

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



**ESCUELA DE POSGRADO**

**TESIS**

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y  
COMPROMISO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL  
CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
ANDAHUASI, 2021**

**PRESENTADO POR:**

**EVER NILTON MARCOS LA NEGRA**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA  
GESTIÓN EDUCATIVA, CON MENCIÓN EN PEDAGOGÍA**

**ASESOR:**

**Dr. OSCAR RUPERTO EZEQUIEL YANAPA ZENTENO**

**HUACHO - 2022**

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y COMPROMISO  
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANDAHUASI, 2021**

**EVER NILTON MARCOS LA NEGRA**

**TESIS DE MAESTRÍA**

**ASESOR: M(o) OSCAR RUPERTO EZEQUIEL YANAPA ZENTENO**

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRO EN CIENCIAS DE LA GESTIÓN EDUCATIVA, CON MENCIÓN EN  
PEDAGOGÍA  
HUACHO  
2022**

## **DEDICATORIA**

*Al todopoderoso, por ser mi guía y mi compañía  
en mis proyectos y a lo largo de mi vida.*

*A mis padres, por haberme brindado las  
oportunidades para desarrollar como persona y  
como profesional.*

**EVER NILTON MARCOS LA NEGRA**

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradecer a todas aquellas personas, profesores y amigos, testigos de mi desarrollo profesional.*

***EVER NILTON MARCOS LA NEGRA***

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>iv</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>x</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>1</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Descripción de la realidad problemática</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Formulación del problema</b>	<b>3</b>
<b>1.2.1 Problema general</b>	<b>3</b>
<b>1.2.2 Problemas específicos</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Objetivos de la investigación</b>	<b>3</b>
<b>1.3.1 Objetivo general</b>	<b>3</b>
<b>1.3.2 Objetivos específicos</b>	<b>3</b>
<b>1.4 Justificación de la investigación</b>	<b>4</b>
<b>1.5 Delimitaciones del estudio</b>	<b>4</b>
<b>1.6 Viabilidad del estudio</b>	<b>5</b>
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>6</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Antecedentes de la investigación</b>	<b>6</b>
<b>2.1.1 Investigaciones internacionales</b>	<b>6</b>
<b>2.1.2 Investigaciones nacionales</b>	<b>7</b>
<b>2.2 Bases teóricas</b>	<b>8</b>
<b>2.3 Bases filosóficas</b>	<b>12</b>
<b>2.4 Definición de términos básicos</b>	<b>13</b>
<b>2.5 Hipótesis de investigación</b>	<b>13</b>
<b>2.5.1 Hipótesis general</b>	<b>13</b>
<b>2.5.2 Hipótesis específicas</b>	<b>14</b>
<b>2.6 Operacionalización de las variables</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>16</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>16</b>
<b>3.1 Diseño metodológico</b>	<b>16</b>
<b>3.2 Población y muestra</b>	<b>17</b>
<b>3.2.1 Población</b>	<b>17</b>

3.2.2 Muestra	18
3.3 Técnicas de recolección de datos	18
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información	19
3.5 Matriz de consistencia	20
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>21</b>
<b>RESULTADOS</b>	<b>21</b>
4.1 Análisis de resultados	21
4.2 Contratación de hipótesis	29
<b>CAPÍTULO V</b>	<b>36</b>
<b>DISCUSIÓN</b>	<b>36</b>
5.1 Discusión de resultados	36
<b>CAPÍTULO VI</b>	<b>38</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>38</b>
6.1 Conclusiones	38
6.2 Recomendaciones	39
<b>REFERENCIAS</b>	<b>40</b>
7.1 Fuentes bibliográficas	40
7.2 Fuentes hemerográficas	40
7.3 Fuentes electrónicas	41
<b>ANEXOS</b>	<b>44</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Variable 1: Estrategias de afrontamiento del estrés.....	14
<b>Tabla 2.</b> Variable 2: Compromiso académico. ....	15
<b>Tabla 3.</b> Población estudiantil .....	17
<b>Tabla 4.</b> Centrados en el problema.....	21
<b>Tabla 5.</b> Centrados en la emoción.....	22
<b>Tabla 6.</b> Centrados en la evitación del problema .....	23
<b>Tabla 7.</b> Resumen Variable 1.....	24
<b>Tabla 8.</b> Cognitivo.....	25
<b>Tabla 9.</b> Afectivo.....	26
<b>Tabla 10.</b> Conductual .....	27
<b>Tabla 11.</b> Resumen Variable 2 .....	28
<b>Tabla 12.</b> Tabla de frecuencias .....	29
<b>Tabla 12.</b> Tabla de frecuencias –Compromiso cognitivo .....	30
<b>Tabla 14.</b> Pruebas de Chi Cuadrado – Estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso cognitivo.....	30
<b>Tabla 15.</b> Tabla de frecuencias –Compromiso afectivo .....	31
<b>Tabla 16.</b> Pruebas de Chi Cuadrado – Estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso afectivo.....	31
<b>Tabla 17.</b> Tabla de frecuencias –Compromiso conductual.....	32
<b>Tabla 18.</b> Pruebas de Chi Cuadrado – Estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso conductual .....	32
<b>Tabla 19.</b> Correlaciones Hipótesis 1 .....	33
<b>Tabla 20.</b> Correlaciones Hipótesis 2.....	34
<b>Tabla 21.</b> Correlaciones Hipótesis 3.....	35

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Centrados en el problema.....	21
<b>Figura 2.</b> Centrados en la emoción.....	22
<b>Figura 3.</b> Centrados en la evitación del problema.....	23
<b>Figura 4.</b> Resumen Variable 1.....	24
<b>Figura 5.</b> Cognitivo.....	25
<b>Figura 6.</b> Afectivo.....	26
<b>Figura 7.</b> Conductual.....	27
<b>Figura 8.</b> Resumen Variable 2.....	28



## RESUMEN

Esta investigación fue realizada con el objetivo de advertir la vinculación de las estrategias de afrontamiento del estrés con el compromiso académico de los educandos en una entidad de estudios, se aplicó con un diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional y un enfoque cuantitativo, la muestra en estudio estuvo conformada por 75 estudiantes, consideramos las variables afrontamiento del estrés y compromiso académico. Los resultados nos permiten conocer que 57.3% de los educandos sostienen que practican las estrategias de afrontamiento del estrés, lo que contribuye en su compromiso académico, en mayor porcentaje en las dimensiones cognitivas (62.7%), afectivas (77.3%) y en menor escala en la dimensión conductual (37.3%); existe además un grado de significancia de 0.00 y una correlación estadísticamente alta. **Conclusión:** Los resultados permiten demostrar la relación positiva y significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el compromiso académico de los estudiantes de la entidad en estudio.

**Palabras claves:** Afrontamiento, compromiso académico, estrategias, estrés.

## ABSTRACT

This research was carried out with the objective of noticing the link between coping strategies of stress with the academic commitment of students in a study entity, it was applied with a non-experimental design, descriptive correlational type and a quantitative approach, the sample in study was made up of 75 students, we considered the variables coping with stress and academic commitment. The results allow us to know that 57.3% of the students maintain that they practice stress coping strategies, which contributes to their academic commitment, in a greater percentage in the cognitive dimensions (62.7%), affective (77.3%) and on a smaller scale in the behavioral dimension (37.3%); there is also a degree of significance of 0.00 and a statistically high correlation. Conclusion: The results allow us to demonstrate the positive and significant relationship between stress coping strategies and the academic commitment of the students of the entity under study.

**Keywords:** Coping, academic commitment, strategies, stress.

## INTRODUCCIÓN

Una de las consecuencias de la crisis sanitaria que seguimos atravesando y que trajo consigo en sus inicios el aislamiento y confinamiento social a nivel mundial, es la vulnerabilidad de la integridad física y mental, debido a un peso emocional constante, a causa del riesgo elevado de fallecer. Así lo señala el Dr. Matías Amenábar (2022), “cuando una persona está expuesta directa o indirectamente a un trauma que ha afectado a un familiar cercano o a una situación de alto riesgo, se ve afectada con un estrés agudo y el trastorno de estrés posttraumático” (párr. 2). En ese sentido, nuestro estudio se enfoca a analizar a los estudiantes del nivel secundario con síntomas de estrés, puesto que, además de lo mencionado, se tuvieron que adaptar a situaciones de aprendizaje virtual, actividades cotidianas, pérdida de integrantes del hogar, entre otros factores. El estudiante se vio obligado a sobre exigirse muchas veces y a vivir situaciones a las que no estaba acostumbrado, todo ello sumado a su condición de adolescente, fase grave para el progreso madurativo de una persona y de gran relevancia para adaptarse a la sociedad y a un futuro desarrollo de las siguientes etapas de su vida. Todo ello implica de manera imprescindible una aptitud positiva de afrontamiento para que sea posible adaptarse a las diversas situaciones que son manifestadas en la vida diaria y en esta época. Capacidad que implica progresos cognitivos y emocionales en el educando para corresponder de manera satisfactoria a las exigencias que le demandan las entidades educativas, que le permite demostrar una actitud positiva antes los cambios del entorno o una actitud negativa, que frenaría las aspiraciones académicas y el avance de sus estudios.

De acuerdo a lo expresado, la investigación pretendió conocer las estrategias para el afrontamiento del estrés de los estudiantes de una entidad estatal y su influencia en el compromiso académico en todas sus dimensiones.

El aporte científico fue estructurado en cierta forma de la cual se pudo concretar toda la información de las bases teóricas, el desenvolvimiento del estudio y los resultados estadísticos.

A continuación, detallaremos las partes que comprende el desarrollo de la investigación:

En el capítulo I, presentamos el problema, las preguntas, lo que justifica nuestra investigación, así como su finalidad.

En el capítulo II, nos avocaremos a desarrollar la teoría vigente que fundamenta nuestra investigación, esto es, las investigaciones anteriores relacionadas a la nuestra, las bases teóricas, las hipótesis planteadas y la Operacionalización de las variables.

En el capítulo III, se describen el aspecto metodológico, como la clase y diseño de investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recojo de datos usados a fin del trabajo investigativo.

En el capítulo IV, se exhibe lo obtenido, el análisis y la contratación de las hipótesis.

En el capítulo V, se consigna la discusión de la investigación.

En el capítulo VI, se proponen las conclusiones y recomendaciones.

Por último, van las referencias bibliográficas y los anexos.

