

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Escuela de Posgrado

MAESTRÍA EN GERENCIA Y ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

**MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL
APRENDIZAJE A DISTANCIA EN ALUMNOS DE
EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VERDAD Y
VIDA DE LA CIUDAD DE TACNA**

TESIS

PRESENTADA POR:

KELLY YARLETT HUAYCHANI BERRIOS

Para optar el Grado Académico de:

**MAESTRO EN CIENCIAS (*MAGISTER SCIENTIAE*) CON MENCIÓN EN
GERENCIA Y ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

TACNA - PERÚ

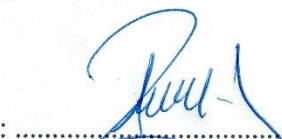
2024

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
ESCUELA DE POSGRADO


MAESTRÍA EN GERENCIA Y ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

**MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL APRENDIZAJE A
DISTANCIA EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VERDAD Y VIDA DE LA CIUDAD DE
TACNA**

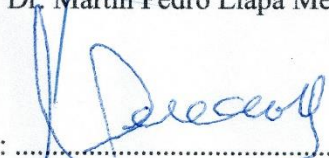
Tesis sustentada y aprobada el 14 de mayo..... del 2024; estando el jurado calificador integrado por:

PRESIDENTE : 

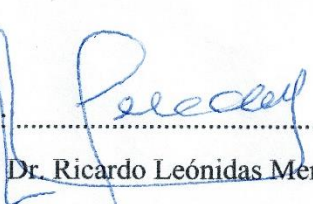
Dr. Raúl Alberto García Castro

SECRETARIO : 

Dr. Martín Pedro Llapa Medina

MIEMBRO : 

Dr. Ricardo Leónidas Mendoza Salas

ASESOR : 

Dr. Ricardo Leónidas Mendoza Salas

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo Ricardo Mendoza salas en mi condición de Asesor CERTIFICO que: el informe de tesis titulado: “**Modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en alumnos de educación primaria y secundaria de la institución educativa Verdad y Vida de la ciudad de Tacna.**”, desarrollado por la egresada de la Maestría en Administración y Gestión de la Educación, **Kelly Yarlett Huaychani Berrios**, para optar el Grado Académico de Maestro en Ciencias (*Magister Scientiae*) con mención en Gerencia y Administración de la Educación.

Que, conforme al análisis de originalidad y de similitud de trabajos de investigación y producción intelectual de la UNJBG, mediante el software de similitud textual TURNITIN obtiene los siguientes resultados:

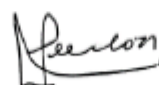
Código de identificación de reporte : oid: 23228:211413263

Porcentaje de similitud : 3%

Nivel : Permitido

Por lo que CERTIFICO QUE LA SIMILITUD del Informe de Tesis está de acuerdo al nivel PERMITIDO. El tenista puede continuar con el proceso de su sustentación de la Tesis.

Se emite el presente certificado para los fines correspondientes.



Dr. Ricardo Mendoza salas
Código Orcid: 0000-0002- 2438-9722
Docente Asesor

DEDICATORIA

A mis seres queridos, principalmente a mi familia que en todo momento me alientan y me dan su respaldo.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	iv
RESUMEN	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.1. Descripción de la realidad problemática	2
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Justificación de la investigación	3
1.4. Objetivos.....	4
1.4.1. Objetivo general.....	4
1.4.2. Objetivos específicos	4
1.5. Hipótesis	4
1.5.1. Hipótesis general.....	4
1.5.2. Hipótesis específica	4
1.6. Limitaciones de la investigación	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes	6
2.2. Bases teóricas.....	8
2.2.1. El estrés en escolares	8
2.2.2. Afrontamiento al estrés	9
2.2.3. El estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento	9
2.2.4. Afrontamiento y ajuste psicológico de respuesta	10
2.2.5. Categorías del afrontamiento	11
2.2.6. Dimensiones del afrontamiento del estrés	12
2.3. Conceptos claves.....	15
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	16
3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación.....	16
3.1.1. Tipo.....	16

3.1.2.	Nivel.....	16
3.1.3.	Diseño de investigación	16
3.2.	Cuadro de operacionalización de variables	17
3.3.	Población y muestra.....	18
3.3.1.	Unidades de análisis.....	18
3.3.2.	Población	18
3.3.3.	Muestra	18
3.3.4.	Distribución muestral.....	18
3.3.5.	Selección de la muestra.....	18
3.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.5.	Estrategia para la recolección de datos	19
3.6.	Procesamiento de la información y métodos de análisis estadísticos.....	20
3.7.	Instrumentos, equipos, materiales e insumos.....	20
CAPÍTULO IV: RESULTADOS		21
4.1.	Resultados de modos de afrontamiento al estrés en alumnos de educación primaria	21
4.2.	Comprobación de hipótesis.....	44
4.2.1.	Hipótesis específica “a”	44
4.2.2.	Hipótesis específica “b”	46
4.2.3.	Hipótesis general.....	49
DISCUSIONES		51
CONCLUSIONES		52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		54
ANEXOS		60

ÍNDICE DE TABLAS

	Pag.
Tabla 1 <i>Recurrencia de algún modo de afrontamiento al estrés en los alumnos de educación primaria</i>	21
Tabla 2 <i>Modo de afrontamiento activo al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	22
Tabla 3 <i>Modo de Planificación en el Afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria</i>	24
Tabla 4 <i>Modo de Supresión de otras actividades en el Afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	25
Tabla 5 <i>Modo de Postergación del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	27
Tabla 6 <i>Modo de búsqueda de apoyo social del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	28
Tabla 7 <i>Modo de búsqueda de soporte emocional del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	30
Tabla 8 <i>Modo de reinterpretación positiva y desarrollo personal en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	31
Tabla 9 <i>Modo de aceptación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	33
Tabla 10 <i>Modo de acudir a la religión en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	34
Tabla 11 <i>Modo de análisis de las emociones en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	36
Tabla 12 <i>Modo de negación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	37
Tabla 13 <i>Modo conductas inadecuadas en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	39
Tabla 14 <i>Modo de distracción en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	40

Tabla 15 <i>Comparación entre los modos de afrontamiento al estrés entre los alumnos de primaria y secundaria</i>	42
---	----

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pag.
Figura 1 <i>Recurrencia de algún modo de afrontamiento al estrés en los alumnos de educación primaria</i>	21
Figura 2 <i>Modo de afrontamiento activo al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	23
Figura 3 <i>Modo de Planificación en el Afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria</i>	24
Figura 4 <i>Modo de Supresión de otras actividades en el Afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	26
Figura 5 <i>Modo de Postergación del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	27
Figura 6 <i>Modo de búsqueda de apoyo social del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	29
Figura 7 <i>Modo de búsqueda de soporte emocional del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	30
Figura 8 <i>Modo de reinterpretación positiva y desarrollo personal en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	32
Figura 9 <i>Modo de aceptación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	33
Figura 10 <i>Modo de acudir a la religión en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	35
Figura 11 <i>Modo de análisis de las emociones en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	36
Figura 12 <i>Modo de negación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	38
Figura 13 <i>Modo conductas inadecuadas en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	39

Figura 14 <i>Modo de distracción en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria</i>	41
Figura 15 <i>Comparación entre los modos de afrontamiento al estrés entre los alumnos de primaria y secundaria</i>	43

RESUMEN

El objetivo de investigación fue comparar los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia entre los alumnos de la educación primaria y secundaria de la institución educativa Verdad y Vida de la ciudad de Tacna. La investigación es básica, a nivel relacional, se trabajó con una muestra de 149 alumnos de primaria y secundaria. La recolección de datos se realizó mediante el cuestionario de Carver (1989) de 52 ítems y trece dimensiones. Los resultados demuestran que el 65 % y 60 % de los alumnos de primaria y secundaria recurren a algún modo de afrontamiento para el estrés, así mismo, se encontró que frecuentemente (11,09) los alumnos de primaria utilizan el modo de afrontamiento activo, lo mismo ocurre con los alumnos de secundaria (12,46). Por otro lado, la estrategia de búsqueda de apoyo social es la menos utilizada por los alumnos de primaria (6,62) y secundaria (3,68). Por último, se comprobó a un 5 % de error un valor $p = 0,704 > 0,05$, en consecuencia, no existen diferencias significativas entre los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia entre los alumnos de la educación primaria y secundaria.

Palabras clave: Modo de afrontamiento, primaria, secundaria, aprendizaje a distancia.

ABSTRACT

The research objective was to compare ways of coping with stress in distance learning among primary and secondary school students of the Verdad y Vida educational institution in the city of Tacna. The research is basic, at a relational level, we worked with a sample of 149 primary and secondary students. Data collection was carried out using the Carver (1989) questionnaire of 52 items and thirteen dimensions. The results show that 65 % and 60 % of primary and secondary students resort to some coping mode for stress, likewise it was found that frequently (11.09) primary students use the active coping mode, the same occurs with secondary school students (12.46). On the other hand, the social support search strategy is the least used by primary (6.62) and secondary (3.68) students. Finally, a p value of $0.704 > 0.05$ was verified at a 5 % error, consequently, there are no significant differences between the modes of coping with stress in distance learning between primary and secondary school students.

Keywords: Coping mode, primary, secondary, distance learning.

INTRODUCCIÓN

El contexto escolar que impuso la pandemia fue de un momento a otro, dejando las prácticas educativas presenciales para pasar a las virtuales. En este nuevo escenario de aprendizaje a distancia los alumnos se encontraron expuestos a una serie de demandas no solo académicas, sino también emocionales (Gaeta, 2009). Para afrontar estos nuevos retos los alumnos tuvieron que asimilar nuevas habilidades en el campo afectivo, cognitivo social. En ese sentido, se produjeron una serie de situaciones académicas a las cuales no estaban acostumbrados los alumnos, se pasaron muchas horas frente a las computadoras y en otros casos a un celular. Esto generó un conjunto de situaciones de estrés por la falta de control sobre la situación, ante esta situación, las estrategias de afrontamiento al estrés cobraron un papel importante, puesto que sus respuestas fueron distintas para lograr una adecuada adaptación frente al nuevo sistema educativo.

Esta situación ha propiciado la iniciativa de investigar los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia entre los alumnos de la educación primaria y secundaria. Con esta intención se trabajó con una muestra de 149 alumnos de educación primaria y educación secundaria de la institución educativa Verdad y Vida de la ciudad de Tacna. Los resultados se presentan a continuación y están organizados en 5 capítulos: en la primera parte se plantea y describe el problema, luego se aborda las bases científicas, seguidamente se describe la metodología utilizada, luego se presentan los resultados y finalmente, las conclusiones a las cuales se arribaron.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El COVID-19 es un fenómeno que ha impuesto una nueva forma de entender el mundo, no hace distinción entre sexo, edad, ni situación social. De tal forma que existen nuevas condiciones que regulan el día a día en la convivencia social (Ruiz et al., 2020). Se propició muchos cambios en el estilo de vida, lo cual era parte de nuestra rutina diaria, este nuevo escenario tuvo mayor repercusión en alumnos de educación básica, los cuales realizaron actividades académicas de forma virtual, esto afectó su salud mental. Al tiempo que el bombardeo constante de información sobre la pandemia puede provocar una mayor ansiedad, con efectos inmediatos en la salud mental (Vommaro, 2020).

El miedo al COVID-19 es una sensación constante que ataca a toda la población, sin embargo, la educación a distancia mediante los aplicativos virtuales, ha conminado a los alumnos que estudian la educación básica, a pasar muchas horas frente a una computadora o algún otro medio receptor. Como consecuencia se activaron su sistema de alerta, ya sea por sobrecarga o porque la situación al COVID-19 requiere estar atento y preparado para la acción o la defensa. El nivel de activación se ha elevado de tal forma que en el caso de los alumnos emiten respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que se define como modos de afrontamiento.

Estos mecanismos de afrontamiento al estrés tienen como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional frente a la presión que sufren en este sistema virtual de aprendizaje. Siendo que, las respuestas, en los alumnos de la secundaria es distinta a las respuestas de los niños de la primaria. En este sentido, la presente investigación tiene el propósito de establecer las diferencias de los modos de afrontamiento al estrés entre estos dos niveles. Teniendo como muestra de estudio a los estudiantes de la institución educativa Verdad y Vida.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué diferencias existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia de los alumnos de primaria y secundaria de la institución educativa Verdad y Vida de la ciudad de Tacna?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés debido al aprendizaje virtual en los alumnos de la educación primaria?
- b) ¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés debido al aprendizaje virtual en los alumnos de la educación secundaria?

1.3. Justificación de la investigación

El aislamiento, el distanciamiento físico, la clausura de escuelas y el aprendizaje virtual son nuevos escenarios de aprendizaje que afectan al ser humano, y es natural sentir estrés, ansiedad y/o miedo. En este escenario surge la inquietud de investigar los estados emocionales por los cuales atraviesan los alumnos de la educación primaria y secundaria.

Desde un punto de vista teórico, la investigación aportará conocimientos sobre los modos de afrontamiento al estrés. Esto posibilita ampliar el conocimiento científico, sobre cómo vienen afrontando la alta presión debido a la enseñanza virtual y aislamiento. En la región existen pocas investigaciones sobre las características de estos comportamientos, por tal razón, el estudio propicia el encuentro de nuevas posturas teóricas que permitan explicar el problema.

Desde la perspectiva práctica, los resultados de la investigación ayudarán al entendimiento de los estados emocionales que genera el riesgo a contagio de un virus letal como es el COVID-19, aportando no solo conocimientos, sino también propuestas prácticas para la implementación de campañas de ayuda a los estudiantes con problemas de estrés. Además, los resultados obtenidos serán útiles para motivar al personal del sector

para trabajar con los aspectos mencionados, así como para realizar posteriores investigaciones relacionadas con el tema. Finalmente, los resultados de la presente investigación serán derivados a la dirección de la institución educativa para su conocimiento y fines pertinentes.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Comparar los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia entre los alumnos de primaria y secundaria de la institución educativa Verdad y Vida de la ciudad de Tacna.

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Evaluar los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje virtual en los alumnos de la educación primaria.
- b) Evaluar los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje virtual en los alumnos de la educación primaria.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

Existe diferencias significativas en los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia entre alumnos de primaria y secundaria de la institución educativa Verdad y Vida de la ciudad de Tacna.

1.5.2. Hipótesis específica

- a) Existen diferencias significativas entre el uso de los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación primaria. Siendo el modo activo al que más recurren los alumnos de primaria.

- b) Existen diferencias significativas entre el uso de los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación secundaria. Siendo el modo activo al que más recurren los alumnos de primaria.

1.6. Limitaciones de la investigación

Conforme a los resultados obtenidos, se asume como limitación la población de estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Valero et. al (2020) publicaron el trabajo: *Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión*, en la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Estatal del Sur de Manabí. El trabajo se realizó mediante la búsqueda de bibliografías publicadas a partir de ocho años de antigüedad, muchos de los trabajos seleccionados fueron del año 2022. Se seleccionaron artículos publicados en bases de datos de alto impacto y sitios web oficiales de información: La cadena de búsqueda se construyó sobre la base del afrontamiento, COVID-19, salud psicológica, estrés, entre otros. Se analizó y se expuso información de una muestra de 34 artículos para mejorar la comprensión del impacto de la pandemia a la salud mental y emocional. A partir de esto identificar estrategias de afrontamiento para ayudar a mitigar sus efectos. Concluyeron que aumentó la ansiedad, los casos de depresión y tristeza. Por eso es imprescindible comprender para integrar estrategias de afrontamiento para promover de manera efectiva el autocuidado y reducir el impacto negativo en la salud mental, que es un componente importante del bienestar y la salud. Hacer frente es clave para aprender y desarrollar estrategias, conectarse con otros y estar físicamente activo. Estos recursos también se pueden complementar con protocolos para construir hábitos saludables de sueño y nutrición, reducir la exposición excesiva a los medios y practicar técnicas de manejo del estrés como la atención plena y la respiración profunda.

Ruiz et al. (2020) publicó la investigación: *La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales*, de la Universidad de La Habana, Cuba. En su revisión, señaló que un nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 (que causa el COVID-19) surgió en Wuhan, China, en diciembre de 2019. Rápidamente se extendió por todo el mundo y hoy afecta a unos 183 países. La pandemia tiene un gran impacto psicológico, por lo que este artículo identifica aspectos del comportamiento humano en la situación actual. La metodología utilizada en el estudio se basa en estudios de revisión bibliográfica del género narrativo. Los resultados revelan la especificidad y necesidad de

la conexión de la conciencia psicológica y social con otros aspectos de las epidemias. Los efectos psicosociales se describieron como evidencia relacionada (tanto directa como indirectamente) con la cuarentena y el aislamiento, enfatizando la necesidad de seguir trabajando para desarrollar programas psicológicos apropiados al contexto y la cultura cubana.

Cabanach, et al. (2013) publicaron el trabajo: *Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres*. La publicación se realizó por la Universidad de A Coruña de España, En la investigación se aborda las diferencias del sexo ante situaciones académicas estresantes. Tiene un diseño de sección transversal frontal simple. En una muestra de 102 estudiantes universitarios se evaluaron las estrategias de afrontamiento con la Escala de Afrontamiento al Estrés. Los resultados de este trabajo muestran que los hombres en situaciones académicas problemáticas utilizan con mayor frecuencia estrategias de reevaluación y planificación positivas como estrategias de afrontamiento, mientras que las mujeres optan por buscar apoyo.

Urbano (2019) publicó el trabajo: *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima norte – 2017*, en la Universidad Cayetano Heredia. El fin fue comprender la relación entre los estilos de manejo del estrés y la salud mental en una muestra de 237 estudiantes de sexo masculino y femenino de quinto año de educación secundaria. Cuestionario de estilos de afrontamiento del estrés COPE de Carver, 1989 adaptado de Casuso 1996 y la Escala de bienestar psicológico - BIEPS-J. Los resultados mostraron que los estilos de manejo del estrés estaban fuertemente relacionados con el bienestar psicológico, los estilos de manejo del estrés centrados en el problema y los estilos de afrontamiento centrados en la emoción estaban fuertemente relacionados con el bienestar psicológico. Encontrar asociaciones modestas entre estilos alternativos de afrontamiento y salud mental.

Figuroa (2016) publica el trabajo: *Relación entre modos de afrontamiento al estrés y niveles de estrés en docentes de nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Tacna del año 2015*, en Tacna. La investigación es básica con diseño no experimental, correlacional, la muestra estuvo conformada por 123 docentes de

ambos sexos. Se encontraron correlaciones entre los patrones de afrontamiento: afrontamiento directo, inhibición de la actividad competitiva, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo emocional, aceptación, reversión a la religión, negación y mala conducta, así como el nivel de estrés. Los resultados mostraron que las formas más utilizadas para reinterpretar positivamente la experiencia de aceptación, para buscar apoyo emocional y para buscar apoyo social, fueron las más utilizadas en docentes en estudio. También se concluyó que presentaban niveles moderados de estrés.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. El estrés en escolares

El estrés es una respuesta del organismo frente a las exigencias de su medio en concordancia a la actividad que realiza, constituye un mecanismo de defensa natural, que ha permitido sobrevivir a nuestra especie humana, el ser humano requiere del estrés, dado que éste es quien permite regular la capacidad de respuesta y, por lo tanto, de adaptación, el objetivo no es eliminar el estrés en el ser humano, sino lograr un manejo adecuado o de acuerdo a nuestra forma de vida (Rodríguez y García, 2001). El estrés también se define como reacciones conductuales y fisiológicas resultantes de presiones ambientales sobre el organismo, que necesita un esfuerzo para reanudar su funcionamiento normal (Barraza et al., 2015). Los síntomas como el estrés y las enfermedades psicosomáticas, entre otras enfermedades profesionales, son comunes entre los docentes (Silva y Guillo, 2015).

El estrés escolar es muy difícil de definir, dado que no existe acuerdo entre la comunidad científica para su descripción desde el punto de vista de la literatura clínica. Los niños(as), así como los adolescentes en cada una de las etapas escolares, se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren del despliegue, así como de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores, tanto interno como externo, de acuerdo a la etapa evolutiva alcanzada (Maturana y Vargas, 2015).

2.2.2. Afrontamiento al estrés

El estrés es un hecho que puede presentarse en la vida diaria actual; sin embargo, los individuos lo enfrentan haciendo uso de algunas estrategias que reducen sus efectos negativos y éstos reciben el nombre de afrontamiento. Desde un punto general el afrontamiento implica esfuerzos para controlar, reducir o aprender a tolerar amenazas que juntas causan estrés. Aunque muchas personas utilizan métodos inconscientes llamados mecanismos de defensa para hacer frente al estrés, entre ellos la negación y el aislamiento emocional, estos mecanismos inconscientes no se enfrentan a la realidad, solo ocultan los problemas y hablan con ellos todo el tiempo. El afrontamiento ha sido definido por diferentes autores:

“Aquellos procesos conductuales y cognitivos que se desarrollan para manejar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1984, p. 95).

Otro autor define “Como la respuesta a una situación estresante que depende de las experiencias, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en el proceso activo de adaptación del individuo” (Carver et al., 1994, p. 102).

Sin embargo, el afrontamiento también se puede considerar como estrategias, con acciones y planes establecidos con el objeto de disminuir o eliminar el estrés.

2.2.3. El estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento

La educación postsecundaria es el punto más importante de estrés académico porque los estudiantes están expuestos a una variedad de situaciones potencialmente estresantes que coinciden con las dificultades de su etapa de desarrollo. Según Barraza (2006) la permanencia en la universidad genera que los estudiantes tengan que hacer frente a diversos estresores académicos que los obligan a movilizar una serie de estrategias de afrontamiento que no siempre resultan adaptativas y que pueden desencadenar en estrés académico que incida en su salud.

La incidencia de los problemas de estrés humano ha aumentado significativamente en los últimos años, y la bibliografía muestra que una de las fuentes sociales más apremiantes del estrés humano se encuentra en el ámbito académico. Los niveles de estrés entre la población universitaria fueron significativos, con niveles más altos de estrés en los primeros años de carrera reflejando una experiencia universitaria menos estresante mientras se ajustaba a las demandas académicas.

Analizar los niveles de estrés académico a nivel universitario y las variables relacionadas puede proporcionar información importante sobre los factores de riesgo y protección para ayudar a los estudiantes a lograr un ajuste adecuado durante su educación universitaria. Esta adaptación dependerá del afrontamiento que adopte el estudiante para prevenir las situaciones de riesgo que puedan incidir en su rendimiento, salud mental y física. (Boullosa, 2009).

2.2.4. Afrontamiento y ajuste psicológico de respuesta

En general, las estrategias de resolución de problemas se asocian con una mejor regulación emocional, un funcionamiento más adaptativo y una mejor salud mental y física. Del mismo modo, el uso de estrategias de aceptación, reevaluación cognitiva, pensamiento positivo y pensamientos y conductas disruptivas, y la búsqueda de apoyo social se asociaron con menos síntomas de ansiedad y depresión, menos malestar físico y menos conducta impulsiva.

Por el contrario, estrategias como la evitación cognitiva y conductual, el aislamiento social, la aceptación sumisa, la anulación, las ilusiones, la autoculpabilidad, la autocrítica y la preocupación se asociaron con problemas emocionales (ansiedad y depresión), problemas sociales y de conducta, e interacciones con el consumo de alcohol y drogas, es decir, peor regulación de las emociones.

Aunque la resolución de problemas suele ser mejor para hacer frente a situaciones controlables, como las preocupaciones financieras, se adapta menos a situaciones incontrolables, como el divorcio o una enfermedad grave. No es posible enfrentar estos

problemas de modo frontal, para ello recomiendan los especialistas que se debe recurrir a estrategias singulares, es decir aquellas que necesitan conforme a las circunstancias.

Algunas conductas de evitación, como participar en actividades recreativas (p. ej., salir con otros amigos, salir a caminar), se asociaron negativamente con la ansiedad y el estado de ánimo deprimido. La evasión inicialmente puede ayudar a una persona a regular sus emociones negativas, lo que puede conducir a resultados positivos cuando más tarde se combina con la resolución de problemas.

En el caso de factores estresantes incontrolables y de corto plazo, las estrategias como la negación o la evitación pueden ser útiles porque desvían la atención de la persona de la situación estresante y le dan tiempo para relajarse, respirar, pensar en ella o realizar otras tareas. Sin embargo, este estilo es perjudicial a la larga porque no cambia la situación y hace que el individuo se aleje del problema, no reduce el estrés ni los efectos negativos.

Las estrategias de afrontamiento no son del todo útiles o dañinas. Aunque algunas estrategias de afrontamiento predijeron un mejor ajuste emocional y resultados de salud física, otras predijeron peores resultados. No se pudieron dar resultados específicos o concluyentes. No existen pautas generales para los diferentes tipos de afrontamiento. Además, las conductas de afrontamiento se valoran en términos de frecuencia de utilización y está comprobado que las personas tienden a utilizar diferentes tipos de estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, a veces con independencia de su efectividad o no (Espina, 2017).

2.2.5. Categorías del afrontamiento

Las personas utilizan diferentes estilos o estrategias de afrontamiento para adaptarse a la situación estresante. “El afrontamiento comprende un amplio abanico de respuestas al estrés incluyendo tanto las respuestas voluntarias como las reacciones involuntarias o automáticas” (Gutiérrez, et al., 2007, p. 55):

Por una parte, están las estrategias de afrontamiento dirigidas a modificar directamente los sucesos estresantes e implica realizar acciones que cambien las circunstancias estresantes negativas y manejar las emociones relacionadas. Incluye estrategias de solución de problemas, la regulación emocional y la expresión emocional.

En un segundo grupo están las estrategias de afrontamiento encaminadas a mantener el equilibrio afectivo y a regular las propias emociones. Implican los esfuerzos conscientes para adaptarse a una situación negativa e incluye el pensamiento positivo, la reestructuración cognitiva, la aceptación, la búsqueda de apoyo social.

Un tercer grupo está compuesto por aquellas estrategias de afrontamiento de distanciamiento que implican un alejamiento del estresor y de las propias emociones y pensamientos. Se incluye la evitación, la negación, el retraimiento, el distanciamiento, el pensamiento de deseo y la distracción.

También existen respuestas involuntarias al estrés que incluyen “los pensamientos intrusivos, la rumiación, la activación emocional, la activación fisiológica, el comportamiento impulsivo, el entumecimiento emocional, la interferencia cognitiva, el escapismo y la inacción” (Gutiérrez et al., 2007, p. 70).

2.2.6. Dimensiones del afrontamiento del estrés

Carver et al., (1989) hacen referencia a tres estilos que equivalen a las dimensiones las cuales están compuestas por 13 estrategias de afrontamiento.

Estilo de afrontamiento enfocado en el problema. El estilo de afrontamiento, enfocado en el problema, se manifiesta cuando el individuo busca modificar la situación existente, ya sea alejando o disminuyendo el impacto de la amenaza o tratando de confrontar directamente al problema que causa el estrés mediante una adecuada toma de decisiones, solución de problemas o la acción directa sobre la fuente de estrés que causa el malestar. Las estrategias de afrontamiento enfocados al problema tienen mayor

probabilidad de aparecer cuando estas condiciones son evaluadas como susceptibles de cambio. Comprende las siguientes estrategias de afrontamiento:

Afrontamiento activo: Consiste en realizar conductas orientadas a incrementar los esfuerzos con el fin de distanciar y evitar el estresor, o minimizar sus efectos negativos.

Planificación de actividades: Es el proceso consistente en pensar cómo manejarse frente al estresor, organizando, planificando y estableciendo cuál será la mejor estrategia de acción para manejar el problema.

Supresión de actividades competentes: Representa el pasar por alto o subestimar otras posibles actividades evitando ser distraído, con el objeto de manejar mejor el estresor.

Postergación de afrontamiento: Se define como la capacidad de esperar o postergar el afronte del estresor hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema, impidiendo realizar alguna acción prematuramente.

Búsqueda de soporte social: Significa buscar en las otras personas consejo, asistencia e información u orientaciones con el fin de solucionar el problema.

Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción. El estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, se manifiesta cuando el individuo busca disminuir o eliminar reacciones emocionales desencadenantes por la fuente estresante, este asume que la situación tiene una condición estresante que es inmodificable y por ello centra toda su atención en disminuir el malestar emocional presente. Estas estrategias de afrontamiento surgen en su mayoría cuando el sujeto evalúa negativamente la modificación de las condiciones lesivas, procurando así manejar y comprender el malestar y expresión emocional a través del consuelo y soporte en otros. Comprende las siguientes estrategias de afrontamiento:

Búsqueda de soporte emocional: Consiste en la búsqueda de apoyo moral, empatía y comprensión en las demás personas, con la finalidad de disminuir la reacción emocional negativa.

Reinterpretación positiva y desarrollo personal: Estrategia en la que el individuo evalúa el problema de manera positiva, reconociendo o atribuyendo cualidades favorables a la experiencia estresante en sí misma, es decir, rescatando lo favorable de la situación adversa y asumiéndola como un aprendizaje para el futuro.

La aceptación: Esta estrategia comprende dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero consiste en aceptar que la situación estresante realmente existe y acontece durante la fase de evaluación primaria. El segundo tiene lugar durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir ya que es inmodificable en el tiempo.

Análisis de las emociones: Ocurre cuando el individuo se focaliza en las consecuencias emocionales desagradables, expresando abiertamente dichas emociones.

Acudir a la religión: Es la tendencia a volcarse en la religión en situaciones de estrés con la intención de reducir la tensión existente.

Estilos adicionales de afrontamiento, se manifiestan cuando el individuo incluye acciones de evitación ante determinada situación estresante, dedicándole atención a actividades que no estén dirigidas a la situación en sí misma, cabe resaltar que este estilo y estrategias de afrontamiento suelen ser las menos productivas para el manejo del estrés. Comprende las siguientes estrategias de afrontamiento:

Negación: Se define como rehusarse a creer que el estresor existe o comportarse y pensar como si el estresor fuera irreal o sencillamente no existente.

Conductas inadecuadas: Consiste en la disminución del esfuerzo conductual y cognitivo dirigido al estresor, dándose el individuo por vencido sin intentar alcanzar las metas con las que el estresor está interfiriendo.

Distracción: Ocurre cuando el individuo permite que una amplia diversidad de actividades lo distraiga de su evaluación de los aspectos conductuales del problema, o de la meta con la que el estresor está interfiriendo. (Carver et al., 1989)

2.3. Conceptos claves

Aprendizaje virtual: La recreación de ambientes de aprendizaje a través de nuevas tecnologías de informática y las telecomunicaciones. Herramienta básica para ampliar la cobertura educativa.

Afrontamiento al estrés: “Esfuerzos conductuales y cognitivos que utiliza una persona para poner fin a una situación de estrés” (Carver et al., 1989, p. 74)

Activación: “Preparación para la acción. En este contexto, alerta. Con el cuerpo y la mente dispuestos a actuar” (Carver et al., 1989, p. 74).

Acontecimiento estresante: Algo que, al ocurrir, genera nerviosismo y tensión psicológica (Carver et al., 1989).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

3.1.1. Tipo

La presente investigación es del tipo básico (Zorrilla, 1992). Por el tipo de manejo de datos es cuantitativa (Charaja, 2011).

3.1.2. Nivel

El nivel de la investigación es relacional pretende establecer las diferencias del afrontamiento al estrés entre los alumnos de la educación secundaria y primaria, a partir de una muestra local.

3.1.3. Diseño de investigación

Contiene el diseño no experimental, no se requiere manipular las variables. Según la recolección de datos se trata de una investigación transversal. Según los momentos, trata de un proceso relacional comparativo, donde primeramente se establecerá los modos de afrontamiento al estrés en cada uno de los niveles educativos. Para luego establecer comparaciones entre los grupos.

3.2. Cuadro de operacionalización de variables

Variables	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Tipo de variable
Variable 1 Afrontamiento al estrés	“Conjunto de esfuerzos que se hacen para controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que en su conjunto conducen a l estrés” (Sadin, 1995, p. 14)	Enfocado al problema	Planificación Supresión de otras actividades Postergación del afrontamiento Búsqueda de apoyo social	Muy pocas veces A veces Depende de las circunstancias Frecuentemente Muy frecuentemente	Categorica, ordinal
		Enfocado a la emoción	Búsqueda de soporte emocional Reinterpretación positiva Aceptación Recurrir a la religión Análisis de emociones		
		Otros modos	Negación Conductas inadecuadas Distracción		
Variable 2 Nivel escolar	Nivel de instrucción o de estudios más alto que alcanza una persona, sin tener en cuenta si se han terminado, está provisional, o definitivamente incompletos.		Grado de estudios	Primaria Secundaria	Categorica, nominal

3.3. Población y muestra

3.3.1. Unidades de análisis

Se estudiará a los alumnos de educación primaria y secundaria.

3.3.2. Población

En total son 149 niños de educación primaria secundaria de la institución educativa Verdad y Vida de la ciudad de Tacna.

3.3.3. Muestra

El tamaño de la muestra se calcula mediante los siguientes criterios:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{Ne^2 + Z^2 pq} = 192$$

$$n = 85$$

3.3.4. Distribución muestral

Institución Educativa	Población	Muestra
Primaria	69	40
Secundaria	80	45
Total	149	85

3.3.5. Selección de la muestra

Se aplicó la técnica probabilística y la selección de cada unidad de estudio fue mediante el método de selección simple al sorteo.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se aplicó el cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés de Carver (1989) el mismo que lo tradujo Salazar (1993). la cobertura de aplicación inicialmente fue para adultos, varones y mujeres; es usada en el área Clínica, área organizacional. Carver y colaboradores han construido un cuestionario de 52 ítems, los cuales contienen 13 modos de responder a situaciones estresantes, el instrumento trata de determinar cuáles son los modos de afrontamiento que más se usa. Las respuestas están organizadas en una escala de 13 formas de afrontamiento. Estas constan de 4 posibles respuestas o formas de afrontar la tensión de estrés. Los puntajes elevados en la escala señalan qué tipo de estrategia de afrontamiento es más utilizada con frecuencia. El instrumento considerará tres tipos, cada una con estrategias de afrontamiento.

Validación: la adaptación del instrumento para la población escolar será sometida a expertos y prueba de fiabilidad, a fin de validar su consistencia interna, mediante el estadístico de alfa ordinal.

Escala valorativa de los modos de afrontamiento

Muy pocas veces	0 – 4
Depende de las circunstancias	5 – 9
Forma frecuente de afrontar el estrés	10 - 16

También se utilizará un cuestionario para recoger información sobre los datos demográficos. No requiere validación.

3.5. Estrategia para la recolección de datos

- La investigación será realizada por la investigadora.
- Se tomará datos de las mismas unidades de estudio, siguiendo el siguiente procedimiento:
- Se coordinará con las autoridades de la institución educativa, para obtener los permisos respectivos.

- Luego se identificará la muestra de investigación.
- Seguido se selecciona una muestra piloto de 15 alumnos para verificar la fiabilidad de los instrumentos.
- Con los instrumentos debidamente validados se procederá con su aplicación a toda la muestra de manera colectiva, el tiempo de aplicación será entre 15 minutos.

3.6. Procesamiento de la información y métodos de análisis estadísticos

- Los datos provenientes del cuestionario fueron procesados mediante el programa de SPSS, 0.26. Este programa permitió organizar la información.
- Los resultados están expuestos en tablas y figuras, organizados según los objetos de la investigación.
- Con la información en mano se procedió al análisis estadístico descriptivo sacando la media aritmética, desviación estándar, entre otros.
- Continuando con el proceso se realizarán las pruebas de hipótesis correspondientes, utilizando el estadístico de Rho de Spearman.

3.7. Instrumentos, equipos, materiales e insumos

Visto el tipo de investigación, solo se recurrió al uso de una computadora portátil, software, lapiceros y material de escritorio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Resultados de modos de afrontamiento al estrés en alumnos de educación primaria

Tabla 1

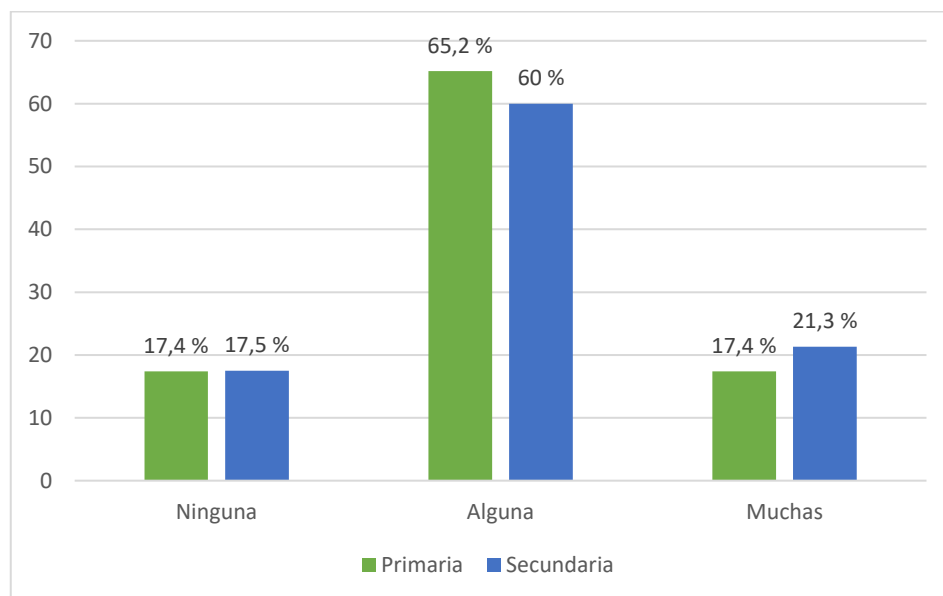
Recurrencia de algún modo de afrontamiento al estrés en los alumnos de educación primaria

Recurrencia	Primaria		Secundaria	
	f	%	f	%
Ninguna	12	17,4	14	17,5
Alguna	45	65,2	48	60,0
Muchas	12	17,4	17	21,3
Total	69	100,0	80	100,0

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 1

Recurrencia de algún modo de afrontamiento al estrés en los alumnos de educación primaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés

Interpretación

La Tabla presenta los resultados sobre la recurrencia de algún modo de afrontamiento al estrés en los alumnos de educación primaria y secundaria. Los resultados dan a conocer que 65,2 % de los alumnos de primaria recurren a algún modo de afrontamiento al estrés mientras que el 17,4 % no y el 17,4 % a muchos. El 60 % de los alumnos de secundaria no recurren a ninguna estrategia y el 21,3 % a muchos.

De la información anterior se deduce que en ambos grupos existe similitud proporcional en los grupos de alumnos que no recurren a ninguna forma de modo de afrontamiento al estrés. Pero, porcentualmente existe mayor tendencia de alumnos de primaria que recurren algún modo de afrontamiento que los de secundaria. Por último, existe mayor porcentaje de alumnos de secundaria que recurren a muchos modos de afrontamiento que los alumnos de primaria.

Tabla 2

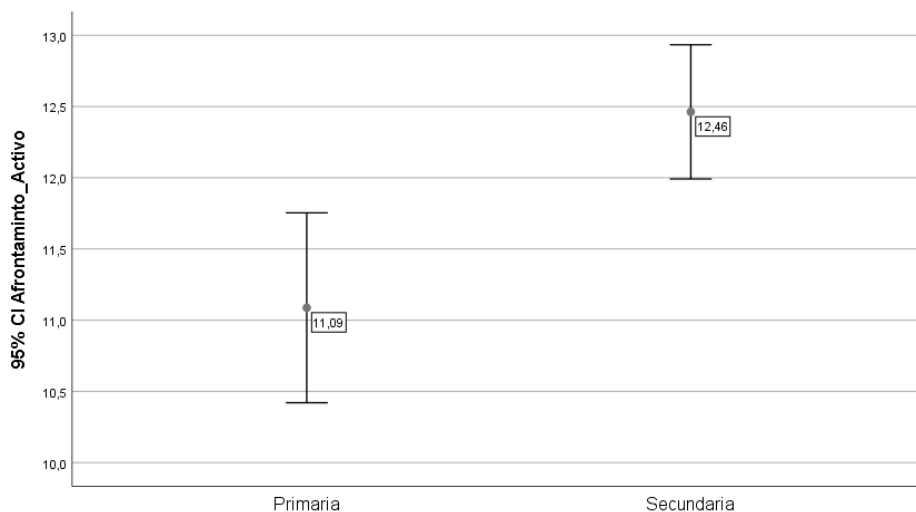
Modo de afrontamiento activo al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Afrontamiento activo	
	Primaria	Secundaria
Media	11,09	12,46
Mediana	12,00	12,50
Moda	12	12
Desv. Desviación	2,775	2,117
Varianza	7,698	4,480
Mínimo	2	5
Máximo	15	16

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 2

Modo de afrontamiento activo al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

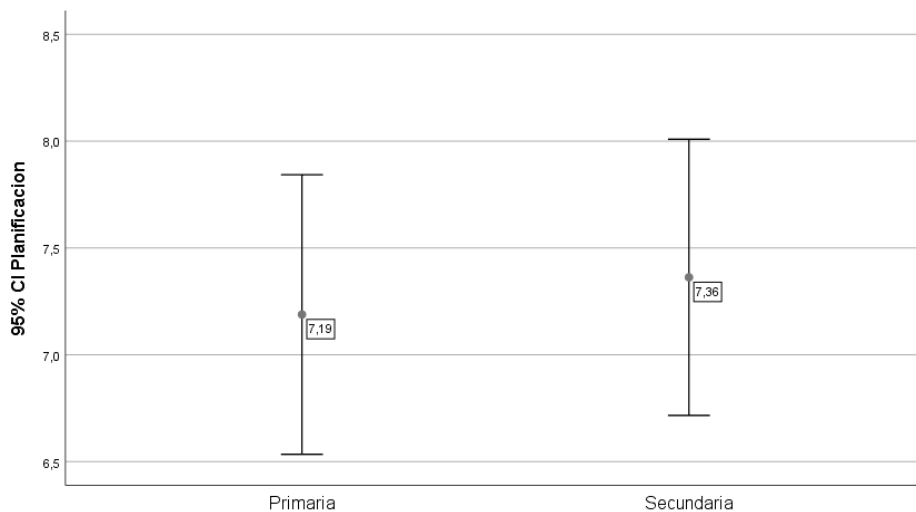
La Tabla 2 presenta información sobre los modos de afrontamiento activo al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 11,09 puntos, con una moda de 12 puntos y DS 2,77. Mientras que los alumnos de secundaria obtienen una media de 12,46 puntos, moda de 12 puntos y DS 12,11 puntos.

De la información anterior deducimos que existe mayor tendencia de los alumnos de secundaria en recurrir al modo activo como estrategia de afrontamiento al estrés que los alumnos de primaria. Sin embargo, ambos grupos utilizan de manera frecuente este tipo de afrontamiento al estrés, conforme a la escala de evaluación.

Tabla 3*Modo de Planificación en el Afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria*

Estadísticos	Planificación	
	Primaria	Secundaria
Media	7,19	7,36
Mediana	8,00	8,00
Moda	8	10
Desv. Desviación	2,724	2,905
Varianza	7,420	8,437
Mínimo	1	1
Máximo	12	12

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 3*Modo de Planificación en el Afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria*

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 3 presenta información sobre el modo de planificación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de

primaria obtienen una media de 7,19 puntos, con una moda de 8 puntos y DS 2,72. Mientras que los alumnos de secundaria obtienen una media de 7,36 puntos, moda de 8 puntos y DS 2,9 puntos.

De la información anterior se concluye que existe similar tendencia de los alumnos de secundaria y primaria en recurrir al modo planificación como estrategia de afrontamiento al estrés. Ambos grupos utilizan pocas veces este tipo de afrontamiento al estrés, conforme a la escala de evaluación.

Tabla 4

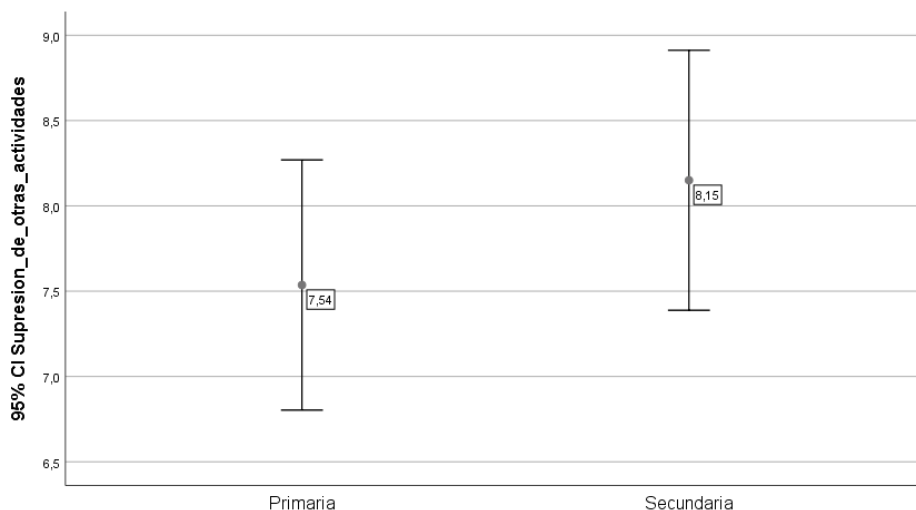
Modo de Supresión de otras actividades en el Afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Supresión de otras actividades	
	Primaria	Secundaria
Media	7,54	8,15
Mediana	8,00	8,00
Moda	7	12
Desv. Desviación	3,051	3,424
Varianza	9,311	11,724
Mínimo	1	1
Máximo	15	16

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés

Figura 4

Modo de Supresión de otras actividades en el Afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 4 presenta información sobre el modo de supresión de otras actividades en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 7,54 puntos, con una moda de 7 puntos y DS 3,05. Mientras que los alumnos de secundaria obtienen una media de 8,15 puntos, moda de 12 puntos y DS 3,4 puntos.

De la información anterior concluimos que los alumnos de secundaria tienen mayor tendencia que los alumnos de primaria en recurrir al modo de supresión de actividades como estrategia de afrontamiento al estrés. Esta diferencia también se puede apreciar en relación a la moda. Conforme a la escala de evaluación, ambos grupos utilizan este tipo de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias

Tabla 5

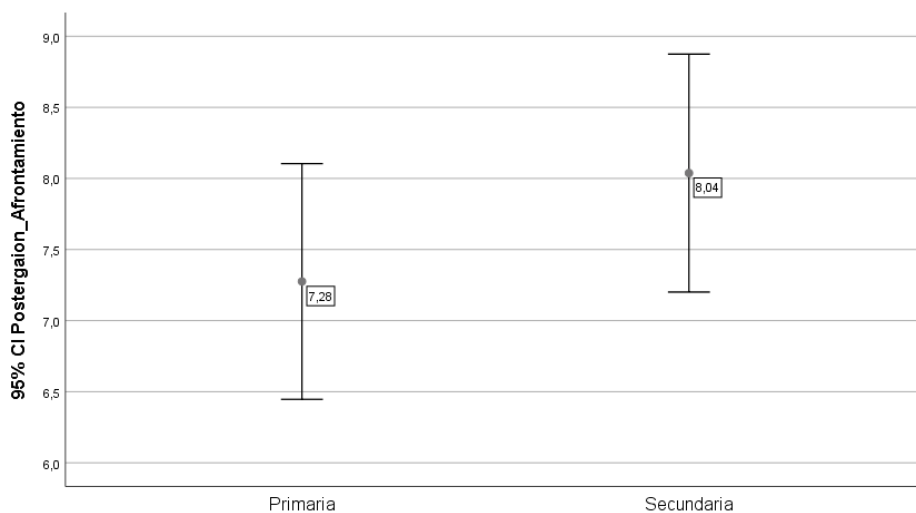
Modo de Postergación del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Postergación del afrontamiento	
	Primaria	Secundaria
Media	7,28	8,04
Mediana	8,00	8,0
Moda	8	8,04
Desv. Desviación	3,451	8,00
Varianza	11,908	12
Mínimo	0	3,760
Máximo	14	14,138

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 5

Modo de Postergación del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 5 presenta información sobre el modo postergación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 7,28 puntos, con una moda de 8 puntos y DS 3,45. Mientras que los alumnos de secundaria obtienen una media de 8,04 puntos, moda de 8 puntos y DS 8 puntos.

De la información anterior se concluye que los alumnos de secundaria tienen mayor tendencia que los alumnos de primaria en recurrir al modo de postergación de actividades como estrategia de afrontamiento al estrés. Aunque la moda muestra una aparente igualdad. Conforme a la escala de evaluación, ambos grupos utilizan este tipo de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias.

Tabla 6

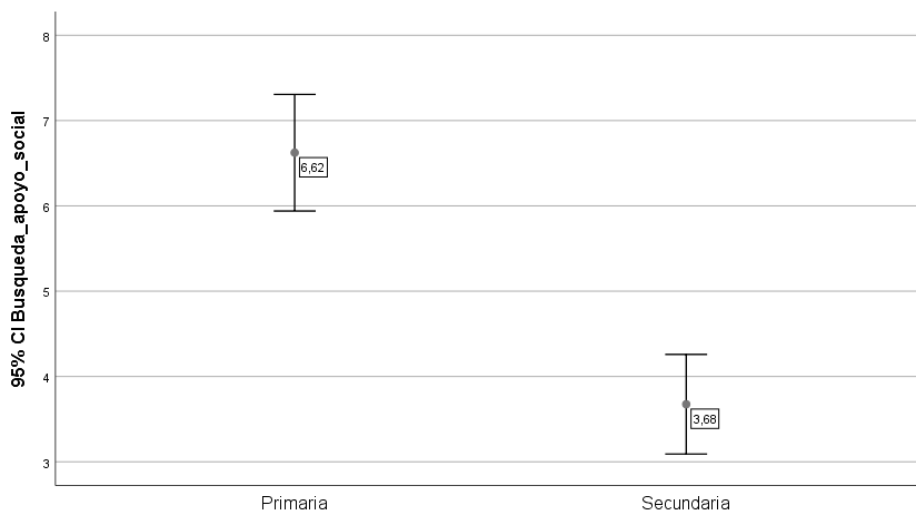
Modo de búsqueda de apoyo social del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Búsqueda de apoyo social	
	Primaria	Secundaria
Media	6,62	3,68
Mediana	6,00	4,00
Moda	6	4
Desv. Desviación	2,845	2,623
Varianza	8,091	6,880
Mínimo	0	0
Máximo	13	9

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 6

Modo de búsqueda de apoyo social del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 6 presenta información sobre el modo de búsqueda de apoyo social en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 6,62 puntos, con una moda de 6 puntos y DS 2,84. Los alumnos de secundaria obtienen una media de 3,68 puntos, moda de 4 puntos y DS 2,6 puntos.

De la información presentada se concluye que los alumnos de primaria tienen mayor tendencia que los alumnos de secundaria en recurrir al modo de apoyo social como estrategia de afrontamiento al estrés. Esta diferencia también se puede apreciar en los resultados de la moda. Conforme a la escala de evaluación, los alumnos de primaria utilizan este tipo de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias, mientras que los alumnos de educación secundaria, muy pocas veces recurren a este tipo de afrontamiento al estrés.

Tabla 7

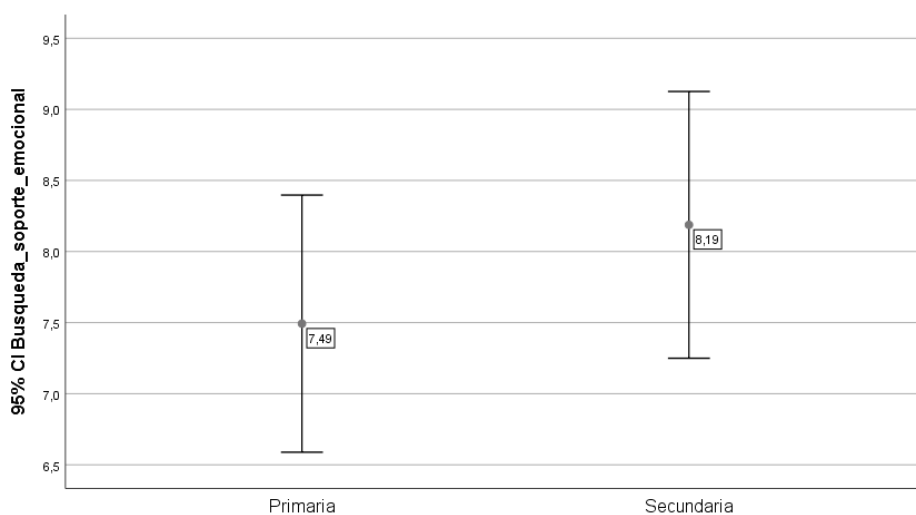
Modo de búsqueda de soporte emocional del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Búsqueda de soporte emocional	
	Primaria	Secundaria
Media	7,49	8,19
Mediana	8,00	8,00
Moda	8	12
Desv. Desviación	3,764	4,216
Varianza	14,165	17,775
Mínimo	0	0
Máximo	12	16

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 7

Modo de búsqueda de soporte emocional del afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 7 presenta información sobre el modo de búsqueda de soporte emocional en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 7,49 puntos con una moda de 8 puntos y DS 3,76. Los alumnos de secundaria obtienen una media de 8,19 puntos, moda de 12 puntos y DS 4,21 puntos.

De la información presentada se deduce que los alumnos de secundaria tienen mayor tendencia que los alumnos de primaria en recurrir al modo de búsqueda de soporte emocional como estrategia de afrontamiento al estrés. Esta diferencia también se puede apreciar en los resultados de la moda. Conforme a la escala de evaluación, los alumnos de secundaria y primaria utilizan de manera similar este tipo de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias.

Tabla 8

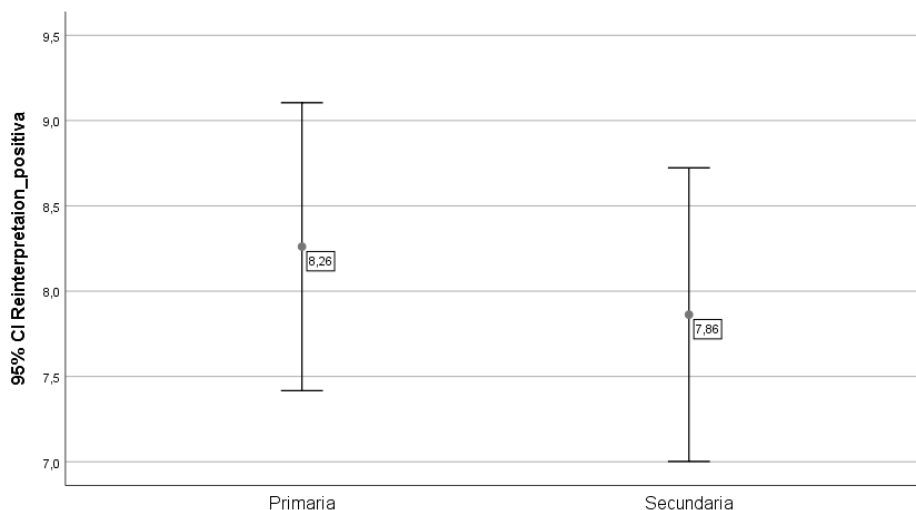
Modo de reinterpretación positiva y desarrollo personal en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Reinterpretación positiva y desarrollo personal	
	Primaria	Secundaria
Media	8,26	7,86
Mediana	8,00	8,00
Moda	12	12
Desv. Desviación	3,513	3,867
Varianza	12,343	14,956
Mínimo	1	0
Máximo	16	16

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés

Figura 8

Modo de reinterpretación positiva y desarrollo personal en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 8 presenta información sobre el modo de *reinterpretación positiva* y *desarrollo personal* en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 8,26 puntos, con una moda de 8 puntos y DS 3,51. Los alumnos de secundaria obtienen una media de 7,86 puntos, moda de 12 puntos y DS 3,86 puntos.

De la información presentada se deduce que los alumnos de primaria tienen mayor tendencia que los alumnos de secundaria en recurrir al modo de *reinterpretación positiva* y *desarrollo personal* como estrategia de afrontamiento al estrés. Aunque esta diferencia no se puede apreciar en los resultados de la moda. Conforme a la escala de evaluación, los alumnos de secundaria y primaria utilizan de manera similar este tipo de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias.

Tabla 9

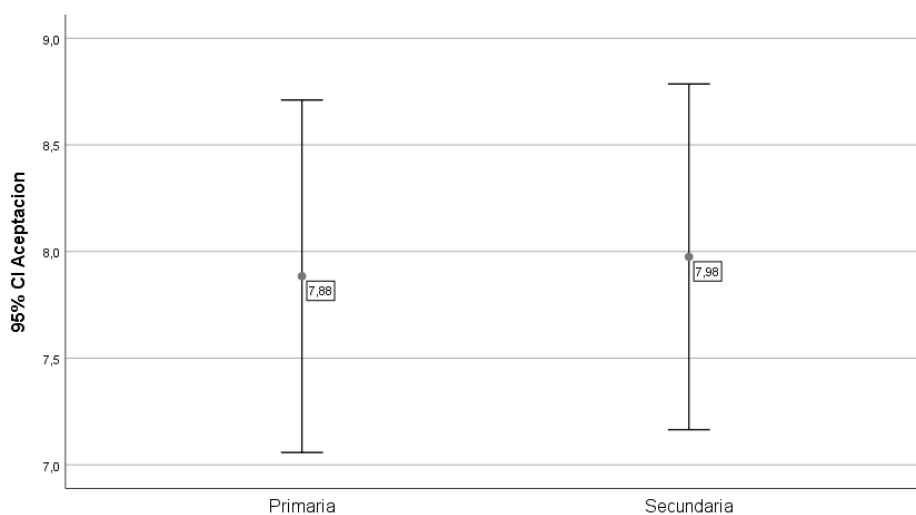
Modo de aceptación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Modo de aceptación	
	Primaria	Secundaria
Media	7,88	7,98
Mediana	8,00	8,00
Moda	8	12
Desv. Desviación	3,441	3,642
Varianza	11,839	13,265
Mínimo	0	0
Máximo	13	16

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 9

Modo de aceptación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 9 presenta información sobre el modo de aceptación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 7,8 puntos, con una moda de 8 puntos y DS 3,41. Los alumnos de secundaria obtienen una media de 7,98 puntos, moda de 12 puntos y DS 3,64 puntos.

De la información presentada se deduce que los alumnos de secundaria tienen mayor tendencia que los alumnos de primaria en recurrir al modo de aceptación como estrategia de afrontamiento al estrés. Esta diferencia se puede apreciar en los resultados de la moda. Conforme a la escala de evaluación, los alumnos de secundaria y primaria utilizan de manera similar este tipo de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias.

Tabla 10

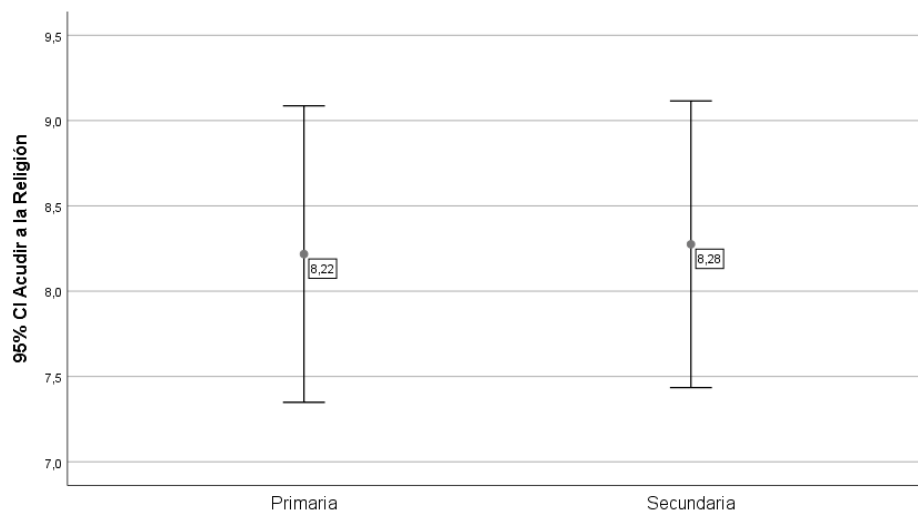
Modo de acudir a la religión en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Acudir a la religión	
	Primaria	Secundaria
Media	8,22	8,28
Mediana	9,00	9,00
Moda	12	12
Desv. Desviación	3,617	3,775
Varianza	13,084	14,253
Mínimo	0	0
Máximo	15	16

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 10

Modo de acudir a la religión en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 10 presenta información sobre el modo de aceptación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 8,22 puntos, con una moda de 12 puntos y DS 3,61. Los alumnos de secundaria obtienen una media de 8,28 puntos, moda de 12 puntos y DS 3,77 puntos.

De la información presentada se deduce que los alumnos de secundaria tienen mayor tendencia que los alumnos de primaria en recurrir al modo de aceptación como estrategia de afrontamiento al estrés. Aunque la diferencia es mínima, los resultados de la moda permiten apreciar que ambos tienen similar comportamiento. Conforme a la escala de evaluación, los alumnos de secundaria y primaria utilizan de manera similar este tipo de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias.

Tabla 11

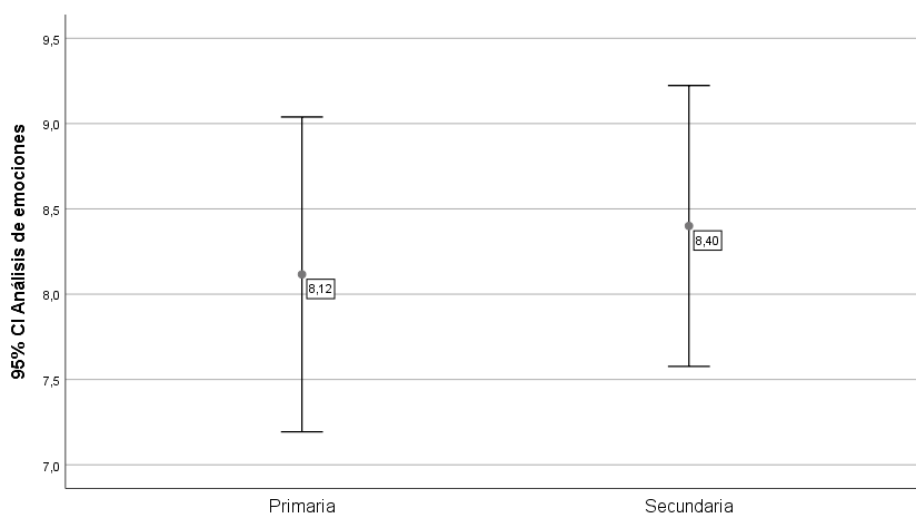
Modo de análisis de las emociones en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Análisis de las emociones	
	Primaria	Secundaria
Media	8,12	8,40
Mediana	8,00	8,00
Moda	12	12
Desv. Desviación	3,84	3,69
Varianza	14,75	13,68
Mínimo	0	0
Máximo	16	16

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 11

Modo de análisis de las emociones en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 11 presenta información sobre el modo de *análisis de las emociones* en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 11,12 puntos, con una moda de 12 puntos y DS 3,84. Los alumnos de secundaria obtienen una media de 8,40 puntos, moda de 12 puntos y DS 3,69 puntos.

De la información presentada se deduce que los alumnos de secundaria tienen mayor tendencia que los alumnos de primaria en recurrir al modo de análisis de las emociones como estrategia de afrontamiento al estrés. Aunque esta diferencia no se puede apreciar en los resultados de la moda, dado que tienen la misma moda. Conforme a la escala de evaluación, los alumnos de secundaria y primaria utilizan de manera similar este tipo de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias.

Tabla 12

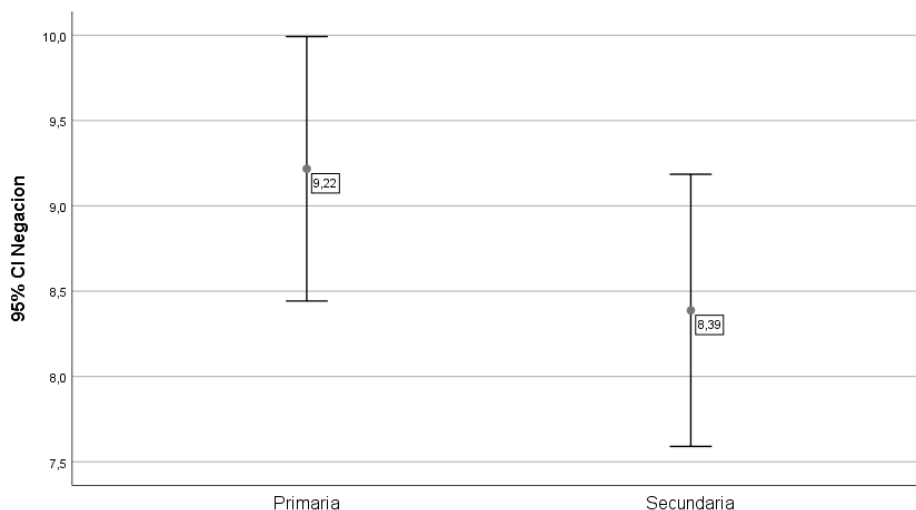
Modo de negación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Modo de negación	
	Primaria	Secundaria
Media	9,22	8,39
Mediana	9,00	8,00
Moda	12	12
Desv. Desviación	3,226	3,584
Varianza	10,408	12,848
Mínimo	0	0
Máximo	16	16

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 12

Modo de negación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 12 presenta información sobre el modo de negación en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 9,22 puntos, con una moda de 12 puntos y DS 3,22. Los alumnos de secundaria obtienen una media de 8,39 puntos, moda de 12 puntos y DS 3,58 puntos.

De la información presentada se deduce que los alumnos de primaria tienen mayor tendencia que los alumnos de secundaria en recurrir al modo de negación como estrategia de afrontamiento al estrés. Aunque esta diferencia no se puede apreciar en los resultados de la moda, dado que tienen valor en la moda. Conforme a la escala de evaluación, los alumnos de primaria y secundaria utilizan de manera similar este tipo de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias.

Tabla 13

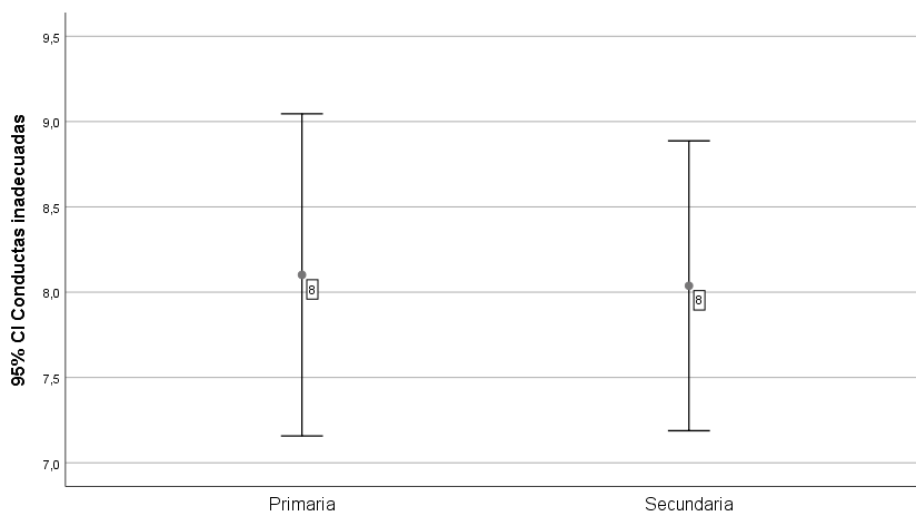
Modo conductas inadecuadas en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Conductas inadecuadas	
	Primaria	Secundaria
Media	8,10	8,04
Mediana	8,00	8,00
Moda	12	12
Desv. Desviación	3,93	3,81
Varianza	15,44	14,56
Mínimo	0	0
Máximo	14	14

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 13

Modo conductas inadecuadas en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 13 presenta información sobre el modo de conductas inadecuadas en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 8,10 puntos, con una moda de 12 puntos y DS 3,93. Los alumnos de secundaria obtienen una media de 8,04 puntos, moda de 12 puntos y DS 3,81 puntos.

De la información presentada se deduce que los alumnos de primaria tienen mayor tendencia que los alumnos de secundaria en recurrir al modo de conductas inadecuadas como estrategia de afrontamiento al estrés. Aunque esta diferencia no se puede apreciar en los resultados de la moda, dado que tienen valor en la moda. Conforme a la escala de evaluación, los alumnos de primaria y secundaria utilizan de manera similar este tipo de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias.

Tabla 14

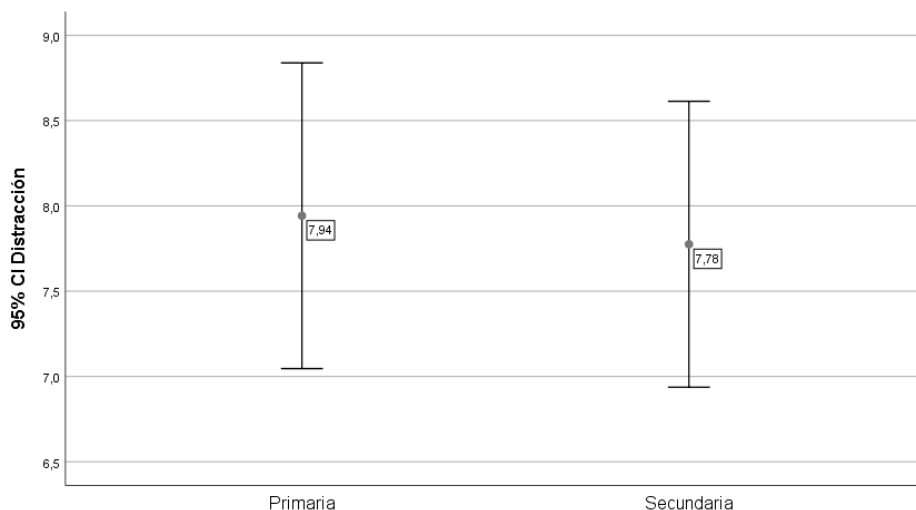
Modo de distracción en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria

Estadísticos	Modo de distracción	
	Primaria	Secundaria
Media	7,94	7,78
Mediana	8,00	8,00
Moda	12	12
Desv. Desviación	3,729	3,765
Varianza	13,908	14,177
Mínimo	0	0
Máximo	16	16

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 14

Modo de distracción en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 14 presenta información sobre el modo de distracción en el afrontamiento al estrés en los alumnos de primaria y secundaria. Donde los alumnos de primaria obtienen una media de 7,94 puntos, con una moda de 12 puntos y DS 3,72. Los alumnos de secundaria obtienen una media de 7,78 puntos, moda de 12 puntos y DS 3,76 puntos.

De la información presentada se deduce que los alumnos de primaria tienen mayor tendencia que los alumnos de secundaria en recurrir al modo de distracción como estrategia de afrontamiento al estrés. Aunque esta diferencia no se puede apreciar en los resultados de la moda, dado que tienen valor en la moda. Conforme a la escala de evaluación, los alumnos de primaria y secundaria utilizan de manera similar este tipo de afrontamiento al estrés, dependiendo de las circunstancias.

Tabla 15

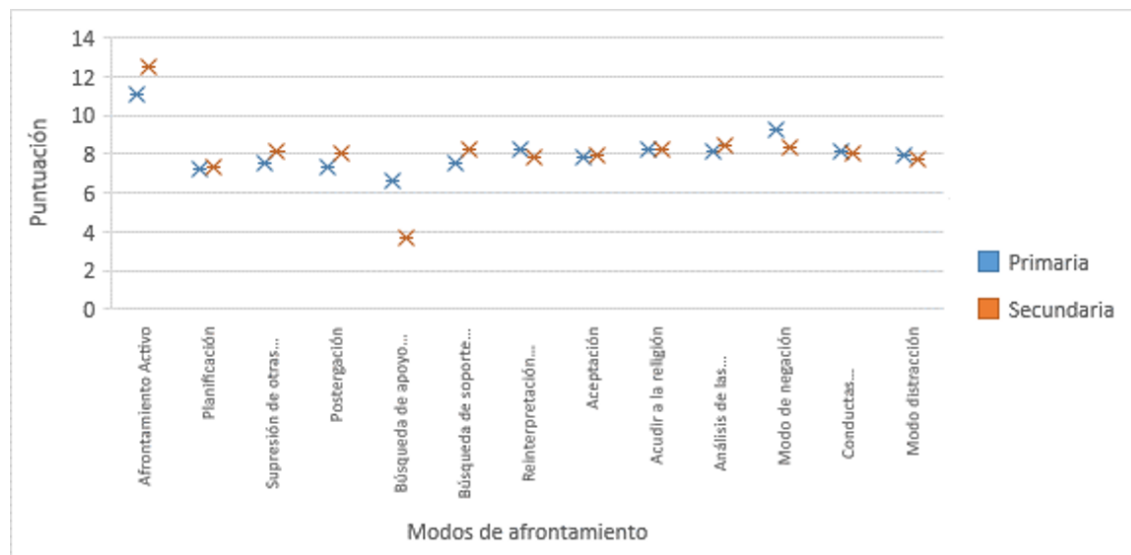
Comparación entre los modos de afrontamiento al estrés entre los alumnos de primaria y secundaria

Modos	Medias	
	Primaria	Secundaria
Afrontamiento Activo	11,09	12,46
Planificación	7,19	7,36
Supresión de otras actividades	7,54	8,15
Postergación	7,28	8,04
Búsqueda de apoyo social	6,62	3,68
Búsqueda de soporte emocional	7,49	8,19
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	8,26	7,86
Aceptación	7,88	7,98
Acudir a la religión	8,22	8,28
Análisis de las emociones	8,12	8,40
Modo de negación	9,22	8,39
Conductas inadecuadas	8,10	8,04
Modo distracción	7,94	7,78

Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Figura 15

Comparación entre los modos de afrontamiento al estrés entre los alumnos de primaria y secundaria



Nota. Fuente de datos, cuestionario de afrontamiento al estrés.

