estrés.



ABSTRACT

The research aimed to **objective:** Analyze the association between coping strategies and stress levels in students of the Professional School of Law at the National University of Altiplano Puno 2024. **Method:** It is non-experimental, basic correlational type with a quantifiable method. To collect the information, a sample of 185 students was made, having a population of 664 students, using two questionnaires for both variables. **Results:** Based on the indicators, 24.9% of the students presented adequate coping, 14.1% acceptable and 11.4% inadequate. The group of students who use problem-oriented strategies, in active action coping was acceptable in 68.1% ($p = 0.000$), in planning in 59.5% ($p = 0.000$), positive reevaluation in 64.9% ($p = 0.000$); Similarly, humor coping was used appropriately in 58.4% of the sample ($p = 0.000$) and momentary cognitive disengagement in 32.4% ($p = 0.000$). In the emotional dimension, venting reached an acceptable level in 53.5% ($p = 0.000$) and the use of social support in 45.9% ($p = 0.000$). Regarding strategies for physical and cognitive rebalancing, active breaks were acceptable in 61.6% ($p = 0.000$), and brief body mobilization was adequate in 47.6% ($p = 0.000$). The assessment of stress levels showed that 49.7% of the sample had a modest level, 31.9% had a low level, and 18.4% had a high level. **Conclusion:** Significance was evident between coping tactics and stress levels. **Keywords:** Coping, strategies, students, stress.

Keywords: Coping, strategies, students, stress.



INTRODUCCIÓN

Actualmente las instituciones universitarias están enfocadas en optimizar sus estándares educativos, lo cual implica mayores exigencias académicas. Ante esto, los estudiantes enfrentan situaciones generadoras de estrés para las cuales no siempre cuentan con suficientes recursos o estrategias de manejo adecuado. Esta situación afecta negativamente su bienestar emocional y físico, impulsándolos en algunos casos a adoptar conductas inapropiadas e incluso generando problemas como el abandono académico, entre otras dificultades. (1)

Siendo los estudiantes universitarios un grupo especialmente vulnerable a los desafíos que comprometen su bienestar psicológico, las exigencias académicas, personales y laborales que enfrentan los sitúan de manera constante en situaciones que ponen a prueba sus recursos y capacidades. El estrés en estudiantes universitarios es la respuesta psicofisiológica y emocional a las exigencias propias de la vida universitaria, generando malestar vinculado al temor al fracaso; por ello, es fundamental disponer de estrategias de afrontamiento eficaces que regulen las emociones, ayuden a enfrentar los desafíos y mantengan el equilibrio psicofisiológico.(2)

Esta investigación se organizó en cuatro partes fundamentales: **Capítulo I** incluyó los elementos básicos del estudio planteamiento del problema, interrogantes de investigación, metas, relevancia, variables y su definición operativa. **Capítulo II** contuvo la base teórica, con análisis de investigaciones globales, nacionales y regionales, junto con los fundamentos conceptuales. **Capítulo III** describió la metodología utilizada para recopilar y procesar la información. Por último, el **Capítulo IV** presentó los hallazgos, las conclusiones derivadas y las sugerencias propuestas.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés en estudiantes universitarios es una problemática de creciente reconocimiento a nivel global, impactando significativamente tanto a los estudiantes como a las instituciones educativas. Según la OMS, el estrés académico se configura hacia uno de los principales desafíos para el logro educativo y el bienestar estudiantil a nivel mundial. En contextos como América Latina, y específicamente en Perú, este fenómeno adquiere características particulares dadas las influencias socioeconómicas y culturales que exacerban las presiones sobre los estudiantes. (3) En la región de Puno, los alumnos de la universidad de la carrera de Derecho del séptimo semestre de la Una - Puno, enfrentan un escenario de alta exigencia académica.

Investigadores de diversos campos de especialización han centrado su atención en el estrés, ya que es la principal fuente de emoción que genera toda acción humana. En los últimos años, sin embargo, ha habido un movimiento de énfasis hacia diferentes grupos demográficos, como los estudiantes universitarios. Por este motivo, los estudiantes se ven sometidos a cambios vitales y académicos considerables al entrar en la



universidad. En este sentido, se ha comprobado que el estrés puede dar lugar a reacciones de afrontamiento como estados de ansiedad, consumo de nicotina, café o drogas, dificultades para dormir y consumo de alimentos. Los estudiantes universitarios, más propensos a experimentar el fenómeno conocido como estrés académico, son los que más tienden a mostrar esta propensión.

Descripción del problema

A nivel internacional

A nivel mundial, el estrés entre los estudiantes representa un desafío que requiere un análisis exhaustivo, debido a su impacto físico, emocional y mental. Por ejemplo, en México durante 2019, el 86.3% de los alumnos de educación superior manifestaron niveles moderados de estrés (4) En otro estudio realizado en Ecuador en el 2023 indican que el 75,11% con estrés académico moderado. (5)

A nivel nacional

A nivel nacional, en la región de Huancayo en el año 2023 aproximadamente el 60% de los estudiantes reportan niveles elevados de estrés, principalmente por muchas responsabilidades dadas en la universidad, exámenes frecuentes y las altas expectativas académicas. (6) En otra investigación realizado en Lima en el año 2021, un buen porcentaje de los estudiantes reporta haber vivido estrés académico a lo largo del semestre, predominando niveles entre moderados y moderadamente altos. Esto resalta la necesidad de implementar políticas



educativas que incluyan programas de manejo del estrés y promocionar el bienestar como parte integral del currículo universitario (7).

A nivel regional y local

A nivel regional de Puno en el año 2021, en el estudio realizado a estudiantes de psicología hallaron aquellos métodos de afrontar el estrés utilizados por los estudiantes universitarios con 19 de frecuencia. Se constató que el 69.7% de los alumnos empleó predominantemente procedimientos de afrontamiento dirigidos al problema; por otro lado, el 23.1% aplicó métodos centrados en las emociones, mientras que un 3.2% prefirió tácticas orientadas a evitar la situación problemática. De igual manera, se detectó que un 4% de los sujetos mostró un estilo combinado de afrontamiento, integrando tanto técnicas focalizadas en el problema como en la emoción. (8)

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1.1. Problema general

PG. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024?

1.1.2. Problemas específicos

PE1. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento orientado al problema y los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano?



- PE2.** ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento orientado a la emoción y los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano?
- PE3.** ¿Cuáles son las estrategias del afrontamiento orientado en reequilibrio físico cognitivo y los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano?
- PE4.** ¿Cuáles son los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano?

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.2.1. Justificación teórica

La presente investigación se fundamenta en la necesidad de comprender cómo las estrategias de afrontamiento influyen en los niveles de estrés en estudiantes universitarios, tomando como base el enfoque transaccional del estrés, el cual señala que la manera en que las personas evalúan e interpretan una situación estresante, así como los recursos personales que utilizan para afrontarla, determinan la intensidad de su impacto emocional. Al distinguir entre afrontamiento orientado al problema, a la emoción y al reequilibrio físico cognitivo, el estudio permite analizar con mayor precisión los mecanismos que los estudiantes utilizan para enfrentar situaciones académicas de alta exigencia.



1.2.2. Justificación practica

La relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés permite comprender cómo los estudiantes enfrentan las demandas académicas que afectan su rendimiento y bienestar. Esta investigación ofrece información útil para identificar qué técnicas son más eficaces y cuáles deben fortalecerse. Los resultados permitirán a docentes, tutores y autoridades universitarias diseñar programas de apoyo emocional, talleres psicoeducativos y acciones orientadas a reducir el estrés estudiantil. Además, el estudio servirá como referencia práctica para futuras investigaciones y para la toma de decisiones en el ámbito educativo.

1.2.3. Justificación metodológica

Se basa en el uso de instrumentos validados y confiables que permitieron recolectar datos precisos sobre afrontamiento y estrés. Se empleó un enfoque cuantitativo, no experimental y correlacional, adecuado para analizar la relación entre variables sin manipulación. La prueba de chi cuadrado aseguró objetividad en los resultados. El estudio aporta una base metodológica útil para futuras investigaciones. Además, fortalece el campo de la psicología educativa al orientar acciones para el bienestar académico.



1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

OG. Analizar las estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

OE1. Examinar el afrontamiento orientado al problema y los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.

OE2. Describir el afrontamiento orientado a la emoción y los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.

OE3. Identificar el afrontamiento orientado en reequilibrio físico cognitivo y los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.

OE4. Valorar los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.

1.4. HIPÓTESIS

1.4.1. Hipótesis general

HG. Existe significancia entre las estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024.



1.4.2. Hipótesis específicas

- HE1.** El afrontamiento orientado al problema es significativo con los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.

- HE2.** El afrontamiento orientado a la emoción es significativo con los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.

- HE3.** El afrontamiento orientado en reequilibrio físico cognitivo es significativo con los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.

- HE4.** Predominan niveles de estrés moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.

1.5. VARIABLES

Variable1: Estrategias de afrontamiento.

Variable 2: Niveles de estrés.



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES
Variable 1 1. Estrategias de afrontamiento	1.1 Afrontamiento orientado al problema	1.1.1 Afrontamiento en Acción activa.	a. Adecuado b. Aceptable c. Inadecuado
		1.1.2 Afrontamiento en Planificación	
		1.1.3 Afrontamiento en Reevaluación positiva	
		1.1.4 Afrontamiento al Humor	
		1.1.5 Afrontamiento en Desconexión cognitiva momentánea	
	1.2 Afrontamiento orientado a la emoción	1.2.1 Afrontamiento en el Desahogo	
		1.2.2 Afrontamiento en el Uso de apoyo	
	1.3 Afrontamiento orientado en reequilibrio físico, cognitivo	1.3.1 Afrontamiento en Pausas activas	
		1.3.2 Afrontamiento en Movilización Corporal breve	
Variable 2 2. Niveles de estrés	2.1 Nivel de estrés		1. Bajo (21-48 puntos) 2. Moderado (49-77 puntos) 3. Alto (78-105 puntos)



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. A nivel internacional

Gutierrez, et al. (9) en su estudio « **Estrategias utilizadas para enfrentar el estrés por estudiantes de primer, quinto y octavo semestre del programa de Psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga durante el año 2021**: El **Objetivo**: Se propuso encontrar aquellas técnicas para afrontar que tienen las empleadas por estos estudiantes mediante la EEC-M; **Metodología**: cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal, aplicando un muestreo por conveniencia a 72 participantes (25 de primer, 19 de quinto y 28 de octavo semestre) y recolectando datos con un cuestionario digital de 69 ítems en escala Likert 1–6, procesados en SPSS 26 para la comparación de medias entre semestres; **Resultados**: la **solución de problemas** y que buscan **apoyo social** fueron aquellas estrategias más usadas en todos los niveles académicos, la **espera** aumentó progresivamente en semestres superiores y la **evitación emocional** predominó en el primero, **Conclusión**: estos hallazgos indican que, aunque los estudiantes



mantienen enfoques activos y de apoyo de forma estable, existen matices en la preferencia de estrategias según el avance en la carrera, por lo que es necesario diseñar programas psicoeducativos y talleres de fortalecimiento del afrontamiento adaptativo que consideren estos patrones evolutivos y promuevan el bienestar integral en cada etapa del trayecto universitario.

Pinto, et al. (10) en su estudio titulado Estrés académico en alumnos de la Universidad de La Guajira, Colombia - 2022». **Objetivo:** Evaluar los niveles de estrés académico en dicha institución. **Metodología:** Con paradigma cuantitativo, diseño no experimental, transversal. **Resultados:** La población consistió en 1,200 alumnos, con muestra de 840 participantes. Los hallazgos revelaron un nivel moderado de estrés académico. Según los autores, este fenómeno se asocia principalmente a factores como la sobrecarga de tareas, temor al bajo rendimiento, expectativas familiares, adaptación a nuevas responsabilidades y alteraciones en los patrones de alimentación. **Conclusión:** El estudio concluye que estos elementos inciden significativamente en el bienestar académico.

Cabrera, et al. (11) En su investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de Enfermería durante la pandemia: retos, afrontamientos y perspectivas inmediatas” (2023). **Objetivo:** Exponer los elementos teóricos relacionados con el estrés académico en los estudiantes de Enfermería. **Métodos:** Se hizo una revisión bibliográfica sistemática con el propósito de elaborar un análisis crítico y reflexivo sobre el material consultado. **Resultados:** Se produjo un cambio sustancial en



el desarrollo de la modalidad de enseñanza, aprendizaje como consecuencia de la transición del entorno presencial al entorno virtual.

Este cambio tuvo como consecuencia la generación de estrés, lo que hizo necesario el manejo de protocolos de atención para los estudiantes.

Conclusión: El brote no sólo sorprendió a la población en general, sino incluso a la comunidad académica. No se identificaron suficientes métodos para hacer frente a las diversas circunstancias que provocaban estrés académico. La resiliencia es algo que debe abordarse para cada posible escenario de salud.

Ovelar. (12) En su estudio denominado “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana” (2023), la metodología fue empleando un enfoque cuantitativo descriptivo, a una muestra de 144 alumnos de todos los niveles académicos. **Resultados:** El análisis de datos mediante SPSS reveló diferencias significativas por género, mostrando mayores niveles de estrés en las mujeres. Asimismo, se encontraron variaciones entre sedes, destacando que los estudiantes presentaban mejores puntuaciones en afrontamiento comparados con los de Berazategui, **Conclusión:** evidenció la influencia de factores sociodemográficos en estas variables psicológicas.

Avalos. (13), en su tesis. Estrategias de Afrontamiento al Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Quito en el Periodo 2022-2023. Objetivo: examino las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en universitarios de Quito, enfocándose



específicamente en estudiantes de octavo semestre de medicina, psicología y administración de empresas. La **metodología** fue una investigación, de carácter cuantitativo, empleó un marco cognitivo, conductual por su relevancia teórica y aplicabilidad práctica en esta problemática. **Resultados:** Para la recolección de datos, muestra de 45 participantes seleccionados bajo criterios definidos, a quienes se aplicaron instrumentos de medición mediante Google Forms. Los resultados mostraron una prevalencia significativa de estrés académico, particularmente asociado a preocupaciones sobre el futuro profesional. **Conclusión:** Estos hallazgos sugieren la necesidad de extender la investigación a otras disciplinas académicas e instituciones, además de implementar programas psicoeducativos que ayuden a los universitarios a manejar efectivamente estas situaciones estresantes.

2.1.2. A nivel nacional

Alva. (14) en su estudio titulado “**Nivel de estrés académico en estudiantes de Psicología y Nutrición de un centro de formación superior privada de Lima Norte**” (2020), la metodología fue de tipo descriptivo, transversal y no experimental, aplicando el Inventario SISCO de Estrés Académico a una muestra de 401 alumnos de los primeros cuatro ciclos académicos; los **resultados** revelaron que el 52,8 % de los participantes presentó niveles bajos de estrés académico y que, en cuanto a afrontamiento, el 55 % recurrió principalmente a la habilidad asertiva; y las conclusiones señalaron que la mayoría de estos estudiantes experimenta estrés académico bajo y emplea estrategias asertivas, lo que



sugiere la necesidad de promover y diversificar técnicas de manejo del estrés para mejorar el bienestar estudiantil.

Castro. (15) en su investigación titulada “Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Huancayo – 2022”, la metodología fue de tipo cuantitativo correlacional-transversal, empleando una muestra intencional seleccionada bajo criterios definidos a partir de una población total de 7 447 estudiantes; los **resultados** revelaron correlaciones positivas de intensidad moderada ($r = 0,520$ a $0,639$) entre el nivel de estrés y las diferentes formas de afrontamiento utilizadas, indicando que los estudiantes tienden a implementar un mayor número de estrategias a medida que aumenta su estrés; y las **conclusiones** señalaron la necesidad de fortalecer programas de formación en estrategias de afrontamiento adaptativas para mejorar la gestión del estrés académico.

Gilder. et al. (16) en su estudio «Estrés académico y actividades físicas en alumnos universitarios UNSCH, Ayacucho 2024 El Objetivo fue Examinar la posible relación entre el estrés académico y los niveles de actividad física en 200 estudiantes. Para ello aplico una **metodología** de tipo descriptivo-correlacional con enfoque transversal, utilizando un muestreo por conveniencia. El procesamiento estadístico se ejecutó mediante SPSS versión 27, aplicando pruebas de normalidad y el coeficiente de r de Spearman para el análisis de asociación. Los **resultados** revelaron una prevalencia significativa de estrés académico, con un 67.5% de casos moderados y un 32.5% severos. En cuanto a actividad física, la mayoría de los participantes (80.5%) mostró un nivel



moderado. Contrario a lo esperado, el análisis estadístico no demostró asociación significativa entre ambas variables ($Rho = 0.001$; $p = 0.991$). En **conclusión**, el estrés académico se ve influenciado tanto por la actividad física como por otros factores psicosociales y académicos, por lo que los investigadores recomiendan que futuros estudios consideren todas estas variables para lograr una comprensión más integral del fenómeno.

Loyola. (17) en su tesis titulada “Estrés académico y estilos de afrontamiento en alumnos de una universidad privada de Lima Metropolitana” (2023), objetivo analizar la relación entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en 200 estudiantes de 17 a 27 años pertenecientes a los ciclos 6° al 8°; la **metodología** fue cuantitativa de diseño transeccional; los **resultados** mostraron que, aunque existía una correlación significativa entre el nivel de estrés y los estilos de afrontamiento, esta resultó ser débil en general, y que el nivel de estrés predominante fue moderado, sin variaciones significativas asociadas al género ni a los estilos de afrontamiento identificados; y las **conclusiones** indicaron la necesidad de explorar factores moderadores adicionales para diseñar estrategias de intervención más efectivas en la gestión del estrés académico.

Ormeño. (18) en su estudio “Estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los alumnos de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023”, objetivo examinar la asociación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en 100 alumnos de enfermería de los ciclos V al VII; la **metodología** fue de tipo cuantitativo correlacional no



experimental, empleando dos instrumentos validados (el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento y el Inventario SISCO) y trabajando con una muestra por conveniencia; los **resultados**, analizados mediante el coeficiente de Pearson, revelaron una correlación positiva moderada entre el uso de estrategias y los niveles de estrés académico; y las **conclusiones** Los resultados respaldaron la hipótesis alternativa y destacaron la importancia de desarrollar programas de formación enfocados en estrategias de afrontamiento, con el objetivo de mejorar la gestión del estrés en estudiantes de enfermería de manera más efectiva.

2.1.3. A nivel regional

Neyra. (19) en su investigación titulada “Estrategias de afrontamiento al estrés académico en tiempo de COVID-19 en estudiantes de Puno – 2024”, tuvo como **objetivo** investigar las estrategias de afrontamiento empleadas por universitarios de Puno para gestionar el estrés académico durante la pandemia COVID-19; la **metodología** fue cuantitativa descriptiva, con una muestra de 363 estudiantes (66,6 % hombres; 39,68 % de 17–19 años; 52,38 % de 20–22 años); los **resultados** mostraron que el 58,3 % utilizaba estrategias de afrontamiento de intensidad regular, con mayor prevalencia en mujeres (66,66 %) y en estudiantes de Educación Física (53,33 %), y que no se hallaron relación estadísticamente significativas entre las variables sociodemográficas y el tipo de estrategias; y las **conclusiones** indicaron que, aunque los universitarios puneños emplean diversas estrategias para manejar el estrés durante la pandemia, estas no varían de manera significativa según edad, género o carrera.



Mestas. (20) en su investigación titulada “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNA en tiempos de COVID-19, Puno-2022”, metodología fue cuantitativa descriptiva, con una muestra por conveniencia de 214 alumnos de una población de 476, empleando dos instrumentos validados; los **resultados** revelaron que el 58,4 % de quienes usaron estrategias centradas en la solución de problemas presentó niveles moderados de estrés, porcentaje que descendió al 19,2 % en quienes recurrieron a estrategias emocionales y al 7 % en quienes optaron por la evitación, las **conclusiones** indicaron que el tipo de afrontamiento no se relaciona de forma significativa con el nivel de estrés académico, sugiriendo la conveniencia de explorar variables mediadoras y diseñar programas de fortalecimiento de habilidades adaptativas.

Mercado. (21) en su investigación titulada “Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana Puno – 2022”, tuvo como **objetivo** investigar la asociación entre el estrés académico y la habilidad social en alumnos de Medicina Humana de dicha universidad; la **metodología** fue de diseño no experimental, con una muestra de 153 alumnos; los **resultados** el 70,6 % de los colaboradores presentó un nivel medio de estrés académico y el 80,4 % exhibió un desarrollo intermedio de habilidades sociales; y las **conclusiones** Indicaron que la mayoría de los estudiantes presenta niveles moderados tanto en el estrés académico como en las habilidades sociales, y que existe una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables.



Huiche. (22) en su estudio «Niveles de estrés académico y mecanismos de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria Emblemática María Auxiliadora de Puno, 2022, con el objetivo de analizar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del VII ciclo. La investigación trabajó con una muestra de 216 alumnos seleccionados de una población total de 490. Los **hallazgos** revelaron que un (76.4%) presentaba un nivel medio de estrés académico, mientras que los niveles alto y bajo alcanzaron 13.4% y 10.2% respectivamente. En el afrontamiento, se observa que el 60.6% de los participantes mostraba un nivel moderado, seguido por un 26.9% con habilidades deficientes y solo un 12.5% con estrategias consideradas buenas. El análisis estadístico demostró una relación significativa, lo que permitió aceptar la hipótesis alternativa que postulaba dicha asociación.

Calatayud, et al. (23) en su artículo titulado “Estrés como factores de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú) 2022”, **objetivo** examinar el impacto del estrés en el rendimiento académico de universitarios puneños en la pandemia COVID-19; la **metodología** fue cuantitativa correlacional, midiendo el estrés con el índice PHQ-9 y evaluando el riesgo académico mediante un modelo de regresión probit tras un análisis factorial de componentes principales en una muestra de 1046 alumnos de tres carreras; los **resultados** mostraron una relación significativa entre ambos factores, de forma que cada incremento unitario en los niveles de estrés se asociaba con un incremento aproximado del 3 % en el riesgo de deterioro académico; y las



conclusiones indicaron que el estrés actuó como un factor de riesgo significativo para el desempeño estudiantil en el contexto pandémico.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Comprenden distintos procesos cognitivos y conductuales que emplean para manejar que consideran estresantes o amenazantes. En el ámbito académico, estas técnicas resultan fundamentales porque ayudan a los estudiantes a enfrentar situaciones de alta exigencia, tales como exámenes, acumulación de tareas y presiones externas (24).

Según la Teoría del Estrés y el Afrontamiento está determinada tanto por la evaluación que se realiza de la situación estresante como por la percepción de los recursos con los que cuenta la persona para manejarla. Por ello, entender y analizar las estrategias que utilizan los estudiantes es fundamental para desarrollar intervenciones que favorezcan su bienestar tanto académico como emocional (25).

Los diferentes impulsos cognitivos y comportamientos que son capaces de formarse para hacer uso de la demanda particular, que se considera en exceso o desmesurada respecto a las necesidades del sujeto son los que contribuyen al concepto de afrontamiento. Estos impulsos y comportamientos se caracterizan por su capacidad de cambiar continuamente. Esta tendencia humana a comportarse en diversas circunstancias es lo que determina el uso de auténticas habilidades de afrontamiento.



Afrontamiento orientado al problema

Es la modalidad de afrontamiento en la que el individuo adopta una actitud **resolutiva** y estructurada frente al estrés, combinando acciones directas sobre la situación (como planificar pasos concretos) con recursos cognitivos que incluyen reinterpretar positivamente el desafío, emplear el humor para distanciarse emocionalmente y aplicar breves interrupciones mentales para recuperar claridad. Su finalidad es reducir la amenaza percibida, retomar el control de las demandas y mantener un desempeño eficaz al abordar el problema de manera organizada.(26)

Afrontamiento en acción activa

Este método se enfoca directamente en el problema, impulsando acciones concretas para modificar aquellas situaciones que causan estrés. Al mismo tiempo, busca gestionar el impacto emocional, transformando los aspectos negativos vinculados a las circunstancias adversas (27).

Afrontamiento en planificación

El afrontamiento orientado en la planificación para abordar la cuestión causante del estrés, que incluye las soluciones y estrategias para modificar la situación. Esto puede implicar la caracterización de los problemas, la exploración de posibles soluciones, la evaluación de las ventajas y desventajas, y el posterior desarrollo de una estrategia para ejecutar la solución seleccionada. (28)



Afrontamiento en reevaluación positiva

Se entiende que es el proceso reflexivo en que un individuo reconoce la situación estresante, acepta las limitaciones del entorno y ajusta sus expectativas y comportamientos para mantener el equilibrio interno. Este abordaje implica tanto la reevaluación cognitiva de los acontecimientos como la implementación de acciones dirigidas a facilitar la adaptación (por ejemplo, asumir las consecuencias de un mal resultado y continuar con los estudios pese a los tropiezos), lo que favorece la resiliencia académica y reduce el impacto negativo del estrés en el rendimiento (29)

Afrontamiento al humor

El humor no sólo sirve para aliviar tensiones, sino también para resolver problemas. Puede crear una nueva oportunidad para fortalecer las relaciones y encontrar soluciones inventivas identificando aspectos humorísticos en una situación difícil. (30)

Afrontamiento en la desconexión cognitiva momentánea

Este planteamiento consiste en la implementación de una interrupción atencional ultracorta, en la que el paciente desvía deliberadamente su foco cognitivo de estímulos estresores para centrarlo en un anclaje neutro (ritmo respiratorio, cierre momentáneo de los párpados o fijación de la mirada en un punto estable). Desde un enfoque clínico-psicológico, esta técnica funciona como una estrategia de autorregulación neurocognitiva.(31)



Afrontamiento orientado a la emoción

Consiste en la movilización de recursos internos y externos para gestionar la carga afectiva generada por el estrés. Implica tanto la expresión controlada de las emociones (liberación reflexiva de tensiones a través del desahogo) como la activación de redes de apoyo social o profesional que brindan contención y asesoramiento. Su propósito es mitigar la tensión emocional, restablecer el equilibrio anímico y fortalecer la capacidad de resiliencia ante situaciones adversas. (32)

Afrontamiento en el desahogo

El desahogo emocional es el acto de liberar emociones reprimidas para aliviar el estrés emocional y mejorar la salud mental. Implica la expresión de emociones y sensaciones, lo que puede proporcionar una sensación de alivio y fortaleza. Se puede llevar a cabo mediante diversos métodos, como entablar una conversación, llevar un diario o utilizar técnicas de relajación. (33)

Afrontamiento en el uso de apoyo

El apoyo emocional es esencial para gestionar las emociones difíciles. Buscar ayuda de profesionales de la salud mental, familiares o conocidos puede ayudar a regular las emociones, reducir el estrés y mejorar el bienestar. El apoyo puede manifestarse de diversas maneras, como escuchando atentamente, buscando consejo o colaborando para resolver problemas. (34)



Afrontamiento en equilibrio físico, cognitivo

Comprende las estrategias que el individuo emplea para restaurar simultáneamente sus capacidades corporales y mentales ante la tensión acumulada. Se traduce en la incorporación de breves descansos activos mediante ejercicios ligeros y de movilizaciones corporales focalizadas que facilitan la recuperación somática (mejorando la circulación y aliviando la tensión muscular) y, a la vez, promueven un "reset" neurocognitivo que optimiza la claridad atencional. Su propósito es restablecer el equilibrio psicofisiológico, favoreciendo la sostenibilidad del esfuerzo y reduciendo la fatiga tanto física como mental antes de reanudar la actividad principal.

(35)

Afrontamiento en pausas activas

El afrontamiento en pausas activas se refiere a la interrupción breve y planificada de la tarea académica mediante ejercicios físicos ligeros (como estiramientos, caminatas cortas o movimientos articulares) que buscan reducir la tensión muscular y favorecer la circulación sanguínea. Estas pausas de entre 10 y 20 minutos contribuyen a la regulación del estrés al promover la liberación de endorfinas y la recuperación cognitiva, mejorando la atención y el rendimiento al retomar el estudio. (36)

Afrontamiento en movilización corporal breve

Estrategia de autorregulación psicofisiológica utilizada por estudiantes universitarios durante períodos prolongados de estudio o trabajo ante pantallas, que consiste en la realización de movimientos corporales aislados y focalizados (rotaciones suaves de cuello, elevaciones y



descensos controlados de hombros, giros de muñecas o inclinaciones del tronco) con el propósito de liberar la tensión acumulada en zonas específicas, mejorar la circulación local y “reactivar” la sensación de confort físico antes de retomar nuestras actividades. (37)

2.2.2. NIVELES DE ESTRÉS

El estrés puede definirse como una condición caracterizada por la inestabilidad emocional y la inquietud, que dificulta mantener la atención y llevar a cabo con eficacia sus actividades cotidianas.

Por lo tanto, se trata de un fenómeno multidimensional que surge como consecuencia de la interacción y los acontecimientos de su entorno que se consideran excesivos o amenazadores para los recursos del individuo y que ponen en peligro su bienestar, que cuando un individuo se enfrenta a algo estresante, el organismo se prepara para llevar a cabo una acción que puede manifestarse de forma positiva o negativa, dependiendo del nivel de tolerancia o autogestión del individuo.

La activación excesiva de los sistemas cognitivos, fisiológicos y motores se produce como resultado de los mecanismos fisiológicos que se activan ante situaciones estresantes, como una reacción adaptativa al estrés que tiene éxito hasta cierto límite a la hora de afrontar la circunstancia estresante; pero, una vez superado este límite, el comportamiento se desorganiza y pierde su eficacia, pasando a ser desadaptativo en lugar de eficaz.

Cuando las personas experimentan estrés, generalmente se debe a múltiples factores que pueden ser tanto conscientes como inconscientes,



generando un estado de alerta o urgencia que impacta negativamente en la eficiencia, rendimiento y productividad de sus actividades cotidianas.

(38)

Es posible definir el estrés como una situación de inestabilidad emocional e inquietud, que dificulta que las personas se concentren y lleven a cabo sus tareas cotidianas de manera eficaz. El desarrollo del estrés en las personas está causado por diversos factores presentes en sus vidas. Es posible que las personas tengan un estado de urgencia consciente o un estado inconsciente que les provoque ansiedad, y ambos tienen el efecto de disminuir su eficacia, rendimiento y producción en el trabajo.

Por otro lado, el estrés son procesos y reacciones neurológicas, inmunológicas. El estrés puede ser consecuencia de diversos factores, entre ellos los enumerados anteriormente. Una reacción neuroendocrina, inmunológica y conductual ante una demanda es lo que denominamos estrés. Esta respuesta, a su vez, depende de cómo un individuo percibe un ultimátum o una amenaza que le permite adaptarse y vivir. También se puede decir que es un estado que surge cuando el alumno interpreta las exigencias del entorno, sentimientos de inseguridad y falta de control, y cuando el alumno es incapaz de regular la situación, así como cuando presentan síntomas corporales como malestar, cansancio e inquietud, además de síntomas académicos como menor rendimiento escolar, indiferencia, absentismo e incluso puede que abandonen los estudios en algún momento.

Según la OMS, son respuestas funcionales que se encargan de organizar el sistema para que pueda funcionar correctamente. Por consiguiente, se



basa en un mecanismo biológico de alerta, algo muy necesario para la conservación. Es posible que la tensión esté causada por cualquier cambio desequilibrado o accidente ocurrido en el pasado reciente. Algunos ejemplos de este tipo de acontecimientos son renovar un trabajo, discutir juntos, asistir a una conferencia o mudarse de casa. Por otro lado, dependerá del estado físico y psicológico de cada persona. (39)

Niveles de estrés

Bajo: Activación emocional y fisiológica ligera ante demandas académicas, con sensación de alerta breve y recuperación rápida sin interferir significativamente en la tarea.

Moderado: Estado de tensión sostenida: la persona mantiene un nivel constante de alerta y esfuerzo, percibiendo cansancio leve o malestar que exige autorregulación para continuar.

Alto: Estrés intenso y prolongado que desborda los recursos de afrontamiento: aparece fatiga marcada, ansiedad, irritabilidad y fuerte deseo de evadir o abandonar la tarea.

En el contexto universitario actual, los estudiantes se enfrentan a demandas académicas cada vez más exigentes: trabajos, proyectos y evaluaciones se acumulan en plazos estrechos, generando una sobrecarga constante. Este entorno propicia un nivel elevado de estrés académico que, lejos de ser pasajero, tiene repercusiones profundas en las capacidades mentales, físicas y conductuales de los alumnos, poniendo en riesgo no solo su rendimiento sino también su bienestar integral. Bajo estos niveles de estrés, los estudiantes universitarios



experimentan cambios en sus procesos cognitivos, motores y funcionales que afectan directamente su desempeño. Esto se traduce en calificaciones bajas, ausentismo en evaluaciones e incluso abandono de cursos. La acumulación de tareas y plazos ajustados genera conflictos de demanda como equilibrar estudios, trabajo y vida personal y fomenta la procrastinación. Como resultado, muchos alumnos sienten desesperanza al no poder cumplir con las exigencias en el tiempo previsto, lo que deteriora su motivación y, en última instancia, su éxito académico. (40)

Estresores académicos

Internas: se trata específicamente de aquellas presiones internas que surgen cuando un individuo se fija estándares excesivamente altos, persigue metas perfeccionistas y busca mantener un control absoluto sobre los resultados (40).

Externas: en el ámbito académico, los estudiantes enfrentan diversas demandas como cumplir con plazos estrictos, coordinar proyectos grupales y presentar ante sus compañeros. También deben lidiar con la comprensión de contenidos complejos y la sensación de falta de tiempo, lo que genera una presión continua que exige adaptación y manejo adecuado (40).

Síntomas del estrés A nivel psicológico, estas respuestas fisiológicas están asociadas a procesos cognitivos. Son reacciones que el cuerpo y la mente tienen en respuesta a una situación estresante en el ámbito conductual, se denominan emociones a las actividades que realizan los individuos cuando se enfrentan al factor estresante, así como a las



respuestas físicas del propio organismo que se experimentan en una o varias circunstancias estresantes. Estrategias Los individuos disponen de un conjunto de recursos que utilizan a diario y que denominan estrategias.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Estrés

La reacción aparece cuando la persona percibe su entorno como una amenaza potencial para su bienestar, generándose como consecuencia de esta interacción negativa entre el individuo y su ambiente (38).

Estrés académico

Reacción normal y común a las exigencias y presiones del ambiente escolar, como exámenes, trabajos y presentaciones (38).

Estrategias de afrontamiento

Esfuerzos internos y externos, con el objetivo de reducir la angustia y/o identificar soluciones. Son habilidades adquiridas que se adaptan a las circunstancias específicas y difieren de una persona a otra. A su vez, desde estas formas convencionales, el afrontamiento se ha relacionado a menudo con el éxito adaptativo, donde lo más esencial sería reaccionar mediante soluciones potentes a las demandas del entorno. En otras palabras, lo más importante sería adaptarse al entorno. (28)



CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio se enmarca dentro de un diseño no experimental, en el cual los fenómenos fueron observados tal como ocurren en su contexto natural, sin que el investigador intervenga ni altere las variables involucradas. (41).

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es de tipo básico, pues buscó generar nuevos conocimientos teóricos sobre fenómenos observables (42). En cuanto a su nivel, es correlacional, es la relación estadística entre varias variables para identificar posibles asociaciones. Metodológicamente, se empleó un diseño transversal, ya que los datos se recopilaron en un único momento (42).

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

Se aplicó el método hipotético deductivo con un enfoque cuantitativo es un proceso de pensamiento que permite obtener conclusiones específicas. Se basa en la lógica y en principios o leyes. (43)

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. Población

Estuvo compuesto por 664 estudiantes universitarios de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional del Altiplano en Puno. Esta población

ha sido seleccionada debido a su relevancia en relación con los objetivos del estudio.

3.4.2. Muestra:

Como muestra según la formula tenemos un total de 185 alumnos universitarios de la carrera de Derecho.

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N-1) + Z_{1-\alpha}^2 * p * q}$$

Tamaño de la población	N	664
Complemento de p	q	0.60
Error Alfa	α	0.05
Nivel de Confianza	1-α	0.95
Precisión	d	0.06
Prevalencia de la Enfermedad	p	0.40
Tamaño de la muestra	n	185
Z de (1-α)	Z (1-α)	1.96

$$n = \frac{664 \cdot 3.8416 \cdot 0.40 \cdot 0.60}{0.0036 \cdot 663 + 3.842 \cdot 0.40 \cdot 0.60}$$

$$n = \frac{612.19}{2.3868 + 0.922}$$

$$n = \frac{612.19}{3.3088}$$

$$n = 185.01$$

$$n = \mathbf{185}$$

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de ambos géneros del periodo 2024 – II de la carrera de Derecho de la UNA, Puno.



- Estudiantes que aceptaron participar y firmaron aceptando consentir plenamente.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no se encuentren matriculados.
- Estudiantes que no quieran ser partícipes del estudio de investigación.
- Estudiantes que no firmaron aceptando consentimiento informado plenamente.

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.5.1. Técnicas

Variable 1: Encuesta

Variable 2: Encuesta.

3.5.2. Instrumentos

Se utilizó 2 Cuestionarios.

Variable 1: Cuestionario

Ficha técnica

El Cuestionario de estrategias de afrontamiento frente al estrés, elaborado por el presente investigador, consta de 18 afirmaciones valoradas en una escala Likert de cuatro puntos (1 = Nunca; 4 = Siempre) y se aplica de forma individual o grupal en 20-25 minutos. Sus ítems se organizan en tres dimensiones: Afrontamiento centrado en la problemática (acción activa más planificación; rango 10–40), afrontamiento centrado en la



emoción (reevaluación positiva, humor, desahogo y uso de apoyo; rango 4–16) y reequilibrio físico-cognitivo (desconexión cognitiva momentánea, pausas activas y movilización corporal breve; rango 4–16). Los puntajes parciales de estas dimensiones suman un total de 18–72 para categorizar el nivel de afrontamiento en adecuado, aceptable e inadecuado. Las dimensiones e indicadores se sustentan en el modelo de afrontamiento activo y afrontamiento centrado en problemas de Lazarus y Folkman (44), en la planificación de la acción, la reinterpretación positiva, el humor y la expresión emocional de Carver et al. (45), en el uso de apoyo social de J House et al., (46) y en la Teoría del Esfuerzo-Recuperación y los estudios sobre recuperación, micropausas y pausas de movimiento de Meijman y Mulder (47), Sonnentag y Fritz (48). Su redacción fue adaptada al contexto cultural peruano mediante revisión de expertos en psicología educativa y retroalimentación de estudiantes, garantizando coherencia semántica y pertinencia práctica en cada afirmación.

Variable 2: Cuestionario de Niveles de Estrés

Ficha técnica.

El cuestionario de niveles de estrés, elaborado por el presente investigador, consta de 21 afirmaciones valoradas en una escala Likert de cinco puntos (1 = Nunca; 5 = Siempre), lo que permite obtener un rango global de puntuación de 21–105 para medir de manera continua el estrés académico. Estos ítems se estructuran en tres subescalas diferenciales basadas en la clasificación original de Hernández et al. (49). Para complementar el enfoque de redes de soporte, se integra también el modelo de apoyo social desarrollado por House et al. (46). Su aplicación,



tanto individual como grupal y de modo presencial o virtual, demanda entre 20 y 25 min, un tiempo razonable que equilibra profundidad y practicidad sin sobrecargar al participante. Cada afirmación ha sido adaptada cuidadosamente al contexto cultural peruano mediante el aporte de docentes y expertos en psicología educativa y la validación semántica con estudiantes, garantizando así la pertinencia y claridad de cada ítem. Finalmente, los puntajes obtenidos se clasifican en niveles de estrés bajo (21–48 pts), moderado (49–77 pts) y alto (78–105 pts), permitiendo diseñar intervenciones psicoeducativas focalizadas y fundamentadas en evidencia.

3.6. PLAN DE RECOPIACION Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Se gestionó la autorización con la directora de la Escuela Profesional de Derecho de la UNA, garantizando el acceso a los estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho y el apoyo institucional. Posteriormente, se coordinó con docentes y tutores la aplicación de los cuestionarios durante el periodo establecido. Los datos fueron ingresados y procesados en SPSS, facilitando su análisis estadístico. Las tablas elaboradas permitieron interpretar los resultados, los cuales se contrastaron con antecedentes y teoría previa, utilizando una confianza del 95% y un valor $p < 0.05$ para determinar significancia.

3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Para procesar, organizar e interpretar los datos, se manejó la prueba de X^2 y otras pruebas relacionadas, tomando en cuenta que un valor de p menor a 0.05 indica que son significativos.



Formula

$$x^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Donde:

X²: Chi cuadrado

e_i: frecuencia esperada

o_i: frecuencia observada

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

3.8.1. Validez

Para asegurar la validez de los instrumentos, tres expertos licenciados en psicología evaluaron cuidadosamente los cuestionarios, revisando su relevancia y adecuación al contexto universitario.

3.8.2. Confiabilidad

Se obtuvo en base al coeficiente Alfa de Cronbach. Para la variable uno se tuvo un valor de 0.878, y para el instrumento de la variable dos se obtuvo un valor de 0.841. Por tanto, los instrumentos son confiables.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

El estudio buscó principalmente examinar las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés en estudiantes de Derecho de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno durante 2024. El análisis estadístico mostró una relación significativa entre ambas variables, cuyos detalles se presentan en esta investigación.



TABLA 1. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024.

Estrategias de afrontamiento	Niveles de estrés							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	33	17,8	46	24,9	0	0,0	79	42,7
Aceptable	26	14,1	40	21,6	13	7,0	79	42,7
Inadecuado	0	0,0	6	3,2	21	11,4	27	14,6
Total	59	31,9	92	49,7	34	18,4	185	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$X^2_{cal}=82,836$

$P=0,000$

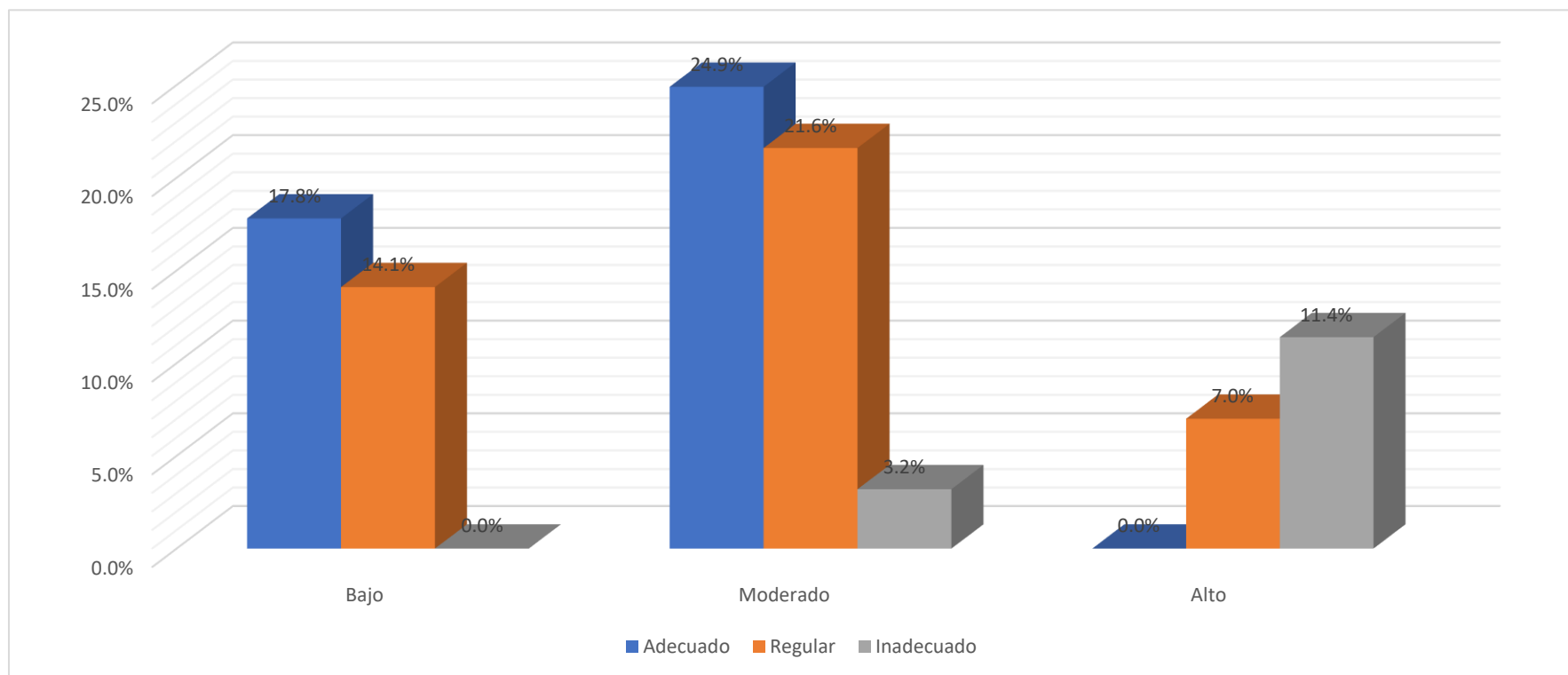
ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=9,488$

$Gf=4$



FIGURA 1. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024.



Fuente: Tabla 1.



En el objetivo general, Analizar las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés en estudiantes de la escuela profesional de derecho en la UNA se tiene 1 tabla estadística.

Observando la tabla 1 Analizar las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés en estudiantes de Derecho. Según los datos, el 42.7% de los alumnos emplea estrategias adecuadas, mientras que otro 42.7% recurre a métodos aceptables. Por otro lado, solo el 14.6% presenta estrategias consideradas inadecuadas. En el grupo de estudiantes que tienen niveles de estrés moderado, el 24,9% utiliza estrategias de afrontamiento adecuado, los estudiantes que tienen niveles de estrés bajo el 17,8% también usan estrategias de afrontamiento adecuadas y finalmente el grupo de alumnos que tienen niveles de estrés alto el 11,4% tienen estrategias de afrontamiento inadecuadas.

El análisis estadístico, reveló un valor de (X^2_{cal}) de 82.836, el cual supera ampliamente el valor crítico (X^2_{tab}) de 9.488 para 4 Gl. ($p= 0.000$) siendo significativo las variables estrategias de afrontamiento y niveles de estrés.

Coincidimos parcialmente con los hallazgos de Ormeño (1). Aunque en su estudio el 78 % de los participantes consideró sus estrategias de afrontamiento regulares, el 19 % inadecuadas y solo el 3 % adecuadas. En nuestra investigación el 24,9 % de los estudiantes de Derecho con tiene niveles de estrés moderado, emplea estrategias adecuadas, ambos trabajos confirman que las estrategias no óptimas siguen predominando entre los universitarios.



TABLA 2. AFRONTAMIENTO EN ACCIÓN ACTIVA Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024.

Afrontamiento en Acción activa	Niveles de estrés							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	33	17,8	16	8,2	0	0,0	49	26,5
Aceptable	26	14,1	76	41,1	17	13,0	126	68,1
Inadecuado	0	0,0	0	0,0	17	5,4	10	5,4
Total	59	31,9	92	49,7	34	18,4	185	100,0

Fuente: Propio.

$X^2_{cal}=83,482$

$P=0,000$

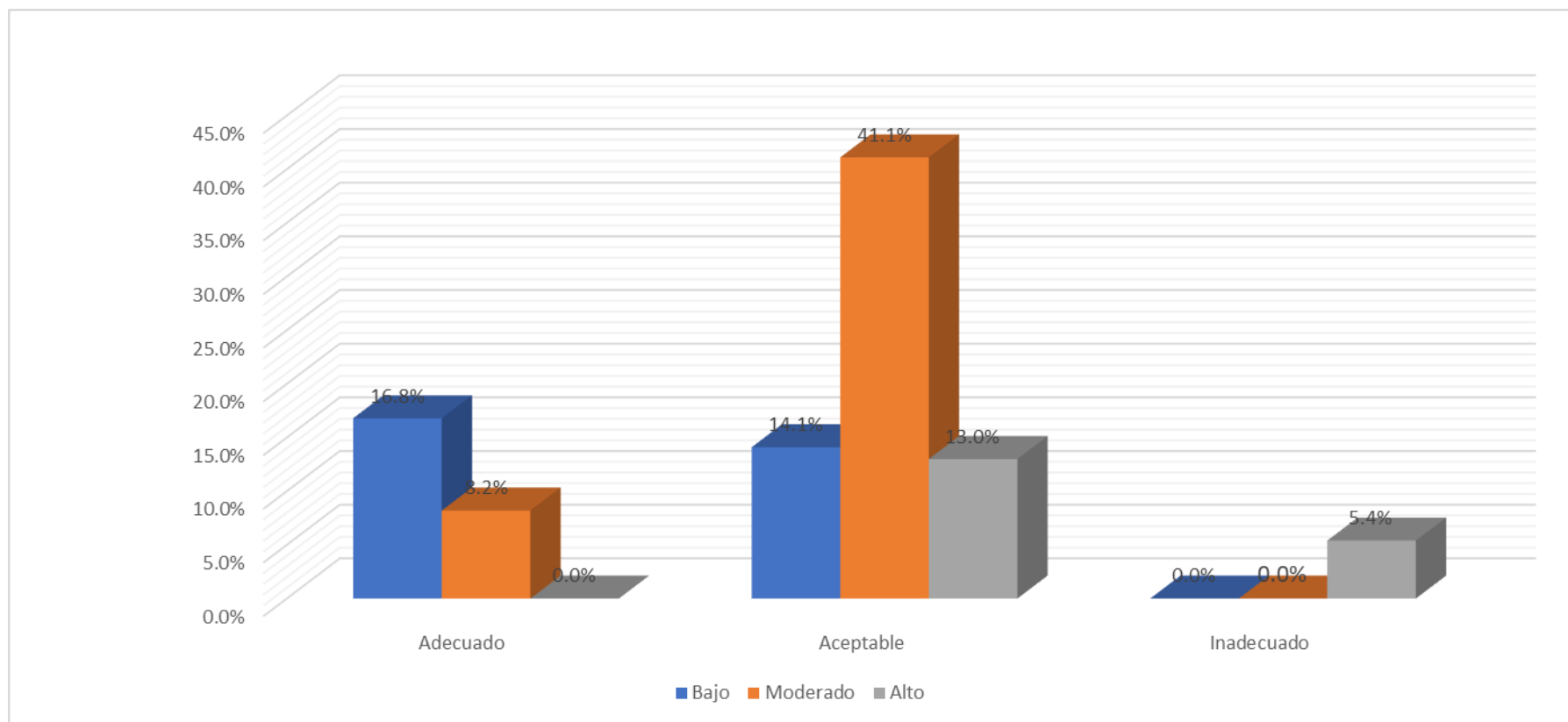
ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=9,488$

$Gf=4$



FIGURA 2. AFRONTAMIENTO EN ACCIÓN ACTIVA RELACIONADO A LOS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024.



Fuente: Tabla 2.



En el primer objetivo específico, que es examinar el afrontamiento orientado al problema y los niveles de estrés en estudiantes.

La tabla 2 indica que el 68.1% presenta un nivel aceptable de afrontamiento, seguido de un 26.5% con un nivel adecuado y solo un 5.4% con un nivel inadecuado. Al examinar estos datos el grupo de estudiantes con niveles de estrés moderado, el 41,1 %, utiliza afrontamiento en acción activa aceptable; los estudiantes con estrés bajo, el 17,8 %, emplean afrontamiento en acción activa adecuado; y, finalmente, entre quienes tienen estrés alto, el 13,0 % recurre a un afrontamiento en acción activa aceptable y el 5,4 % a uno inadecuado.

El análisis estadístico, la (X^2_{cal}) de 83.482, valor que supera ampliamente el crítico ($X^2_{tab} = 9.488$, con 4 GL. $p = (0.000)$) siendo significativo el indicador afrontamiento en acción activa.

Los hallazgos de Castro (15) apoyan en parte los resultados del estudio, ya que encontró una correlación positiva moderada entre la acción activa y el estrés ($r = 0.520^{**}$, $p < 0.01$). En nuestra muestra coincidimos que el 68.1% de estudiantes calificó su afrontamiento activo como "aceptable", el 26.5% como "adecuado" y solo el 5.4% como "inadecuado".



TABLA 3. AFRONTAMIENTO EN PLANIFICACIÓN Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.

Afrontamiento en planificación	Niveles de estrés						Total	
	Bajo		Moderado		Alto			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	42	22,7	19	10,3	0	0,0	61	33,0
Aceptable	17	9,2	73	39,5	20	10,8	110	59,5%
Inadecuado	0	0,0	0	0,0	14	7,6	14	7,6
Total	59	31,9	92	49,7	34	18,4	185	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$X^2_{cal}=119,194$

$P=0,000$

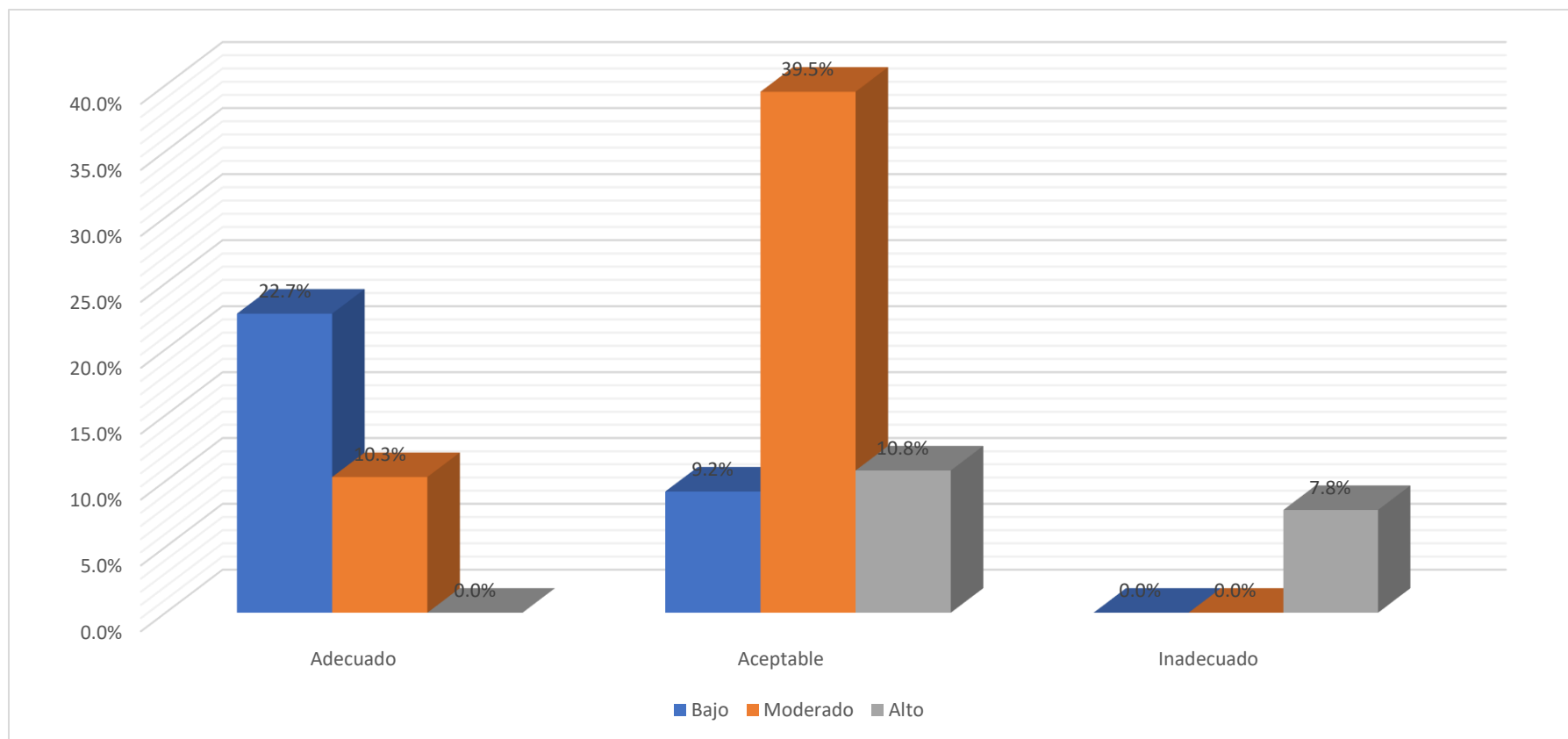
ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=9,488$

$Gf=4$



FIGURA 3. AFRONTAMIENTO EN PLANIFICACIÓN RELACIONADO A LOS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024



Fuente: Tabla 3.



Observando la tabla 3, vemos la variable: Afrontamiento en planificación relacionado a los niveles de estrés en estudiantes, el 59,5% es aceptable, el 33,0% es adecuado y el 7,6% es inadecuado.

El grupo de estudiantes con niveles de estrés moderado, el 39,5 %, utiliza un afrontamiento en planificación aceptable; los estudiantes con estrés bajo, el 22,7 %, emplean afrontamiento en planificación adecuado; y, finalmente, entre quienes tienen estrés alto, el 10,8 % recurre a un afrontamiento en planificación aceptable y el 7,6 % a uno inadecuado.

El análisis estadístico la (X^2_{cal}) de 119.194, que supera a (X^2_{tab}) de 9.488 con 4 Gl, y $p = 0.000$, siendo significativo el indicador afrontamiento en planificación.

Por otro lado, Loyola (16), en un estudio correlacional con 200 estudiantes de Lima Metropolitana, la subescala de planificación (afrontamiento orientado al problema) se asoció de forma moderada y significativa con el estrés ($p < 0,01$). En nuestra muestra coincidimos, esa estrategia fue "aceptable" en 59,5 %, "adecuada" en 33,0 % e "inadecuada" en 7,6 %; además, el 39,5 % de quienes presentaron estrés moderado recurrió a ella ($\chi^2 = 119,194$; $p = 0,000$).



TABLA 4. AFRONTAMIENTO EN REEVALUACIÓN POSITIVA Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.

Afrontamiento en reevaluación positiva	Niveles de estrés							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	46	24,9	15	8,1	0	0,0	61	33,0
Aceptable	13	7,0	77	41,6	30	16,2	120	64,9
Inadecuado	0	0,0	0	0,0	4	2,2	4	2,2
Total	59	31,9	92	49,7	34	18,4	185	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$X^2_{cal}=97,529$

$X^2_{tab}=9,488$

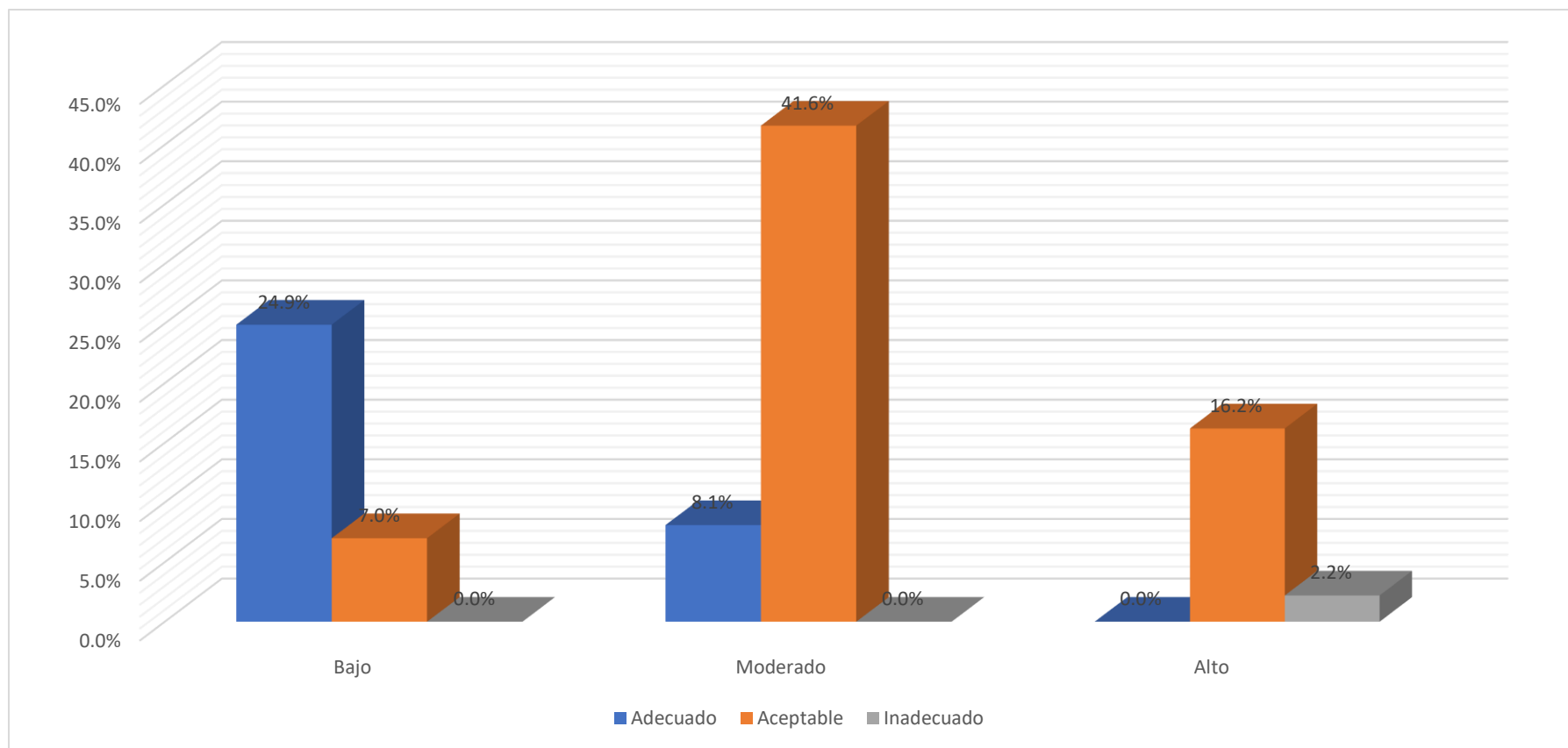
$P=0,000$

$Gf=4$

ES SIGNIFICATIVA



FIGURA 4. AFRONTAMIENTO EN REEVALUACIÓN POSITIVA Y NIVELES ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.



Fuente: Tabla 4.



Observando la tabla 4, vemos la variable: Afrontamiento en reevaluación positiva y niveles de estrés en estudiantes, el 64,9% es aceptable, el 33,0% es adecuado y el 2,2% es inadecuado.

El grupo de estudiantes con niveles de estrés moderado, el 41,6 %, utiliza afrontamiento en reevaluación positiva aceptable; los estudiantes con estrés bajo, el 24,9 %, emplean afrontamiento en reevaluación positiva adecuado; y, finalmente, entre quienes tienen estrés alto, el 16,2 % recurre a un afrontamiento en reevaluación positiva aceptable y el 2,2 % a uno inadecuado.

El análisis estadístico la (X^2_{cal}) de 97.529, superior al valor crítico (X^2_{tab}) de 9.488 con 4 Gl, y $p = (0.000)$, siendo significativa el indicador afrontamiento en reevaluación positiva.

Así mismo, Garnica Matajira et al. (9), la reevaluación positiva mostraba un incremento sostenido, pasando de una media de 16,40 (DE = 6,02) en primer semestre a 18,37 (DE = 5,62) en quinto y 17,89 (DE = 4,95) en octavo. De forma concordante, en nuestra muestra el 64,9 % de los estudiantes la emplea a nivel aceptable, y resulta significativamente más frecuente en quienes presentan estrés moderado (41,6 %) que en aquellos con estrés bajo (24,9 %) o alto (16,2 %) ($\chi^2 = 97,529$; $p < 0,001$).



TABLA 5. AFRONTAMIENTO EN EL HUMOR Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.

Afrontamiento en el humor	Niveles de estrés							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	49	26,5	59	31,9	0	0,0	108	58,4
Aceptable	10	5,4	33	17,8	7	3,8	50	27,0
Inadecuado	0	0,0	0	0,0	27	14,6	27	14,6
Total	59	31,9	92	49,7	34	18,4	185	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$$X^2_{cal}=151,834$$

$$X^2_{tab}=9,488$$

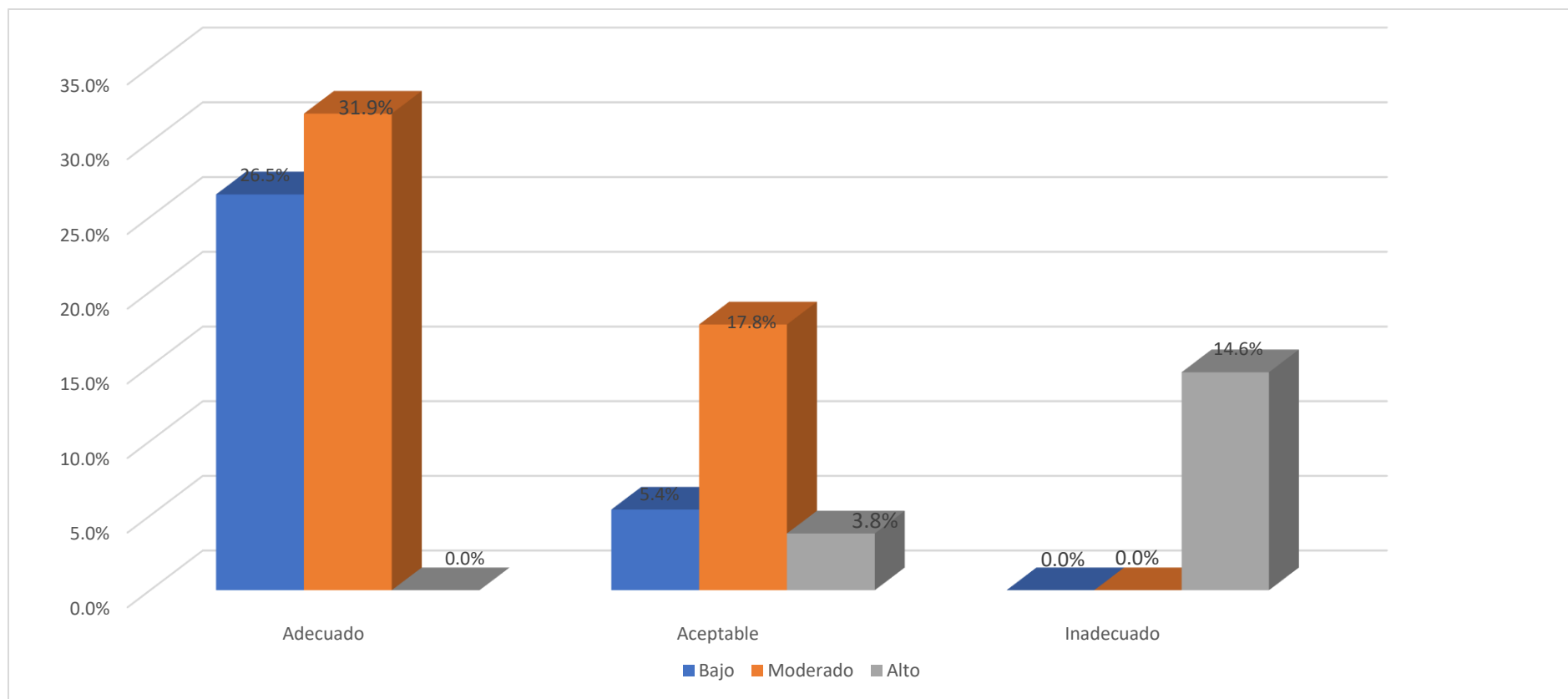
$$P=0,000$$

$$GI=4$$

ES SIGNIFICATIVA



FIGURA 5. AFRONTAMIENTO EN EL HUMOR Y NIVELES ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNAPUNO 2024.



