UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TESIS:

Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025

Para optar el grado académico de:

MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

PRESENTADO POR:

Bach. Jeison Cesar MUÑOZ CANCHARI

ASESORA:

Dra. Carmen Rosario MIRANDA BUSTÍOS

AYACUCHO - PERÚ

2026

Dedicatoria

A mis padres, María Elena y Celedonio César, cuya presencia inquebrantable y el amor sin medida que serán guía de mis pasos en todo mi camino profesional; y a mis hermanos, Jheferson y Liam, cómplices de mis sueños, quienes con sus alientos constantes y ternura silenciosa me acompañaron hasta poder culminar esta investigación.

Agradecimientos

Mis más sinceros y profundos agradecimientos a la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, por ser mi alma mater, que me acogió en sus dignas aulas durante toda mi formación profesional. A esta institución le agradezco no solo por los conocimientos adquiridos, sino también por las experiencias y aprendizajes que aportaron a mi desarrollo personal. Porque cada espacio de esta prestigiosa universidad fue una oportunidad para fortalecer mis capacidades y asumir nuevos retos.

Asimismo, a la Escuela de Posgrado, por velar constantemente en brindar una enseñanza de calidad a la población universitaria, formándonos en principios éticos, críticos y científicos. A los docentes, mi más sincero agradecimiento por sus enseñanzas compartidas, aportes y experiencias, que fortalecieron mi formación profesional. Sus aportes, orientaciones y reflexiones contribuyeron significativamente en mi formación profesional, ampliando mi perspectiva académica, a cada uno de ellos, mi reconocimiento por su compromiso demostrado en este proceso.

De manera muy especial, agradezco a mi asesora de tesis, la Dra. Carmen Rosario Miranda Bustios, por su acompañamiento y orientación en toda la elaboración en la tesis. Su experiencia y compromiso fueron fundamentales para encaminar este trabajo, superar las dificultades que fueron importantes para concluir esta investigación. Agradezco por su confianza en el desarrollo de este trabajo.

Finalmente, a todas las personas que participaron de manera directa e indirecta en la construcción de esta tesis; en especial a mis queridos estudiantes, cuya disposición, apoyo y entusiasmo dieron a cada etapa de este trabajo. Cada palabra de aliento y gesto de apoyo tuvo un significado muy especial en este camino. A todos ustedes, mi gratitud y reconocimiento por haber sido parte de este importante proceso de formación y crecimiento profesional.

Índice general

Dedicatoria ii
Agradecimientos iii
Índice general iv
Índice de tablas vii
Índice de anexos viii
Resumen ix
Abstract x
Introducción xi
I. Planteamiento del problema 14
1.1 Descripción del problema 14
1.2 Formulación del problema 17
1.2.1 Problema general 17
1.2.2 Problemas específicos 17
1.3 Formulación de objetivos 17
1.3.1 Objetivo general 17
1.3.2 Objetivos específicos 17
1.4 Justificación de la investigación 18
1.4.1 Justificación teórica 18
1.4.2 Justificación social o práctica 19
1.4.3 Justificación metodológica 19
II. Marco teórico 21
2.1 Antecedentes 21
2.1.1 Antecedentes internacionales 21
2.1.2 Antecedentes nacionales 22
2.1.3 Antecedentes regionales 24
2.2 Bases teóricas 25

2.2.1 Definición de la autoestima 25
2.2.2 Teorías de autoestima 26
2.2.3 Niveles de autoestima 31
2.2.4 Componentes de la autoestima 31
2.2.5 Importancia de la autoestima 32
2.2.6 Definición de estrés académico 32
2.2.7 Teoría de estrés académico 33
2.2.8 Causas del estrés académico 35
2.2.9 Consecuencias del estrés académico 36
2.2.10 Afrontamiento del estrés académico 36
2.2.11 Dimensiones del estrés académico 37
2.3 Bases conceptuales 38
III. Metodología 40
3.1 Formulación de hipótesis 40
3.1.1 Hipótesis general 40
3.1.2 Hipótesis específicas 40
3.2 Variables 40
3.3 Operacionalización de variables 41
3.4 Tipo de investigación 42
3.5 Diseño de investigación 42
3.6 Métodos 43
3.6.1 Método hipotético – deductivo 43
3.6.2 Método estadístico 43
3.7 Población y muestra 44
3.7.1. Población 44
3.7.2. Muestra 44
3.7.3. