

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE LIMA, 2022”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Aracely Maribel Avila Aranda

Asesor:

Dra. Kelly Milagritos Casana Jara
<https://orcid.org/0000-0002-7778-3141>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	RAÚL INJANTE MENDOZA	10747556
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

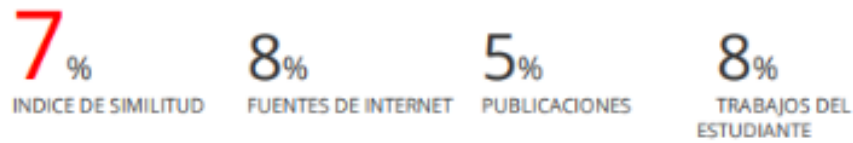
Jurado 2	CARLOS HERNAN SALAZAR VARGAS	41715909
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	JANETH IMELDA SUAREZ PASCO	18084992
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE LIMA, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	4 %
2	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	1 %
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	idoc.pub Fuente de Internet	1 %

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 1%

DEDICATORIA

Mi tesis se la dedico a mi madre, quien desde un inicio me apoyo en todo momento y ha seguido mi proceso en todos estos años, a mi familia que me ha motivado siempre a seguir adelante, pero sobre todo a mi papito Fernando, quien se fue antes de ver todo lo que he sido capaz de lograr. Para todos ellos esta dedicado mi tesis.

AGRADECIMIENTO

Nuestra vida está llena de retos y uno de ellos es la universidad, gracias a Dios que me permitió llegar hasta esta etapa, agradezco a mis profesores y la disposición de ayudarme en todo este proceso.

A mis profesores de tesis que me han instruido en la elaboración de mi presente trabajo, brindándome las correcciones debidas y aportes para mejorar la presentación.

A todos los que han sido parte de este proceso y me han acompañado desde cero, extendiendo mi agradecimiento a todos ellos.

TABLA DE CONTENIDO

Jurado evaluador	2
Informe de similitud	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	8
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
1.1. Realidad problemática	10
1.2. Marco teórico	16
1.2.1. Afrontamiento del estrés	16
1.2.2. Rendimiento académico	20
1.3. Formulación del problema	22
1.3.1. Problema general	22
1.3.2. Problemas específicos	22
1.4. Objetivos	23
1.4.1. Objetivo general	23
1.4.2. Objetivos específicos	23
1.5. Hipótesis	23
1.5.1. Hipótesis general	23
1.5.2. Hipótesis específicas	24

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	26
2.1. Tipo y diseño de investigación	26
2.1.1. Enfoque	26
2.1.2. Tipo	26
2.1.3. Diseño	26
2.1. Participantes	27
2.1.1. Unidad de análisis	27
2.1.2. Población	27
2.1.3. Muestreo	27
2.1.4. Muestra	28
2.2. Técnicas e instrumentos de recolección	28
2.2.1. Técnicas	28
2.2.2. Instrumentos	28
2.3. Procedimiento de recolección de datos	30
2.3.1. Antes de la recolección de datos	30
2.3.2. Durante de la recolección de datos	30
2.3.3. Después de la recolección de datos	31
2.4. Análisis estadístico de datos	31
2.5. Aspectos éticos de la investigación	31
CAPÍTULO III: RESULTADOS	33
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	42
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES	46
REFERENCIAS	47
ANEXOS	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Edad y sexo de los estudiantes universitarios
Tabla 2	Niveles de uso de estrategias de afrontamiento centrado en el problema
Tabla 3	Niveles de uso de estrategias de afrontamiento centrado en la emoción
Tabla 4	Niveles de uso de otras estrategias de afrontamiento
Tabla 5	Niveles de rendimiento académico
Tabla 6	Prueba de normalidad
Tabla 7	Relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico
Tabla 8	Relación entre estrategias centrado en el problema y rendimiento académico
Tabla 9	Relación entre estrategias centrado en la emoción y rendimiento académico
Tabla 10	Relación entre otras estrategias de afrontamiento y rendimiento académico

RESUMEN

El rendimiento académico idóneo es la meta favorable para estudiantes e institución universitaria, no obstante, se ha observado que ello representa una dificultad, más aún si persisten estados de ansiedad y no se cuenta con estrategias para superarlas. La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022. La metodología describe un estudio de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional y diseño no experimental, siendo la muestra constituida por 150 estudiantes del I y II ciclo de una universidad privada de Lima, a quienes se les aplicó el Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE). Los resultados demostraron que existe correlación positiva, moderada y significativa ($\rho=0.536$; $p<0.05$) entre Estrategias de afrontamiento y rendimiento académico. Se concluyó que los estudiantes que afrontan eficazmente las situaciones de estrés que se desarrolla en el ámbito académico presenten mayor rendimiento en este ámbito.

PALABRAS CLAVES: estrategias de afrontamiento, rendimiento académico, estrés

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Diversos países de Latinoamérica presentan bajos niveles de rendimiento académico desde la educación básica y se evidencian en las pruebas a nivel mundial (Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes-PISA, Tercer Estudio Regional Comparativo y Explicativo-TERCE) y a nivel nacional (Evaluación Censal de Estudiantes-ECE) que finalmente condicionan el desempeño universitario como lo demuestran estudios internacionales como Padua (2019) quien ha demostrado que el rendimiento de los estudiantes no siempre llega a ser satisfactorio, encontrándose la mayor parte en nivel promedio, atribuyéndose generalmente a los estados de tensión, fatiga y estrés que afectan la salud mental de los estudiantes, sobre todo hasta 30 días antes de los exámenes y porque solo el 16,07% buscar ayuda psicológica (Yang, et al., 2020); otro aspecto son los niveles de motivación extrínseca que suelen tener los estudiantes, pues afecta su sentimiento de autoeficacia, dado que su éxito académico está vinculado a recompensas externas y no necesariamente de la autodeterminación por alcanzar satisfacción por el logro alcanzado (González, et al., 2021); asimismo, se ha observado que ciertas estrategias de aprendizaje como el de manejo del tiempo y el ambiente de estudio, regulación del esfuerzo y estrategias de elaboración tienen carácter predictivo sobre el rendimiento académico pero no todos los estudiantes las usan (Vásquez, 2021).

En tanto que en el ámbito peruano las evidencias muestran que al menos el 41,9% de estudiantes universitarios presentan bajo rendimiento académico (Paredes, 2019) presentándose como factores exógenos al perfil docente idóneo (Quiroz y Franco, 2019) o la situación socioeconómica del estudiante (Alvarado, et al., 2018); y como factores

exógenos los insuficientes hábitos de estudio (García, 2019), el bajo nivel de pensamiento crítico (Guevara, et al., 2019), las estrategias socio-emocionales y metodológicas (Taca, et al., 2019) o las estrategias de afrontamiento como autofocalización emocional, exposición emocional abierta y apoyo familiar (Tipismana, 2019).

Diversos estudios han informado las relaciones existentes entre estrés y rendimiento académico especificando incluso que dicho estado psicológico afecta significativamente la disposición y los procesos de aprendizaje de los estudiantes. Al parecer, los altos niveles de estrés se presentan tanto en hombres como en mujeres y que el mayor fuente estresor son los trabajos académicos (Vidal, Muntaner y Pere, 2018), siendo la actitud positiva y la regulación emocional la principal forma de afrontarlas (Sánchez, et al., 2021), También se ha observado que este estado es más frecuente en los ciclos de estudio para luego disiparse posteriormente conforme se avanza con la carrera, siempre y cuando existe adecuada metodología de enseñanza y la suficiente disposición motivacional del estudiante (Salazar, 2021), no obstante hace falta conocer cómo es que esta tendencia se ha ido consolidando en los últimos años y de esa manera conocer cuáles son esas estrategias de afrontamiento y como es que se relacionan con el rendimiento académico.

Por tanto, urge conocer si las estrategias de afrontamiento se relacionan con el rendimiento académico, a fin de diseñar políticas educativas que eleven la calidad de la educación universitaria y estrategias que mejoren la salud de los estudiantes puesto que se hallan expuestos a diversos factores de riesgo como es el caso del estrés, condicionando su éxito o fracaso académico o profesional.

Estudios previos han sido identificados en el contexto internacional tales como la reportada por Torres et al. (2022) quienes realizaron su investigación en México para determinar si la

resiliencia moderada como estrategia de afrontamiento en el efecto de los sucesos vitales y el estrés percibido sobre la calidad de vida de universitarios. El estudio fue cuantitativo de nivel explicativo y se realizó con la participación de 327 estudiantes universitarios. Los resultados demostraron que el estrés percibido y la resiliencia moderan la relación entre los sucesos vitales y la calidad de vida de los estudiantes. Sin duda, el afrontamiento del estrés y la resiliencia son factores protectores que facilitan la consolidación de la calidad de vida dado que ambos reducen el estrés percibido.

Galindo et al. (2021) realizaron su investigación en España para demostrar que la resiliencia moderada la relación entre autoeficacia y Burnout. Para ello realizaron un estudio predictivo utilizando una muestra de 384 estudiantes de profesorado y leyes. Los resultados demostraron que la resiliencia media la relación entre autoeficacia y Burnout y que existe relación significativa entre las variables, lo que implica que la percepción positiva de sí mismo permite afrontar mejor los retos siempre y cuando existan su vez capacidades de resiliencia.

Asimismo, Frazier, et al. (2019), realizaron su investigación en EEUU para determinar si el estrés es el impedimento para el rendimiento académico universitario. El estudio se realizó a través de un estudio cuantitativo descriptivo donde se aplicaron cuestionarios ad hoc a 8997 estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que los estudiantes que reportaron que el estrés afectaba su desempeño tenían promedios de calificaciones más bajos, y reportaron más estrés [OR=0.48 (0.46-0.5); $p<0.001$] y menor autoeficacia de afrontamiento [OR=1.25 (1.19-1.30); $p<0.001$], resiliencia [OR=2.09 (1.82-2.35); $p<0.001$] y apoyo social [OR=1.07 (1.03-1.12); $p<0.001$]. Este estudio es relevante porque las estrategias de afrontamiento como resiliencia y apoyo social permiten mantener regular los niveles de estrés en los

estudiantes universitarios y bajo esa condición es posible tener mejores probabilidades de un alto rendimiento académico

También Freire y Ferradas (2020) quienes buscaron en España conocer si los estudiantes se diferencian en función a sus estrategias de afrontamiento o autoeficacia para lo cual realizó un estudio cuantitativo de nivel descriptivo comparativo relacional, utilizando una muestra de 1072 estudiantes universitarios a quienes se les aplicó la Escala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico de Cabanach, et al. (2010) y la Escala de Autoeficacia General de Baessler y Schwarzer (1996). Los resultados mostraron que los estudiantes se diferencian en función a sus estrategias de afrontamiento o autoeficacia ($F=632.524$; $p<0.05$); es decir, los estudiantes flexibilizan sus estrategias de afrontamiento en función a sus creencias de autoeficacia que perciben. La importancia de esta investigación radica en el análisis de las diferencias en cuanto a estrategias de afrontamiento entre aquellos que tienen y no tienen autoeficacia; de hecho, si hay diferencia porque las estrategias de afrontamiento permiten consolidar la autoeficacia, lo cual sin duda influye en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Albuquerque y Bueno (2020) realizaron su investigación en Brasil para conocer si las variables cognitivas y la resiliencia se asocia con el nivel de adaptabilidad de los estudiantes al entorno universitario para mejor su desempeño académico. El estudio fue descriptivo de tipo transversal y realizada con una muestra de 64 estudiantes universitarios de Porto Alegre. Los resultados mostraron que las variables cognitivas no se asocian con la adaptabilidad académica más si la resiliencia sobre todo en aspectos como el personal, interpersonal, característica de la carrera, de los estudios y la institución pues posibilita un mejor desempeño académico.

Entre los estudios previos nacionales se tiene a Fernández (2020) realizó su investigación en Tarapoto para determinar la relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. La investigación fue cuantitativa correlacional tomando como muestra a 32 estudiantes universitarios de Medicina a quienes les aplicó la Escala unidimensional del Burnout estudiantil (EUBE) de Barraza (2011). Los resultados mostraron que el nivel de estrés de los estudiantes fue moderado principalmente (50%) y que esto se relacionaba significativamente con el rendimiento académico ($\chi^2=4.567$; $p<0.05$). Este estudio es importante porque hace explícita las relaciones existentes entre estrés y rendimiento académico, pues las percepciones de la falta de recursos para afrontar las demandas académicas conjuntamente con las manifestaciones emocionales y físicos que se desprenden de ella pueden reducir las capacidades para asumir con eficacia las diversas actividades académicas, reduciendo en tanto el rendimiento académico.

Asimismo, Tipismana (2019) realizó su investigación en Lima y se propuso determinar si resiliencia y afrontamiento son predictores del rendimiento académico. El estudio fue cuantitativo de nivel predictivo realizado con muestra de 131 universitarios a quienes les aplicó la Escala de Resiliencia Académica (Palomar y Gómez, 2010) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) de Sandín y Chorot (2002). Los resultados confirmaron que resiliencia y afrontamiento predicen el rendimiento académico ($\beta=0.48$; $p=0.000<0.05$), destacándose sobre todo factores como confianza en sí mismo, capacidad social, estrategias de autofocalización emocional abierta, exposición emocional abierta y apoyo familiar social, pues predicen el rendimiento académico sobre todo en aspectos como expectativa de logro, aprendizaje percibido y satisfacción global. La importancia del estudio se hace evidente porque identifica factores facilitadores del rendimiento académico, considerando no solo las

estrategias de afrontamiento sino también la resiliencia ya que permiten adquirir y fortalecer las expectativas del logro de aprendizaje y la satisfacción por el resultado obtenido.

Portocarrero et al. (2022) realizaron su investigación en Huánuco para determinar si existe relación entre afrontamiento resiliente y expectativas de futuro. La investigación fue cuantitativa y de diseño correlacional transversal, utilizándose una muestra de 2202 estudiantes universitarios de Huánuco. Los resultados mostraron que los estudiantes tienen expectativas de futuro altos (55.6%) y nivel medio de afrontamiento resiliente; además, que existe relación entre afrontamiento resiliente y expectativas de futuro ($\rho=0.39$; $p<0,05$), tendencia que se amplía a las tres dimensiones de resiliencia: personal, social y espiritual.

Segura (2022) realizaron su investigación en Lima para determinar si existe relación entre inteligencia emocional – social, estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. El estudio fue cuantitativo, transversal y correlacional, utilizándose una muestra de 343 estudiantes de una universidad limeña. Los resultados mostraron que existe relación inversa entre inteligencia emocional con estrés ($r=-0.52$) y la misma tendencia de estrés con rendimiento académico ($r=0.30$).

Diaz (2022) realizó su investigación en Chiclayo para determinar si existe relación entre factores de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. El estudio fue descriptivo y diseño transversal, realizándose con una muestra de 66 estudiantes de enfermería. Los resultados evidenciaron que los factores de índole personal, psicológico y laboral del estrés se correlacionan significativamente con el rendimiento académico.

1.2. Marco teórico

1.2.1. Afrontamiento del estrés

1.2.1.1. Definición

El afrontamiento del estrés se define como una respuesta adaptativa de las personas frente a situaciones de cambio, estrés o tensión (Martínez y Gómez, 2017; Montoya y Moreno, 2012), esta respuesta fue descrita en términos de conducta y cognición, donde se observan tres aspectos básicos: proceso de cambio, respuesta fisiológica o racional, equilibrio (Brannon y Feist, 2001); por lo que se parte de la premisa de que la persona siempre está en proceso de adaptación y es natural que haya respuesta que inicialmente genere desequilibrio a nivel físico o emocional, pero se supera porque siempre se está en la búsqueda de homeostasis (Mestre, et al., 2012).

En este sentido el afrontamiento del estrés es una respuesta protectora frente al entorno que asegura el mantenimiento de la salud (Guerrero, 2003), donde cada persona elige estrategias o estilos en función su al problema o en la emoción, pero siempre de modo racional y de carácter mediador (Lazarus y Folkman, 1986).

Para definir mejor afrontamiento del estrés, se requiere diferenciar estrategias y estilos de afrontamiento. Cuando se habla de estrategias se alude a conductas instrumentales que dirigen a enfrentar la demanda considerando sus consecuencias emocionales, en tanto que estilos implica un carácter más disposicional para hacer frente a los estresores y es lo que permite elegir entre una u otra estrategia de afrontamiento (Solís y Vidal, 2006). Por tanto, estrategias de afrontamiento significa procesos específicos que son activadas ante la presencia de estrés y se hallan condicionadas al contexto, mientras que estilo de afrontamiento es más bien un rasgo de personalidad.

1.2.1.2. Modelos teóricos

Modelo de Lazarus y Folkman (1980). Este modelo teórico contempla 8 factores que la explica. Posteriormente se presentó el modelo de Amirkhan (1990) con 3 factores explicativos. Finalmente se encuentra el modelo de Carver, et al. (1989) quienes integran los modelos anteriores para presentar 14 factores distintos. En el ámbito peruano, este último modelo fue expuesto a análisis factorial confirmatorio por Casaretto y Chau (2015) hallándose tres factores de nivel superior que incorporan las 14 de primer orden: Estrategias sociales y/o emocionales, Estrategias de evitación del estresor y Estrategias de aproximación. A continuación, los aspectos que miden cada factor:

Estrategias sociales y/o emocionales. Se trata de una estrategia de tipo instrumental, donde el sujeto busca la ayuda de otras personas para afrontar el estrés, implica estrategias centrados en el problema condicionado a la búsqueda de contacto con otros (búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales y enfocar y liberar emociones).

Estrategias de evitación del estresor. Son estrategias centradas en la emoción e implican respuestas de retirada frente al estímulo estresor. Con estas estrategias el sujeto, reduce su esfuerzo frente al estímulo estresor, se distrae en otros aspectos de la vida o la niega (negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental).

Estrategias de aproximación. Son estrategias que posibilitan la toma de medidas directas para reducir o anular el estímulo estresor; por tanto, implica esfuerzos cognitivos o comportamentales organizados para afrontar el estrés busca nuevos significados (afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, restricción del afrontamiento, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación).

Modelo de Fernández Abascal (1997). Bajo este modelo se elabora la Escala de Estilos y estrategias de afrontamiento al estrés compuesta por 72 ítems y distribuidos en 18 estrategias: reevaluación positiva, reacción depresiva, negación, planificación conformismo, desconexión cognitiva, desarrollo personal, control emocional, distanciamiento, supresión de actividades distractoras, refrenar el afrontamiento, evitar el afrontamiento, resolver el problema, apoyo social al problema, desconexión comportamental, expresión emocional, apoyo social emocional y respuesta paliativa.

A partir de este modelo, Londoño (2009) reduce la escala a 18 ítems y 4 dimensiones o subescalas; los cuales son considerados para el presente estudio:

Estrategias de reevaluación positiva y desarrollo personal. Conlleva a la creación de nuevos significados a la experiencia interpretando positivamente la situación para promover el desarrollo personal.

Estrategias de apoyo social. Conlleva la búsqueda de información y orientación de parte de otras personas; a la vez apoyo y comprensión emocional que le permita superar la situación vivenciada.

Estrategias de desconexión cognitiva y distanciamiento. Implica la utilización de pensamientos que consigan distraer de la situación problemática suprimiendo contenidos que generen emociones negativas.

Estrategias de planificación y resolver el problema. Busca alterar la situación que genera el problema aproximándose desde un análisis del mismo a fin de actuar desde una perspectiva racional y planificada.

1.2.1.3. Medición

Para la medición de la variable se utiliza el modelo de Carver, et al. (1989) quien indica que hay 13 estrategias agrupadas en tres componentes:

Estrategias centradas en el problema. Estas estrategias tienden a identificar para luego evaluar la mejor manera de darle solución. Estas estrategias son:

Afrontamiento activo. Ejecutar actividades de frente, esforzándose para mantener dicha ejecución con el objeto de proceder a la eliminación o reducción del impacto de los estresores.

Planificación. Evaluar posibilidades de acción que permitan afrontar al estresor para luego realizar una planificación de los esfuerzos requeridos para su ejecución.

Supresión de actividades competentes. Postergar actividades menos relevantes y evitar distraerse en actividades asociadas a estresores que llaman la atención.

Postergación del afrontamiento. Afrontar la situación pasivamente, posponiendo cualquier tentativa de afrontamiento hasta que pueda ser útil.

Evadir el afrontamiento. Disminuir el foco de atención sobre el estresor conduciendo la atención hacia otros temas.

Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales. Buscar asistencia de otras personas acerca de datos o consejos para actuar.

Estrategias centradas en la emoción. Estas estrategias tienden a controlar las emociones y estado de angustia que la situación problema causa. Estas estrategias son:

Búsqueda de apoyo social por razones emocionales. Conseguir simpatía o apoyo emocional de otras personas.

Aceptación. Sobrellevar el estresor, aceptando su existencia sin impedir su influencia. Para ello, debe haber aceptación de los eventos y reconocer que es parte de la realidad.

Negación. Procurar la negación de la existencia del estresor o que su existencia no es parte de la realidad.

Acudir a la religión. Aumentar su implicación en actividades religiosas.

Otras estrategias de afrontamiento. Estas estrategias tienden por un lado a la liberación emocional y por otra desentenderse del evento estresante. Estas estrategias son:

Enfocar y liberar emociones. Incremento de la atención hacia el propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.

Desentendimiento conductual. Desistir de todo tipo de esfuerzo y abandonar acciones dirigidas a un objetivo asociado a un estresor.

Desentendimiento mental. Evitar dirigir la atención en el estresor o en los problemas que genera.

Por tanto, la medición de la variable estará en función a estos factores (dimensiones) expuestos. Con ello se pretende describir el nivel de uso de estas estrategias para afrontar el estrés.

1.2.2. Rendimiento académico

1.2.2.1. Definición

El rendimiento académico ha sido definido como evaluación del conocimiento y se operacionaliza en términos de calificación para mostrar nivel de aprovechamiento o aprendizaje de un curso (Landeta, 2018). Asimismo, definió el rendimiento académico como

el resultado del aprendizaje producido por la interacción didáctica y pedagógica del docente y estudiante. Por su parte, Martínez & Otero (2007) consideran que el rendimiento académico es el producto que ofrecen los estudiantes cuando se hallan en una institución de educación y que usualmente es expresada en términos de calificaciones o notas.

En general, se señala que los resultados del rendimiento académico están en función del modo en que se adquirió determinado aprendizaje, generalmente se lleva a cabo en un periodo académico y en dicho espacio se realizan diversos tipos de evaluación con el fin de establecer los niveles de logro.

1.2.2.2. Perspectiva teórica

Por otro lado, el rendimiento académico siempre ha sido motivo de estudio en todos los niveles educativos, dándose mayor énfasis en el ámbito universitario durante los últimos años para determinar variables o factores asociadas a ellas (Fajardo, et al., 2017). Es que actualmente se ha aceptado que el rendimiento académico se halla bajo la influencia de diversos factores explicativos (Tejedor, 2003), y que causan efectos adversos en el funcionamiento cognitivo del estudiante (García, Bejarano y Simons, 2012).

Actualmente, se opta por la evaluación formativa para determinar el rendimiento académico en el ámbito universitario, pues se busca que el estudiante tenga un rol activo y con ello la posibilidad de ser consciente del proceso de su aprendizaje, de tal modo que incentive procesos reflexivos acerca de sus estrategias para aprender y de ese modo mejorar su aprendizaje; de ese modo el estudiante autónomo para regular su aprendizaje a través del desarrollo metacognitivo (Hidalgo, 2020). De este modo se presentan diversos tipos de evaluación formativa: Autoevaluación, que es un procedimiento donde el mismo estudiante reflexiona y valora su propia acción y sus logros; Coevaluación, proceso mediante el cual se brinda la posibilidad de la evaluación entre pares, bajo un marco de responsabilidad u

reflexión crítica; y Heteroevaluación, que es la evaluación que realiza el mismo docente e implica acciones de acompañamiento y orientación para alcanzar el logro (Basurto et al., 2021).