Interpretación

La Tabla 15 presenta los resultados sobre la comparación entre los modos de afrontamiento al estrés entre los alumnos de primaria y secundaria.

Se aprecia que el modo de afrontamiento activo obtiene la más alta puntuación entre los trece modos, tanto para primaria y para secundaria. Esta estrategia de afrontamiento es utilizada de modo frecuente en ambos grupos.

Por otro lado, se observa que el modo de negación establece una diferencia marcada entre el grupo de primaria y el grupo de secundaria. Se observa que los alumnos de primaria utilizan este modo de afrontamiento de forma frecuente, mientras que los alumnos de secundaria lo hacen dependiendo de las circunstancias.

Otra estrategia donde se encuentra diferencias es la búsqueda de apoyo social, los alumnos de primaria recurren a esta estrategia dependiendo de las circunstancias mientras que los alumnos de secundaria lo hacen dependiendo de las circunstancias.

Finalmente, se observa que las estrategias restantes tienen comportamientos similares, ya que todos se ubican en el nivel de utilización dependiendo de las circunstancias

4.2. Comprobación de hipótesis

4.2.1. Hipótesis específica “a”

Ho: No existen diferencias significativas entre el uso de los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación primaria.

Hi: Sí existen diferencias significativas entre el uso de los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación primaria.

Prueba de normalidad

Modo de afrontamiento	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Activo	0,165	69	0,000	0,926	69	0,001
Planificación	0,153	69	0,000	0,949	69	0,007
Supresión de otras Actividades	0,097	69	0,178	0,977	69	0,242
Postergación	0,134	69	0,004	0,959	69	0,024
Búsqueda de apoyo social	0,108	69	0,043	0,975	69	0,180
Búsqueda de soporte emocional	0,177	69	0,000	0,895	69	0,000
Reinterpretación	0,146	69	0,001	0,947	69	0,005
Aceptación	0,137	69	0,003	0,927	69	0,001
Acudir a la religión	0,136	69	0,003	0,929	69	0,001
Análisis de emociones	0,112	69	0,030	0,949	69	0,007
Negación	0,139	69	0,002	0,958	69	0,022

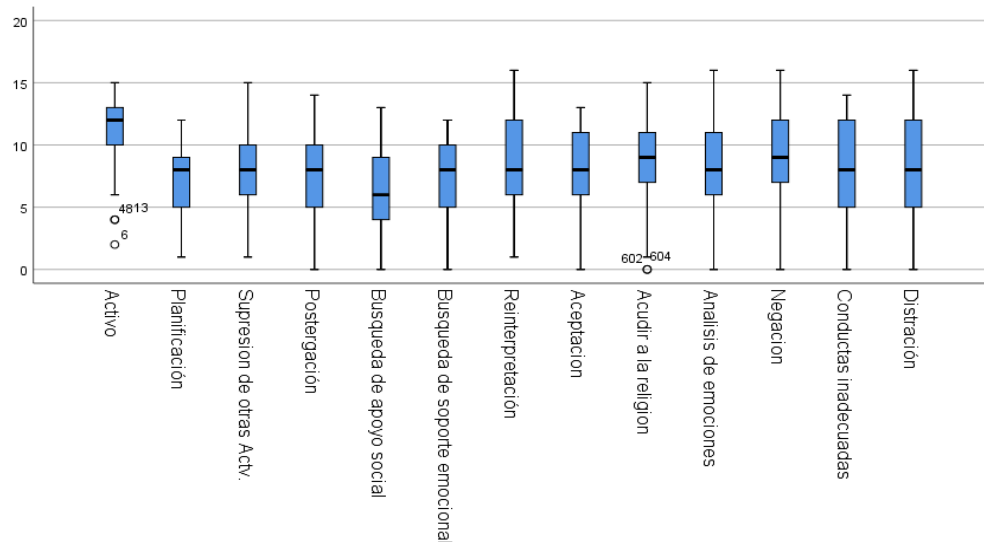
Conductas inadecuadas	0,161	69	0,000	0,911	69	0,000
Distracción	0,152	69	0,000	0,954	69	0,013

Decisión: Las dimensiones analizadas no cumplen con los requisitos de normalidad

Reporte de prueba estadística

Estadísticos de prueba ^{a,b}	
Puntuación Primaria	
H de Kruskal-Wallis	89,381
gl	12
Sig. asintótica	0,000

a. Prueba de Kruskal Wallis
b. Variable de agrupación: Modo de afrontamiento



Decisión e interpretación

Los resultados de la prueba de hipótesis con el estadístico de H de Kruskal-Wallis permiten comprobar que a un nivel de confianza del 5 %, se rechaza la hipótesis nula y

se prueba la hipótesis alterna, es decir que sí existen diferencias significativas entre los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación primaria. El gráfico expresa que el modo de afrontamiento activo es el más frecuente, su media está por encima de los demás, seguido por el modo de negación, el cual se destaca entre los demás. También se observa que la estrategia de la estrategia de búsqueda de apoyo social, es la menos utilizada por los alumnos de primaria.

4.2.2. Hipótesis específica “b”

Ho: No existen diferencias significativas entre el uso de los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación secundaria.

Hi: Sí existen diferencias significativas entre el uso de los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación secundaria.

Resultados de la prueba de normalidad

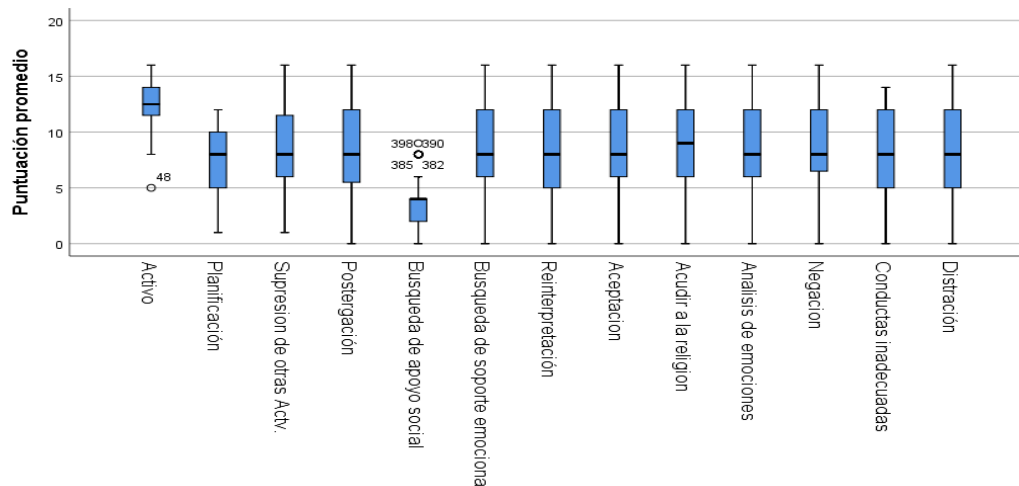
Modo de afrontamiento	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Activo	0,164	80	0,000	0,942	80	0,001
Planificación	0,156	80	0,000	0,940	80	0,001
Supresión de otras Actividades	0,120	80	0,007	0,957	80	0,009
Postergación	0,146	80	0,000	0,942	80	0,001
Búsqueda de apoyo social	0,226	80	0,000	0,885	80	0,000
Búsqueda de soporte emocional	0,170	80	0,000	0,901	80	0,000
Reinterpretación	0,133	80	0,001	0,951	80	0,004
Aceptación	0,153	80	0,000	0,934	80	0,000
Acudir a la religión	0,140	80	0,001	0,924	80	0,000
Análisis de emociones	0,146	80	0,000	0,934	80	0,000
Negación	0,143	80	0,000	0,948	80	0,003
Conductas inadecuadas	0,156	80	0,000	0,921	80	0,000
Distracción	0,144	80	0,000	0,955	80	0,007

Decisión: Las dimensiones analizadas no cumplen con los supuestos de normalidad.

Reporte de la prueba estadística

Estadísticos de prueba ^{a,b}	
	Puntuación
H de Kruskal-Wallis	211,143
gl	12
Sig. asintótica	0,000

a. Prueba de Kruskal Wallis
b. Variable de agrupación: Modos de afrontamiento



Decisión e interpretación

Los resultados de la prueba de hipótesis con el estadístico de H de Kruskal-Wallis permiten comprobar que a un nivel de confianza del 5 %, se rechaza la hipótesis nula y se prueba la hipótesis alterna, es decir que sí existen diferencias significativas entre los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación secundaria. El gráfico expresa que el modo de afrontamiento activo es el más frecuente, su media está por encima de los demás. Contrariamente a esta tendencia se observa que la estrategia de búsqueda de apoyo social, es una estrategia que obtiene la

más baja puntuación, lo cual significa, según la escala de evaluación, que casi nunca es utilizada por los alumnos de secundaria.

4.2.3. Hipótesis general

Ho: No existen diferencias significativas entre los modos de afrontamiento al estrés entre los alumnos de educación primaria y secundaria en el aprendizaje a distancia.

Hi: Sí existen diferencias significativas entre los modos de afrontamiento al estrés entre los alumnos de educación primaria y secundaria en el aprendizaje a distancia.

Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

Reporte estadístico de prueba

Estadísticos de prueba ^a	
	Modos de afrontamiento
U de Mann-Whitney	2674,500
W de Wilcoxon	5089,500
Z	-0,379
Sig. asintótica(bilateral)	0,704

a. Variable de agrupación: Nivel educativo

Decisión e interpretación:

La prueba reporta un valor $p = 0,704 > 0,05$, en consecuencia, se acepta la hipótesis nula. Esto quiere decir que no existen diferencias significativas entre los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación primaria y secundaria de la Institución educativa Verdad y Vida de la ciudad de Tacna. La Tabla 15 ofrece información de las medias obtenidas por cada estrategia y permite apreciarse que ambos alumnos de educación secundaria y de primaria, recurren frecuentemente al afrontamiento activo, destacándose que los alumnos de secundaria con mayor frecuencia. Asimismo, otro modo que se identifica con mayor prevalencia, en

alumnos de primaria es la negación, por el contrario, los alumnos de secundaria lo hacen solo a veces, dependiendo de las circunstancias. Otra diferencia marcada se encuentra en el modo de búsqueda social, ahí se observa que los alumnos de primaria lo hacen con mayor frecuencia mientras que los alumnos de secundaria casi nunca recurren a esta estrategia.

DISCUSIONES

El objetivo de la presente investigación fue comparar los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia entre los alumnos de la educación primaria y secundaria de la institución educativa Verdad y Vida de la ciudad de Tacna. Los resultados reportados indican un valor $p = 0,704 > 0,05$. Esto quiere decir que no existen diferencias significativas entre los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación primaria y secundaria. La Tabla 15 ofrece información de las medias obtenidas por cada estrategia y permite apreciarse que ambos grupos de educación secundaria y de primaria recurren frecuentemente al afrontamiento activo, destacándose que los alumnos de secundaria con mayor frecuencia. Por otro lado, el modo de negación tiene mayor prevalencia, en alumnos de primaria. Otra diferencia marcada se encuentra en el modo de búsqueda social, ahí se observa que los alumnos de primaria lo hacen con mayor frecuencia mientras que los alumnos de secundaria casi nunca recurren a esta estrategia.

En el trabajo publicado por Paredes y Hacha (2020) se concluye que las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los alumnos son: activo, planificación, búsqueda de soporte emocional y reinterpretación positiva. Con respecto a los resultados se observa que existe similitud en cuanto al uso frecuente de la estrategia activo, estableciendo diferencia con el uso de la estrategia de planificación y búsqueda de soporte emocional, estas estrategias no son frecuentemente utilizados por los alumnos de primaria y secundaria. Otro trabajo realizado por Muñagorri (2019) con alumnos de 10 y 12 años, deja ver que el modo de afrontamiento con mayor prevalencia es el productivo, en este trabajo se utilizó una escala de afrontamiento para niños, que provee dimensiones distintas a la utilizada en el presente trabajo.

Por su parte Rivero (2020) realizó una investigación con adolescentes de 12 y 13 años, alumnos de educación secundaria, en este trabajo se estableció que el estilo mayormente utilizado por los alumnos es el estilo de resolver problemas y el menos utilizado el de referencia a los demás. A diferencia de los hallazgos el estilo de resolver problemas no es el más utilizado, sino el estilo activo.

CONCLUSIONES

1. La presente investigación demuestra que no existe diferencias significativas en el uso de los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia entre los alumnos de la educación primaria y secundaria en la institución educativa Verdad y Vida. Donde ambos grupos de educación secundaria y de primaria recurren frecuentemente al afrontamiento activo, siendo los alumnos de secundaria los que utilizan con mayor frecuencia. Sin embargo, se encontró que el modo de búsqueda social es más utilizado en los alumnos de primaria mientras que los alumnos de secundaria casi nunca recurren a esta estrategia.
2. Se comprobó a un nivel de confianza del 5 %, que existen diferencias significativas entre el uso de los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación primaria. El afrontamiento activo es el más frecuentemente utilizado, seguido por el modo de negación, pero la estrategia de búsqueda de apoyo social, es la menos utilizada.
3. Se comprobó a un nivel de confianza del 5 %, que existen diferencias significativas entre el uso de los modos de afrontamiento al estrés en el aprendizaje a distancia en los alumnos de la educación secundaria. El modo de afrontamiento activo es el más frecuente, contrariamente a esta tendencia se observa que la estrategia de la búsqueda de apoyo social es una estrategia que obtiene la más baja puntuación, es decir que casi nunca es utilizada por los alumnos de secundaria.

RECOMENDACIONES

1. Desarrollar programas educativos a nivel de aula con el fin de difundir y reforzar las estrategias de afrontamiento al estrés en alumnos de educación básica. Dotándolos de herramientas de manejo de emociones y decisiones para una oportuna atención del estrés.
2. Implementación de un proyecto dirigido a la atención primaria de los alumnos de educación básica. Con el objeto de atender los casos relevantes y encaminarlos al uso adecuado de estrategias para afrontar el estrés.
3. Desarrollar investigaciones para identificar los factores con mayor relevancia en el problema del estrés en alumnos de educación básica. Esto permitirá conocer e implementar estrategias de intervención.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. (2012). *El proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Baud, D., Qi, X., Nielsen, K., Musso, D., Pomar, L., & Favre, G. (2020). Real estimates of mortality following COVID-19 infection. *Lancet Infect Dis*, 20(7), 760-773.
[https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30195-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30195-X)
- BBC. (12 de Abril de 2020). *Coronavirus: cómo el miedo a la enfermedad covid-19 está cambiando nuestra psicología*. BBC News Mundo:
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52191660>
- Benavente, R. (31 de Octubre de 2015). *La ciencia del miedo: cómo lo procesa nuestro cerebro y por qué nos gusta sentirlo*. El Confidencial:
https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2015-10-31/la-ciencia-del-miedo-como-lo-procesa-nuestro-cerebro-y-por-que-nos-gusta-sentirlo_1076715/
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/4880>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Debiec, J. (18 de Marzo de 2020). *El miedo puede propagarse de persona a persona más rápido que el coronavirus; formas de combatirlo*. Liga de patriotas:

<https://ligadepatriotas.org/articulos/el-miedo-puede-propagarse-de-persona-a-persona-mas-rapido-que-el-coronavirus-formas-de-combatirlo.html>

Espina, M. (18 de Julio de 2017). *El afrontamiento: ¿Cómo afrontamos el estrés?*
<https://marisaespina.com/afrontamiento-afrontamos-estres/>

Figueroa, D. (2016). *Relación entre Modos de Afrontamiento al Estrés y Niveles de Estrés en Docentes de Nivel Secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del Año 2015*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna]. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/213>

Flores, E. (16 de Setiembre de 2019). *El síndrome de Klüver Bucy: Vivir sin miedo*. NeuroClass: <https://neuro-class.com/el-sindrome-de-kluver-bucy-vivir-sin-miedo/>

Freud, S. (1936). *The problem of anxiety*. New York: Norton.

Garay, K. (23 de Febrero de 2020). *¿Miedo por coronavirus? Cómo manejarlo para evitar que empeore tu salud*. Andina: <https://andina.pe/agencia/noticia-miedo-coronavirus-como-manejarlo-para-evitar-empeore-tu-salud-791501.aspx>

González, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European journal of education and psychology*, 6(1), 19-32.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129327497002>

Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. (2020). Fear of COVID 2019: First suicidal case in India ! *Asian Journal of Psychiatry*, 49.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989>

Gutiérrez, C., Veloza, M., Moreno, M., Durán, M., López, C., & Crespo, O. (2007). Validez y confiabilidad de la versión en español del instrumento "Escala de

medición del proceso de afrontamiento y adaptación" de Callista Roy. *Aquichan*, 7(1), 54-63. https://doi.org/http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972007000100005&script=sci_abstract&tlng=es

Huarcaya, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de medicina y Salud Pública*, 37(2), 327-334. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17843/rpmpesp.2020.372.5419>

Kwasi, D., Chung, L., Vida, I., Mohsen, S., Mark, G., & Amir, P. (2022). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 1537-1545. <https://doi.org/https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00270-8>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.

León, L. (2015). *Análisis Económico de la Población. Demografía*. [Tesis de pregrado, Universidad de Alicante]. <http://hdl.handle.net/10045/45026>

Martínez, A. (19 de Enero de 2014). *El circuito del miedo*. Fabia Social: <https://ansiedad-social.com/2014/01/19/el-circuito-del-miedo/>

Maturana, H., & Vargas, S. (2015). El estrés escolar School stress. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.00>

Mejía, C., Alarcon, F., Garay, L., Enriquez, M., Moreno, A., Huaytán, K., . . . Curioso, W. (2020). Percepción de miedo o exageración que transmiten los medios de comunicación en la población peruana durante la pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 29(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002020000200001

- Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Muñagorri, S. (2019). *Estrés infantil, estilo de afrontamiento y resiliencia (edades comprendidas entre los 10 y 12 años)*. [Trabajo de Maestría, Universidad Pontificia Comillas]. <http://hdl.handle.net/11531/53814>
- Nicuesa, M. (6 de Abril de 2018). *Efectos físicos y psicológicos del miedo*. Psicología clínica: <https://www.psicologia-online.com/efectos-fisicos-y-psicologicos-del-miedo-166.html>
- OMS. (2020). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- OMS. (7 de Marzo de 2020). *Declaración de la OMS tras superarse los 100 000 casos de COVID-19*. Organización de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/detail/07-03-2020-who-statement-on-cases-of-covid-19-surpassing-100-000>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pappas, G., Kiriaze, I., Giannakis, P., & Falagas, M. (2009). Consecuencias psicosociales de la infección. *Enfermedades Microbiología clínica e infección*, 15(8), 743-747. <https://doi.org/10.1111/j.1469-0691.2009.02947.x>
- Paredes, L., & Hacha, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de psicología, de una*

universidad de Arequipa. [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/11539>

Pelechano, V. (1981). *Miedos infantiles y terapia familiar-natural*. Valencia: Alfaplús.

Ricou, J. (14 de Febrero de 2020). *El contagio imparable del miedo: cuando la emoción gana a la razón*. La vanguardia:

<https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200214/473537018132/corona-virus-miedo-emocion-contagio-virus.html>

Rojas, L. (2010). *Superar la adversidad: el poder de la resiliencia*. Espasa Calpe.

Ruiz, A., Díaz, K., & Zaldívar, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Ciencias Sociales y Humanísticas*, 10(2).

<https://revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/855#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20como%20ciencia%20en%20tiempos%20de%20la%20COVID%2D19,19%20y%20profundizar%20sobre%20ellos>

Sadin, B. (1995). *El estrés*. En Belloch, A. y Cols. Belloch, A. *Manual de Psicopatología*. McGraw-Hill.

Stoychev, K. (20 de Abril de 2020). *El miedo al coronavirus crece en todo el mundo*.

Deutsche Welle: <https://www.dw.com/es/gallup-el-miedo-al-coronavirus-crece-en-todo-el-mundo/a-53190509>

Tavares, C., Moreira, P., Araruna, I., Alexandre, J., Steves, J., Inácio, R., . . . Rolim, M. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research*, 287.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>

- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima norte – 2017*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
<https://hdl.handle.net/20.500.12866/6441>
- Valero, L. (2010). *Epidemiología general y demografía sanitaria*. Santillana.
- Valero, N., Vélez, M., Duran, Á., & Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID -19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería investiga*, 5(3), 63-70.
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913/858>
- Vommaro, P. (2020). *Las dimensiones sociales, políticas y económicas de la pandemia*. Pensar en la Pandemia: <https://www.clacso.org/las-dimensiones-sociales-politicas-y-economicas-de-la-pandemia/>
- Wang, D., Hu, B., Chang, H., Fangfang, Z., Jing, Z., Binbin, W., . . . Zhiyong, P. (2020). Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients With 2019 Novel Coronavirus–Infected Pneumonia in Wuhan, China. *JAMA*, 323(11), 1061-1069.
<https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585>

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO

Responda ¿Cómo actúa habitualmente ante situaciones de estrés? Utilice la siguiente escala:

0 = Nunca 1= A veces 2. Regularmente 3. Siempre 4. Casi siempre

N°	Respuestas					
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	0	1	2	3	4
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	0	1	2	3	4
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	0	1	2	3	4
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	0	1	2	3	4
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	0	1	2	3	4
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	0	1	2	3	4
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.	0	1	2	3	4
8	Aprendo a convivir con el problema.	0	1	2	3	4
9	Busco la ayuda de Dios.	0	1	2	3	4
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	0	1	2	3	4
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	0	1	2	3	4
12	Dejo de lado mis metas	0	1	2	3	4
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	0	1	2	3	4
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	0	1	2	3	4
15	Elaboro un plan de acción	0	1	2	3	4
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	0	1	2	3	4
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	0	1	2	3	4
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	0	1	2	3	4
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	0	1	2	3	4
20	Trato de ver el problema en forma positiva	0	1	2	3	4
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	0	1	2	3	4
22	Deposito mi confianza en Dios	0	1	2	3	4
23	Libero mis emociones	0	1	2	3	4
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	0	1	2	3	4
25	Dejo de perseguir mis metas	0	1	2	3	4
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	0	1	2	3	4
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	0	1	2	3	4
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	0	1	2	3	4
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	0	1	2	3	4
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	0	1	2	3	4
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	0	1	2	3	4
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	0	1	2	3	4
33	Aprendo algo de la experiencia	0	1	2	3	4
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	0	1	2	3	4
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	0	1	2	3	4

36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	0	1	2	3	4
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	0	1	2	3	4
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	0	1	2	3	4
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	0	1	2	3	4
40	Actúo directamente para controlar el problema	0	1	2	3	4
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	0	1	2	3	4
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	0	1	2	3	4
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	0	1	2	3	4
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	0	1	2	3	4
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	0	1	2	3	4
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	0	1	2	3	4
47	Acepto que el problema ha sucedido	0	1	2	3	4
48	Rezo más de lo usual	0	1	2	3	4
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	0	1	2	3	4
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real"	0	1	2	3	4
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	0	1	2	3	4
52	Duermo más de lo usual.	0	1	2	3	4