Fuente: Tabla 5.



Observando la tabla 5, vemos: Afrontamiento al humor y niveles de estrés en estudiantes, el 58,4% es adecuado, el 27,0% es aceptable y el 14,6% es inadecuado.

El grupo de estudiantes con niveles de estrés moderado, el 31,9 %, utiliza afrontamiento en el humor adecuadamente; los estudiantes con estrés bajo, el 26,5 %, emplean afrontamiento en el humor adecuado; y, finalmente, entre quienes tienen niveles de estrés alto, el 14,6 % recurre a un afrontamiento en el humor inadecuado

El análisis estadístico vemos la (X^2_{cal}) de 151.834, superior al valor crítico (X^2_{tab}) de 9.488 con 4 Gl, y $p = (0.000)$, siendo significativo el indicador afrontamiento al humor.

Según Mestas (20), en su estudio el 19,2 % de los alumnos que emplearon estrategias que incluyen el humor con un nivel moderado de estrés, sin hallarse una relación significativa entre esta dimensión y el estrés ($p > 0,05$). En nuestra muestra, diferimos ya que el humor fue "adecuado" en un 58,4 %, y el 31,9 % de quienes presentaron estrés moderado recurrió a esta estrategia ($\chi^2 = 151,834 > 9,488$; $gl = 4$; $p = 0,000$).



TABLA 6. AFRONTAMIENTO EN LA DESCONEXIÓN COGNITIVA MOMENTANEA Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.

Afrontamiento en la desconexión cognitiva momentánea	Niveles de estrés							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	47	25,4	13	7,0	0	0,0	60	32,4
Aceptable	12	6,5	79	42,7	22	11,9	113	61,1
Inadecuado	0	0,0	0	0,0	12	6,5	12	2,2
Total	59	31,9	92	49,7	34	18,4	185	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$X^2_{cal}=139,762$

$X^2_{tab}=9,488$

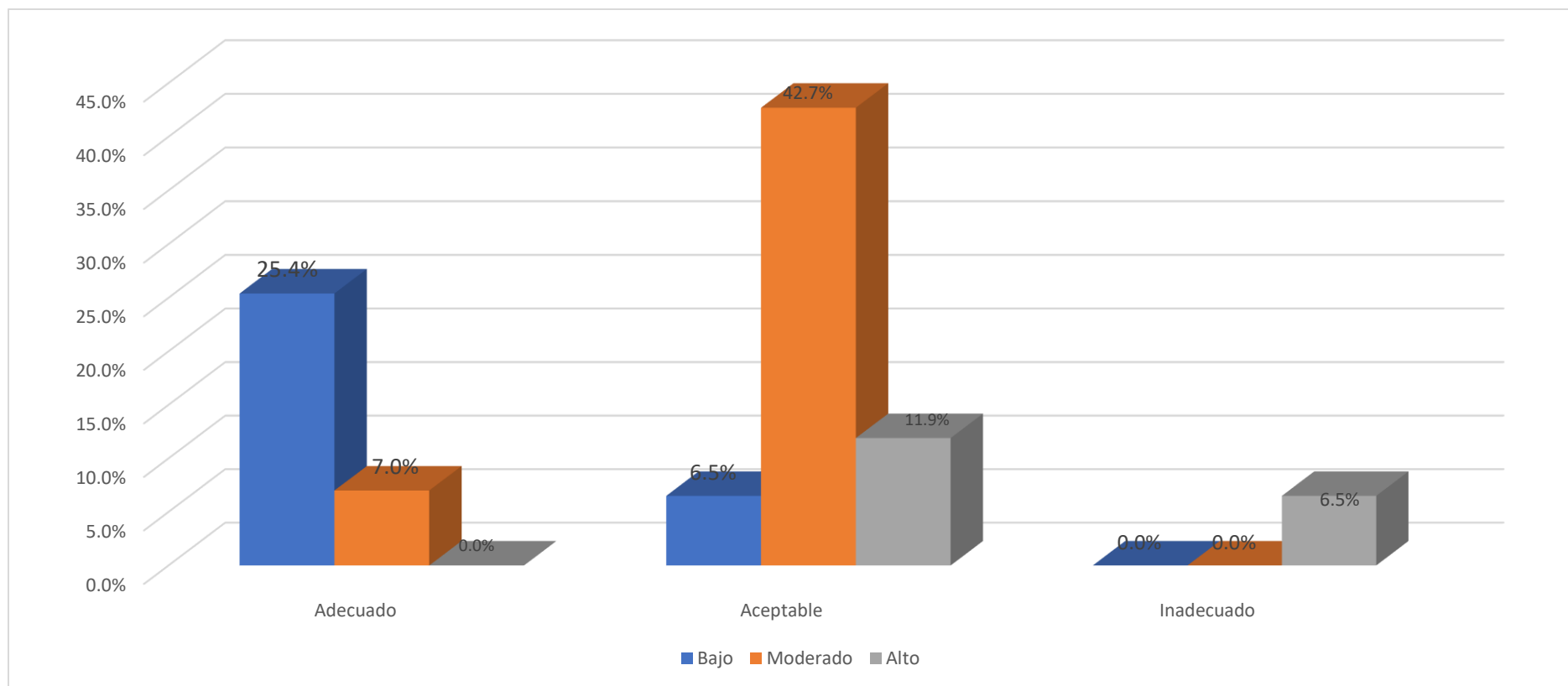
$P=0,000$

$Gf=4$

ES SIGNIFICATIVA



FIGURA 6. AFRONTAMIENTO EN LA DESCONEXIÓN COGNITIVA MOMENTANEA Y NIVELES ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.



Fuente: Tabla 6



Observando la tabla 6, vemos: Afrontamiento orientado a la desconexión cognitiva momentánea y niveles de estrés en estudiantes, el 61,1% es aceptable, el 32,4% es apropiado y el 2,2% es inadecuado.

El grupo de alumnos con niveles de estrés moderado, el 42,7 %, utiliza afrontamiento en la desconexión cognitiva momentánea aceptable; los estudiantes con estrés bajo, el 25,4 %, emplean afrontamiento en la desconexión cognitiva momentánea adecuadamente; y, finalmente, entre quienes tienen niveles de estrés alto, el 6,5% recurre a un afrontamiento en la desconexión cognitiva momentánea inadecuada.

El análisis estadístico vemos la (X^2_{cal}) de 139.762, que supera al (X^2_{tab}) de 9.488 con 4 Gl, y $p = 0.000$, siendo significativo el afrontamiento en la desconexión cognitiva momentánea.

Ahora Neyra. (19), en su estudio la desconexión se registró en un 58,73 % de la muestra, evidenciando una clara preferencia por apartarse temporalmente de la sobrecarga académica. De modo similar coincidimos, en nuestra investigación el 61,1 % emplea un afrontamiento orientado a la desconexión cognitivo momentánea en un nivel aceptable, activándose con mayor intensidad en quienes presentan estrés moderado (42,7 %), frente a los de estrés bajo (25,4 %) y alto (11,9 %).



TABLA 7. AFRONTAMIENTO EN EL DESAHOGO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.

Afrontamiento en el desahogo	Niveles de estrés						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Adecuado	48	25,9	30	16,2	0	0,0	78	42,2
Aceptable	11	5,9	62	33,5	26	14,1	99	53,5
Inadecuado	0	0,0	0	0,0	8	4,3	8	4,3
Total	59	31,9	92	49,7	34	18,4	185	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$X^2_{cal}=93,417$

$P=0,000$

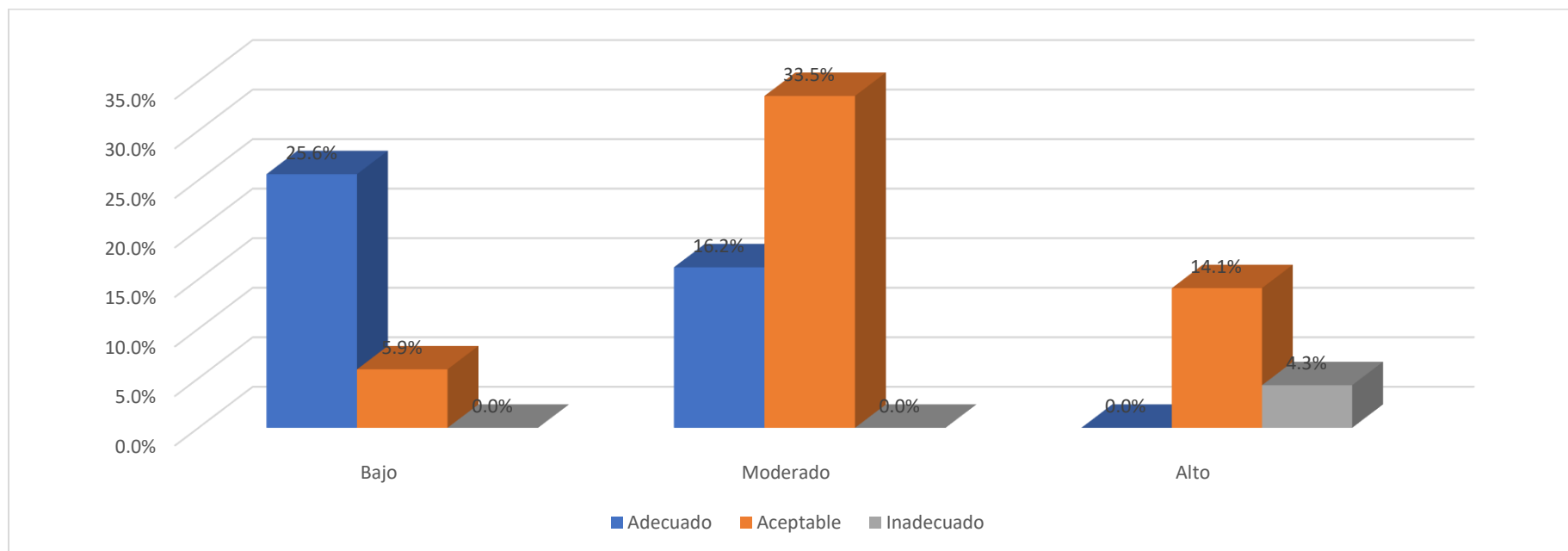
ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=9,488$

$Gf=4$



FIGURA 7. AFRONTAMIENTO EN EL DESAHOGO Y NIVELES ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.



Fuente: Tabla 7.



En el segundo objetivo específico es: Describir el afrontamiento orientado a la emoción y niveles de estrés en estudiantes escuela profesional de derecho en la UNA se presenta 2 tablas estadísticas.

Observando la tabla 7, vemos: Afrontamiento en el desahogo y niveles de estrés en alumnos, el 53,5% es aceptable, el 42,2% es adecuado y el 4,3% es inadecuado.

El grupo de estudiantes con estrés moderado, el 33,5 %, aplica un afrontamiento en el desahogo aceptable; quienes presentan estrés bajo, el 25,9 %, emplean afrontamiento adecuado; y entre los que sufren Niveles de estrés alto, el 14,1 % recurre a un afrontamiento aceptable y el 4,3 % a uno inadecuado.

El análisis estadístico vemos la (X^2_{cal}) de 93.417, que supera el valor crítico (X^2_{tab}) de 9.488 con 4 Gl, y $p = (0.000)$, siendo significativo el afrontamiento en el desahogo.

Según Morales F. (35), en su tesis; afrontamiento en desahogo se empleó en un 38 % de forma alta, en un 52 % intermedia y en un 10 % baja, correlacionándose positivamente con los niveles de estrés ($p < 0,01$). En nuestra muestra de Derecho en la UNAP diferimos ya que en contraste el desahogo fue "aceptable" en un 53,5 %, "adecuado" en un 42,2 % y "inadecuado" en un 4,3 %; además, el 33,5 % tienen estrés moderado recurrió a esta estrategia ($\chi^2 = 93,417 > 9,488$; $p = 0,000$).



TABLA 8. AFRONTAMIENTO EN EL USO DE APOYO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.

Afrontamiento en el uso de apoyo	Niveles de estrés							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	50	27,0	37	20,0	0	0,0	87	47,0
Aceptable	9	4,9	55	29,7	21	11,4	85	45,9
Inadecuado	0	0,0	0	0,0	13	7,0	13	7,0
Total	59	31,9	92	49,7	34	18,4	185	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$X^2_{cal}=110,262$

$X^2_{tab}=9,488$

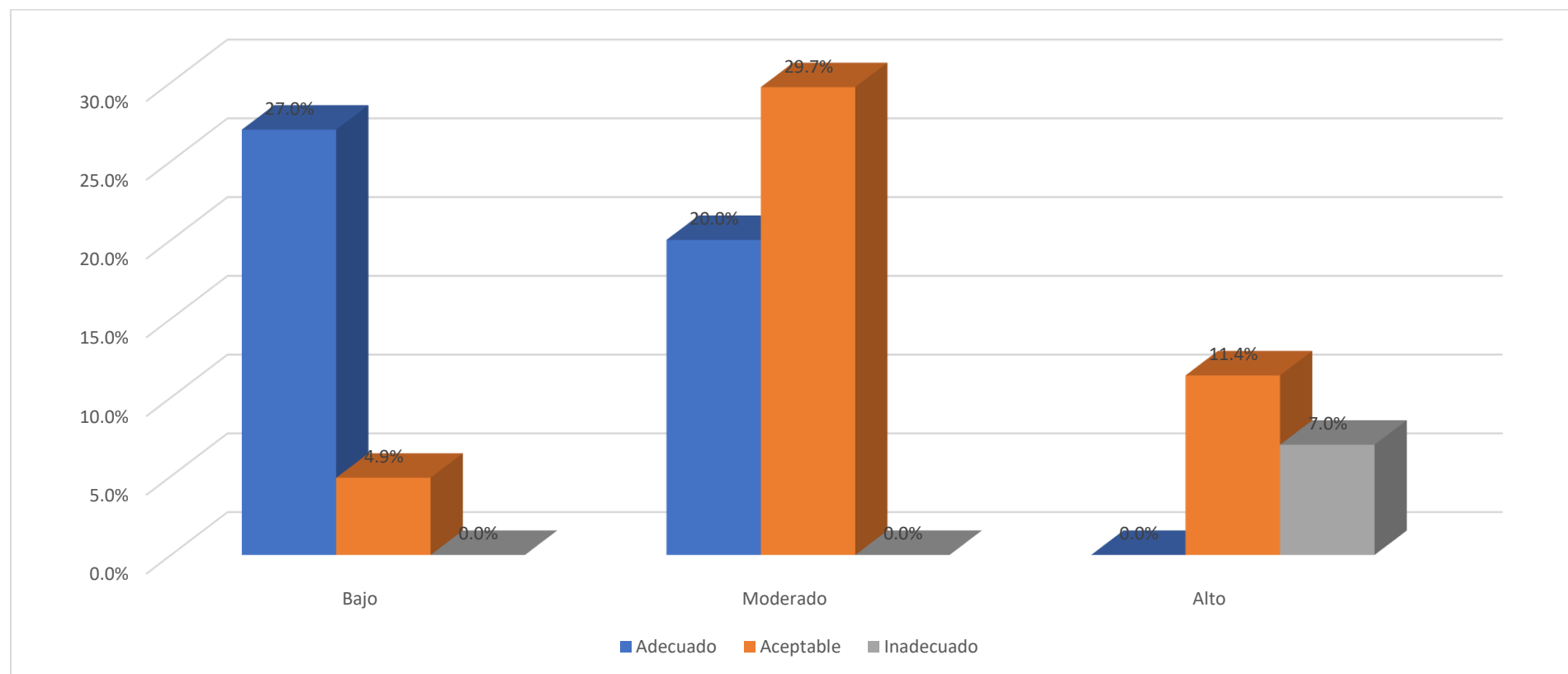
$P=0,000$

$Gf=4$

ES SIGNIFICATIVA



FIGURA 8. AFRONTAMIENTO EN EL USO DE APOYO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.



Fuente: Tabla 8.



Observando la tabla 8, vemos: Afrontamiento en el uso de apoyo y niveles de estrés en estudiantes, el 47,0% es adecuado, el 45,9% es apropiado y el 7,0% es inadecuado.

El grupo de estudiantes con niveles de estrés moderado, el 29,7 %, utiliza afrontamiento en el uso de apoyo aceptable; los estudiantes con estrés bajo, el 27,0 %, emplean afrontamiento en el uso de apoyo adecuado; y, finalmente, entre quienes presentan estrés alto, el 11,4 % recurre a un afrontamiento aceptable y el 7,0 % a uno inadecuado.

El análisis estadístico vemos la (X^2_{cal}) de 110.262, superior al valor crítico (X^2_{tab}) de 9.488 con 4 Gl, y $p = (0.000)$, siendo significativo el afrontamiento en el uso de apoyo.

Según Avalos (13) en su investigación el afrontamiento a través de búsqueda de apoyo se empleó de forma elevada en un 48 %, intermedia en un 44 % y baja en un 8 %, correlacionándose inversamente con los niveles de estrés ($p < 0,01$).