1.2.2.3. Medición

Considerando lo expresado, la medición del rendimiento académico tendrá una base de evaluación formativa, específicamente la hetero evaluación, de tal manera que cada estudiante es evaluado por el docente en función de las competencias adquiridas tomando en cuenta niveles definidos de logro. Esto sin duda obedece a la observación de evidencias de aprendizaje por parte del docente y que luego plasma en una categoría que informa el nivel de competencia adquirido luego de un periodo de exposición (Cano, 2019).

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022?

1.3.2. Problemas específicos

- a) ¿Qué relación existe entre estrategias centrado en el problema y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022?
- b) ¿Qué relación existe entre estrategias centrado en la emoción y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022?

- c) ¿Qué relación existe entre otras estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022.

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Determinar la relación entre estrategias centrado en el problema y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022.
- b) Determinar la relación entre estrategias centrado en la emoción y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022.
- c) Determinar la relación entre otras estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022.

Ho: No existe relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022

1.5.2. Hipótesis específicas

- a) Existe relación entre estrategias centrado en el problema y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022.
- b) Existe relación entre estrategias centrado en la emoción y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022.
- c) Existe relación entre otras estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022.

El estudio planteando resultó justificable o importante teóricamente, porque aportó al conocimiento teórico de la variable estrategias de afrontamiento desde su perspectiva cognitiva conductual (Lazarus y Folkman, 1986) pues se consideró como una capacidad activada de modo racional para mediar las respuestas efectivas para hacer frente al estrés en entorno académico.

También se justificó por la línea metodológica expuesta, un estudio cuantitativo que requirió medición a través de instrumentos validados, lo cual brinda posibilidades de replicación o comprobación.

Del mismo modo es importante desde el punto de vista práctico, porque pretende contribuir a resolver el problema relacionado al rendimiento académico de estudiantes universitarios, pues con los conocimientos identificados en torno a estrategias de afrontamiento será posible generar políticas y programas educativos, cuya aplicación redundará no solo en la mejora del rendimiento académico, sino en el estado de bienestar general del estudiante.

Igualmente, el estudio es útil para la institución universitaria, dado que tendrá información relevante para generar programas educativos para establecer y mantener altos desempeños reforzando las estrategias de afrontamiento. Por último, el estudio será útil al mismo estudiante, por cuanto tendrá la posibilidad de reevaluar sus propias estrategias de afrontamiento en función de su rendimiento académico y a partir de ella generar procesos de reflexión que lo conduzca hacia importantes acciones de mejora académica.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo y diseño de investigación

2.1.1. Enfoque

El enfoque considerado para esta investigación fue el cuantitativo, por que utiliza la recolección de datos con medición numérica para responder preguntas de investigación y comprobar hipótesis en base a análisis estadístico a fin de descubrir ciertos patrones comportamentales en una población (Hernández, et al., 2014).

2.1.2. Tipo

El tipo de investigación fue básica porque se buscó incrementar el conocimiento teórico de las variables de estudio Esta investigación fue de nivel descriptivo correlacional (Carrasco, 2009). Es descriptivo puesto que caracteriza la naturaleza del fenómeno de estudio (Rodríguez, 2005). Asimismo, la investigación fue correlacional, porque buscó determinar la relación entre dos variables de estudio (Hernández, et al., 2014), específicamente afrontamiento del estrés y rendimiento académico.

2.1.3. Diseño

La presente investigación fue de diseño no experimental, puesto que los fenómenos son observados sin manipular las variables para luego proceder a su análisis (Kerlinger, 2002). Así mismo, esta investigación presentó un corte transversal porque los datos fueron recogidos en un único tiempo, tenido como fin la descripción de las variables y analizar su incidencia. (Hernández, et al.,

2014).

2.1. Participantes

2.1.1. Unidad de análisis

Lo conformaron los elementos cuyas características son similares (Ñaupas, et al., 2018). En este caso, la unidad de análisis lo conformaron los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima.

2.1.2. Población

Según Arias (2012), la población, es un conjunto finito o infinito de elementos que tienen una característica común y se hallan delimitados por los objetivos de la investigación.

En la presente investigación se consideró una población conformada por 245 estudiantes matriculados en el I y II ciclo de semestre académico 2022-I, de una universidad privada.

2.1.3. Muestreo

Con la finalidad de poder determinar la muestra, se empleó el muestreo no probabilístico, el cual consiste en elegir a los participantes a conveniencia del investigador.

2.1.4. Muestra

Hernández, et al. (2014), señaló que la muestra es un subgrupo de la población del que se recopilan los datos. Los criterios de selección son:

a. Criterio de inclusión:

- Edades entre 18 y 38 años
- Hombres y mujeres

b. Criterio de exclusión:

- No acepte participar en el estudio
- Cuestionarios incompletos

De acuerdo a lo realizado, se obtuvo 150 estudiantes como muestra de estudio.

2.2. Técnicas e instrumentos de recolección

2.2.1. Técnicas

Las técnicas constituyen el conjunto de procedimientos orientados a la recolección de los datos, cuyo posterior análisis aproximan al conocimiento. En este caso, la técnica utilizada fue la encuesta.

2.2.2. Instrumentos

Hernández, et al. (2014) señalan que un instrumento de medición es el recurso utilizado por el investigador para registrar información o datos sobre las variables de estudio.

Para el recojo de la información en el presente estudio se utilizó el Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE) que fue diseñado por Carver, et al. (1989) con 60 ítems, el cual fue traducido al español por Casuso (1996) quien

lo redujo a 52 ítems. En medio peruano el instrumento de 52 ítems fue adaptado y validado por Casaretto y Chau (2016), quienes confirmaron la estructura de Casuso de 52 ítems.

El instrumento consta de 52 ítems agrupados en 13 estrategias. Así se organizan las estrategias en términos de tres estilos: centrado en el problema (incluye *afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, restricción del afrontamiento y búsqueda de apoyo social por razones instrumentales*), centrado en la emoción (*búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, negación, y enfocar/liberar emociones*) y centrado en otros aspectos (*enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental*) y se califican en un formato Likert que va del 1 al 4, en los cuales el puntaje 1 equivale a casi nunca lo hago, 2 a veces hago esto, 3 usualmente hago esto y 4 hago esto con mucha frecuencia. Se consideró tres niveles de interpretación (Bajo, Medio y Alto) para contar con mayor variabilidad de los datos y mayor especificidad al momento de caracterizar la variable (Ver anexo 3).

La validez del instrumento fue determinada en medio peruano por Casaretto y Chau (2016), a través de análisis factorial exploratorio con una muestra de estudiantes universitarios. La medida KMO fue igual a 0,69 y la prueba de esfericidad de Bartlett se ubicó por debajo de 0,05; lo que validó el procedimiento. Se obtuvo un modelo de 13 estrategias que explica el 55.92% de la varianza total. Esta evidencia demuestra que el instrumento tiene validez de constructo.

La confiabilidad fue determinada con el mismo estudio y se obtuvo a través de la medida de su consistencia interna, obteniéndose un alfa de Cronbach que van desde 0,54 y 0,91.

La variable rendimiento académico no requiere ser medida pues se hará registro de las calificaciones obtenidas por los estudiantes. Estas calificaciones se hallan expuestas bajo una escala vigesimal de 0 a 20 donde 0 es nulo desempeño y 20 excelente desempeño. Se considera de nivel desaprobado de 0 a 11 puntos y Aprobado de 12 a 20 (Universidad Privada del Norte, 2023).

2.3.Procedimiento de recolección de datos

2.3.1. Antes de la recolección de datos

Se identificó el instrumento de medición y sus evidencias de validez y confiabilidad para asegurar rigor metodológico; luego se solicitó autorización a los docentes para acceder a la calificación y aplicación de los instrumentos, lo cual se realiza de manera no presencial a través de formulario Google Form, a la cual acceden luego de aceptar participar en el estudio.

2.3.2. Durante de la recolección de datos

La convocatoria de los estudiantes se realizó a través de correo personal, medio por el cual los estudiantes reciben las URL para acceder al instrumento, en ella colocan su código de estudiante, leen el consentimiento informado y si aceptan pueden iniciar a completar lo requerido, si no aceptan solo se agradece su participación. Los plazos para completar recoger la información fueron de 5 días contados a partir de enviado la URL.

2.3.3. Después de la recolección de datos

Después de la aplicación del instrumento, se realizó la organización de la información en Excel y el programa SPSSv25, lo cual permitió elaborar las tablas que describen los resultados finales de las variables y dimensiones.

2.4. Análisis estadístico de datos

El análisis de los datos se realizó a través de estadística descriptiva e inferencial. Los resultados de la estadística descriptiva se presentan a través de tablas de frecuencia.

El análisis inferencial tuvo el fin de comprobar las hipótesis de estudio, y su aplicación requiere de la valoración previa de la distribución de los datos con la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorv-Smirnov; ello permitió la elección de estadística no paramétrica para comprobar las hipótesis, es decir coeficiente de correlación de Spearman. La magnitud del efecto de la correlación es: 0.10: muy débil; 0.25: débil; 0.50 moderada; 0.75: fuerte; 0.90: muy fuerte (Hernández y Mendoza, 2018).

Para cualquiera de los casos la regla de decisión fue:

Si $p < 0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula.

2.5. Aspectos éticos de la investigación

En este estudio se ha procedido respetando los principios éticos acordes al tipo de investigación realizado. En ese sentido, se citan a todas las fuentes que han sido consultadas según lineamiento APA; además se obtuvo la correspondiente autorización de la institución para recolectar la información necesaria, dicha información será usada solo con fines académicos, basándonos en el método científico y sin dejar de lado valores que un

investigador debe observar; todos los resultados se presentan sin alterar datos reales. Asimismo, se aseguró contar con consentimiento informado, dado que los participantes tuvieron conocimiento previo de lo solicitado en los cuestionarios, los riesgos y el destino de la información; igualmente, la confidencialidad de la información obtenida, el trato equitativo y el bienestar entre los participantes que conforman la muestra, cuidando de no incurrir en algún tipo de perjuicio para ellos.

Por otro lado, se consideró los principios éticos distados en el Reglamento interno de la Universidad Privada del Norte, específicamente, los artículos 13, 14 y 15, por tanto, la investigadora asume una posición imparcial para obtener los datos y los resultados que de ella se desprenden. De igual modo, se cuida que la tesis guarda el nivel de originalidad requerido, siendo en todo caso necesario solo la inclusión de referentes teóricos que refuercen las ideas expuestas, pero siempre cuidando de informar la autoría correspondiente. Por último, se considera las normas expuestas por el Colegio de Psicólogos del Perú, sobre todo en lo concerniente al artículo 28°, que ordena tomar en cuenta los principios de respeto, honradez, igualdad y confidencialidad; por lo que se evitó tomar datos personales que sean divulgadas bajo otros medios diferentes a la planteada en esta investigación; bajo esos parámetros la colaboración de los participantes fue discreta y voluntaria, conservando el prestigio de la labor profesional.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos

Datos sociodemográficos

Tabla 1

Edad y sexo de los estudiantes universitarios

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	18 a 20 años	105	70.0
	21 a 25 años	37	24.7
	26 a 30 años	5	3.3
	31 a 38 años	3	2.0
Sexo	Femenino	135	90.0
	Masculino	15	10.0

Nota: n=150

En la tabla 1 se observa la distribución de la muestra en función de la edad al momento de responder a los instrumentos de medición. Como se observa, la mayoría de estudiantes tiene entre 18 y 20 años (70%), seguido de aquellos que tienen entre 21 y 25 años (24.7%). Solo el 3.3% tiene edades entre 26 y 30 años y el 2% entre 31 y 38 años. Asimismo, se tiene a los estudiantes evaluados en función al sexo. El 90% son del sexo femenino y solo el 10% son del sexo masculino.

Descripción del nivel de afrontamiento al estrés

Tabla 2

Niveles de uso de estrategias de afrontamiento centrado en el problema

		Frecuencia	Porcentaje
Afrontamiento activo	Bajo	15	10.0
	Medio	113	75.3
	Alto	22	14.7
Planificación	Bajo	16	10.7
	Medio	108	72.0
	Alto	26	17.3
Supresión de actividades competentes	Bajo	57	38.0
	Medio	91	60.7
	Alto	2	1.3
Postergación del afrontamiento	Bajo	10	6.7
	Medio	119	79.3
	Alto	21	14.0
Evadir el afrontamiento	Bajo	6	4.0
	Medio	115	76.7
	Alto	29	19.3
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	Bajo	34	22.7
	Medio	88	58.7
	Alto	28	18.7

Nota: n=150

En la tabla 2 se tiene el nivel de uso de estrategias de afrontamiento centrado en el problema y como se observan todas las estrategias se emplean en niveles medios, tal es el caso de Afrontamiento activo (75.3%), Planificación (72%), Supresión de actividades competentes (60.7%), Postergación del afrontamiento (79.3%), Evadir el afrontamiento (76.7%), Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (58.7%).

Tabla 3

Niveles de uso de estrategias de afrontamiento centrado en la emoción

		Frecuencia	Porcentaje
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	Bajo	40	26.7
	Medio	90	60.0
	Alto	20	13.3
Aceptación	Bajo	17	11.3
	Medio	106	70.7
	Alto	27	18.0
Negación	Bajo	108	72.0
	Medio	42	28.0
Acudir a la religión	Bajo	76	50.7
	Medio	59	39.3
	Alto	15	10.0

Nota: n=150

En la tabla 3 se tiene los niveles de uso de estrategias de afrontamiento centrado en la emoción. Como se observa, el nivel de uso es medio para las estrategias Búsqueda de apoyo social por razones emocionales (60%), Aceptación (70.7%); y bajo en las estrategias de Negación (72%) y Acudir a la religión (50.7%).

Tabla 4

Niveles de uso de otras estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje
Enfocar y liberar emociones	Bajo	43	28.7
	Medio	93	62.0
	Alto	14	9.3
Desentendimiento conductual	Bajo	106	70.7
	Medio	43	28.7
	Alto	1	0.7
Desentendimiento mental	Bajo	26	17.3
	Medio	114	76.0
	Alto	10	6.7

Nota: n=150

En la tabla 4 se tiene los niveles de uso de otras estrategias de afrontamiento y se observa que es de nivel medio para las estrategias Enfocar y liberar emociones (62%) y

Desentendimiento mental (76%); mientras que el nivel tiende a ser bajo en Desentendimiento conductual (70.7%).

Descripción del nivel de rendimiento académico

Tabla 5

Niveles de rendimiento académico

		Frecuencia	Porcentaje
Rendimiento académico	Desaprobado (0 a 11)	2	0.1
	Aprobado (12 a 20)	148	99.9
		150	100.0

En la tabla 5 se describe los niveles de rendimiento académico de los estudiantes evaluados. Como se observa la mayoría de estudiantes tienen nivel aprobado (99.9) ya que obtienen calificaciones de 12 a 20 puntos; en mucho menor proporción se hallan los que presentan nivel desaprobado (0.1%) pues solo 2 estudiantes tienen calificaciones iguales a 10 puntos.

3.2. Comprobación de hipótesis

Tabla 6

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Afrontamiento activo	,147	150	,000	,956	150	,000
Planificación	,115	150	,000	,975	150	,008
Supresión de actividades competentes	,160	150	,000	,964	150	,001
Postergación del afrontamiento	,129	150	,000	,961	150	,000

Evadir el afrontamiento	,146	150	,000	,952	150	,000
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	,117	150	,000	,971	150	,003
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	,105	150	,000	,966	150	,001
Aceptación	,116	150	,000	,975	150	,007
Negación	,154	150	,000	,936	150	,000
Acudir a la religión	,115	150	,000	,921	150	,000
Enfocar y liberar emociones	,139	150	,000	,955	150	,000
Desentendimiento conductual	,164	150	,000	,900	150	,000
Desentendimiento mental	,161	150	,000	,963	150	,000
Estrategias de afrontamiento	,090	150	,005	,953	150	,000
Rendimiento académico	,161	150	,000	,889	150	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov, informa que los valores son significativos ($p < 0,05$) por lo tanto se concluye que la distribución de estos datos no tiene distribución normal. Debido a lo señalado se decide utilizar estadística no paramétrica para comprobar las hipótesis, en este caso, el coeficiente rho de Spearman.

Tabla 7

Relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico

		Rendimiento académico
Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	.536
	Sig. (bilateral)	.000
	N	150

En la tabla 7 se muestra que existe correlación entre las variables estrategias de afrontamiento y rendimiento académico ($\rho=0.536$), lo que significa que hay relación directa moderada entre las variables estudiadas.

En tanto que $p=0.000 < 0.05$, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza hipótesis nula, lo que evidencia que a mayor uso de estrategias de afrontamiento mejor rendimiento académico.

Comprobación de hipótesis específica 1

Tabla 8

Relación entre estrategias centrado en el problema y rendimiento académico

		Rendimiento académico
Afrontamiento activo	Coeficiente de correlación	.410
	Sig. (bilateral)	.000
	N	150
Planificación	Coeficiente de correlación	.424
	Sig. (bilateral)	.000
	N	150
Supresión de actividades competentes	Coeficiente de correlación	.253
	Sig. (bilateral)	.002
	N	150
Postergación del afrontamiento	Coeficiente de correlación	.355
	Sig. (bilateral)	.000
	N	150
Evadir el afrontamiento	Coeficiente de correlación	.376

	Sig. (bilateral)	.000
	N	150
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	Coefficiente de correlación	.282
	Sig. (bilateral)	.000
	N	150

En la tabla 8 se muestra los resultados de la correlación entre estrategias de afrontamiento centrado en el problema (Afrontamiento activo, Planificación, Supresión de actividades competentes, Postergación del afrontamiento, Evadir el afrontamiento, Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales) y rendimiento académico ($0.253 < \rho < 0.424$) lo que significa que hay relación directa débil entre las variables.

Debido a que $0.000 < p < 0.002$, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza hipótesis nula, lo que evidencia que, a mayor uso de estrategias de afrontamiento centrado en el problema, mejor rendimiento académico.

Comprobación de hipótesis específica 2

Tabla 9

Relación entre estrategias centrado en la emoción y rendimiento académico

		Rendimiento académico
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	Coefficiente de correlación	.190
	Sig. (bilateral)	.020
	N	150
Aceptación	Coefficiente de correlación	.128
	Sig. (bilateral)	.118
	N	150
Negación	Coefficiente de correlación	.209
	Sig. (bilateral)	.010
	N	150
Acudir a la religión	Coefficiente de correlación	.155
	Sig. (bilateral)	.059
	N	150

En la tabla 9 se muestra los resultados de la correlación entre estrategias de afrontamiento centrado en la emoción y rendimiento académico. Los datos muestran que hay correlación directa muy débil entre rendimiento académico y estrategias de Búsqueda de apoyo social por razones emocionales ($\rho=0.190$) y Negación ($\rho=0.209$).

Al obtenerse un $0.010 < p < 0.020$ para las estrategias indicadas, se decide aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula. Lo que significa que a mayor uso de estrategias de afrontamiento centrado en la emoción (Búsqueda de apoyo social por razones emocionales y Negación), mejor rendimiento académico.

Comprobación de hipótesis específica 3

Tabla 10

Relación entre otras estrategias de afrontamiento y rendimiento académico

		Rendimiento académico
Enfocar y liberar emociones	Coeficiente de correlación	.170
	Sig. (bilateral)	.038
	N	150
Desentendimiento conductual	Coeficiente de correlación	-.100
	Sig. (bilateral)	.224
	N	150
Desentendimiento mental	Coeficiente de correlación	.139
	Sig. (bilateral)	.090
	N	150

En la tabla 10 se muestra los resultados de la correlación entre otras estrategias de afrontamiento y rendimiento académico. Los datos muestran que hay correlación directa muy débil entre rendimiento académico y estrategias de Enfocar y liberar emociones ($\rho=0.170$).

Al obtenerse un $p=0.038<0.05$ para la estrategia indicada, se decide aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula. Lo que significa que a mayor uso de la estrategia Enfocar y liberar emociones, mejor rendimiento académico.

.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Los resultados muestran que existe correlación positiva, moderada y significativa entre estrategias de afrontamiento y rendimiento académico. Ello implica que los estudiantes que afrontan eficazmente a contextos cambiantes de estrés o tensión (Londoño, et al., 2009) se hallaran en mejores condiciones para obtener mejores desempeño, aprovechamiento o aprendizaje de asignaturas (Landeta, 2018). Estos resultados concuerdan con los hallazgos reportados por Frazier, et al. (2019), pues señalaron que los estudiantes que reportaron que el estrés afectaba su desempeño tenían promedios de calificaciones más bajos, y reportaron más estrés y menor autoeficacia de afrontamiento, resiliencia y apoyo social. Igualmente, Tipismana (2019) halló que resiliencia y afrontamiento son predictores del rendimiento académico destacando entre todas, la confianza en sí mismo, capacidad social, estrategias de autofocalización emocional abierta, exposición emocional abierta y apoyo familiar social

Asimismo, se demostró que las estrategias de afrontamiento centrado en el problema se relacionan significativamente con el rendimiento académico. Es decir, el uso de estrategias que tienden a identificar y evaluar la mejor manera de dar solución a un problema (Carver, et al., 1989) se relaciona con el resultado del aprendizaje producido por la interacción didáctica y pedagógica del docente y estudiante (Landeta, 2018). Si se toma en cuenta que resolver problemas requiere de la percepción de autoeficacia, entonces se indicar que los resultados obtenidos concuerdan con lo informado por Freire y Ferradas (2020) ya que indicaron que los estudiantes flexibilizan sus estrategias de afrontamiento en función a sus creencias de autoeficacia que perciben; en otras palabras, las estrategias de afrontamiento permiten consolidar la autoeficacia, lo cual sin duda influye en el rendimiento académico de

los estudiantes universitarios. A esto se puede añadir lo expuesto por Díaz (2022) quien señaló que los factores de índole personal, psicológico y laboral del estrés se correlacionan significativamente con el rendimiento académico; es decir, utilizando estrategias centradas en el problema (personal, psicológico o laboral) se puede obtener buen rendimiento académico.

También se demostró que las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción correlacionan significativamente con el rendimiento académico. Esto significa que aquellas estrategias donde los estudiantes buscan simpatía o apoyo emocional de alguien o intentan rechazar la realidad del suceso estresor (Carver, et al., 1989) se relaciona con la calidad del producto que ofrecen los estudiantes cuando se hallan en una institución de educación y que usualmente es expresada en términos de calificaciones o notas (Martínez & Otero, 2007). La búsqueda de apoyo emocional o negar una situación adversa son características también de la resiliencia pues permite desconectarse del estímulo estresor para luego salir fortalecido de dicha experiencia; en ese sentido, los resultados concuerdan con lo señalado por Torres et al. (2022) quien informó que aquellos estudiantes que desarrollan resiliencia, la utilizan como mecanismo de afronte ante los sucesos vitales y la calidad de vida de los estudiantes dado que reduce el estrés percibido; lo cual de hecho mejoran las condiciones para un mejor rendimiento académico. En la misma línea Fernández (2020) refirió que el nivel de estrés de los estudiantes se relacionaba significativamente con el rendimiento académico, pues las percepciones de la falta de recursos para afrontar las demandas académicas conjuntamente con las manifestaciones emocionales y físicas que se desprenden de ella pueden reducir las capacidades para asumir con eficacia las diversas actividades académicas, reduciendo en tanto el rendimiento académico.

Con respecto a la relación entre otras estrategias de afrontamiento y rendimiento académico, se ha determinado que esta relación se evidencia específicamente con la estrategia Enfocar y liberar emociones. Esto hace deducir que la estrategia que incrementa la atención hacia el propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos (Carver, et al., 1989), permite obtener mejores resultados académicos. Considerando que la ecuanimidad es una característica resiliente pues permite obtener una mirada equilibrada de la vida, lo hallado aquí se corrobora con lo expuesto por Galindo et al. (2021), quien demostró en su investigación que la resiliencia media la relación entre autoeficacia y estrés por Burnout, lo que implica que la descarga positiva de sentimientos que generan malestar emocional elevan los niveles de percepción positiva de sí mismo y ello ayuda a afrontar mejor los retos, tal como es el caso del rendimiento académico en el ámbito universitario. Por su parte, Albuquerque y Bueno (2020) señalaron que las variables cognitivas no se relacionan con el desempeño académico, específicamente la adaptabilidad en dicho entorno; del mismo modo, Segura (2022) expuso que a mayor inteligencia emocional menor estrés. Lo expuesto hace reflexionar acerca de la importancia de la regulación emocional para alcanzar mejor rendimiento académico, incluso por encima de capacidades de tipo cognitivo.

Entre las limitaciones de la investigación se tiene la característica de la muestra, que, a pesar de provenir de la población objetivo, fue obtenida de manera no probabilística por lo que las posibilidades de generalización se reducen a muestras muy representativas. Por otro lado, en cuanto a la medición, los datos de la variable rendimiento académico, fue obtenida desde la calificación de una unidad del ciclo, por lo que en posteriores estudios convendría elaborar un instrumento que permita obtener datos de manera más directa.

En cuanto a las implicancias prácticas se puede señalar que el estudio permite tomar decisiones en cuanto al abordaje del bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios, pues de ello depende la eficacia del proceso de formación profesional, sobre todo si se abordan concretamente las estrategias de afrontamiento del estrés. Sobre las implicancias teóricas, se puede incidir sobre la perspectiva situacional para comprender el constructo estrategias de afrontamiento, dado que en el ámbito universitario, esta se configura a partir de las experiencias que los estudiantes sostienen a causa del rigor académico impuesto a fin de actuar con eficacia ;por otro lado, se hace relevante el uso de la evaluación formativa, donde el docente valora las competencias adquiridas por el estudiante proponiendo una retroalimentación con fines de mejora. Las implicancias metodológicas, se ciñen en el uso de la investigación cuantitativa para obtener el conocimiento, asumiendo que esta se halla en el objeto de estudio y es posible evidenciarla a partir de la investigación científica, específicamente a través de la investigación correlacional dado que se busca hallar relaciones de dependencia o independencia entre dos variables de estudio.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

- Primera: Existe relación significativa, directa y moderada entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022.
- Segunda: Existe relación directa y débil entre estrategias centrado en el problema (Afrontamiento activo, Planificación, Supresión de actividades competentes, Postergación del afrontamiento, Evadir el afrontamiento, Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales) y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022.
- Tercera: Existe relación directa y muy débil entre estrategias centrado en la emoción (Búsqueda de apoyo social por razones emocionales y negación) y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022.
- Cuarta: Existe relación directa y muy débil entre otras estrategias de afrontamiento (Enfocar y liberar emociones) y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2022

Referencias

- Albuquerque, E. S. G. e, & Bueno, J. M. H. (2020). Effect of resilience and cognition on (im)migrant students' academic adaptation. *Psico USF*, 25(2), 223–234. <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250202>
- Alvarado, J. A., Ube, J. M., Cañizares, F. P., & Martínez, Z. R. (2018). Los factores socioeconómicos: ¿inciden en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios? (Spanish). *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1–13.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica* (6a Edición). Editorial Episteme.
- Basurto, S., Moreira, J., Velásquez, A. y Rodríguez, M. (2021). Autoevaluación, Coevaluación y Heteroevaluación como enfoque innovador en la práctica pedagógica y su efecto en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 6(3), 828-845. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926891>
- Brannon, L., y Feist, J. (2001). *Definición y medición del estrés. Psicología de la Salud*. Madrid: Thompson Learning.
- Bunge, M. (2000). *La investigación científica: su estrategia y filosofía*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Cano, E. (2019). Evaluación por Competencias en la Educación Superior: Buenas Prácticas ante los Actuales Retos. *Revista Iberoamericana de*

Evaluación Educativa, 12(2), 5-8

Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica*. Editorial San Marcos.

Casaretto, M. y Chau, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2, 95-109.

Casaretto, M. y Chau, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 42(2), 95-109.
<https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>

Chilca, L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-127 doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>

Chilca, M. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y representaciones*, 5(1), 71-127. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5904759>

Díaz, A. (2022). *Factores de estrés y rendimiento académico en alumnos del internado de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, 2022* [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Sipan. Pimentel, Perú.

Domínguez-Lara, S. (2017). Procrastinación académica, afrontamiento de la ansiedad pre-examen y rendimiento académico en estudiantes de psicología: análisis preliminar. *Cultura*, 31, 181-193.

Espinoza, E. (2018). La hipótesis en la investigación. *Mendive. Revista de*

Educación, 16(1), 122-139.

- Fajardo, F., Maestre, M., Felipe, E., León, B. y Polo, M. (2017). Análisis del rendimiento académico de los alumnos de educación secundaria obligatoria según las variables familiares. *Educación XXI*, 20(1), 209-232. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70648172010.pdf>
- Fernández, R. (2020). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la UNSM-Tarapoto 2019* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Martín. Perú.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En Fernández-Abascal, E. G., Palmero, F., Chóliz, M. y Martínez, F. (Eds.) *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Pirámide.
- First, N., Nitiéma, P., Allen, S. & Pfefferbaum, B. (2017). Randomized controlled trial of the Resilience and Coping formativa de los estudiantes universitarios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7, 1–17.
- Frazier, P., Gavriel, A., Merians, A. & Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, 67(6), 562-570. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>
- Freire, C. y Ferradas, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1):133-142. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=349863388012>

- Galindo, H., Pegalajar, M., & Uriarte, J.-D. (2021). Efecto mediador y moderador de la resiliencia entre la autoeficacia y el burnout entre el profesorado universitario de ciencias sociales y legales. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 127–135.
<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.04.002>
- García, J., Bejarano, L. y Simons, M. (2012). ¿cuánto aprendí en la enseñanza secundaria? Las actitudes de los estudiantes universitarios de primer año respecto a la relación enseñanzaaprendizaje de su segunda lengua en la escuela secundaria en tres contextos internacionales. *Educación XXI*, 15(2), 159-184.
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70624504005.pdf>
- García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Boletín Redipe* 8(10), 75-88.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
- González, A., López, E., Expósito, E., & Moreno, E. (2021). Motivación académica y autoeficacia percibida y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la enseñanza a distancia. *RELIEVE - Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 27(2), 1–15.
<https://doi.org/10.30827/relieve.v27i2.21909>
- Guerrero, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de Burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología*, 19(1), 145-158.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=638700>

- Guevara, F. D., Pérez, Y. M., y Macazana, D. M. (2019). Pensamiento crítico y su relación con el rendimiento académico en la investigación
- Halgravez, L., Salinas, J., Martínez, G. y Rodríguez, O. (2016). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*, 3(2), 27-36.
<https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Hidalgo, M. (2020). Reflexiones acerca de la evaluación formativa en el contexto universitario. *Revista internacional de pedagogía e innovación educativa* 1(1), 189-210
<https://doi.org/10.51660/ripie.v1i1.32>
- Houston, J., First, J., Spialek, M., Sorenson, M., Mills-Sandoval, T., Lockett, M., Intervention (RCI) with undergraduate university students. *Journal of American College Health*, 65(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1227826>
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del Comportamiento*. México: Mc Graw Hill
- Landeta, L. (2018). *La motivación y el rendimiento académico en las materias de matemáticas y estadísticas* (Tesis doctoral). Universidad de Alicante. España.
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/85907/1/tesis_%20luis_gonzalo_landeta_bejarano.pdf

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona:
Martínez Roca.
- Londoño, N., Pérez, M y Murillo, M. (2009). Validación de la Escala de Estilos
y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una Muestra Colombiana.
Informes Psicológicos, 11(13), 13-29.
- Martínez, M. & Gómez, J. (2017). Formalización del concepto de
Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud.
Ene,11(3),1-14.
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-
348X2017000300011&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2017000300011&lng=es&tlng=es).
- Mestre, V., Samper, P, Tur-Porcar, A., Richaud, M. y Mesurado, B (2012).
Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia.
Universitas Psychologica, 11(4), 1263-1275.
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64725418021.pdf>
- Montoya, P. y Moreno, S. (2012). Relación entre síndrome de burnout,
estrategias de afrontamiento y engagement. *Psicología desde el
caribe*, 29(1), 205-227.
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v29n1/v29n1a11.pdf>
- Newell, R. & Burnard, P. (2006). *Vital Notes for Nurses: Research for
evidence-based practice*. New Jersey: Wiley Blackwell; 2006.
- Ortiz, S., Tafoya, S. y Farfán, J. (2013). Rendimiento académico, estrés y
estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta
exigencia académica de la carrera de medicina. *Revista Medicina*,
21(1), 29-37. <https://www.redalyc.org/pdf/910/91029158003.pdf>

- Padua, L. (2019). Factores individuales y familiares asociados al bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista mexicana de investigación educativa*, 24(80), 173-195
- Palmer, L., Economou, P., Cruz, D., Abraham-Cook, S., Huntington, J., Maris, E., Makhija, N., Welsh, T. & Maley, L. The relationship between stress, fatigue, and cognitive functioning. *College Student Journal*, 48(1), 198–211.
- Paredes, D. (2019). Estrategias cognitivas, metacognitivas y rendimiento académico de estudiantes de ingeniería de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Perú. *Sciendo*, 22(4), 307-314.
<https://doi.org/10.17268/sciendo.2019.038>
- Portocarrero, E., Veramendi, N. G., Soto, J. D., Maque, M. L., & Barrionuevo, C. N. (2022). Resilient coping and future expectations in university students in Peru during the pandemic. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41, 1–20.
- Quiroz, C., y Franco, D. (2019). Relación entre la formación docente y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Educación (10199403)*, 28(55), 166–181.
<https://doi.org/10.18800/educacion.201902.008>
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M. & Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 275-289. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>

- Rodríguez, E. (2005). *Metodología de la investigación*. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
- Salazar, D. (2021). *Influencia de la metodología de enseñanza en el rendimiento académico y motivación de los estudiantes del curso de Geometría y Trigonometría del ciclo Introductorio de la facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad de Piura, 2019* [Tesis de maestría]. Universidad de Piura. Piura, Perú.
- Sánchez, C., Gama, J., Ortiz, I. y Sánchez, A. (2021). Habilidades Socioemocionales en estudiantes que cursan una carrera universitaria en modalidad mixta. *Revista Redca*, 3(9), 119-138. <https://doi.org/10.36677/redca.v3i9.15817>
- Segura, C. (2022). Inteligencia emocional-social, estrés y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana [Tesis de doctorado]. Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Lima, Perú.
- Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescente, *Revista de Psiquiatría y Salud Mental* 7(1), 33-39.
- Tacca, D., Tacca, A. & Alva, M. (2019). Neurodidactic strategies, satisfaction and academic performance of university students. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 10(2), 15-32. 2019. <https://dx.doi.org/10.18861/cied.2019.10.2.2905>
- Tejedor, F. (2003). Poder explicativo de algunos determinantes del rendimiento en los estudios universitarios. *Revista española de pedagogía*, 61(224), 5-32.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=718488>

Tipismana, O. (2019). *Factores de resiliencia y afrontamiento como predictores del rendimiento académico de los estudiantes en universidades privadas* [Tesis de Maestría]. Universidad Científica del Sur. Perú.

Tipismana, T. (2019). *Factores de resiliencia y afrontamiento como predictores del rendimiento académico de los estudiantes en universidades privadas* (Tesis de Maestría). Universidad Científica del Sur. Perú.