El autor.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Descripción de la realidad problemática

En los últimos tiempos, el estrés es considerado como un problema de salud que perjudica a los diversos individuos de toda edad a nivel mundial, esto se debe a los estados tensos por mala adaptación al entorno social, el futuro incierto, escaso bienestar emocional, psicológico y social, ocasionando una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos, así lo indica el médico español Víctor Vidal en el periódico La Sociedad (2018), según sus investigaciones, “entre el 70% y el 80% de las enfermedades se relacionan con el estrés o también las agrava” (párr. 02) Enfocándonos en el ámbito educativo, veremos que, si bien el mundo actual era testigo de los avances científicos, tecnológicos y de las comunicaciones, se suman las condiciones de la forzada educación virtual, las cuales han venido ejerciendo presión en los estudiantes, superando los límites de las familias y como consecuencia de ello, el aumento de la deserción escolar en todos los niveles educativos, y por otro lado, la presión y responsabilidad de las tareas y actividades del colegio, experimentando frustración y tensión emocional, pues el uso de computadoras personales, tablets, celulares y el internet se convirtieron en las principales herramientas para que el aprendizaje se produzca, recursos que en muchos casos las familias no tenían acceso.

El cierre de las escuelas a nivel mundial y en los países latinos durante la pandemia ha producido graves alteraciones en la educación. Según la OMS (2021) “en la mayoría de los estudiantes se han observado un aumento significativo de las tasas de estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental” (párr. 1), repercutiendo en gran medida el trabajo sincrónico y asincrónico que se han venido realizando las escuelas, ese impacto mental y el desgaste emocional llamado estrés académico, originado por la adaptación de la educación virtual, la presión de los docentes, las tareas, el tiempo de uso del internet, etc.; problemática que afecta a los estudiantes, generándoles pensamientos y emociones

negativas, además de síntomas como sueño, desgano, dolor de cabeza, ansiedad, desconcentración, entre otros.

A nivel nacional, la realidad no dista de lo visto líneas arriba, como parte de la problemática de los estudiantes, también se presente en nuestro país, la deserción escolar, como consecuencia del estrés, según la organización Plan Internacional (2021)

a mediados del año 2020 se evaluó que la disminución en el nivel primario se acrecentó del 1.3% al 3.5% (128.000 educandos) y, en secundaria, subió del 3.5% al 4% (102.000 educandos). A este grado se le agrega también el traslado de 337.870 educandos de escuelas privadas a estatales. (p.8)

Sobre esta realidad, vemos que es el aspecto socioemocional, que viene influyendo en los escolares, no todos tienen carencias, muchos de ellos, cuentan con los recursos para estudiar virtualmente, empero, no lo hacen, a lo que se agrega a la falta de acompañamiento de sus padres y las distracciones como juegos, redes sociales, etc.; de allí el interés de nuestro estudio, por conocer el compromiso de los estudiantes por seguir con su proceso de aprendizaje en las condiciones actuales.

En ese sentido, nuestra investigación se centrará en el estudio del estrés académico en los educandos del grado secundario de una institución local, pues, no es ajena a esta problemática, según un estudio ejecutado por la escuela, se obtuvo que el 60% de los escolares cuenta con conectividad y participan en las clases virtuales ofrecidas por los profesores, a través de la plataforma Aprendo en Casa, Educaline y Google Meet, en donde se logra interactuar con los estudiantes en todas las materias; el 25% se incluye vía WhatsApp, el 5% con textos escolares y hay una deserción aproximada del 10%. A pesar de la participación en clases, otro problema que es bastante evidente es el escaso envío de las actividades, situación que tiene diversas causas como la falta de compromiso y motivación de los estudiantes, adicciones a los juegos en línea, educandos que laboran, deserción, además de haber sido golpeados por la pandemia, pues varias familias tuvieron fallecidos por la pandemia; de allí la importancia de nuestro estudio, pues, si el escolar presenta situaciones de estrés, entonces se verá reflejado en su desempeño académico y por ende su desarrollo integral.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento del estrés con el compromiso académico de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Andahuasi, 2021?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión cognitiva del compromiso académico de los estudiantes?

¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión afectiva del compromiso académico de los estudiantes?

¿De qué manera se relacionan las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión conductual del compromiso académico de los estudiantes?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Conocer la relación las estrategias de afrontamiento del estrés con el compromiso académico de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Andahuasi, 2021.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión cognitiva del compromiso académico de los estudiantes.

Establecer la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión afectiva del compromiso académico de los estudiantes.

Conocer la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión conductual del compromiso académico de los estudiantes.

## 1.4 Justificación de la investigación

### **Conveniencia**

La investigación es de utilidad pues, de acuerdo a varios estudios en donde se señala el bajo rendimiento y/o deserción de los estudiantes, que se evidencia por el desinterés de las clases, la falta de entrega de las tareas, el estrés, etc., optamos por indagar por aquellos elementos que vienen influyendo en la culminación de los estudios, analizando las estrategias de afrontamiento más adecuadas y el compromiso de los estudiantes.

### **Relevancia Social**

Lo hallado será de beneficio tanto para los alumnos como para toda la comunidad en general, ya que, aportará los mecanismos para el respectivo acompañamiento emocional en forma personal y el de las familias.

### **Implicaciones prácticas**

El estudio tiene alcance práctico porque permitirá identificar las estrategias de afrontamiento del estrés y su inclinación en el compromiso académico de los educandos, de modo tal, que se logren tomar las decisiones pertinentes para prevenir situaciones negativas que obstaculicen el trabajo pedagógico.

### **Valor teórico**

Se enfoca en que se podrá ampliar el conocimiento actual sobre las variables establecidas, que a la vez servirán de sustento para futuras investigaciones en otros contextos.

### **Utilidad metodológica**

El aporte metodológico se establece por los instrumentos utilizados, validados con anterioridad, y que tuvimos a bien considerarlos ya que son los más confiables para el recojo de datos de manera objetiva.

## 1.5 Delimitaciones del estudio

**Poblacional.** La investigación se basará a las respuestas de los estudiantes del cuarto grado de la entidad.

**Temporal.** El tiempo es desde febrero 2022 a setiembre 2022.



**Espacial.** La investigación se desarrollará en ambientes de la entidad.

**Bibliográfica.** Hemos tenido poco acceso a bibliografía actualizada.

## 1.6 Viabilidad del estudio

Contaremos con el sustento de los directores, profesores y educandos del cuarto grado de la institución estudiada.

**Técnica:** La investigación se desarrollará de acuerdo a los aspectos establecidos por la escuela de posgrado.

**Ambiental:** El estudio es de carácter académico, por tanto, no perjudicará el medio ambiente.

**Financiera:** El financiamiento del estudio se garantiza por el investigador.

**Social:** Se ha convocado a personas responsables y comprometidas para que realicen los aportes más pertinentes a la investigación.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

##### 2.1.1 Investigaciones internacionales

Pérez (2018) presentó la investigación “*compromiso académico y expectativas de adaptación a los estudios en alumnado de bachillerato*” en la Universidad de La Laguna, a fin de de representar el grado de adaptación y compromiso académico de los estudiantes en estudio, con una investigación de corte descriptiva y un enfoque cuantitativo. Conclusión: el compromiso académico afecta en forma directa al rendimiento académico, los escolares demuestran niveles altos de adaptabilidad y satisfacción en sus estudios, manifestando mucho esfuerzo, constancia, participación, satisfacción, rendimiento y expectativas en relación a los asuntos académicos. (p. 64)

Barco y Palomino (2019) realizaron el estudio “*afrontamiento de estrés en el bienestar emocional de los adolescentes en la universidad estatal de milagro*”, con la intención de conseguir información sobre el estrés y el bienestar emocional de los adolescentes, con una investigación documental se realizó bajo el método explicativo, se concluye que al tener disminuida la capacidad para afrontar problemas, le lleva a problemas interpersonales y estabilidad emocional, además de afecciones biológicas y fisiológicas, al enfrentar ciertas situaciones, pueden experimentar frustración y desolación, baja autoestima, inseguridad, insatisfacciones, tensión. (p. 19)

Lara y otros (2021) publicaron su estudio “*adaptación y validación del cuestionario de compromiso escolar en países iberoamericanos*” en la Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica, con el objetivo de adecuar y aprobar el Cuestionario de Compromiso Escolar en escolares de Colombia, Uruguay, España y Perú, en donde participaron 1578 estudiantes, con una investigación descriptiva correlacional, los

resultados de los análisis factoriales, revelaron una estructura similar de tres factores en todos los países, con algunas variaciones en los ítems, además de una adecuada consistencia interna en todas sus dimensiones, concluyendo en la adecuación psicométrica del cuestionario para valorar el compromiso escolar en cada uno de los cuatro países participantes. (p. 184)

### **2.1.2 Investigaciones nacionales**

Paniura (2018) presentó el estudio “*influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la institución educativa romeo luna victoria arequipa 2018*” en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, con la intención de advertir la incidencia de las estrategias de afrontamiento sobre el estado psicológico positivo de los educandos de quinto año de educación secundaria de la entidad en estudio, con una investigación explicativa y un diseño cuasi-experimental. Resultados: se observa que antes de desarrollar las estrategias de afrontamiento, más del 70% de los educandos del conjunto de control y experimental poseen un mínimo y promedio grado de bienestar psicológico; y después de la aplicación, se obtiene que el 63% exhiben un superior de bienestar psicológico. Conclusiones: Las estrategias seleccionadas inciden en forma significativamente en el bienestar psicológico de los educandos. (p. 57)

Urbano (2019) realizó la investigación “*estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de lima norte – 2017*” en la Universidad Privada Cayetano Heredia, con la intención de establecer la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes, con una investigación de tipo transversal y un diseño descriptivo correlacional. Resultados: se observa una correlación de 0.75 en el sobrellevar al estrés enfocado al problema y el bienestar psicológico de los adolescentes, 0.82 enfocado a la emoción y 0.44 al estrés adicional. Conclusiones: se obtiene una correlación en sobrellevar el estrés enfocado al problema, en la emoción y el estrés adicional; y el bienestar psicológico de los estudiantes de la muestra. (p. 74)

Canchari (2020) presentó la investigación “*afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de lima*” en la Universidad Señor de Sipán, con el propósito de conocer la relación entre las variables en el grupo de estudiantes de la ciudad de Lima, con un trabajo investigativo de clase

aplicada, cuantitativa y transversal, de diseño no experimental, se obtuvo como resultados una relación positiva y significativa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés, el afrontamiento encaminado a solucionar el conflicto ( $r=,315$   $p<,05$ ), afrontamiento en cuanto a los otros ( $r=,315$ ;  $p<,05$ ), además una relación importante pero negativa en el bienestar psicológico y el afrontamiento no positivo ( $r=-,214$ ;  $p<,05$ ). Se concluye que hay relación en el sobrellevar el estrés y el bienestar psicológico en los escolares de la institución educativa, cuanto más es el afrontamiento para solucionar un conflicto y en cuanto a los otros, menos bienestar psicológico, y cuando más afrontamiento no positivo, menos bienestar psicológico. (pp. 69 – 70)

## 2.2 Bases teóricas

### Estrategias de afrontamiento del estrés

A diario nos suceden a diversas situaciones o desafíos que nos depara la vida, es allí donde debemos de demostrar la capacidad para mantenernos tranquilos para superar exitosamente dichos eventos, esta capacidad es el afrontamiento, Morrison y Bennett (2008) sostienen que “es cualquier cosa que realice la persona para reducir el impacto de una situación estresante” (p. 398), estas respuestas se adaptan a cada persona, es decir, no todas las personas reacciones igual, implica saber controlar el estrés y los sentimientos que le generen en esa situación problemática, de allí la importancia de estudiar las estrategias, modos o características que usan las personas para hacer frente al estrés, para Arredondo y Ocoruro (2021) “es el impulso del sujeto ante determinadas situaciones, pudiendo ser fisiológico o psicológico, relacionado con emociones negativas como tristeza, angustia, depresión. (p. 26), veamos algunas definiciones sobre estas estrategias:

Según Lazarus y Folkman (1986) “son recursos del sujeto a nivel cognitivo y conductual para afrontar estímulos perturbadores” (p. 164) y Ninapaitán (2017) mencionado por Mori y Ruíz (2021) también se refiere las estrategias de afrontamiento “como actos de carácter cognitivo y conductual que se realizan con el propósito de disminuir y manejar las situaciones estresantes” (p. 32)

Por su parte Alcoser (2012) citado por Mori y Ruíz (2021) señala que “las estrategias de afrontamiento son herramientas que emplea la persona para reducir los niveles de estrés” (p. 32)

Cortez (2018), señala que “son conductas efectuadas para afrontar las situaciones de estrés, las cuales pueden ser generadas por mecanismos internos o externos”. (p. 356)

En resumen, las estrategias de afrontamiento son conductas realizadas con la intención de hacerlo de carácter cognitivo, emocional o comportamental, relacionados a manipular situaciones internas o externas, y que generen estrés.

### **Dimensiones del afrontamiento del estrés**

Para efectos de nuestra investigación hemos tomado la posición que establecen Lazarus y Folkman (1986)

- **Estrategias de afrontamiento centradas en el problema**, se refiere a los esfuerzos para analizar y evaluar la forma para mejorar o modificar la situación con o sin apoyo. Según Lazarus y Folkman (1986) “son los esfuerzos asertivos y directos para modificar un escenario poco agradable”, estas acciones deben estar dirigidas al problema, pudiendo ser las siguientes estrategias: la planificación de actividades para enfrentar situaciones laborales, organizar planes, solución de conflictos, elecciones, búsqueda de datos, gestión del tiempo, buscar otras opiniones.

- **Estrategias de afrontamiento centradas en el sentimiento**. Se refiere a tratar de regular las reacciones emotivas, pues pueden liberar situaciones estresantes, por tanto es importante buscar ayuda, consejos y el soporte emocional, como el apoyo moral o la empatía de las demás personas, la reinterpretación positiva, es decir buscar siempre el lado bueno de las cosas, aceptar la realidad y el aumento en las participaciones religiosas.

- **Estrategias de afrontamiento enfocadas en la evitación del conflicto**. Se refiere evitar el problema, en preferir no hacer nada para que no sucedan los problemas, como la negación del problema, es decir es no aceptar que hay un problema para no enfrentarse a este, tiende a huir o esperar un milagro que resuelva el problema, no hay esfuerzo en las acciones. Entre las estrategias, veamos a la desconexión conductual, que es reducir esfuerzos, el desahogo, es expresar o descargar el malestar emocional, el uso del alcohol, drogas o medicamentos, para poder sentirse mejor, el humor que permite hacer bromas o burlas de la situación problemática, distraerse en otras actividades para evitar el estrés, negar la situación actual y autoculparse de los hechos que originan el estrés.

### **Afrontamiento al estrés en tiempos de Covid-19**

El aislamiento social y el confinamiento a nivel mundial, trajo como consecuencia problemas en la salud mental de las personas de toda edad, personas y familias enteras optaron por las distracciones, afrontamiento activo, la religión y en muchos casos tuvieron que buscar ayuda emocional. En el caso de los estudiantes, la gran mayoría buscó diferentes estrategias para mantener su bienestar físico y psicológico, sin éxito, pues diversos estudios demuestran que a nivel mundial hay un gran porcentaje de estudiantes con estrés, a pesar de haber promovido la conexión social usando las redes sociales, reuniones virtuales. Las estrategias de afrontamiento del estrés son fundamentales para reducir los altos índices de ansiedad y estrés, además de una adecuada alimentación, actividad física, buenos hábitos de vida, descanso, desconectarse del internet cuando es necesario, entre otras estrategias.

### **Compromiso académico**

Es sabido que los todos estudiantes deben de asumir el compromiso de aprovechar las oportunidades de aprendizaje y ser partícipes del proceso educativo, usando los recursos que tienen a su alcance, con la actitud crítica y responsable que corresponde. En ese sentido veamos algunas definiciones:

Carini, Kuh y Klein (2006) citados por Vásquez (2018) señalan que

es la actitud que fomenta el desarrollo de habilidades fundamentales para una vida mejor, en otras palabras, el escolar irá progresando hábitos que ayudarán su aptitud para el aprendizaje en su vida y el logro de sus objetivos en el desenvolvimiento profesional e individual. (pp. 36 – 37)

Aspee, Gonzales y Cavieres (2018) sustentan que “son las acciones del estudiante para lograr sus metas académicas” (p. 399)

Según Fernández (2018) se le denomina “engagement académico, que traducido al español es compromiso académico, que hace referencia a la impresión de bienestar que presenta el alumno frente los retos académicos” (p. 13)

Para Casuso (2011) citado por Cahuana (2021) “es parte del trabajo del estudiante, refiriéndose a la implicación, pasión, entusiasmo, esfuerzo y energía que le pone en su accionar académico”. (p. 7)

En resumen, el compromiso académico es el propósito del escolar para seguir o no con sus estudios, influyendo las experiencias que la entidad educativa le ofrezca para su participación y estímulo intelectual, social y afectivo.

### **Dimensiones del compromiso escolar**

Según Lara, y otros (2018) “el compromiso escolar involucra componentes cognitivos, afectivos y conductuales, con particularidades observables positivas como el actuar en clases, y negativas; así como aspectos no observables como el esfuerzo, uso de estrategias, emociones e interés” (p. 54)

**Compromiso cognitivo.** Lara, y otros (2018) indican que

Se refiere al esfuerzo consciente y facultativo del estudiante para formarse en capacidades que le transmiten sus profesores, es decir, es el anhelo por adquirir nuevos conocimientos, incluyendo la proactividad para aprender y atender tareas. (p. 54)

**Compromiso afectivo.** Según Lara, y otros (2018)

es la respuesta emocional del escolar, en relación a sus profesores y compañeros, la escuela y el proceso de aprendizaje, además por la identidad con la escuela y la iniciativa que posee. En suma, los educandos se sienten parte del sistema educativo, creando vínculos y la predisposición para el trabajo escolar. Al manifestar la falta de interés por las actividades escolares, aburrimiento, ansiedad, rechazo, se podría decir que es escaso la responsabilidad afectiva. (p. 54)

**Compromiso conductual.** Para Lara, y otros (2018) este compromiso es fundamentado en el “accionar del escolar y el respeto a las normas de convivencia de la escuela, implicando las relaciones de interacción y respuestas del escolar dentro y fuera del aula de clases”. (p. 54)

## 2.3 Bases filosóficas

### Estrés

El estrés tiene sus cimientos en el existencialismo de Nietzsche, postura filosófica que estudia la existencia humana desde su esencia y la realidad es primero que el pensamiento y voluntad. La persona y las experiencias subjetivas son el punto de partida del pensamiento filosófico, así como la ansiedad producida por las incompatibilidades del mundo. Según Nietzsche, el sujeto se estresa cuando desubica sus objetivos, pues ellos nos motivan para superar dificultades; al querer ser feliz se olvida que la naturaleza de ésta, cuando se queja junto a otras personas para hablar mal del entorno y no hacen nada para cambiar la realidad; para este filósofo el estrés no es consecuencia de circunstancias extremas, sino de la propia interpretación de lo que ocurre, mentirse a uno mismo, estresa, no querer ver los errores propios, hace que percibamos un mundo más hostil de lo que en realidad es, además indica que el exceso de trabajo nos estresa, es vital darse tiempo para uno mismo, así solo aportamos a nuestro propio desgaste, es importante fortalecer la autoestima, vivir para uno mismo y no para los demás.

### Compromiso

La palabra compromiso tiene sus bases en el contextualismo funcional, planteado por el filósofo Steven Hayes, quien involucra los marcos relacionales y la terapia de aceptación y responsabilidad; afirma que en vez de desafiar los pensamientos negativos deberíamos concentrarnos en identificar y demostrar un compromiso con nuestros valores, si así lo hacemos, nos será más fácil poner en marcha nuestra vida, con las dificultades que implican, pero es necesario pensar en el panorama de la vida. La conducta de los hombres se basa en ciertos planteamientos relacionados con su grupo social, cada quien interpreta la realidad según su punto de vista, actuando de forma individual; aspectos que tienen sus antecedentes en el conductismo de Skinner, estudioso del aprendizaje y el comportamiento humano, quien sostenía que este comportamiento son las respuestas voluntarias relacionados a los estímulos de su entorno, la misma que se va a repetir si estos estímulos son agradables.



## 2.4 Definición de términos básicos

a) **Afrontamiento.** Casulo y Fernández (2001) “son las respuestas a través de pensamientos o acciones, que una persona siente para resolver situaciones conflictivas y reducir las tensiones que le generan” (p. 49)

b) **Compromiso.** Bolivar (2013) “es una relación de las personas con el trabajo, estudios o sus pares, que genera determinadas acciones e influye el aspecto emocional, lo que aporta valores, propósitos morales y energía a la vida”. (p. 69 – 71)

c) **Compromiso académico.** Aspee, Gonzales y Cavieres (2018) “son acciones del escolar para lograr sus fines académicos” (p. 399)

d) **Compromiso afectivo.** Lara, y otros (2018) “es la respuesta emocional del educando, respecto a la comunidad educativa” (p. 54)

e) **Compromiso cognitivo.** Lara, y otros (2018) “esfuerzo consciente y voluntario del escolar por desarrollar sus capacidades” (p. 54)

f) **Estrategias de afrontamiento.** Uribe et al (2018) “Estrategias que extienden conductas encaminados a dar respuesta a las nuevas demandas que provienen tanto del propio proceso evolutivo como del entorno social inmediato en el que el sujeto se desarrolla” (p. 441)

g) **Estrés.** Arredondo y Ocoruro (2021) “es el impulso del sujeto ante determinadas situaciones, pudiendo ser fisiológico o psicológico, relacionado con emociones negativas como tristeza, angustia, depresión. (p. 26)

## 2.5 Hipótesis de investigación

### 2.5.1 Hipótesis general

Las estrategias de afrontamiento del estrés influyen en forma significativa en el compromiso académico de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Andahuasi, 2021.

### 2.5.2 Hipótesis específicas

Las estrategias de afrontamiento del estrés influyen de manera significativa en la dimensión cognitiva del compromiso académico de los estudiantes.

Las estrategias de afrontamiento del estrés influyen de manera significativa en la dimensión afectiva del compromiso académico de los estudiantes.

Las estrategias de afrontamiento del estrés influyen de manera significativa en la dimensión conductual del compromiso académico de los estudiantes.

### 2.6 Operacionalización de las variables

**Tabla 1.** Variable 1: Estrategias de afrontamiento del estrés

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Centrado en el problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acciones directas</li> <li>• Planificación</li> </ul>	1 - 4
Centrado en la emoción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo emocional e instrumental</li> <li>• Reinterpretación positiva</li> <li>• Aceptación</li> <li>• Desconexión</li> <li>• Desahogo</li> </ul>	5 - 14
Centrado en la evitación del problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de sustancias</li> <li>• Humor</li> <li>• Distracción</li> <li>• Negación</li> <li>• Autoinculpación</li> </ul>	15 - 28

**Tabla 2.** Variable 2: Compromiso académico.

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrar el tiempo</li> <li>• Anhelos por aprender.</li> <li>• Habilidades cognitivas</li> <li>• Modo reflexivo.</li> </ul>	1 - 12
Afectivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respuesta hacia los demás.</li> <li>• Identificación con la entidad.</li> <li>• Predisposición al trabajo estudiantil.</li> </ul>	13 - 22
Conductual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación activa</li> <li>• Respeto a las normas de convivencia.</li> <li>• Interacción y respuesta dentro y fuera de clases.</li> <li>• Involucramiento.</li> </ul>	13 - 29

## CAPÍTULO III METODOLOGÍA

### 3.1 Diseño metodológico

Posee un diseño no experimental, de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014) “es el estudio en donde no se manipulan las variables, tan solo se observan los hechos para analizarlos posteriormente” (p. 149)

#### 3.1.1 Tipo de la Investigación

Es descriptiva, según Sampietri (2014) “se usarán encuestas para describir adecuadamente el estudio basados a los datos estadísticos obtenidos” (p. 12)

#### 3.1.2 Enfoque:

El estudio posee una perspectiva cuantitativa, pues, admite fórmulas estadísticas para procesar datos, así Sampietri (2014) señala que “la recolección de datos sirve para la medición numérica y el análisis estadístico, con la finalidad de determinar patrones de comportamiento y probar teorías” (p. 4)

#### **Contrastación de hipótesis**

##### **Planteo de hipótesis**

Hipótesis nula ( $H_0$ ): Las estrategias de afrontamiento de estrés y el compromiso académico de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Andahuasi, son independientes.

Hipótesis alterna ( $H_1$ ): Las estrategias de afrontamiento de estrés y el compromiso académico de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Andahuasi, son dependientes.

##### **Nivel de Significancia**

**a= 0.05**

### Recojo de datos y graduación estadística

Es importante reconocer el valor de la información obtenida, con la finalidad de hacer un estudio estadístico pertinente para elegir, por tal motivo deben ser lo más concretos y objetivos, por esta razón aplicamos encuestas estandarizadas, las mismas que al ser procesadas con las técnicas estadísticas más adecuadas, nos permitieron comprobar las hipótesis del trabajo investigativo.

### Decisión Estadística

Si el valor real graduado de  $p > 0.05$ , se confirma  $H_0$ , y si el valor de  $p < 0.05$  entonces se niega la  $H_0$  y se confirma la  $H_1$ .

## 3.2 Población y muestra

La escuela Andahuasi fundada por RDZ N.º 0355 en el año 1984, posee sus sucursales en el mismo lugar de su nomenclatura, distrito de Sayán, otorga una educación secundaria y su fundamentación competencial es de la UGEL N.º 09 de Huaura, con una población de 372 educandos.

### 3.2.1 Población

La población de estudiantes se halla incluida por 75 educandos estructurados en 4 secciones.

**Tabla 3.** Población estudiantil

Grado y sección	Hombres	Mujeres	Total
Cuarto grado A	9	9	18
Cuarto grado B	10	8	18
Cuarto grado C	7	9	16
Cuarto grado D	11	12	23
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>75</b>

### 3.2.2 Muestra

Hemos considerado el total de la población del cuarto grado por ser una cantidad manejable.

Niveles	Cantidades
<b><u>Población:</u></b> Total estudiantes.	75
<b><u>Muestra:</u></b> Total estudiantes	75

### 3.3 Técnicas de recolección de datos

Hemos seleccionado las técnicas más apropiadas de acuerdo al tipo de investigación, en este caso es la encuesta, al respecto Carrasco (2009) señala que “sirve para la indagación, exploración y recolección de datos, planteando preguntas a los sujetos en estudio” (p. 314), por tanto, las encuestas nos consintieron recolectar datos importantes y fiables del trabajo hecho en el espacio investigativo.

#### Descripción de los instrumentos

El cuestionario es la herramienta que usaremos para recopilar la información pues, según Hernández, Fernández y Baptista (2010) “es trabajado en situaciones sociales, con preguntas respecto de una o más variables a medir” (p. 217)

Hemos considerado a los escolares como la mejor fuente de información, pues son quienes están incluidos en el proceso educativo y se relacionan diariamente en el ambiente escolar y, por tanto, son susceptibles de las actividades propuestas, lo cual refiere ser un indicador positivo de la calidad del trabajo pedagógico ofrecido.

**Estrategias de afrontamiento del estrés:** El cuestionario puesto en práctica a los estudiantes, incluido por 28 ítems. (Anexo 1).

#### Ficha Técnica

Nombre: Inventario de afrontamiento al estrés Brief Cope-28

Autor: Carver, Ch. (1997)

Adaptación Perú: Jesús Iván Levano Loza

Año: 2018

Postulación: Particular o en conjunto

Nivel: Educandos de secundaria

Duración: 20 minutos aproximadamente

Finalidad: Se refiere a evaluar las estrategias de afrontamiento del estrés de los estudiantes, de acuerdo a las dimensiones: estrategias de afrontamiento centradas en el problema, en la emoción y en evitar el conflicto.

**Compromiso académico:** Aplicado a los estudiantes, integrado por 29 preguntas (Anexo 2).

#### Ficha Técnica

Nombre: Escala de compromiso escolar

Autores: Laura Lara, Mahia Saracostti, Juan José Navarro, Ximena de-Toro, Edgardo Miranda-Zapata, Jennifer Marie Trigger, Jaime Fuster (2018)

Administración: Tesista

Administración: Particular

Tiempo: 20 minutos aproximadamente

Finalidad: Se refiere al análisis de la responsabilidad académica.

#### **Validación y confiabilidad de los instrumentos**

Sánchez y Reyes (2017) opinan que “es lo que todo instrumento se ha propuesto medir” (p. 167), es decir que mida lo que tenga que medir, por eso es importante establecer los rasgos o características que se desean estudiar, en este caso acerca de las estrategias para afrontar el estrés y el compromiso académico, para tal efecto se ha seleccionado instrumentos ya validados en estudios previos con resultados favorables, como es el caso de inventario de estimación del afrontamiento Brief COPE y la escala de compromiso escolar, ambos instrumentos ya fueron aplicados en estudiantes de otras circunstancias, por esta razón, no se requirió su validación repetitiva.

### **3.4 Técnicas para el procesamiento de la información**

**Procesamiento Manual:** Los instrumentos mencionados líneas arriba se aplicaron a los educandos en estudio para poder determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el compromiso académico.

**Procesamiento Electrónico:** Después de la aplicación de los instrumentos a los muestreados, para comprobar la vinculación que hay en las variables esbozadas, se estructuró con el software Microsoft Excel, se dividieron los ítems, y se exhibió lo obtenido en gráficos estadísticos, y se expresaron en porcentajes para estudio e interpretación de la información hallada. Del mismo modo, lo obtenido en el marco teórico y la finalidad del trabajo investigativo fueron utilizados para interpretar los resultados y terminar con las conclusiones y recomendaciones oportunas.

**Técnicas Estadísticas:** Se trabajó con una estadística descriptiva y una prueba de hipótesis, lo que nos permitió inferir lo obtenido. Para comprobar la hipótesis general y las hipótesis específicas se usaron la prueba estadística no paramétrica Correlación por rangos de Rho de Spearman, en donde los valores si son mayores indican la estrechez de la relación.