En nuestra muestra diferimos ya que, en los estudiantes de Derecho en la UNAP, esta estrategia fue "adecuada" en un 47,0 %, "aceptable" en un 45,9 % e "inadecuada" en un 7,0 %; además, el 29,7 % de quienes presentaron estrés moderado recurrió a ella ($\chi^2 = 110,262 > 9,488$; $p = 0,000$).



TABLA 9. AFRONTAMIENTO EN PAUSAS ACTIVAS Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024.

Afrontamiento en pausas activas	Niveles de estrés							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	42	22,7	15	8,1	0	0,0	57	30,8
Aceptable	17	9,2	77	41,6	20	10,8	114	61,6
Inadecuado	0	0,0	0	0,0	14	7,6	14	7,6
Total	59	31,9	92	49,7	34	18,4	185	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$$X^2_{cal}=127,776$$

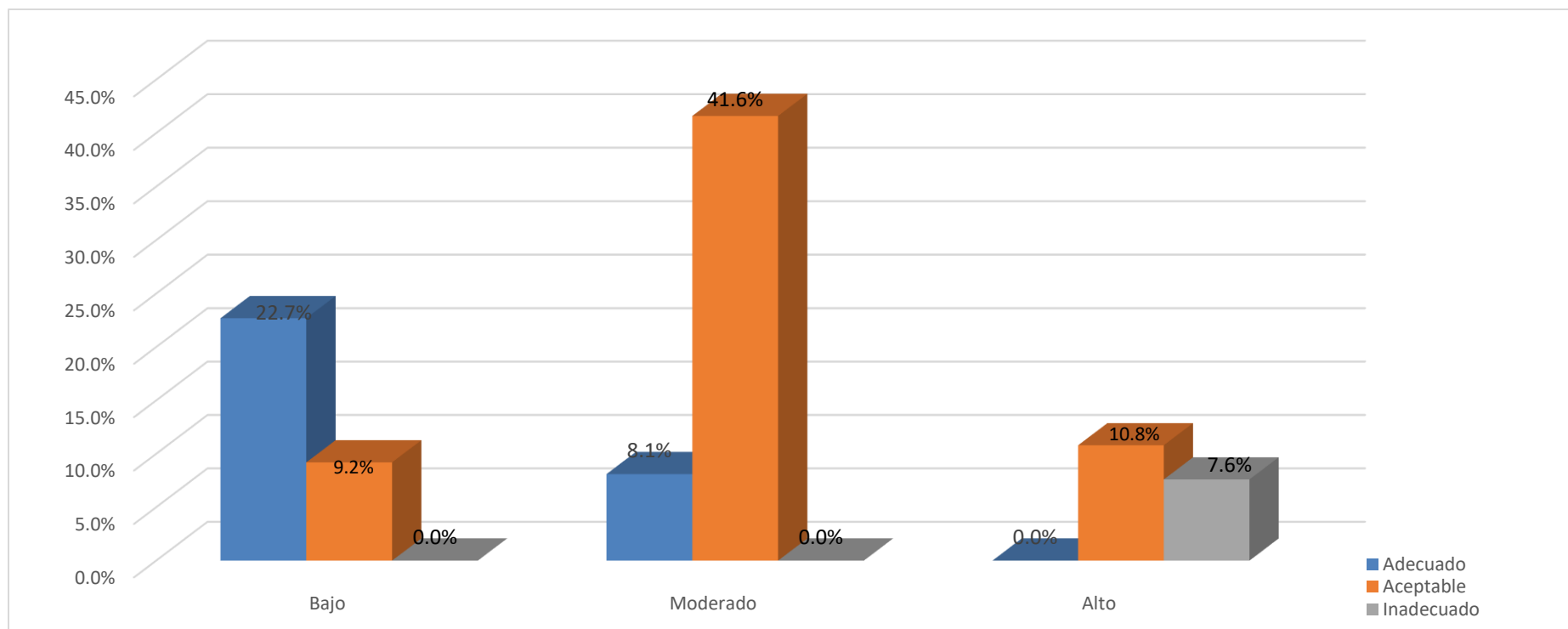
$$X^2_{tab}=9,488$$

$$P=0,000$$

$$Gf=4$$

ES SIGNIFICATIVA

FIGURA 9. AFRONTAMIENTO EN PAUSAS ACTIVAS Y NIVELES ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.



Fuente: Tabla 9.



Continuando con el tercer objetivo específico: Identificar el afrontamiento en reequilibrio físico, cognitivo y niveles de estrés en estudiantes de la escuela profesional de derecho en la UNA se presenta 2 tablas estadísticas.

Observando la tabla 9, vemos la variable: Afrontamiento en pausas activas y niveles de estrés, el 61,6% es aceptable, el 30,8% es adecuado y el 7,6% es inadecuado.

Entre los estudiantes con estrés moderado, el 41,6 % aplica pausas activas de manera aceptable; en el grupo con estrés bajo, el 22,7 % las realiza de forma adecuada; y, para el estrés alto, el 10,8 % recurre a una ejecución aceptable y el 7,6 % a una inadecuada.

El análisis estadístico vemos la (X^2_{cal}) de 127.776, que supera al (X^2_{tab}) de 9.488 con 4 Gl, y $p = (0.000)$, siendo significativo el indicador afrontamiento en pausas activas.

Según Gilder et al. (16), en su estudio el 80,5 % se clasificó en nivel moderado de actividad física y solo el 16,0 % en nivel leve, sin que se encontrara asociación significativa con el estrés ($r = 0,001$; $p = 0,991$). En nuestra muestra coincidimos en que el afrontamiento mediante pausas activas fue "aceptable" en un 61,6 %, "adecuado". El 41,6 % tienen estrés moderado recurrió a pausas activas como estrategia de reequilibrio físico-cognitivo.



TABLA 10. AFRONTAMIENTO EN LA MOVILIZACIÓN CORPORAL BREVE Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024.

Afrontamiento en la movilización corporal breve	Niveles de estrés						Total	
	Bajo		Moderado		Alto			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Adecuado	49	26,5	39	21,1	0	0,0	88	47,6
Aceptable	10	5,4	53	28,6	19	10,3	82	44,3
Inadecuado	0	0,0	0	0,0	15	8,1	15	8,1
Total	59	31,9	92	49,7	34	18,4	185	100,0

Fuente: Cuestionarios.

$X^2_{cal}=113,588$

$X^2_{tab}=9,488$

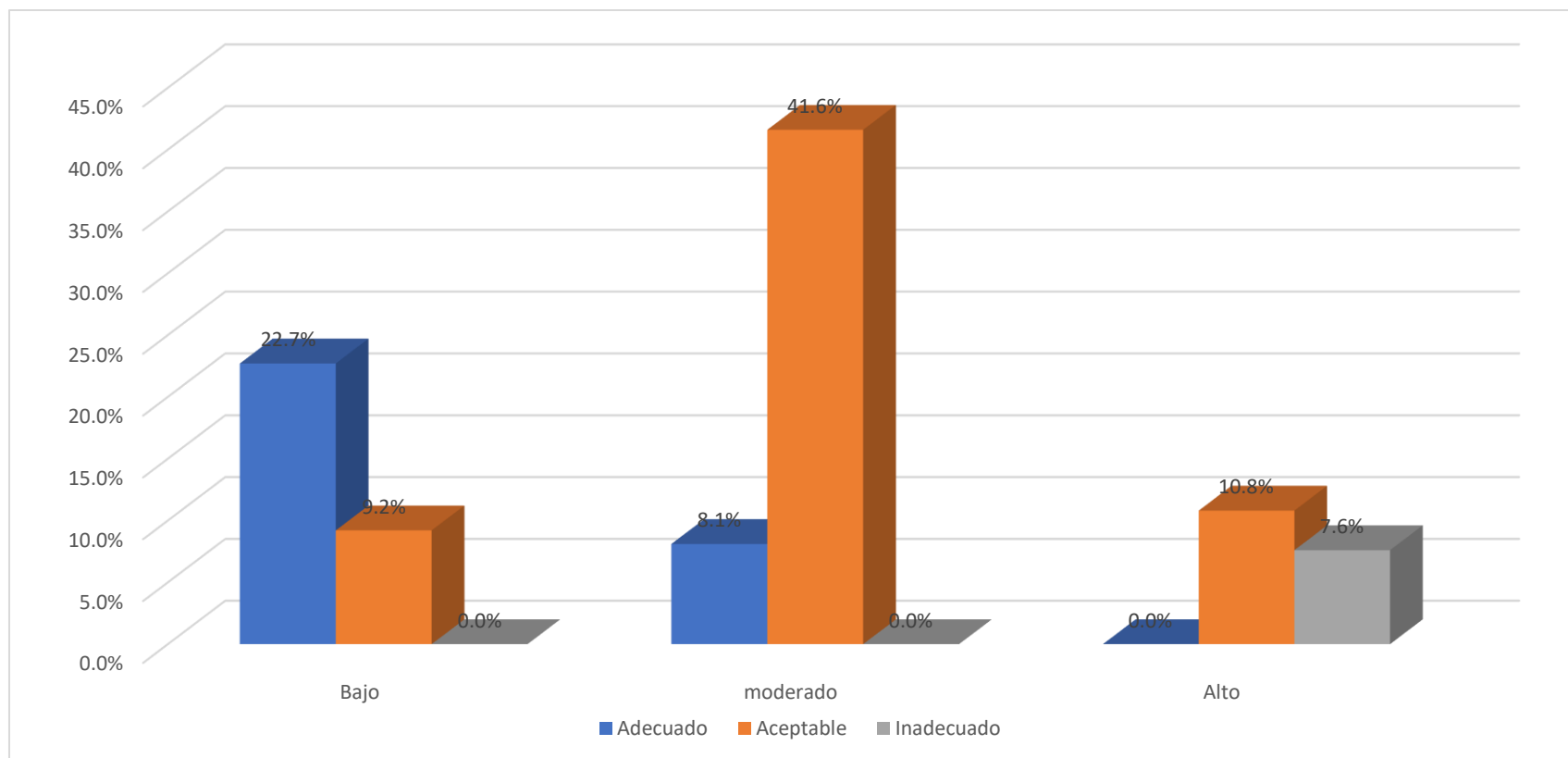
$P=0,000$

$Gf=4$

ES SIGNIFICATIVA



FIGURA 10. AFRONTAMIENTO EN LA MOVILIZACIÓN CORPORAL BREVE Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNA PUNO 2024.



Fuente: Tabla 10.



Observando la tabla 10, vemos la variable: Afrontamiento en movilización corporal breve y niveles de estrés en estudiantes, el 47,6% es adecuado, el 44,3% es aceptable y el 8,1% es inadecuado.

El conjunto de estudiantes con estrés moderado, un 28,6 % recurre a la movilización corporal breve en un nivel aceptable. En cambio, entre quienes presentan estrés bajo, el 26,5 % la ejecuta de manera adecuada. Para el estrés alto, el 10,3 % la aplica en un nivel aceptable, mientras que el 8,1 % lo hace de forma inadecuada.

El análisis estadístico vemos la (X^2_{cal}) de 127.776, que supera (X^2_{tab}) de 9.488 con 4 Gl, y $p = (0.000)$, siendo significativo el indicador afrontamiento en movilización corporal breve.

Ovelar, (11) en su investigación se aprecia que el afrontamiento por auto distracción se empleó de forma elevada en un 55 %, media en un 35 % y baja en un 10 %, correlacionándose positivamente con los niveles de estrés ($p < 0,01$).

En contraste diferimos ya que en nuestros estudiantes de Derecho de la UNAP esta estrategia fue "adecuada" en un 47,6 %, "aceptable" en un 44,3 % e "inadecuada" en un 8,1 %; además, solo el 28,6 % de quienes presentaron estrés moderado recurrió a ella ($\chi^2 = 127,776 > 9,488$; $p = 0,000$).

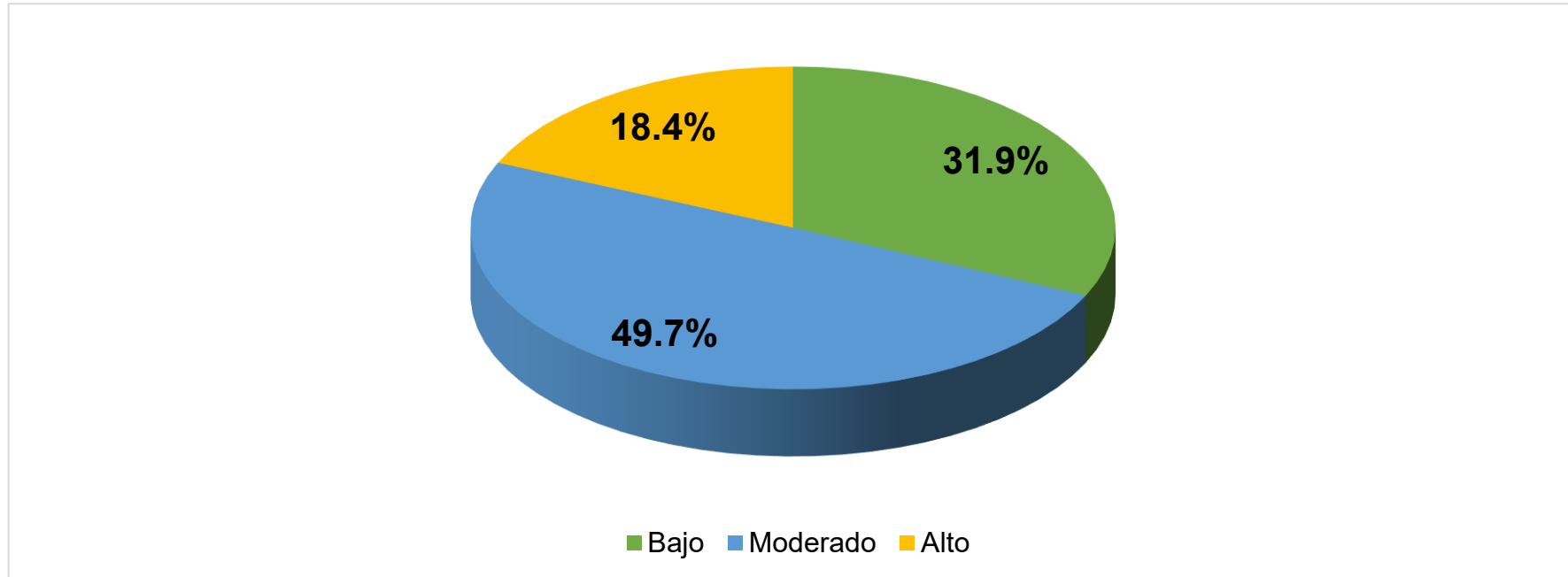


TABLA 11. NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024.

Niveles de estrés	Fi	%
Bajo	59	31,9
Moderado	92	49,7
Alto	34	18,4
Total	185	100,0

Fuente: cuestionario.

FIGURA 11. NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024.



Fuente: *Tabla 11*



En el cuarto objetivo específico es: Valorar los niveles de estrés en estudiantes de la escuela profesional de derecho en la UNA se presenta 1 tabla estadística.

En los niveles de estrés en los alumnos de Derecho, el 49,7% es moderado, el 31,9% es bajo y el 18,4% es alto en los niveles de estrés.

Según Mercado Estévez (20), en su investigación el 70,6 % presentó niveles de estrés moderado. En nuestra muestra coincidimos que el que el 49,7 % exhibe estrés moderado. Esto prevalece en la predominancia del nivel moderado refuerza la consistencia de la tendencia: en diversas carreras y contextos universitarios, la mayoría se sitúa en un umbral intermedio de malestar que, aunque no llega a ser extremo, puede afectar su rendimiento y bienestar si no se atiende.



CONCLUSIONES

PRIMERA: Se analizó las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés en estudiantes de derecho encontrando significancia estadística ($P:0,000$). Se acepta la hipótesis. (Tabla 1)

SEGUNDA: Se examinó el afrontamiento orientado al problema y los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho; El 68,1% de los participantes mostro un afrontamiento en acción activa aceptable ($P:0,000$), el 59,5% presento un afrontamiento en planificación aceptable, ($P:0,000$), en el afrontamiento de reevaluación positiva el 64,9% es aceptable, ($P:0,000$), en el afrontamiento en el humor el 58,4% es adecuado, ($P:0,000$), y el 32,4% practico un afrontamiento en desconexión cognitiva momentánea que es adecuada. ($P:0,000$). Los datos son significativos con $p < 0,05$ se acepta la hipótesis planteada. (Tabla del 2 – 6)

TERCERA: Se describió el afrontamiento orientado a la emoción y los niveles de estrés en alumnos de la Escuela Profesional de Derecho; El 53,5% presente un afrontamiento en el desahogo es aceptable, ($P:0,000$) y el 45,9% tiene un afrontamiento adecuado en el uso de apoyo que también es aceptable. ($P:0,000$). Los datos son significativos con $p < 0,05$ se acepta la hipótesis planteada. (Tabla del 7 – 8)

CUARTA: Se identificó la relación del afrontamiento en reequilibrio físico, cognitivo y niveles de estrés en estudiantes de Escuela profesional de Derecho; El 61,6% tienen un afrontamiento en pausas activas



aceptable, ($P:0,000$) y el 47,6% tienen un afrontamiento en la movilización corporal breve adecuado. ($P:0,000$). Los datos son significativos con $p < 0,05$ se acepta la hipótesis planteada. (Tabla del 9 – 10)

QUINTA: Se valoró los niveles de estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano; El 49,7% es moderado, el 31,9% es bajo y el 18,4% es alto en los niveles de estrés, se acepta la hipótesis planteada. (Tabla 11)



RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al Rector de la Universidad Nacional del Altiplano se le recomienda continuar fortaleciendo la política institucional de bienestar estudiantil, asegurando la disponibilidad de recursos y lineamientos claros para la prevención del estrés académico. Para ello, es fundamental mantener y ampliar la asignación presupuestal destinada a la capacitación docente en técnicas de apoyo emocional, fomentar nuevos convenios con especialistas externos en salud mental y garantizar la supervisión constante del cumplimiento de los plazos y procesos institucionales. Estas acciones permitirán consolidar un entorno universitario que promueva el desarrollo integral de toda la comunidad estudiantil.