Torres, L. J., Hidalgo, C. A., Chávez, Y. V., Santoyo, F., Rosales, G., & Javier, S. P. (2022). El efecto de los sucesos vitales, el estrés percibido, la resiliencia y el sexo sobre la calidad de vida de estudiantes universitarios: procesos condicionales. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 30(3), 827–842.
<https://doi.org/10.51668/bp.8322314s>

Universidad Privada del Norte (2023). *Reglamento de estudios de pregrado*. UPN.

Vásquez, A. S. (2021). Estrategias de aprendizaje de estudiantes universitarios como predictores de su rendimiento académico. *Revista Complutense de Educación*, 32 (2), 159–170. <https://doi.org/10.5209/rced.68203>.

Vidal, J., Muntaner, A. y Pere, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos educativos: Revista de educación*, 22, 181-195.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524978>

Yang, Q., Shi, Q., & Zhang, L. (2020). Mental health problems and counseling path for college students preparing for exams. *Revista Argentina de Clínica Psicológica [Edición Electrónica]*, 29(1), 1364–1369.

<https://doi.org/10.24205/03276716.2020.197>

Anexos

Anexo 1. Matriz de operacional

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala de valor	Ítems
Estrategias de afrontamiento	Procesos concretos de afrontamiento que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes, lo que a su vez conforman predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones (Londoño, et al., 2009).	Estilos de afrontamiento que se centran en el problema	Afrontamiento activo	1. Así nunca lo hago 2. A veces hago esto 3. Usualmente hago esto 4. Hago esto con mucha frecuencia.	14, 27, 40, 42
			Planificación		2, 15, 28, 41
			Supresión de actividades competentes		3, 16, 17, 29
			Postergación del afrontamiento		30, 43, 46
			Evadir el afrontamiento		4, 33, 52
		Estilos de afrontamiento que se centran en la emoción	Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales		5, 18, 31, 44
			Búsqueda de apoyo social por razones emocionales		6, 19, 32, 45
			Aceptación		8, 21, 34, 47
			Negación		7, 20, 24, 37, 50
			Acudir a la religión		9, 22, 35, 48
Otros estilos de afrontamiento	Enfocar y liberar emociones	10, 23, 36, 49			
	Desentendimiento conductual	12, 25, 38, 51			
	Desentendimiento mental	1, 13, 26, 39			
Rendimiento académico	Evaluación del conocimiento y se operacionaliza en términos de calificación para mostrar nivel de aprovechamiento o aprendizaje de un curso (Landeta, 2018)	Calificación vigesimal	Promedio ponderado de las calificaciones	0 – 11: Desaprobado 12 – 20: Aprobado	1

Anexo 2. Matriz de consistencia

AUTOR: Aracely Maribel Ávila Aranda

TÍTULO: AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>1. Problema General:</p> <p>¿Cuál es la relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021?</p> <p>2. Problemas Específicos:</p> <p>¿Cuál es la relación entre estrategias de reevaluación positiva/desarrollo personal y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre estrategias de apoyo social y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre estrategias de desconexión cognitiva/distanciamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre estrategias de planificación/resolver el problema y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021?</p>	<p>1. Objetivo General:</p> <p>Determinar la relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021</p> <p>2. Objetivos Específicos:</p> <p>Determinar la relación entre estrategias de reevaluación positiva/desarrollo personal y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021.</p> <p>Determinar la relación entre estrategias de apoyo social y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021.</p> <p>Determinar la relación entre estrategias de desconexión cognitiva/distanciamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021.</p> <p>Determinar la relación entre estrategias de planificación/resolver el problema y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021.</p>	<p>1. Hipótesis General:</p> <p>Existe relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021</p> <p>2. Hipótesis Específicas:</p> <p>Existe relación entre estrategias de reevaluación positiva/desarrollo personal y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021.</p> <p>Existe relación entre estrategias de apoyo social y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021.</p> <p>Existe relación entre estrategias de desconexión cognitiva/distanciamiento y rendimiento académico</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Variable 1: Estrategias de afrontamiento</p> <p>Variable 2: Rendimiento académico</p>	<p>1. Tipo de Investigación: Enfoque Cuantitativo.</p> <p>2. Nivel de la Investigación: Nivel relacional</p> <p>3. Diseño de la Investigación: No experimental, transversal, correlacional</p> <p>4. Método: Hipotético deductivo</p> <p>5. Población: 245 estudiantes universitarios</p> <p>6. Muestra: 150 estudiantes universitarios</p> <p>7. Unidad de Estudio: Estudiantes universitarios</p> <p>8. Técnica de Recolección:</p>

en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021.

Existe relación entre estrategias de planificación/resolver el problema y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad de Lima, 2021.

Técnica
psicométrica

9. Instrumento de Recolección:
Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE)

Anexo 3. Instrumentos

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Edad:.....Sexo:.....Fecha:.....Escuela:.....

Instrucciones:

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

1. Así nunca lo hago
2. A veces hago esto
3. Usualmente hago esto
4. Hago esto con mucha frecuencia.

ITEMS	1	2	3	4
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema				
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema				
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema				
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.				
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron				
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos				
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.				
8. Aprendo a convivir con el problema.				
9. Busco la ayuda de Dios.				
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones				
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.				
12. Dejo de lado mis metas				
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente				
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema				
15. Elaboro un plan de acción				
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades				
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo				

permita				
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema				
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares				
20. Trato de ver el problema en forma positiva				
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado				
22. Deposito mi confianza en Dios				
23. Libero mis emociones				
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.				
25. Dejo de perseguir mis metas				
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema				
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse				
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema				
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema				
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.				
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema				
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.				
33. Aprendo algo de la experiencia				
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido				
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión				
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros				
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema				
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado				
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema				
40. Actúo directamente para controlar el problema				
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema				
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema				
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto				
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema				
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.				
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia				
47. Acepto que el problema ha sucedido				
48. Rezo más de lo usual				
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema				
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"				
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema				
52. Duermo más de lo usual.				

**Baremo de la variable Inventario de Estimación del
Afrontamiento (COPE)**

		Bajo	Medio	Alto
Estilos de afrontamiento que se centran en el problema	Afrontamiento activo	4 – 7	8 – 12	13 – 16
	Planificación	4 – 7	8 – 12	13 – 16
	Supresión de actividades competentes	4 – 7	8 – 12	13 – 16
	Postergación del afrontamiento	3 – 5	6 – 9	10 – 12
	Evadir el afrontamiento	3 – 5	6 – 9	10 – 12
	Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	4 – 7	8 – 12	13 – 16
Estilos de afrontamiento que se centran en la emoción	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	4 – 7	8 – 12	13 – 16
	Aceptación	4 – 7	8 – 12	13 – 16
	Negación	6 – 11	12 – 18	19 – 24
	Acudir a la religión	4 – 7	8 – 12	13 – 16
Otros estilos de afrontamiento	Enfocar y liberar emociones	4 – 7	8 – 12	13 – 16
	Desentendimiento conductual	4 – 7	8 – 12	13 – 16
	Desentendimiento mental	4 – 7	8 – 12	13 – 16
Estrategias de afrontamiento		52 – 103	103 – 156	157 – 208

Descripción el baremo:

El baremo del inventario está organizado por 13 estrategias. Según el modelo propuesto por Casaretto y Chau (2016), la interpretación se hace en función a cada estrategia.

Ejemplo:

En la estrategia Afrontamiento activo, se tiene 4 ítems y los sujetos pueden responder en una escala de 1 al 4, razón por la cual el intervalo va desde 4 hasta 16.

Anexo 4. Consentimiento informado

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Estimado (a) participante:
Reciban un cordial saludo de parte de la estudiante Aracely Maribel Avila Aranda, alumna de la Universidad Privada del Norte, quien esta realizando el presente estudio de investigación, cuyo objetivo es determinar la relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Muchas gracias por tu participación, así mismo, recuerda que toda información es confidencial y de uso netamente académico.

aracelymari20@gmail.com [Cambiar cuenta](#) 

* Indica que la pregunta es obligatoria

Correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico _____

CONSENTIMIENTO *

Realiza este cuestionario de manera voluntaria y doy mi consentimiento para que las respuestas se usen en la investigación que se precisa.

Si

No

Anexo 5. Base de datos

	Edad	Sexo	Estrategias de afrontamiento																																																				Rendimiento académico	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
1	18	1	1	2	2	2	2	3	3	3	1	1	1	1	4	2	2	1	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	1	1	1	2	1	3	3	3	1	2	1	2	3	1	1	1	1	4	15	
2	17	1	2	4	4	4	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	3	3	2	3	1	1	4	3	1	2	2	1	3	2	2	3	1	2	3	4	1	1	2	1	3	4	4	2	4	2	1	4	4	2	4	1	2	2	20	
3	23	1	2	2	2	4	2	3	3	1	4	1	1	1	3	2	3	1	3	3	2	2	2	4	3	1	1	1	4	2	1	3	1	4	4	4	3	1	1	1	1	4	3	1	4	4	2	3	4	2	1	1	1	1	16	
4	16	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	16		
5	19	1	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	3	4	2	1	3	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	1	1	1	2	18	
6	17	1	2	3	3	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	3	3	2	1	2	2	4	3	1	2	1	2	3	18
7	18	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	1	1	2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	1	2	17	
8	18	1	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	4	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	18
9	17	1	2	2	2	3	3	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	1	4	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	15	
10	17	1	3	3	1	2	4	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	3	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	4	3	3	4	2	2	2	1	1	4	2	3	2	4	3	3	2	2	1	1	1	2	4	18	
11	19	1	3	3	4	3	4	1	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	4	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	4	1	4	2	2	1	2	1	4	3	3	2	2	3	1	3	2	2	4	1	1	4	14	
12	18	1	2	2	1	2	2	1	3	2	4	2	1	1	4	2	3	1	2	2	1	2	4	4	2	1	1	3	3	2	2	3	2	1	3	4	1	1	1	2	1	2	3	4	2	1	1	2	4	1	2	2	2	1	16	
13	17	1	2	2	2	1	3	2	3	1	2	1	1	1	2	2	3	1	1	3	1	4	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	16
14	18	1	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	4	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	15	
15	18	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	20	
16	17	1	2	2	1	2	1	1	1	4	1	3	1	1	3	2	4	2	1	1	2	3	1	2	2	1	1	3	3	3	3	1	3	4	3	1	1	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	3	1	15		
17	18	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	4	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	15		
18	18	1	2	1	2	2	2	1	3	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	4	1	1	2	3	1	1	1	3	1	2	3	1	1	2	2	14		
19	19	1	2	3	2	4	1	2	2	3	4	1	1	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	4	3	2	1	2	3	3	2	3	1	2	3	2	4	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	17	
20	18	1	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	1	1	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	18		
21	21	1	2	3	2	2	1	2	1	3	1	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	2	3	16	
22	17	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	15	
23	18	1	3	3	3	3	4	3	4	2	3	1	1	1	2	4	4	2	1	3	2	2	2	3	2	3	1	2	4	4	2	4	3	3	3	1	1	1	3	1	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	1	1	15	
24	23	1	2	3	4	3	3	4	4	2	3	2	2	1	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	16	
25	19	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	1	1	3	15	
26	23	1	3	4	2	4	2	2	3	3	4	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	15	
27	17	1	1	2	3	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	9	
28	16	1	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	17	
29	17	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	16
30	29	1	1	1	2	1	2	3	3	3	1	3	1	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	17		
31	18	1	2	2	3	3	2	2	3	1	3	2	1	1	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	4	3	2	4	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	1	2	8	
32	18	1	2	4	1	2	3	3	4	4	3	2	1	1	1	3	3	1	1	4	4	3	1	2	3	1	1	1	2	3	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	18	
33	20	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	18	
34	19	1	3	4	3	4	4	2	2	4	1	3	2	1	3	4	4	4	1	4	2	2	2	1	3	1	1	2	4	3	3	2	4	3	2	2	1	2	1	1	1	4	4	4	2	3	2	3	4	1	3	2	1	4	18	