### 3.5 Matriz de consistencia



## CAPÍTULO IV

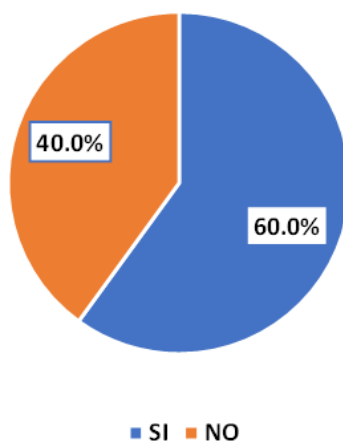
### RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de resultados

##### 4.1.1 Análisis estadístico de la Variable 1: Estrategias de afrontamiento del estrés

**Tabla 4.** Centrados en el problema

DIMENSIÓN: Centrados en el problema	N°	%	N°	%
1. Centro mis esfuerzos en hacer algo sobre el escenario en el que estoy	48	64.0	27	36.0
2. Propongo una estrategia sobre qué hacer	44	58.7	31	41.3
3. Pienso sobre los pasos a seguir	44	58.7	31	41.3
4. Tomo medidas para que la situación mejore	44	58.7	31	41.3
<b>TOTAL</b>		<b>60.0</b>		<b>40.0</b>

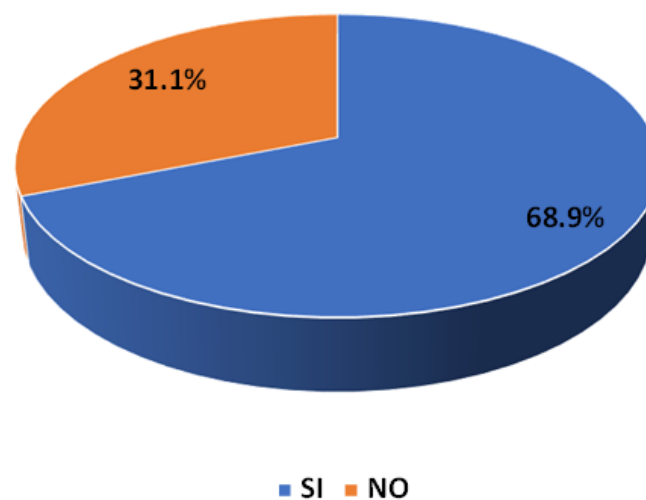


**Figura 1.** Centrados en el problema.

**Interpretación.** Según lo observado, el 60.0% de los estudiantes sostienen que se centran en el problema para afrontar el estrés, puesto que, concentran sus esfuerzos en hacer algo, proponen estrategias sobre el accionar y los pasos a seguir y toman medidas para que la situación mejore.

**Tabla 5.** Centrados en la emoción

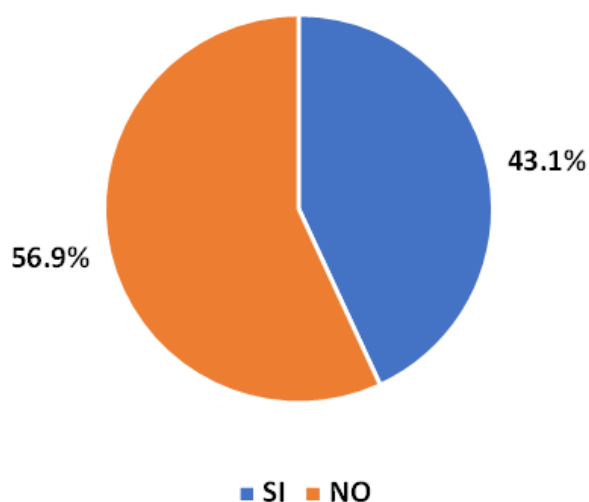
<b>DIMENSIÓN:</b> Centrados en la emoción	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
1. Trato de conseguir a alguien que pueda apoyarme en qué hacer	69	92.0	6	8.0
2. Obtengo apoyo emocional de otras personas	54	72.0	21	28.0
3. Obtengo el consuelo y la comprensión de otras personas	58	77.3	17	22.7
4. Obtengo la ayuda o consejos de otras personas	60	80.0	15	20.0
5. Intento observarlo desde otra perspectiva optimista	58	77.3	17	22.7
6. Trato de buscar la parte buena de lo que está sucediendo	58	77.3	17	22.7
7. Admito la realidad de lo acaecido	40	53.3	35	46.7
8. Aprendo a vivir con ello	38	50.7	37	49.3
9. Trato de hallar confort en mi religión	24	32.0	51	68.0
10.Rezo o medito	58	77.3	17	22.7
<b>TOTAL</b>		<b>68.9</b>		<b>31.1</b>

**Figura 2.** Centrados en la emoción.

**Interpretación.** Según lo observado, el 68.9% de los educandos sostienen que se centran en la emoción para afrontar el estrés, puesto que, tratan de conseguir ayuda, obtiene apoyo emocional, consuelo y comprensión de otras personas, intentan ver las cosas de manera positiva, admiten la realidad y aprender a vivir con ello.

**Tabla 6.** Centrados en la evitación del problema

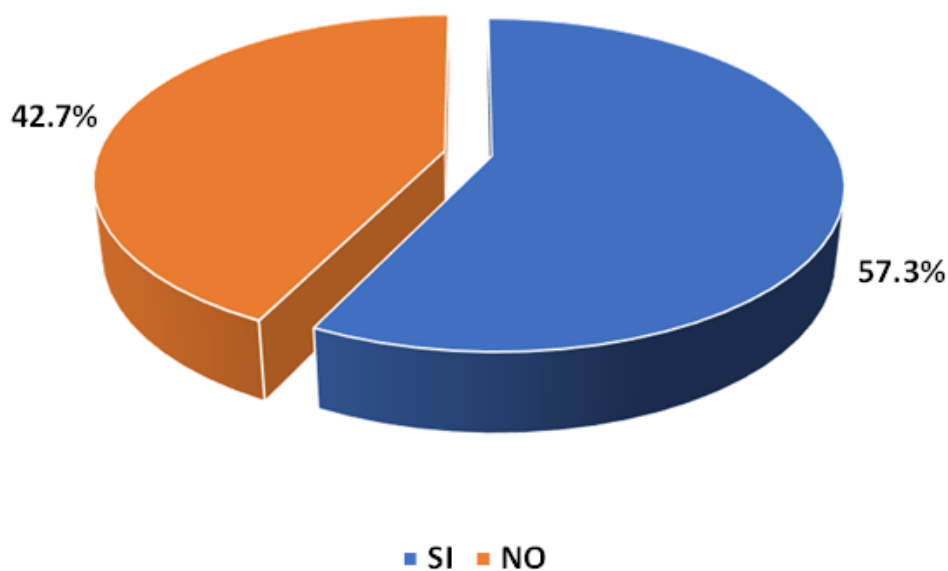
<b>DIMENSIÓN:</b> Centrados en la evitación del problema	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
1. Evado ocuparme del problema	34	45.3	41	54.7
2. No afronto los problemas	36	48.0	39	52.0
3. Expreso mis sentimientos desagradables	42	56.0	33	44.0
4. Manifiesto mi sentir negativo	42	56.0	33	44.0
5. Hago uso de alcohol para sentirme mejor	18	24.0	57	76.00
6. El alcohol y/o drogas me ayudan a superar los problemas	18	24.0	57	76.00
7. Soy mi propio crítico	61	81.3	14	18.7
8. Me echo la culpa de lo que sucede	22	29.3	53	70.7
9. Bromeo sobre el problema	26	34.7	49	65.3
10.Me río de la situación	26	34.7	49	65.3
11.Recurro a otras tareas para alejar los problemas de mi	34	45.3	41	54.7
12.Trato de no pensar en el problema, realizando actividades distractoras	42	56.0	33	44.0
13.Me digo “esto no es real”	26	34.7	49	65.3
14.Me niego a creer lo sucedido.	26	34.7	49	65.3
<b>TOTAL</b>		<b>43.1</b>		<b>56.9</b>

**Figura 3.** Centrados en la evitación del problema.

**Interpretación.** Según lo observado, solo el 43.1% de los estudiantes sostienen que se centran en la evitación del problema para afrontar el estrés, puesto que, evaden responsabilidades, no intentan enfrentar los problemas, expresan sus sentimientos negativos, utilizan las drogas y el alcohol para sentirse mejor, generalmente se echan la culpa de la situación, se ríen de la situación, prefiero realizar otras actividades para evitar pensar en el problema y se niegan a creer en lo sucedido.

**Tabla 7.** Resumen Variable 1

Resumen	SI	%	NO	%
Centrados en el problema				
Centrados en la emoción		57.3 (43)		42.7 (32)
Centrados en la evitación del problema				

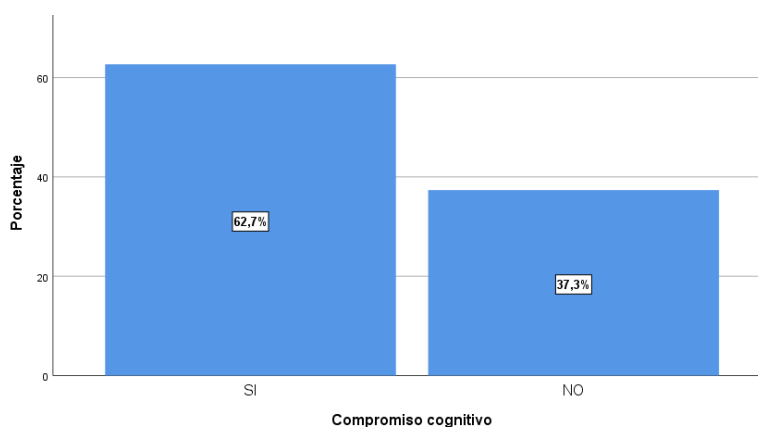
**Figura 4.** Resumen Variable 1.

**Interpretación.** El 57.3% de los estudiantes sostiene que adecúan las estrategias adoptadas para enfrentar el estrés que sienten.