SEGUNDA: Al Decano de la Escuela Profesional de Derecho de la Universidad Nacional del Altiplano se le recomienda reforzar la coordinación con la Unidad de Tutoría y Psicopedagogía para brindar apoyo individualizado a estudiantes en riesgo, así como mantener el programa integral de acompañamiento académico al inicio de cada ciclo. Esto implica asegurar criterios claros de evaluación, objetivos de aprendizaje definidos, retroalimentación sistemática y la aplicación de metodologías activas, además de garantizar la continuidad de talleres de manejo del estrés impartidos por especialistas, promoviendo así la calidad educativa y el bienestar estudiantil.



TERCERA: A la Directora de la Escuela Profesional de Derecho de la Universidad Nacional del Altiplano se le recomienda reforzar la coordinación con la Oficina de Tutoría y Psicopedagogía, a fin de optimizar los protocolos de atención a estudiantes en riesgo. Del mismo modo, se sugiere fortalecer el seguimiento continuo de los niveles de estrés mediante reuniones periódicas de tutoría y grupos focales con criterios definidos, y continuar capacitando al cuerpo docente para la detección temprana del agotamiento y la aplicación de estrategias de contención emocional. Estas acciones contribuirán a consolidar la capacidad institucional de respuesta, fortalecer la resiliencia estudiantil y mantener un entorno académico saludable.

CUARTA: A los docentes de la Escuela Profesional de Derecho se les recomienda potenciar sus estrategias pedagógicas innovadoras que integren herramientas tecnológicas y métodos interactivos. El uso de plataformas digitales, simulaciones y aplicaciones educativas hará el proceso más dinámico y participativo, favorecerá la asimilación de contenidos mediante técnicas lúdicas y recreativas, y contribuirá a mitigar el estrés académico.

QUINTA: A los estudiantes de Derecho se les recomienda participar en talleres de gestión emocional en su tiempo libre, así como sesiones de técnicas de organización y estrategias para afrontar el estrés, con el fin de reducir sus niveles de estrés.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ormeño R. Estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Univ Norbert Wien [Internet]. 31 de enero de 2024 [citado 20 de abril de 2025]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/11262>
2. Garnica Matajira EJ, Gutiérrez Vega KY, Pérez Mazo AT. Tesis de grado titulada Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del programa de Psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, en la que se analizan las distintas formas en que los alumnos enfrentan el estrés académico en función de su nivel de avance en la carrera. Floridablanca (Colombia): Universidad Autónoma de Bucaramanga; 2021.
3. Hinostroza I, Molina J. Estrés académico y ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2023, publicada en Cienc Lat Rev Científica Multidisciplinaria, donde se examinan los niveles de estrés y ansiedad que afectan a los estudiantes en las etapas finales de su formación universitaria. 1 de septiembre de 2023;7(4):4495-512.
4. Silva M, López J, Meza M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investig Cienc. 2020;28(79):75-83.
5. Castelo W. Estrés académico, salud mental y funcionamiento familiar de estudiantes de enfermería. Rev Cuba Med Gen Integral. 2023;14.
6. Elescano L, Espinoza A. Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Sociología de una universidad pública de



- Huancayo-2023. Univ Cont [Internet]. 2024 [citado 20 de abril de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/16257>
7. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, [Internet]. julio de 2021 [citado 20 de abril de 2025];27(2). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-48272021000200005&lng=es&nrm=iso&tIng=es
 8. Molina R, Coila J. Estrategias de supervivencia cuando se enfrentan al estrés de aprendizaje y su impacto en el comportamiento relacionado con los estudiantes de salud privados de la Universidad de la facultad de Puno en 2021. Univ Perú Unión. 16 de diciembre de 2022; 59.
 9. Garnica Matajira EJ, Gutiérrez Vega KY, Pérez Mazo AT. Estrategias para superar las tensiones en estudiantes psicológicos primero, quinto y octavo de la Universidad Autónoma de Bucaramani [Tesis fría]. Floridablanca (Colombia): Universidad Autónoma de Bucaramanga; 2021.
 10. Pinto E, Villa A, Pinto H. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Rev Cienc Soc Ve. 2022;Esp. 28(5):87-99.
 11. Cabrera J, Moya D, Rodríguez J. Tensiones académicas entre los estudiantes: medio en una pandemia: problemas, solución, vistas directas. Edumecentro [Internet]. 2023 [citado el 28 de octubre de 2024]; 15.
 12. Ovelar M. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de la facultad de psicología en la Universidad Abierta Interamericana (UAI). Univ Abierta Interam. febrero de 2023;68.



13. Avalos C. Análisis de la estrategia de superar las tensiones de aprendizaje entre los estudiantes de Kito City en 2022-2023. [Internet] [Bacherteez]. 2023 [citado el 20 de abril de 2025]. Disponible en: <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24215>
14. Alva A. Explicado por la estrategia de aprendizaje y supervivencia para estudiantes psicológicos y nutricionales del Centro de Educación Superior privada en Lima Nort. Univ Prip North. 2020;
15. Castro C, Millan R. Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes Huancayo - 2022. Univ Cont. 2024;107.
16. Asto Apaza G, Herrera Borda AM. Estrés académico y actividad física en estudiantes universitarios – UNSCH, Ayacucho 2024 [Tesis de licenciatura]. Ayacucho (PE): Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 22 nov 2024.
17. Loyola M. Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes, de una universidad privada de Lima Metropolitana. Repos Académico USMP. 2023;60.
18. Ormeño R. Estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.
19. Neyra R. Estrategias de Afrontamiento al Estrés Académico en Tiempo de COVID 19 en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Puno. 2022. Estud Perspect Rev Científica Académica. 4 de junio de 2024;4(3):115-33.



20. Mestas R. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19, Puno-2022.
21. Mercado Y. Tensiones de aprendizaje y habilidades sociales entre los estudiantes del Departamento de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Puno - ICA autónoma de UNIV de 2020 ICA. 22 de junio de 2022; 65.
22. Huiche I. Las estrategias académicas relacionadas con las tensiones y los estudiantes superan el ciclo simbólico de la institución educativa VII Maria Ailiador de Puno, 2022. Univ Nac Altiplano. 2023;
23. Calatayud A, Belizario G, Inquilla J. Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). Rev Educ. diciembre de 2022;46(2):114-32.
24. Valdivieso L, Mangas S, Tous J, Espinoza I. Estrategias De Afrontamiento Del Estrés Académico Universitario: Educación Infantil - Primaria. Educ XX1. 2020;23(2):165-86.
25. Ruiz L. Psicología. 2019 [citado 20 de Noviembre de 2024]. La teoría del estrés de Richard S. Lazarus. Disponible en: <https://psicologiymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
26. Larico M. Repositorio Continental: Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022.



27. Salazar A. El nivel de estrés y estrategia de aprendizaje para superar los últimos ciclos de la Universidad Norbert Winer, Lima 2022. Univ Norbert Wien [Internet]. 4 de noviembre de 2022 [citado 20 de Noviembre de 2024]; Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/7604>
28. Aurich Guerrero FI. Estrategias de afrontamiento en universitarios que estudian y trabajan en universidades privadas de Lima Metropolitana [Trabajo de investigación para optar al grado de Bachiller en Psicología]. Lima: Universidad San Ignacio
29. Right Choice Recovery. Mecanismos de afrontamiento [Internet]. Dayton (NJ): Right Choice Recovery; [citado el 19 de Noviembre de 2024]. Disponible en: <https://rightchoicerecoverynj.com/addiction/coping-mechanisms/>
30. Mayo Clinic. Métodos para aliviar el estrés: consejos para dominar el estrés [Internet]. Rochester (MN): Mayo Clinic; 2023 Aug 3 [citado el 19 de Noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relievers/art-20047257>
31. Dianita O, Kitayama K, Ueda K, Ishii H, Shimoda H, Obayashi F. Las micropausas sistemáticas afectan la concentración durante tareas de comparación cognitiva: mediciones cuantitativas y cualitativas. Avances en Inteligencia Computacional. 2024;4:7. doi:10.1007/s43674-024-00074-6.
32. Izquierdo Martínez MA. Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica [Trabajo de investigación para optar al grado de Bachiller en Psicología]. Pimentel (Perú): Facultad de Humanidades, Escuela Académica Profesional de Psicología; 2020.



33. Mindy Networks Spa. Desahogarnos: Liberando las emociones acumuladas [Internet]. [Santiago, Chile]: Mindy Networks Spa; s.f. [citado el 19 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.mindy.cl/desahogarnos/>
34. Morales F. Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol. 29 de abril de 2018;2(1):289-94.
35. Bupa Salud. Apoyo emocional [Internet]. Santo Domingo (Rep. Dom.): Bupa Salud; s.f. [citado el 19 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.bupasalud.com.do/salud/apoyo,emocional#:~:text=Brindar%20apoyo%20emocio%20y%20respetadas.>
36. Instituto Tecnológico de la Producción (ITP). Pausas activas en el trabajo: aumenta tu desempeño y productividad [Internet]. Lima (PE): ITP; 2024 abr 15 [citado 2024 jun 19]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/itp/noticias/937527-pausas-activas-en-el-trabajo-aumenta-tu-desempeno-y-productividad>
37. Bravo T. Movimiento Corporal [Internet]. PsiConecta; 2021 [citado 2024 nov 19]. Disponible en: <https://psiconecta.org/ctsm-movimiento-corporal>
38. Morales C. Pensamiento positivo y combate al estrés. [Internet]. Carlos Morales - Psicólogo Clínico. 2018 [citado 20 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://psicarlosmorales.com/2018/05/02/pensamiento-positivo-y-combate-al-estres/>



39. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrés [Internet]. Ginebra (CH): OMS; 2023 feb 21 [citado 2024 nov 19]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
40. García Torres CD. Causas y consecuencias del estrés académico en universitarios [Internet]. Revista Vitalia; 2024 [citado 2024 Nov 19]. Disponible en: <https://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/377>
41. Haro A, Chisag E, Ruiz J, Caicedo J. Tipos y clasificación de las investigaciones. 2024;11.
42. Manterola C, Espinosa M, Grande L. Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. Int J Morphol. febrero de 2023;41(1):146-55.
43. Fernandez A. Toda Materia. [citado 25 de abril de 2024]. Métodos de investigación: Disponible en: <https://www.todamateria.com/metodos-de-investigacion/>
44. Lazarus RS, Folkman S. Estrés, valoración y afrontamiento. Nueva York: Springer; 1984.
45. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque teórico. Rev Personal Soc Psicología. 1989;56(2):267–283.
46. House JS, Umberson D, Landis KR. Estructuras y procesos de apoyo social. Anu Rev Sociología. 1988;14:293–318.
47. Meijman TF, Mulder G. Aspectos psicológicos de la carga de trabajo. En: Drenth PJ, Thierry H, editores. Manual de Psicología del Trabajo y de las



Organizaciones. 2ª ed. Hove (Reino Unido): Psychology Press; 1998. p. 5–

33.

48. Sonnentag S, Fritz C. Cuestionario de experiencia de recuperación: desarrollo y validación. Rev Psicología Salud Ocupacional. 2007;12(3):204–221.

49. Hernández JM, Polo A, Pozo C. *Inventario de Estrés Académico: Manual*. Madrid: Síntesis; 1996.



ANEXOS



ANEXO 1

MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

	Afrontamiento en acción activa	Afrontamiento en planificación	Afrontamiento en reevaluación positiva	Afrontamiento en el humor	Afrontamiento en desconexión cognitiva	Afrontamiento en el desahogo	Afrontamiento en el apoyo	Afrontamiento en pausas activas	Afrontamiento en movilización corporal breve	niveles de estrés académico	var	var	var	var	var
1	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
2	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
3	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
4	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
5	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
6	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
7	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
8	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
9	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
10	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
11	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
12	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
13	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
14	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
15	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
16	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
17	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
18	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
19	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
20	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
21	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
22	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
23	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
24	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
25	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
26	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					



Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 10 de 10 variables

	Afrontamiento en actividades	Afrontamiento en planificación	Afrontamiento en evaluación positiva	Afrontamiento en el humor	Afrontamiento en desconexión cognitiva	Afrontamiento en el desahogo	Afrontamiento en el apoyo	Afrontamiento en pausas activas	Afrontamiento en movilización corporal breve	niveles de estrés académico	var	var	var	var	var
25	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
26	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
27	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
28	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
29	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
30	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
31	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
32	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
33	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
34	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
35	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
36	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
37	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
38	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
39	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
40	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
41	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
42	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	bajo					
43	aceptable	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	bajo					
44	aceptable	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	bajo					
45	aceptable	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	bajo					
46	aceptable	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	bajo					
47	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	bajo					
48	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	bajo					
49	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	bajo					
50	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	bajo					

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 10 de 10 variables

	Afrontamiento en acción activa	Afrontamiento en planificación	Afrontamiento en reevaluación positiva	Afrontamiento en el humor	Afrontamiento en desconexión cognitiva	Afrontamiento en el día a día	Afrontamiento en el apoyo	Afrontamiento en pausas activas	Afrontamiento en movilización corporal breve	niveles de estrés académico	var	var	var	var	var
49	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	bajo					
50	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	bajo					
51	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	bajo					
52	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	bajo					
53	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	bajo					
54	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	bajo					
55	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	bajo					
56	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	bajo					
57	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	bajo					
58	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	bajo					
59	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	bajo					
60	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
61	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
62	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
63	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
64	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
65	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
66	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
67	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
68	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
69	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
70	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
71	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
72	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
73	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
74	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON



Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 10 de 10 variables

	Afrontamiento en acción activa	Afrontamiento en planificación	Afrontamiento en reevaluación positiva	Afrontamiento en el humor	Afrontamiento en desconexión cognitiva	Afrontamiento en el desahogo	Afrontamiento en el apoyo	Afrontamiento en pausas activas	Afrontamiento en movilización corporal breve	niveles de estrés académico	var	var	var	var	var
73	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
74	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
75	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
76	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
77	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
78	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
79	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
80	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
81	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
82	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
83	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
84	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
85	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
86	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
87	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
88	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
89	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
90	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
91	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
92	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
93	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
94	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
95	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
96	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
97	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
98	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 10 de 10 variables

	Afrontamiento en acción activa	Afrontamiento en planificación	Afrontamiento en reevaluación positiva	Afrontamiento en el humor	Afrontamiento en desconexión cognitiva	Afrontamiento en el estado de ánimo	Afrontamiento en el apoyo	Afrontamiento en pausas activas	Afrontamiento en movilización corporal breve	niveles de estrés académico	var	var	var	var	var
97	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
98	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
99	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
100	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
101	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
102	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
103	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
104	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
105	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
106	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
107	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
108	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
109	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
110	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
111	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
112	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
113	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	moderado					
114	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
115	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
116	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
117	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
118	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
119	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
120	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
121	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
122	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 10 de 10 variables

	Afrontamiento en acción activa	Afrontamiento en planificación	Afrontamiento en reevaluación positiva	Afrontamiento en el humor	Afrontamiento en desconexión cognitiva	Afrontamiento en el desahogo	Afrontamiento en el apoyo	Afrontamiento en pausas activas	Afrontamiento en movilización corporal breve	niveles de estrés académico	var	var	var	var	var
121	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
122	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
123	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
124	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	moderado					
125	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
126	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
127	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
128	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
129	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
130	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
131	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
132	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
133	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
134	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
135	aceptable	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
136	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	moderado					
137	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	moderado					
138	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	adecuado	aceptable	moderado					
139	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	aceptable	moderado					
140	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
141	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
142	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
143	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
144	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
145	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
146	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 10 de 10 variables