35	17	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	3	1	1	3	18
36	19	2	3	3	2	3	3	1	1	4	1	2	2	1	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	3	3	1	1	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	2	2	14					
37	16	1	3	3	2	4	3	2	3	2	4	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	14							
38	18	1	3	3	4	4	2	2	3	3	1	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	2	3	4	3	2	2	3	1	3	4	1	2	1	1	3	17						
39	17	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	3	4	3	2	3	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	17					
40	17	1	3	1	1	2	2	2	4	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	1	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	4	2	1	1	2	2	1	2	1	1	3	18					
41	18	1	2	3	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	3	1	1	3	2	2	2	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	1	1	3	1	2	1	1	2	17					
42	18	1	3	3	2	1	4	2	4	3	3	3	1	2	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	3	2	2	1	3	2	1	3	3	3	4	3	1	2	1	1	1	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	1	1	4	17					
43	20	2	3	4	2	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	2	4	1	4	2	1	1	1	4	2	1	4	4	4	3	1	1	1	1	2	4	4	3	3	4	1	4	3	1	1	1	1	2	18						
44	18	1	2	3	2	1	4	3	2	3	1	4	3	2	3	2	3	3	1	4	4	3	3	1	4	2	2	2	3	2	3	4	4	4	3	1	4	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	1	2	3	2	4	17						
45	17	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	1	1	4	4	4	3	1	3	3	2	3	1	1	1	1	2	3	3	2	3	3	3	4	4	1	2	1	3	3	3	4	4	3	3	1	3	4	1	3	1	1	1	18					
46	17	1	2	4	3	4	4	2	3	4	2	2	1	1	2	4	4	2	1	4	2	4	4	3	2	1	2	1	4	4	2	2	2	1	4	4	2	1	4	3	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	1	1	15					
47	18	1	2	2	2	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	4	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	4	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	1	1	1	2	20					
48	16	1	3	2	1	3	2	3	2	2	1	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	3	1	2	4	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	1	1	1	2	18				
49	16	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2	4	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	1	4	4	2	4	2	2	3	3	2	3	4	2	2	1	3	3	2	4	10				
50	17	2	2	2	2	4	1	1	4	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	3	2	2	1	1	1	3	3	2	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	1	4	3	2	1	1	1	1	15					
51	21	1	2	1	1	2	1	2	3	2	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	3	4	3	1	1	2	3	1	3	3	2	4	1	2	3	3	2	1	1	1	2	17					
52	17	1	2	4	2	2	4	3	2	3	2	3	1	2	1	4	3	2	1	4	4	1	2	2	4	1	1	4	3	3	2	2	4	4	3	2	2	1	2	3	4	2	3	4	2	4	4	2	4	2	4	1	3	4	15					
53	17	1	4	4	3	4	4	4	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	1	1	1	1	3	4	4	3	4	4	4	4	3	1	1	1	2	1	4	4	4	1	4	4	2	4	1	2	1	4	4	18					
54	20	1	3	2	2	3	3	2	1	2	1	3	2	2	3	2	2	2	1	3	1	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	4	1	1	3	3	1	2	2	1	2	2	4	3	3	4	1	1	3	4	1	3	2	1	4	15				
55	19	1	3	3	2	3	4	2	4	3	2	2	1	1	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	4	3	1	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	1	1	16				
56	17	1	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	4	2	1	2	2	2	1	4	2	2	2	3	2	3	1	4	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	1	16					
57	18	1	2	2	2	2	1	2	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	4	1	2	2	2	1	4	2	3	1	1	2	2	4	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	4	2	1	2	4	17					
58	19	1	2	2	2	3	2	1	4	2	3	1	1	3	2	2	4	1	2	4	4	2	3	3	1	4	2	2	1	1	1	4	3	2	4	1	3	2	4	2	1	3	1	1	2	2	3	2	3	1	1	2	1	4	20					
59	20	1	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	17					
60	20	1	3	3	2	3	1	2	4	2	3	4	3	1	4	2	3	2	2	1	1	4	3	3	4	3	1	3	3	3	1	3	2	2	4	1	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	1	3	2	1	1	18					
61	24	1	2	1	4	1	4	4	4	2	1	4	3	3	2	2	2	2	2	4	3	4	4	1	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	1	4	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	1	3	2	2	4	14					
62	19	2	2	3	2	1	1	4	4	2	1	4	2	1	2	2	1	2	1	4	4	3	3	1	3	2	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	1	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	1	17					
63	20	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	1	2	18					
64	17	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	4	4	2	2	3	2	2	3	2	4	3	1	3	3	1	2	1	3	3	1	1	4	2	2	2	4	2	2	4	2	1	2	3	3	4	1	2	2	3	2	4	1	3	4	17		
65	18	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	1	1	2	3	3	2	1	2	2	3	1	4	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	4	2	3	2	2	1	1	1	12					
66	20	1	4	3	4	3	1	1	3	3	4	1	1	2	4	3	3	2	2	1	1	4	4	4	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	4	3	1	1	2	2	3	3	4	2	4	2	1	4	4	2	1	1	3	2	17					
67	18	1	2	4	3	4	3	4	4	3	4	1	1	1	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	1	1	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	3	4	2	3	4	4	2	1	1	1	20					
68	21	1	2	2	2	2	3	4	4	4	3	1	2	4	1	2	1	2	2	4	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	1	2	2	14						
69	19	1	3	4	3	4	2	3	4	2	2	3	1	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	15						
70	19	1	2	1	2	3	1	3	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	3																																			

79	18	1	2	3	2	2	3	2	4	1	3	2	1	1	1	2	3	1	1	3	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	3	4	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	18	
80	20	1	2	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	4	1	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	1	2	1	2	2	17	
81	22	1	3	4	2	3	4	4	3	2	4	1	1	2	3	3	2	1	3	4	4	4	4	2	4	2	1	2	2	2	3	4	4	4	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	16			
82	20	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	3	1	1	1	3	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2	2	3	10					
83	19	1	3	3	1	4	1	4	3	4	1	3	1	1	3	2	1	1	2	3	3	4	1	1	4	2	1	4	2	2	2	3	3	3	4	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	3	1	1	4	7	
84	18	1	2	1	3	3	4	2	3	2	1	4	2	4	3	1	1	2	4	2	3	2	2	1	4	2	2	2	3	2	2	4	2	2	4	4	1	4	2	1	4	2	2	2	2	3	4	3	4	1	2	1	2	4	16	
85	19	1	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	1	2	2	3	1	2	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	15	
86	21	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	16			
87	29	1	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	14			
88	24	1	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	2	4	4	4	3	1	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	17		
89	23	1	3	3	2	3	2	4	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	1	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	1	2	2	2	3	2	4	3	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	17	
90	18	1	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	1	2	4	1	1	1	1	3	15
91	21	1	4	3	2	2	1	2	4	4	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	16		
92	19	1	2	3	1	1	4	2	4	2	4	1	1	1	1	3	3	1	1	3	3	3	4	4	3	1	1	1	3	4	1	4	4	4	4	1	2	3	1	1	1	3	4	4	1	4	4	4	4	2	1	1	1	3	15	
93	23	1	2	2	3	3	1	2	4	1	1	2	1	1	1	3	3	2	1	2	2	3	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	
94	18	1	3	3	2	2	2	1	4	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	4	3	1	3	1	1	2	3	3	2	2	3	2	4	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	2	4	3	1	3	1	2	2	16		
95	18	1	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	4	1	2	1	3	1	2	2	3	1	2	2	3	4	2	2	1	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	16	
96	24	1	1	1	3	2	4	4	4	4	1	4	2	2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	1	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	1	4	1	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	1	3	3	2	4	14	
97	17	1	2	1	3	4	2	2	3	2	3	4	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	1	2	3	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2	1	2	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	1	2	4	16		
98	18	1	2	2	1	2	3	2	3	4	1	4	2	4	3	1	2	2	2	4	2	4	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	4	3	1	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	3	1	3	1	2	4	17				
99	21	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	16	
100	19	1	2	3	3	1	3	2	4	1	2	2	1	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	15	
101	21	1	2	3	3	1	3	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	3	1	2	2	1	1	1	1	4	3	3	3	1	3	1	3	2	1	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	1	2	4	15	
102	24	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	16	
103	20	1	1	1	1	2	3	1	4	3	3	1	2	1	4	3	4	1	3	3	1	3	3	2	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	1	4	3	1	3	4	1	1	2	2	4	18	
104	18	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	3	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	4	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	18	
105	20	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	3	17	
106	18	1	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	1	2	1	2	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	3	17		
107	20	1	2	3	1	3	3	3	3	2	1	3	1	1	1	3	3	2	1	3	3	3	3	1	4	1	1	2	3	3	2	3	3	4	4	2	1	3	1	2	3	3	4	4	2	3	2	4	4	1	2	1	1	4	18	
108	19	1	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	1	1	3	2	2	2	1	4	3	4	3	4	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	1	1	2	3	3	2	2	1	4	3	1	2	1	2	2	17		
109	19	1	3	4	2	3	2	4	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	14	
110	20	2	4	3	3	2	1	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	3	3	3	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	1	2	1	2	2	12	
111	35	1	3	4	3	3	3	1	4	4	3	3	1	1	1	3	3	3	1	2	2	4	4	3	3	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	2	1	1	1	2	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1	1	1	2	17	
112	24	1	1	3	3	3	3	2	3	1	4	2	2	2	1	4	2	3	2	2	2	2	3	2	4	2	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	1	2	3	15
113	27	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	15
114	22	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	1	1	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	2	2	3													

123	24	1	4	4	1	4	3	2	4	3	4	2	3	1	4	3	3	1	4	3	3	3	4	4	4	4	1	2	3	1	1	3	2	3	4	3	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	1	2	15		
124	38	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	17
125	19	1	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	16						
126	18	1	4	4	3	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	3	4	2	2	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	1	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	15					
127	19	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	1	3	1	2	3	15		
128	20	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	17				
129	22	1	3	3	2	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	16
130	28	1	3	3	3	3	4	2	3	2	3	1	1	1	3	4	4	2	1	3	2	3	3	2	3	1	1	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	17		
131	20	1	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	4	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	17		
132	23	1	3	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	16				
133	21	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	1	2	2	2	2	16		
134	25	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	3	2	2	1	17		
135	19	1	3	3	2	2	2	1	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	2	1	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	4	3	1	2	3	2	2	17			
136	20	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	10			
137	20	1	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	1	4	2	1	4	4	4	2	3	3	2	4	3	1	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	18			
138	19	1	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	1	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	1	1	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	17		
139	26	1	4	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	2	2	13	
140	24	1	2	2	3	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	19
141	31	1	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	3	4	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	1	3	16		
142	21	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	4	3	3	4	1	4	1	1	2	3	2	1	3	4	4	4	3	1	4	1	2	2	2	2	3	2	4	3	3	4	1	2	1	1	4	18		
143	20	1	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	1	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	1	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	2	1	2	3	18	
144	23	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	16		
145	21	1	3	3	2	2	4	2	2	2	4	2	1	1	2	2	4	2	1	4	3	3	3	4	2	1	1	2	3	3	1	3	3	3	4	3	2	4	1	2	1	2	3	3	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	16		
146	18	1	1	2	2	3	3	2	2	3	4	1	1	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	4	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	4	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	1	18		
147	17	1	2	2	4	3	4	1	4	3	3	2	2	2	4	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	1	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3	4	3	4	18		
148	18	1	2	2	1	3	4	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	4	2	2	4	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	4	2	4	2	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	1	3	4	2	1	2	3	1	18		
149	18	1	3	3	2	4	2	3	3	1	3	3	1	1	2	2	4	1	1	4	4	4	1	3	3	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	1	2	1	2	1	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	18			
150	21	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1	3	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	3	1	1	1	2	1	3	2	2	2	15		