#### 4.1.2 Análisis estadístico de la Variable 2: Compromiso escolar

**Tabla 8.** Cognitivo

DIMENSIÓN: Cognitivo	Nº	%	Nº	%
1. Al finalizar una actividad siento que he logrado mi finalidad	42	56.0	33	44.0
2. Antes de una evaluación estudio las materias del curso.	40	53.3	35	46.7
3. Al realizas una actividad deseo entenderla	42	56.0	33	44.0
4. Puedo usar técnicas para hacer mis tareas	38	50.7	37	49.3
5. Utiliza la tecnología y libros para obtener datos relevantes.	40	53.3	35	46.7
6. Escucho las observaciones que los profesores realizan sobre mi actividad	61	81.3	14	18.7
7. Conozco las estrategias de estudio que tengo que optimizar para tener mejores notas	38	50.7	37	49.3
8. Luego de una evaluación pienso si respondí correctamente	69	92.0	6	8.0
9. Al finalizar mi actividad observo si hay errores que corregir.	42	56.0	33	44.0
10. Al iniciar una actividad, pongo en práctica lo que ya se, de esta manera la entiendo mejor	48	64.0	27	36.0
11. Al estudiar, apunto términos nuevos, interrogantes y puntos relevantes	34	45.3	41	54.7
12. Es relevante entender bien las actividades.	70	93.3	5	6.7
<b>TOTAL</b>		<b>62.7</b>		<b>37.3</b>

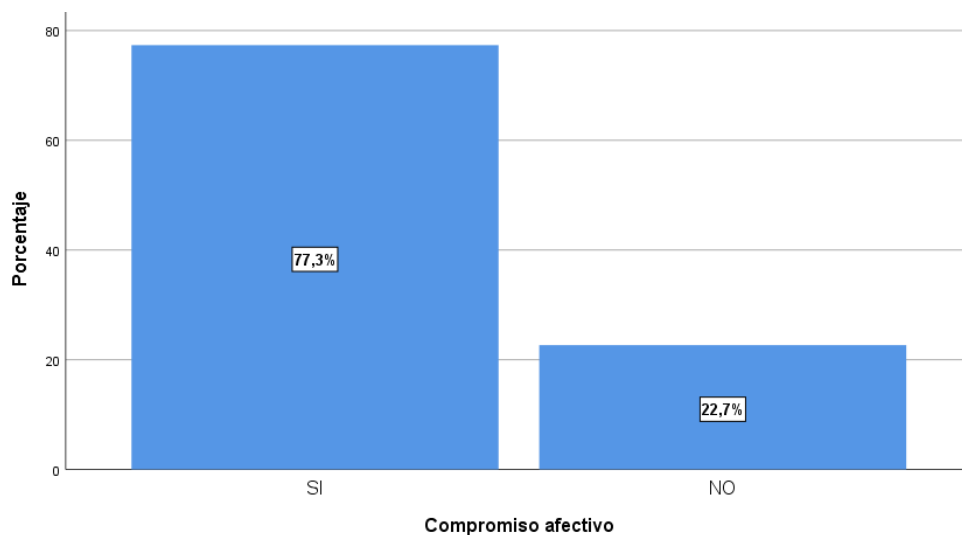


**Figura 5.** Cognitivo.

**Interpretación.** Según lo observado, el 62.7% de los estudiantes sostienen que vienen desarrollando sus habilidades cognitivas, puesto que, sienten que van logrando sus objetivos, estudian antes de los exámenes, utilizan técnicas de estudio para realizar las tareas y sienten que es relevante entender correctamente las actividades y el área.

**Tabla 9.** Afectivo

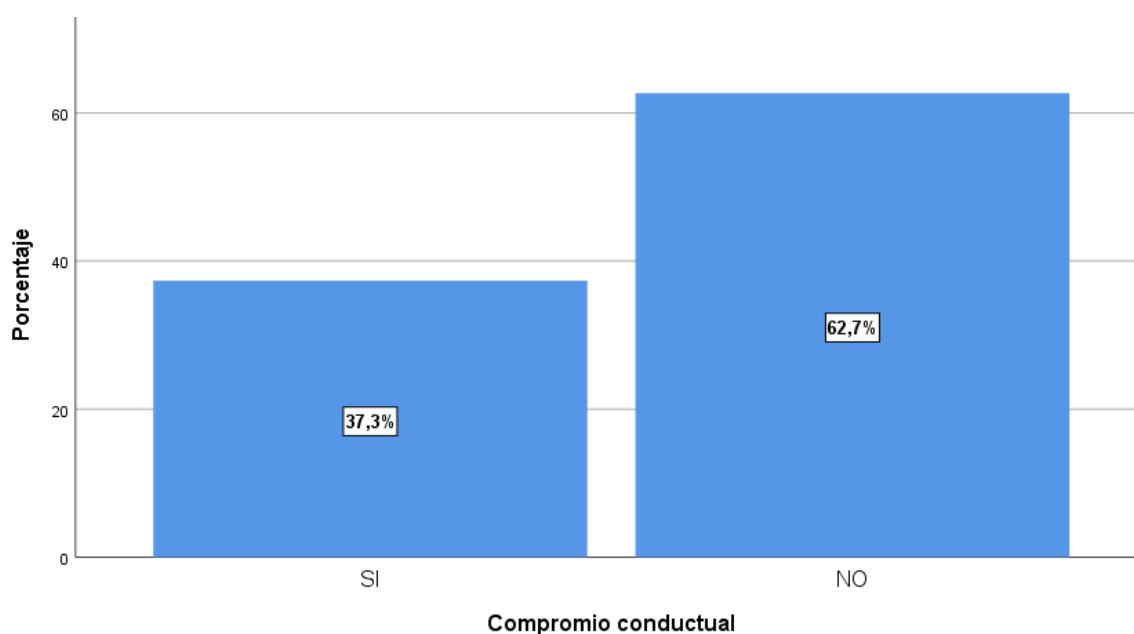
<b>DIMENSIÓN: Afectivo</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
1. Me siento incluir en la institución	58	77.3	17	22.7
2. Me siento orgulloso de estudiar en la institución.	68	90.7	7	9.3
3. Soy tratado respetuosamente en la institución	75	100.0	0	0.0
4. Siento bienestar en la escuela	58	77.3	17	22.7
5. Los profesores se preocupan de que el curso por aprender tenga utilidad.	60	80.0	15	20.0
6. Me siento relevante para la institución	62	82.7	13	17.3
7. Las cosas que aprendo me son de utilidad	47	62.7	28	37.3
8. Es relevante para mí lo que se realiza en la escuela.	47	62.7	28	37.3
9. Puedo sentirme bien en la escuela	58	77.3	17	22.7
10.Lo que aprendo en clases es de utilidad para llegar a mis objetivos.	47	62.7	28	37.3
<b>TOTAL</b>		<b>77.3</b>		<b>22.7</b>

**Figura 6.** Afectivo.

**Interpretación.** Según lo observado, el 77.3% de los estudiantes sostienen que vienen desarrollando sus habilidades afectivas, puesto que, se sienten parte de la institución y son importantes, se sienten orgullosos y bien, los docentes se preocupan por la entrega de tareas, por las cosas que enseñan que sean de utilidad.

**Tabla 10.** Conductual

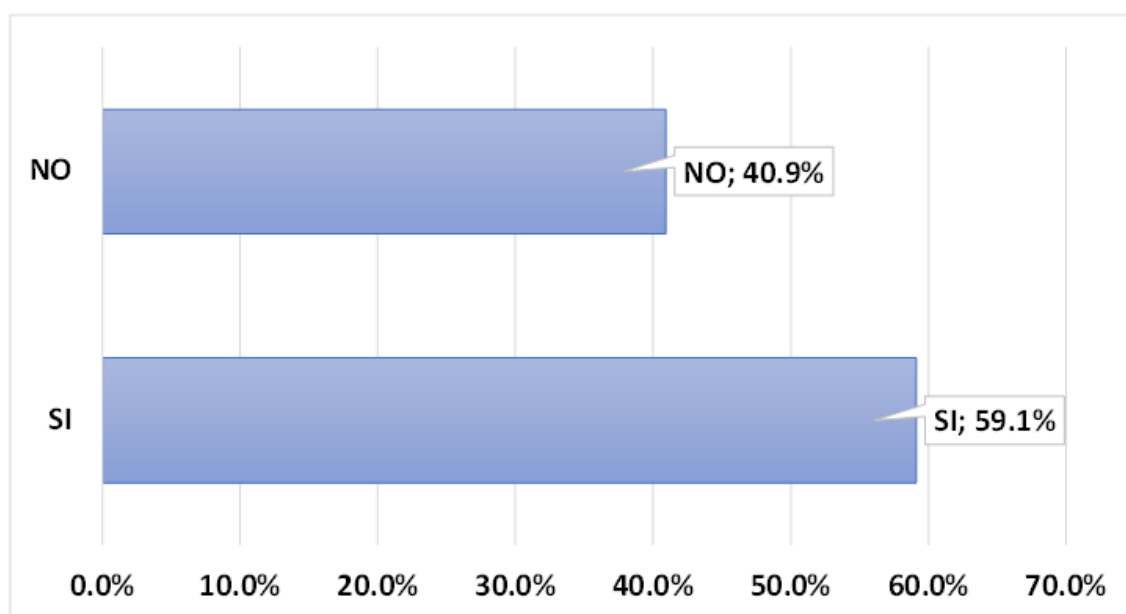
<b>DIMENSIÓN: Conductual</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
1. Me interesan las sesiones de clases	17	22.7	58	77.3
2. Citan a mis padres de forma constante por mi comportamientos	4	5.3	71	94.7
3. Me retiro de la clase virtual sin solicitar el permiso	15	20.0	60	80.0
4. Entro a clases cuando deseo	18	24.0	57	76.0
5. Respeto lo que opinan mis compañeros	60	80.0	15	20.0
6. Tengo buena conducta en las sesiones de clases	41	54.7	34	45.3
7. La puntualidad me caracteriza en las sesiones de clases	41	54.7	34	45.3
<b>TOTAL</b>		<b>37.3</b>		<b>62.7</b>

**Figura 7.** Conductual.

**Interpretación.** Según lo observado, que solo el 37.3% de los estudiantes sostienen que no tienen desarrolladas sus habilidades conductuales, puesto que, les llaman la atención permanentemente, por ello llaman a sus padres, salen e ingresan a clases virtuales sin pedir el permiso, y por otro lado, consideran algunos alumnos que se portan bien y son puntuales.

**Tabla 11.** Resumen Variable 2

Resumen	SI	%	NO	%
Cognitivo				
Afectivo		59.1 (44)		40.9 (31)
Conductual				

**Figura 8.** Resumen Variable 2.

**Interpretación.** El 59.1% de los estudiantes sostiene que viene desarrollando su compromiso académico.



## 4.2 Contrastación de hipótesis

Se ha trabajado con la aplicación SPSS v. 25, para probar la Hipótesis General de la Investigación.

### HIPÓTESIS GENERAL

#### Hipótesis Nula ( $H_0$ )

Las estrategias de afrontamiento del estrés y el compromiso académico en estudiantes del cuarto grado de la entidad educativa en estudio, son independientes.

#### Hipótesis Alterna ( $H_1$ )

Las estrategias de afrontamiento del estrés y el compromiso académico en estudiantes del cuarto grado de la entidad educativa en estudio, son independientes.

La hipótesis a demostrar es:

**La hipótesis Nula ( $H_0$ ):** NO hay relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el compromiso académico en estudiantes del cuarto grado de la entidad educativa en estudio.

**La Hipótesis Alternativa ( $H_1$ ):** SI hay relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el compromiso académico en estudiantes del cuarto grado de la entidad educativa en estudio.

## ANÁLISIS ESTADÍSTICO

### Variable 1: Estrategias del afrontamiento del estrés

**Tabla 12.** Tabla de frecuencias

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	43	57,3	57,3	57,3
	NO	32	42,7	42,7	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

### Estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso cognitivo

**Tabla 13.** Tabla de frecuencias –Compromiso cognitivo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	47	62,7	62,7	62,7
	NO	28	37,3	37,3	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

**Tabla 14.** Pruebas de Chi Cuadrado – Estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso cognitivo

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	60,040 <sup>a</sup>	1	,000		
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	56,358	1	,000		
Razón de verosimilitud	74,993	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	59,239	1	,000		
N de casos válidos	75				

a. 0 casillas (0,0%) requirieron un recuento menos que 5. El recuento mínimo requerido es 11,95.

b. Se graduó para un gráfico de 2x2

**Análisis:** Se confirma la hipótesis alternativa. Representa, la relación mutua en las variables estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso cognitivo.

### Estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso afectivo

**Tabla 15.** Tabla de frecuencias –Compromiso afectivo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	58	77,3	77,3	77,3
	NO	17	22,7	22,7	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

**Tabla 16.** Pruebas de Chi Cuadrado – Estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso afectivo

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	29,539 <sup>a</sup>	1	,000		
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	26,586	1	,000		
Razón de verosimilitud	36,046	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	29,145	1	,000		
N de casos válidos	75				

a. 0 casillas (0,0%) requirieron un recuento menos que 5. El recuento mínimo requerido es 7,25.

b. Sólo se graduó para un gráfico 2x2

**Análisis:** Se confirma la hipótesis alternativa. Significa, la relación mutua entre las variables estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso afectivo.

## Estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso conductual

**Tabla 17.** Tabla de frecuencias –Compromiso conductual

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	28	37,3	37,3	37,3
	NO	47	62,7	62,7	100,0
	Total	75	100,0	100,0	

**Tabla 18.** Pruebas de Chi Cuadrado – Estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso conductual

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	33,251 <sup>a</sup>	1	,000		
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	30,526	1	,000		
Razón de verosimilitud	43,488	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	32,808	1	,000		
N de casos válidos	75				

a. 0 casillas (0,0%) esperaron un recuento mayor que 5. El recuento mínimo requerido es 11,95.

b. Sólo se ha graduado para una tabla 2x2

**Análisis:** Se confirma la hipótesis alternativa. Significa, la relación mutua en las variables estrategias del afrontamiento del estrés – Compromiso conductual.

## HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

### PRIMERA HIPÓTESIS

---

Las estrategias de afrontamiento del estrés influyen de manera significativa en la dimensión cognitiva del compromiso académico de los estudiantes.

---

Fundamentamos esta hipótesis con el resultado de las variables pues, se indica que las estrategias de afrontamiento del estrés tienen correspondencia significativa con la dimensión cognitiva del compromiso académico, el valor Chi-cuadrado de Pearson es 0.000 y la correspondencia entre las variables es 0,895, lo que revela una correlación estadísticamente significativa alta.

**Tabla 19.** Correlaciones Hipótesis 1

		<b>Estrategias de afrontamiento del estrés</b>		<b>Compromiso cognitivo</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Estrategias de afrontamiento del estrés</b>	Coeficiente de correlación	1,000	,895**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	75	75
	<b>Compromiso cognitivo</b>	Coeficiente de correlación	,895**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	75	75

\*\* . La relación mutua es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

## SEGUNDA HIPÓTESIS

---

Las estrategias de afrontamiento del estrés influyen de manera significativa en la dimensión afectiva del compromiso académico de los estudiantes.

---

Fundamentamos la presente con el resultado de las variables pues, se indica que las estrategias de afrontamiento del estrés tienen correspondencia significativa con la dimensión afectiva del compromiso académico, el valor Chi-cuadrado de Pearson es 0.000 y la correspondencia entre las variables es 0,628, lo que revela una correlación estadísticamente significativa media.

**Tabla 20.** Correlaciones Hipótesis 2

		<b>Estrategias de afrontamiento del estrés</b>		<b>Compromiso afectivo</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Estrategias de afrontamiento del estrés</b>	Coeficiente de correlación	1,000	,628**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	75	75
	<b>Compromiso afectivo</b>	Coeficiente de correlación	,628**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	75	75

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### TERCERA HIPÓTESIS

---

Las estrategias de afrontamiento del estrés influyen de manera significativa en la dimensión conductual del compromiso académico de los estudiantes.

---

Fundamentamos la presente con el resultado de las variables ya que, se indica que las estrategias de afrontamiento del estrés tienen correspondencia significativa con la dimensión conductual del compromiso académico, el valor Chi-cuadrado de Pearson es 0.000 y la correspondencia en las variables es 0,666, lo que revela una correlación estadísticamente significativa media.

**Tabla 21.** Correlaciones Hipótesis 3

		<b>Estrategias de afrontamiento del estrés</b>		<b>Compromiso conductual</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Estrategias de afrontamiento del estrés</b>	Coeficiente de correlación	1,000	,666**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	75	75
	<b>Compromiso conductual</b>	Coeficiente de correlación	,666**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	75	75

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN

#### 5.1 Discusión de resultados

De acuerdo a los resultados, presentados en cuadros y gráficos estadísticos, hemos podido cumplir con los objetivos de la investigación, corroborando así la vinculación positiva entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el compromiso académico de los estudiantes en estudio.

Estos resultados concuerdan con Barco y Palomino (2019) quienes sostienen que tener disminuida la capacidad para afrontar problemas, puede conllevar a problemas interpersonales y estabilidad emocional, además de afecciones biológicas y fisiológicas, al enfrentar ciertas situaciones, pueden experimentar frustración y desolación, baja autoestima, inseguridad, insatisfacciones, tensión; lo mismo opina Paniura (2018) y Canchari (2020), quienes sostienen que las estrategias de afrontamiento influyen en forma significativamente en el bienestar psicológico de los educandos; por otra parte, Urbano (2019) señala la relación alta entre el afrontamiento al estrés concretado al problema, en la emoción y el estrés adicional; y el bienestar psicológico de los estudiantes de la muestra. Por otro lado, Pérez (2018) y Lara et al (2021) afirman que el compromiso académico afecta en forma directa al rendimiento académico de los estudiantes.

En cuanto a la variable estrategias para el afrontamiento del estrés, se observó que, el 60.0% de los estudiantes sostienen que se centran en el problema para afrontar el estrés, puesto que, concentran sus esfuerzos en hacer algo, proponen estrategias sobre el accionar y los pasos a seguir y toman medidas para que la situación mejore, el 68.9% sostiene que se centran en la emoción para afrontar el estrés, puesto que, tratan de conseguir ayuda, obtiene apoyo emocional, consuelo y comprensión de otras personas, intentan ver las cosas de manera positiva, admiten la realidad y aprender a vivir con ello, mientras que, solo el



43.1% sostiene que se centran en la evitación del problema para afrontar el estrés, puesto que, evaden responsabilidades, no intentan enfrentar los problemas, expresan sus sentimientos negativos, utilizan las drogas y el alcohol para sentirse mejor, generalmente se echan la culpa de la situación, se ríen de la situación, prefieren realizar otras actividades para evitar pensar en el problema y se niegan a creer en lo sucedido. Se concluye que, 57.3% de los estudiantes sostiene que adecúan las estrategias adoptadas para enfrentar el estrés que sienten.

En cuanto al compromiso académico, se observó que, el 62.7% de los estudiantes sostienen que vienen desarrollando sus habilidades cognitivas, puesto que, sienten que van logrando sus objetivos, estudian antes de los exámenes, utilizan técnicas de estudio para realizar las tareas y sienten que es relevante entender bien las actividades y el curso; el 77.3% sostiene que vienen desarrollando sus habilidades afectivas, puesto que, se sienten parte de la institución y son importantes, se sienten orgullosos y bien, los docentes se preocupan por la entrega de tareas, por las cosas que enseñan que sean de utilidad, mientras que solo el 37.3% sostiene que no tienen desarrolladas sus habilidades conductuales, puesto que, les llaman la atención permanentemente, por ello llaman a sus padres, salen e ingresan a clases virtuales sin pedir el permiso, y por otro lado, consideran algunos alumnos que se portan bien y son puntuales. Se concluye que, el 59.1% de los estudiantes sostiene que viene desarrollando su compromiso académico.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1 Conclusiones

a) Se advierte la dependencia entre las estrategias para el afrontamiento del estrés y el compromiso académico de los educandos, pues los resultados estadísticos demuestran una relación positiva y significativa alta, lo que permite estar de acuerdo con la hipótesis general.

b) Sobre la primera hipótesis, es de concluir que, si hay relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés con la dimensión cognitiva del compromiso académico, puesto que, el valor Chi-cuadrado de Pearson es 0.000 y la correspondencia entre las variables es 0,895, lo que revela una correlación estadísticamente significativa alta.

c) En cuanto a la segunda hipótesis, es de concluir que, si existe relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés con la dimensión afectiva del compromiso académico, pues el valor Chi-cuadrado de Pearson es 0.000 y la correspondencia entre las variables es 0,628, lo que revela una correlación estadísticamente significativa media.

d) En cuanto a la tercera hipótesis, es de concluir que, si existe relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés con la dimensión conductual del compromiso académico, ya que el valor Chi-cuadrado de Pearson es 0.000 y la correspondencia entre las variables es 0,666, lo que revela una correlación estadísticamente significativa media.

## 6.2 Recomendaciones

a) De acuerdo a lo analizado, se propone realizar investigaciones en otras poblaciones escolares, de forma tal que se pueda contrastar los resultados y de esta manera favorecer al sector educativo

b) A las autoridades educativas, fomentar las redes educativas en la entidad para el intercambio de experiencias educativas sobre el soporte socioemocional pertinente brindado a los estudiantes de los diversos niveles educativos.

c) A las autoridades educativas, coordinar con profesionales especializados para brindar a los estudiantes charlas y talleres sobre el uso de estrategias de afrontamiento para aportar al bienestar de los niños y jóvenes de todos los niveles educativos.

d) A los docentes, participar en capacitaciones constantes dirigidos a fortalecer las habilidades para la atención integral a los estudiantes.

## REFERENCIAS

### 7.1 Fuentes bibliográficas

- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Casulo, M., & Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Investigaciones en Psicología*, 25 - 49.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Morrison, V., & Bennett, P. (2008). *Psicología de la Salud*. Madrid: Pearson.
- Sampietri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2017). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Support Aneth SRL.
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 441.