	Afrontamiento en acción activa	Afrontamiento en planificación	Afrontamiento en reevaluación positiva	Afrontamiento en el humor	Afrontamiento en desconexión cognitiva	Afrontamiento en el desahogo	Afrontamiento en el apoyo	Afrontamiento en pausas activas	Afrontamiento en movilización corporal breve	niveles de estrés académico	var	var	var	var	var
145	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
146	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
147	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
148	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
149	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
150	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
151	adecuado	adecuado	adecuado	aceptable	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	adecuado	moderado					
152	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	alto					
153	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	alto					
154	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	alto					
155	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	alto					
156	inadecuado	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	alto					
157	inadecuado	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	alto					
158	inadecuado	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	alto					
159	inadecuado	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	inadecuado	alto					
160	inadecuado	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	inadecuado	alto					
161	inadecuado	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	inadecuado	alto					
162	aceptable	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	aceptable	alto					
163	aceptable	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	aceptable	alto					
164	aceptable	inadecuado	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
165	aceptable	inadecuado	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
166	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
167	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
168	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
169	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
170	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 10 de 10 variables

	Afrontamiento en acción	Afrontamiento en planificación	Afrontamiento en reevaluación positiva	Afrontamiento en el humor	Afrontamiento en desconexión cognitiva	Afrontamiento en el desahogo	Afrontamiento en el apoyo	Afrontamiento en las pausas activas	Afrontamiento en la movilización corporal breve	niveles de estrés académico	var	var	var	var	var
163	aceptable	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	aceptable	inadecuado	inadecuado	aceptable	alto					
164	aceptable	inadecuado	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
165	aceptable	inadecuado	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
166	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
167	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
168	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
169	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
170	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
171	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
172	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	alto					
173	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	alto					
174	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	inadecuado	alto					
175	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	inadecuado	alto					
176	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	inadecuado	alto					
177	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
178	aceptable	aceptable	aceptable	inadecuado	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
179	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
180	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
181	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
182	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
183	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
184	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
185	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	aceptable	alto					
186															
187															
188															

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON



ANEXO 2

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	METODOLOGÍA
General PG. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024? Problemas específicos PE1. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento orientado al problema y los niveles de	General OG. Analizar las estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024. Objetivos específicos OE1. Examinar el afrontamiento orientado al problema y los niveles de estrés en	General HG. Existe significancia entre las estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024. Hipótesis específicas HE1. El afrontamiento orientado al problema es significativo con los niveles	Variable 1 1. Estrategias de afrontamiento	1.1 Afrontamiento orientado al problema	1.1.1 Afrontamiento en acción activa	a. Adecuado b. Aceptable c. Inadecuado	Diseño: No experimental Tipo de investigación La investigación será de tipo correlacional y de enfoque cuantitativo. Metodo: Es deductivo hipotético con un enfoque cuantitativo. Población: 664 estudiantes universitarios de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional del
					1.1.2 Afrontamiento en Planificación	a. Adecuado b. Aceptable c. Inadecuado	
					1.1.3 Afrontamiento en reevaluación positiva	a. Adecuado b. Aceptable c. Inadecuado	
					1.1.4 Afrontamiento al Humor	a. Adecuado b. Aceptable c. Inadecuado	
					1.1.5 Afrontamiento en la	a. Adecuado b. Aceptable	



<p>estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano? PE2. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento orientado a la emoción y los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano?</p>	<p>estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano. OE2. Describir el afrontamiento orientado a la emoción y los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano. OE3. Identificar el</p>	<p>de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano. HE2. El afrontamiento orientado a la emoción es significativo con los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.</p>		Desconexión Cognitivo Momentánea	c. Inadecuado a. Adecuado b. Aceptable c. Inadecuado	<p>Altiplano en Puno</p> <p>Muestra: un total de 185 estudiantes universitarios de la carrera de Derecho</p> <p>Técnica:</p> <p>Variable 1: Se utilizo una encuesta</p> <p>Variable 2: Se utilizó una entrevista.</p> <p>Instrumento:</p>	
			1.2	Afrontamiento orientado a la emoción	1.2.1 Afrontamiento en el Desahogo		a. Adecuado b. Aceptable c. Inadecuado
					1.2.2 Afrontamiento en el Uso de apoyo		a. Adecuado b. Aceptable c. Inadecuado
		1.3	Afrontamiento orientado en reequilibrio físico cognitivo	1.3.1 Afrontamiento en Pausas activas	a. Adecuado b. Aceptable c. Inadecuado		
				1.3.2 Afrontamiento en Movilización Corporal Breve	a. Adecuado b. Aceptable c. Inadecuado		



<p>PE3. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento orientado en reequilibrio físico cognitivo y los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano?</p> <p>PE4. ¿Cuáles son los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano?</p>	<p>afrontamiento orientado en reequilibrio físico, cognitivo y los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.</p> <p>OE4. Valorar los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.</p>	<p>HE3. El afrontamiento orientado en reequilibrio físico cognitivo es significativo con los niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.</p> <p>HE4. Predominan niveles de estrés moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho en la Universidad Nacional del Altiplano.</p>	<p>Variable 2 2. Niveles de estrés</p>	<p>2.1 Nivel de estrés</p>	<p>a. Bajo (21-48 puntos) b. Moderado (49-77 puntos) b. 3. Alto (78-105 puntos)</p>	<p>Para medir la variable 1: Cuestionario de estrategias en afrontamiento frente al estrés</p> <p>Para la variable 2: Cuestionario de Niveles de estrés</p>
---	---	--	---	----------------------------	---	---



ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, he leído la hoja de información que se me entregó, pude hablar con el investigador y hacer las preguntas necesarias sobre el estudio para comprender sus alcances.

- ✓ Estoy de acuerdo en ser encuestado (a) sin mencionar mi identidad.
- ✓ Entiendo que participar en esta investigación es voluntaria y que soy libre de negarme o abandonarlo en cualquier momento.
- ✓ Estoy de acuerdo en permitir que la información obtenida sea publicada y que pueda conocer los resultados.

Después de haber leído y comprendido el objetivo del estudio, y haber resuelto las dudas que tenía, en forma consciente y voluntaria doy mi Consentimiento para participar en el estudio.

Firma del participante

Nombre del participante



ANEXO 4

INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS EN AFRONTAMIENTO FRENTE AL ANTE EL ESTRÉS

Instrucciones: Este cuestionario tiene como objetivo conocer qué hizo o cómo se sintió usted al enfrentar una situación estresante; responda cada ítem con sinceridad, basándose en su experiencia real y no en lo que “debería” haber hecho; marque con una X la opción que mejor le describa (Nunca, Ocasionalmente, Con frecuencia o Siempre).

CARACTERÍSTICAS PERSONALES

- 1. Edad: _____ años
- 2. Genero (1) Masculino _____ (2) Femenino: _____

PREGUNTAS	Nunca	Ocasionalmente	Con frecuencia	Siempre
1. Me esfuerzo en comprender a fondo la causa de las situaciones estresantes antes de actuar.				
2. Cuando enfrento un fracaso o dificultad, lo tomo como una señal para explorar nuevas estrategias y mejorar mi desempeño.				
3. Cuando percibo rigidez o malestar, giro hombros suavemente para aliviar tensión.				
4. Elaboro un plan de acción con pasos claros y plazos específicos para abordar una situación estresante.				
5. Cuando una situación me genera estrés, bromeo con otras personas para aliviar la tensión.				
6. Cuando siento tensión, realizo breves estiramientos o caminatas dentro de mi espacio para revitalizarme.				



7. Cuando el estrés me desborda, recorro a personas de mi entorno para que me escuchen y comprendan.				
8. Cuando surge una dificultad académica, le dedico tiempo extra para resolverla.				
9. Cuando mi atención decae tras un rato de trabajo, realizo micropausas de 2 minutos para despejar la mente y, a continuación, retomo la tarea.				
10. Cuando siento tensión, hablo con alguien de confianza para expresar mis emociones.				
11. Busco el consuelo y la comprensión de alguien cercano.				
12. Sonríe en silencio ante mis errores o dificultades para aliviar mi estrés.				
13. Percibo los fracasos o retrasos para reevaluar y optimizar mis estrategias.				
14. Cada cierto tiempo, inclino y estiro el cuello para relajar la musculatura y reactivar energía.				
15. Cuando siento tensión, escribo en un diario personal sobre mis experiencias más estresantes.				
16. Cuando me detengo en una tarea, Hago una pausa durante breves minutos para desconectarme antes de volver a intentarlo.				
17. Defino un esquema de acciones con plazos específicos para cada acción antes de actuar.				
18. Intercalo breves pausas, como levantarme a estirar o dar una caminata, para despejar la mente y recuperar la concentración.				



Dimensiones	Bajo (Inadecuado)	Moderado (Aceptable)	Alto (Adecuado)	Rango Total (pts)
Afrontamiento orientado al problema	10 – 20	21 – 30	31 – 40	10–40
Afrontamiento orientado a la emoción	4 – 8	9 – 12	13 – 16	4–16
Afrontamiento orientado en reequilibrio físico cognitivo	4 – 8	9 – 12	13 – 16	4–16
Total	18 – 36	37 – 54	55 – 72	18–72

AUTOR: Emerson Eusebio Quispe Ponce



CUESTIONARIO DE NIVELES DE ESTRÉS

Instrucciones: Lea atentamente cada afirmación y marque con una (X) la opción que más se acerque a su experiencia reciente.

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

N.º	Enunciado	1	2	3	4	5
1	Me abruma tener demasiadas responsabilidades al mismo tiempo.					
2	Me genera malestar afrontar cambios imprevistos en mis planes o en mi rutina diaria.					
3	Me genera tensión recibir críticas directas de las personas con las que convivo a diario.					
4	Encuentro difícil equilibrar y priorizar las tareas que tengo que realizar cada día.					
5	Me genera tensión salir de casa y descubrir que he olvidado o perdido objetos personales esenciales (llaves, cartera o documentos).					
6	Me resulta difícil descansar debido a la acumulación de actividades pendientes.					
7	Me cuesta organizar mis responsabilidades diarias para atender todo lo que debo hacer.					
8	Me cuesta concentrarme, aunque intente enfocarme.					
9	Me siento física o mentalmente agotado sin una razón aparente.					
10	Reacciono con irritación ante situaciones pequeñas.					



11	Me cuesta conciliar el sueño porque mi mente sigue dando vueltas a preocupaciones.					
12	Me invaden pensamientos preocupantes y me cuesta detener las rumiaciones cuando me siento ansioso.					
13	Me siento desanimado cuando no obtengo los resultados que esperaba.					
14	Experimento tensión muscular en el cuello y hombros cuando siento ansiedad en mi día a día.					
15	Siento que mi familia no comprende la intensidad de mis preocupaciones.					
16	Percibo que mi familia no captan cómo afectan emocionalmente las dificultades.					
17	Mi familia tiende a desviar conversación cuando expreso mis inquietudes personales.					
18	No recibo muestras de aliento de mis parientes cuando lo necesito.					
19	Mis amigos no están disponibles para escucharme cuando tengo dificultades.					
20	Percibo una falta de empatía en mi grupo de amistades cuándo comparto mis preocupaciones.					
21	Cuando afronto problemas mis amistades se apartan cuándo los necesito.					

Resultados	Puntaje
Bajo	21-48 puntos
Moderado	49-77 puntos
Alto	78-105 puntos

AUTOR: Emerson Eusebio Quispe Ponce

Gracias por su colaboración

ANEXO 5

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales Psicólogos, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Estrategias de afrontamiento relacionado a los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios del séptimo semestre de la Universidad Nacional del Altiplano 2024 Puno" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)

Cintia M. Alarcón Sánchez
PSICÓLOGA



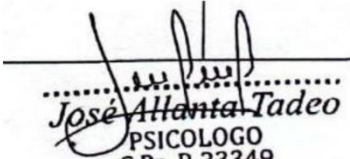
VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales Psicólogos, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado “Estrategias de afrontamiento relacionado a los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios del séptimo semestre de la Universidad Nacional del Altiplano 2024 Puno” están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)



 José Allanta Tadeo
 PSICOLOGO
 C. R. P. 73349



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los abajo firmantes, profesionales Psicólogos, certificamos que los 2 instrumentos que se usaran para la recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Estrategias de afrontamiento relacionado a los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios del séptimo semestre de la Universidad Nacional del Altiplano 2024 Puno" están aptos para ser usados. Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	0
TOTAL	7

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)



Hermelinda Mendoza Quispe
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 20918





ANEXO 6

AUTORIZACIÓN DE ESTABLECIMIENTO

SOLICITO: Autorización para realizar estudio de propuesta de investigación y tesis.

SEÑOR (A) DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y POLÍTICAS			
18 JUL. 2024			
Nº REGISTRO	FOLIOS	HORA	FIRMA
	01	10:50	

Yo, **EMERSON EUSEBIO QUISPE PONCE**, estudiante del X semestre de la " Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez" identificado con DNI N° 72945659 domiciliado en el Jr., 26 de Julio N° 158 Barrio Manto de Puno

Ante Ud. Con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Que, mediante el presente documento me dirijo a usted. Señor (a) Directora de la escuela profesional de derecho con la finalidad de solicitarle autorización para realizar estudio de tesis en el Área de Psicología Denominado "Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de derecho en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2024" esto con el fin de optar mi Título Profesional de Licenciado en Psicología.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud, Señor (a) Directora de la Escuela profesional de derecho acceder a mi petición.

Puno 18 de Julio del 2024

EMERSON EUSEBIO QUISPE PONCE

DNI N° 72945659

 Dra. Diana M. Dueñas Roque
 DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL
 DE DERECHO - UNA PUNO
 20/08/2024



ANEXO 7

POBLACIÓN DE ESTUDIO

REPORTE DE MATRICULADOS POR PERIODO ACADÉMICO

DO: 2024-II



	SS	S-01	S-02	S-03	S-04	S-05	S-06	S-07	S-08	S-09	S-10	S-11	S-12	S-13	S-14	S-15	T.Est
S JURIDICAS Y POLITICAS																	
O		52	54	45	64	75	71	73	16	52	80	11	71	1	0	0	665
	SS	S-01	S-02	S-03	S-04	S-05	S-06	S-07	S-08	S-09	S-10	S-11	S-12	S-13	S-14	S-15	T.Est
TOTAL	0	52	54	45	64	75	71	73	16	52	80	11	71	1	0	0	665



ANEXO 8

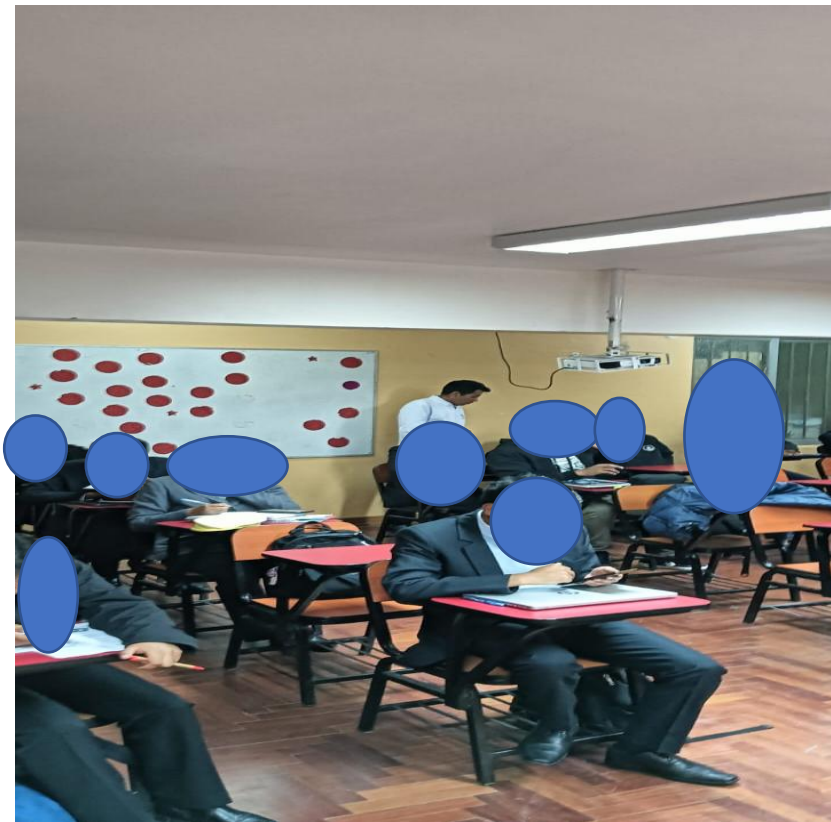
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Nota: Presentación del tesista



Nota: Indicación para el adecuado llenado de instrumentos



Nota: Participación de los estudiantes referente a las pruebas



Nota: Recoyo de los instrumentos psicológicos



Nota: Finalización de la recolección de datos



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

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

Formato digital

Fecha de entrega: 17/07/2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: EMERSON EUSEBIO QUISPE PONCE
Dirección: Jr. 26 de julio N° 158 Manto Norte
DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 72945659
Teléfono: 994558237 email: allinollumia@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: Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA
Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:
Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico
Título: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE DERECHO EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO 2024
Palabras claves, (3 a 5 términos): Afrontamiento, estrategias, estudiantes, estrés.
¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?
1
¹ 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, entré otros relacionados.
² 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: **EVALUACIÓN Y DIAGNOSTICO EN PSICOLOGÍA – P13**

Firma de Autor



huella digital

17 de julio del 2025

Fecha