	Estilos de afrontamiento que se centran en el problema						Estilos de afrontamiento que se centran en la emoción				Otros estilos de afrontamiento			Estrategias de afrontamiento	Rendimiento académico
	Afrontamiento activo	Planificación	Supresión de actividades competentes	Postergación del afrontamiento	Evadir el afrontamiento	Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	Aceptación	Negación	Acudir a la religión	Enfocar y liberar emociones	Desentendimiento conductual	Desentendimiento mental		
1	10	9	7	4	9	10	8	12	8	4	5	5	8	99	15
2	12	13	11	11	9	8	5	14	7	7	7	6	7	117	20
3	11	10	7	10	9	10	11	11	8	13	6	4	7	117	16
4	8	10	8	7	8	9	9	11	13	9	9	7	9	117	16
5	9	10	6	7	7	11	12	10	8	10	8	5	8	111	18
6	11	12	8	9	9	7	8	9	7	4	8	5	7	104	18
7	11	12	8	9	8	10	9	11	10	8	11	4	9	120	17
8	10	9	5	7	8	10	11	7	10	9	9	5	8	108	18
9	8	9	6	7	7	9	5	7	9	4	11	8	10	100	15
10	9	9	4	10	10	13	12	7	7	7	7	5	11	111	18
11	11	12	11	8	11	15	4	9	9	9	8	6	12	125	14
12	11	10	6	7	6	7	4	14	9	10	7	6	10	107	16
13	10	10	6	6	5	10	7	7	10	6	6	6	6	95	16
14	10	12	8	6	10	11	8	8	10	9	8	5	10	115	15
15	7	8	9	5	7	8	7	8	10	4	9	8	7	97	20
16	9	12	7	6	7	5	8	11	9	5	9	7	11	106	15
17	10	9	10	7	8	10	7	9	11	7	7	8	11	114	15
18	8	5	9	5	5	7	4	10	10	7	9	7	10	96	14
19	11	11	7	7	9	7	8	10	8	14	7	6	7	112	17

20	9	9	8	7	7	9	11	7	9	7	9	6	9	107	18
21	10	11	8	8	8	7	8	12	12	4	6	8	9	111	16
22	8	9	9	6	6	11	8	10	9	8	9	6	8	107	15
23	15	14	8	9	7	13	10	8	13	9	5	4	9	124	15
24	12	12	10	8	9	11	13	9	11	10	9	5	7	126	16
25	8	8	4	6	7	4	4	10	6	6	5	5	7	80	15
26	11	12	8	8	8	8	8	12	9	13	10	4	9	120	15
27	9	8	10	6	6	8	13	8	9	6	9	8	7	107	9
28	10	11	8	7	7	9	8	11	9	12	8	4	8	112	17
29	8	8	6	7	6	9	11	8	10	12	9	6	8	108	16
30	4	4	6	6	5	8	9	9	10	4	9	5	9	88	17
31	9	8	10	9	9	8	9	8	8	8	8	4	9	107	8
32	8	12	4	8	7	15	15	10	10	7	7	4	5	112	18
33	9	7	8	9	6	11	10	9	11	9	8	9	7	113	18
34	16	15	11	7	10	15	9	12	8	4	11	4	9	131	18
35	8	9	7	6	7	5	6	7	7	4	9	5	9	89	18
36	11	11	8	9	8	8	4	11	9	5	8	6	9	107	14
37	9	12	9	9	8	9	8	9	10	12	11	5	11	122	14
38	12	12	11	7	10	9	7	13	8	4	7	5	10	115	17
39	8	6	8	10	9	11	9	10	7	8	11	5	9	111	17
40	11	7	4	6	7	7	7	8	10	9	5	4	8	93	18
41	8	10	10	7	7	7	4	9	8	6	8	4	8	96	17
42	13	12	7	9	9	15	11	12	12	9	10	6	9	134	17
43	15	14	5	11	6	16	11	6	11	10	5	5	9	124	18
44	9	12	8	8	9	16	14	11	12	4	14	8	10	135	17
45	14	15	9	9	8	12	10	15	8	5	8	6	13	132	18
46	16	16	8	8	9	12	9	16	14	9	7	7	7	138	15
47	8	9	8	6	7	5	4	9	11	7	6	8	10	98	20
48	11	8	8	9	10	8	10	9	14	7	7	6	12	119	18

49	9	8	10	7	6	8	9	9	14	4	12	8	12	116	10
50	9	10	7	9	8	4	4	11	11	7	5	4	5	94	15
51	10	9	6	10	8	6	9	11	11	7	5	6	8	106	17
52	13	13	7	6	9	16	15	11	7	8	12	9	11	137	15
53	16	16	11	7	12	16	16	13	11	4	5	8	12	147	18
54	9	9	8	11	10	8	5	12	9	4	11	6	10	112	15
55	13	13	9	10	8	13	11	13	17	8	10	6	10	141	16
56	6	9	6	7	7	6	5	7	12	7	9	8	10	99	16
57	7	10	8	9	8	4	5	10	8	16	6	8	9	108	17
58	7	8	6	8	11	11	10	9	16	10	5	8	7	116	20
59	12	12	8	7	6	8	8	10	7	7	7	6	9	107	17
60	12	12	7	10	8	7	8	9	16	10	11	7	13	130	18
61	11	9	10	9	9	14	15	12	16	4	15	10	12	146	14
62	9	11	7	8	5	11	14	11	14	4	14	6	8	122	17
63	12	12	8	10	8	12	12	11	9	13	9	5	9	130	18
64	9	8	10	9	10	7	8	12	12	10	11	12	8	126	17
65	10	12	7	8	7	9	9	8	11	14	8	6	10	119	12
66	10	13	10	12	9	7	5	14	12	11	6	9	13	131	17
67	15	14	12	10	9	14	14	15	11	16	11	5	9	155	20
68	7	8	7	8	7	13	16	15	13	14	13	8	12	141	14
69	12	12	12	9	10	13	11	12	12	8	9	7	13	140	15
70	10	6	8	5	8	5	9	8	8	5	9	5	8	94	16
71	13	14	8	8	10	8	8	9	9	7	11	4	8	117	15
72	16	16	13	12	9	16	4	13	17	13	4	4	10	147	18
73	13	15	10	11	11	13	13	13	7	14	14	5	12	151	15
74	9	12	8	7	9	8	9	9	11	7	7	9	10	115	18
75	9	11	7	9	7	8	8	11	9	11	9	5	8	112	17
76	8	9	8	6	6	8	7	8	12	9	9	7	8	105	18
77	8	8	7	8	8	9	8	9	8	4	8	4	8	97	13

78	8	8	8	6	6	8	8	8	10	8	8	8	8	102	14
79	10	12	5	7	7	10	9	7	10	10	7	4	6	104	18
80	8	8	7	8	7	6	9	14	10	4	8	5	9	103	17
81	10	13	7	7	8	14	15	13	13	8	14	7	9	138	16
82	7	7	8	6	6	4	4	10	9	6	5	8	9	89	10
83	8	8	6	6	12	10	12	10	12	4	13	5	11	117	7
84	8	6	11	9	11	11	11	12	10	4	14	9	11	127	16
85	9	12	6	9	8	8	8	10	9	8	8	5	8	108	15
86	8	8	7	5	6	9	8	6	11	9	6	8	8	99	16
87	8	9	8	6	6	10	9	9	11	9	9	9	9	112	14
88	14	12	12	11	12	11	13	14	10	15	15	11	14	164	17
89	10	13	9	9	10	8	13	8	11	5	11	9	12	128	17
90	9	9	10	8	6	8	7	9	8	5	8	5	8	100	15
91	11	11	8	7	6	6	7	14	13	6	8	6	9	112	16
92	13	14	4	9	8	15	13	11	10	12	8	4	5	126	15
93	10	9	8	5	9	7	8	6	10	4	8	5	6	95	18
94	12	12	8	9	8	10	7	10	11	4	10	6	10	117	16
95	6	9	6	8	7	5	8	11	11	5	8	8	15	107	16
96	10	11	11	9	10	15	16	15	15	4	15	10	13	154	14
97	13	10	9	9	12	9	10	9	10	10	13	5	9	128	16
98	7	8	7	8	10	13	9	13	11	4	13	10	12	125	17
99	10	7	7	8	7	10	8	10	7	7	5	5	8	99	16
100	12	12	9	7	6	11	8	6	13	8	10	8	9	119	15
101	10	11	10	7	8	11	5	9	9	4	7	6	10	107	15
102	10	10	10	7	7	9	10	11	14	10	10	9	10	127	16
103	9	12	8	9	10	12	6	13	14	10	7	7	10	127	18
104	12	9	4	7	8	7	10	9	12	6	7	5	11	107	18
105	9	12	7	7	8	10	10	10	12	6	8	5	9	113	17
106	10	11	7	7	9	10	6	9	7	10	7	6	7	106	17

107	13	13	6	9	11	12	12	11	9	4	12	5	8	125	18
108	9	10	8	8	7	11	9	11	14	9	9	5	9	119	17
109	9	12	9	8	7	11	12	8	11	5	9	8	9	118	14
110	7	8	9	8	7	4	4	12	13	4	5	11	13	105	12
111	12	13	10	9	8	8	5	14	11	10	8	4	7	119	17
112	10	11	9	8	9	10	10	6	9	12	8	6	9	117	15
113	9	9	8	8	8	8	9	7	10	5	7	8	9	105	15
114	11	10	10	10	8	10	12	15	9	6	11	5	8	125	17
115	11	11	7	8	7	8	8	12	8	9	9	5	9	112	17
116	5	4	7	7	7	10	11	10	10	4	10	9	9	103	6
117	10	11	9	8	7	11	10	8	8	10	9	7	7	115	15
118	13	11	12	6	9	4	4	12	9	11	8	9	10	118	12
119	8	10	10	8	8	6	5	12	14	7	10	5	12	115	16
120	12	10	11	10	11	10	9	11	16	11	11	9	11	142	17
121	8	9	7	8	8	11	12	7	12	12	7	4	8	113	15
122	7	9	5	5	6	10	6	12	10	7	6	7	7	97	18
123	14	12	7	11	10	12	12	13	18	16	10	7	11	153	15
124	11	10	9	8	7	9	11	10	12	8	8	8	10	121	17
125	10	13	10	8	10	11	11	10	10	8	8	8	9	126	16
126	10	13	11	7	8	8	8	11	14	4	10	7	12	123	15
127	9	7	8	6	10	8	8	13	10	6	10	7	7	109	15
128	8	8	8	6	6	8	9	9	10	9	9	7	8	105	17
129	10	10	8	9	7	7	11	8	11	7	11	6	9	114	16
130	11	13	8	9	7	13	10	10	9	8	8	6	10	122	17
131	12	11	10	8	9	12	12	9	11	4	8	7	11	124	17
132	16	16	15	12	12	15	14	16	18	16	16	16	15	197	16
133	10	9	8	8	7	10	11	10	11	4	8	7	9	112	16
134	8	8	7	6	5	12	12	8	8	7	12	6	6	105	17
135	11	13	9	10	8	8	7	8	15	6	9	9	10	123	17

136	7	5	4	5	5	7	6	6	7	5	5	4	4	70	10
137	12	12	10	8	10	10	8	10	13	7	14	8	15	137	18
138	14	16	11	7	9	14	14	14	16	10	11	7	12	155	17
139	8	8	10	7	7	13	9	10	9	12	7	9	11	120	13
140	8	7	10	6	6	7	7	11	8	9	8	7	8	102	19
141	7	7	4	6	8	4	4	9	11	7	10	5	7	89	16
142	10	6	7	8	9	14	13	13	9	4	12	5	8	118	18
143	11	11	8	8	9	8	10	13	9	4	10	7	8	116	18
144	8	7	5	5	6	7	8	10	10	9	8	4	8	95	16
145	10	13	6	9	8	13	11	12	9	14	10	6	8	129	16
146	7	9	8	7	7	12	11	9	9	15	5	6	6	111	18
147	9	9	9	10	9	12	8	11	14	9	9	10	11	130	18
148	13	10	7	8	8	14	7	9	10	7	5	7	11	116	18
149	8	12	6	7	11	12	13	5	10	9	10	5	8	116	18
150	10	8	7	5	7	4	4	8	8	4	10	6	11	92	15