### 7.2 Fuentes hemerográficas

- Aspee, J., Gonzales, J., & Cavieres, E. (2018). Instrumento para medir el compromiso estudiantil integrando el desarrollo ciudadano, una propuesta desde Latinoamérica. *Revista Complutense de Educación*, 399 - 421.
- Bolivar, A. (2013). La lógica del compromiso del profesorado y la responsabilidad de la escuela. Una nueva mirada. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, Vol 11 Número 2.
- Cortez, M. (2018). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de una institución educativa particular. *Sciendo 21*, 355 - 362.

### 7.3 Fuentes electrónicas

Arredondo, K., & Ocoruro, E. (2021). *Capacidad de afrontamiento y estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, 2020*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad San Agustín de Arequipa:

[http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12787/ENartokm\\_och eek.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12787/ENartokm_och eek.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Barco, B., & Palomino, J. (2019). *Afrontamiento de estrés en el bienestar emocional de los adolescentes*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Estatal de Milagro:

<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4419/1/AFRONTAMIENTO %20DE%20ESTR%C3%89S%20EN%20EL%20BIENESTAR%20EMOCIONAL %20DE%20LOS%20ADOLESCENTES.pdf>

Cahuana, D. (Agosto de 2021). *Gestión del tiempo y compromiso académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Juliaca, 2021*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Peruana Unión:

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4711/Daniel\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4711/Daniel_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Canchari, Y. (2020). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Señor de Sipán:

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7510/Canchari%20Flo res%2c%20Yanet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fernández, A. (2018). *Estrés y Compromiso Académico en estudiantes de una universidad privada de Lima*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad de Ciencias Apicadas:

[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625153/Fern%C3 %A1ndez\\_ca.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625153/Fern%C3 %A1ndez_ca.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

La Sociedad. (2018). *El estrés es el mayor problema para la salud pública*. Obtenido de <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20181113/estres-mayor-problema-salud-publica-7144166>

- Lara, L., Dominguez, S., Gómez, J., Acevedo, F., Aparicio, J., Saracostti, M., & Miranda, E. (2021). *Adaptación y validación del cuestionario de compromiso escolar en países iberoamericanos*. Obtenido de Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica. Chile: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2021-04/RIDEP59-Art8.pdf>
- Levano, J. I. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú "Crl. Luis Arias Schreiber"*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO%20LOZA%20JESUS%20IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mori, Y. & Ruíz, R. (2021). *Estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la Facultad de Psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca, 2021*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo: [http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1724/RU%C3%8DZ,%20R.%20Y%20MORI,%20Y.%20\(2021\).%20TESIS.pdf?sequence=1](http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1724/RU%C3%8DZ,%20R.%20Y%20MORI,%20Y.%20(2021).%20TESIS.pdf?sequence=1)
- OMS. (Junio de 2021). *La UNESCO y la OMS instan a los países a que conviertan cada escuela en una escuela promotora de la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/22-06-2021-unesco-and-who-urge-countries-to-make-every-school-a-health-promoting-school>
- Paniura, N. L. (2018). *Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la institución educativa Romeo Luna Victoria Arequipa 2018*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad San Agustín de Arequipa: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7832/PSMpafen12.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Pérez, V. (2018). *Compromiso académico y expectativas de adaptación a los estudios en alumnado de bachillerato*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad de La Laguna: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11029/Compromiso%20academico%20y%20expectativas%20de%20adaptacion%20a%20los%20estudios%20en%20alumnado%20de%20bachillerato.pdf?sequence=1>

- Plan Internacional. (12 de abril de 2021). *Conoce las alarmantes cifras sobre la educación de niñas, niños y adolescentes en nuestro país*. Obtenido de <https://www.planinternational.org.pe/blog/conoce-las-alarmanentes-cifras-sobre-la-educacion-de-ninas-ninos-y-adolescentes-en-nuestro-pais>
- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte – 2017*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Privada Cayetano Heredia: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos\\_UrbanoReano\\_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vásquez, C. (2018). *Percepción sobre las competencias docentes, compromiso académico y actitudes frente a la matemática en Estudiantes de la Universidad de Ciencias y Humanidades*. Obtenido de Repositorio digital de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle: <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2017/TD%20CE%201853%20V1%20-%20Vasquez%20Cespedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## ANEXOS

## ANEXO 01: ENCUESTA: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Adaptado por Jesús Iván Levano Loza (2018)

<b>DIMENSIÓN: Centrados en el problema</b>		SI		NO	
1	Centro mis esfuerzos en hacer algo sobre el escenario en el que estoy	Nº	%	Nº	%
2	Propongo una estrategia sobre qué hacer				
3	Pienso sobre los pasos a seguir				
4	Tomo medidas para que la situación mejore				
<b>DIMENSIÓN: Centrados en la emoción</b>					
5	Trato de conseguir a alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer				
6	Obtengo apoyo emocional de otras personas				
7	Obtengo el consuelo y la comprensión de otras personas				
8	Obtengo la ayuda o consejos de otras personas				
9	Intento verlo con otros ojos, para que parezca más positivo				
10	Trato de buscar la parte buena de lo que está sucediendo				
11	Admito la realidad de lo acaecido				
12	Aprendo a vivir con ello				
13	Trato de encontrar consuelo en mi religión				
14	Rezo o medito				
<b>DIMENSIÓN: Centrados en la evitación del problema</b>					
15	Evado ocuparme del problema				
16	Renuncio al intento de hacer frente al problema				
17	Expreso mis sentimientos desagradables				
18	Expreso mis sentimientos negativos.				
19	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor				
20	El alcohol y/o drogas me ayudan a superar los problemas				
21	Soy mi propio crítico				
22	Me echo la culpa de lo que sucede				
23	Bromeo sobre el problema				
24	Me río de la situación				
25	Recurso a otras actividades para apartar los problemas de mi mente				
26	Trato de pensar menos en el problema, tal como ir al cine o ver la televisión				
27	Me digo “esto no es real”				
28	Me niego a creer lo sucedido.				



## ANEXO 02

## ENCUESTA: COMPROMISO ESCOLAR

Adaptado de Lara, y otros (2018)

<b>DIMENSIÓN: Cognitivo</b>		<b>SI</b>		<b>NO</b>	
1	Al terminar una tarea, siento que he logrado mi objetivo.				
2	Antes de un examen, estudio los temas del área.				
3	Cuando estoy haciendo una tarea, me esmero por comprenderla.				
4	Sé cómo utilizar técnicas y estrategias para realizar bien mis tareas (planificar, destacar ideas, discutir en grupos)				
5	Uso internet o libros para buscar información complementaria entregada por el docente.				
6	Escucho los comentarios que los docentes hacen sobre mis trabajos.				
7	Sé qué estrategias y hábitos de estudio tengo que mejorar y obtener mejores calificaciones				
8	Después de una prueba pienso si las respuestas fueron las correctas				
9	Después de terminar mis tareas reviso si están bien.				
10	Cuando comienzo una tarea, aplico lo que ya sé sobre el tema porque eso me ayuda a comprender mejor				
11	Al estudiar, anoto palabras nuevas, dudas o ideas importantes.				
12	Es importante comprender bien las tareas y el área.				
<b>DIMENSIÓN: Afectivo</b>					
13	Me siento parte de la IE				
14	Siento orgullo de estudiar en la IE				
15	Me tratan con respeto en la IE				
16	Me siento bien en la IE				
17	Los docentes se preocupan de que la materia que aprendamos sea útil.				
18	Soy importante para la IE.				
19	La mayoría de las cosas que aprendo son útiles				
20	Para mí es muy importante lo que hacemos en la IE.				
21	Puedo ser yo mismo(a) en esta IE				
22	Lo que aprendo en clases es útil para lograr mis metas futuras.				
<b>DIMENSIÓN: Conductual</b>					
23	Me llaman la atención en clases				
24	Mis padres son citados constantemente por mi conducta				
25	Salgo sin pedir permiso de la clase virtual				
26	Ingreso a clases cuando quiero				
27	Respeto las opiniones de mis compañeros				
28	Me porto bien en clases.				
29	Llego puntual a las clases				

### ANEXO 3: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO:** ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y COMPROMISO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANDAHUASI, 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	MÉTODOS Y TÉCNICAS	POBLACIÓN Y MUESTRA
<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>HIPÓTESIS GENERAL</b>	<b>VARIABLE 1</b>	<b>INVESTIGACIÓN</b>	<b>MÉTODO:</b>	Población: 75
¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento del estrés con el compromiso académico de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Andahuasi, 2021?	Conocer la relación las estrategias de afrontamiento del estrés con el compromiso académico de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Andahuasi, 2021.	Las estrategias de afrontamiento del estrés influyen en forma significativa en el compromiso académico de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Andahuasi, 2021.	<u>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS</u>	Descriptivo	Científico	Muestra: 75
			Centradas en el problema.	<b>DISEÑO</b>	<b>TÉCNICAS:</b>	
			Centradas en la emoción	No Experimental	Fichaje	
			Centradas en la evitación del problema.		Observación	
					Encuestas	
<b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>HIPÓTESIS ESPECIFICAS</b>	<b>VARIABLE 2</b>		<b>INSTRUMENTOS</b>	
¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión cognitiva del compromiso académico de los estudiantes?	Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión cognitiva del compromiso académico de los estudiantes.	Las estrategias de afrontamiento del estrés influyen de manera significativa en la dimensión cognitiva del compromiso académico de los estudiantes.	<u>COMPROMISO ACADÉMICO</u>		Fichas bibliográficas	
			Cognitivo		Cuestionarios:	
			Afectivo		estrategias de afrontamiento del estrés y compromiso escolar.	
			Conductual			

---

¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión afectiva del compromiso académico de los estudiantes?	Establecer la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión afectiva del compromiso académico de los estudiantes.	Las estrategias de afrontamiento del estrés influyen de manera significativa en la dimensión afectiva del compromiso académico de los estudiantes.
¿De qué manera se relacionan las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión conductual del compromiso académico de los estudiantes?	Conocer la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la dimensión conductual del compromiso académico de los estudiantes.	Las estrategias de afrontamiento del estrés influyen de manera significativa en la dimensión conductual del compromiso académico de los estudiantes.

---

---

M(o). OSCAR RUPERTO EZEQUIEL YANAPA ZENTENO  
**ASESOR**

---

Dr. DANIEL LECCA ASCATE  
**PRESIDENTE**

---

Dra. JULIA MARINA BRAVO MONTOYA  
**SECRETARIO**

---

Dr. CARLOS ALBERTO GUTIERREZ BRAVO  
**VOCAL**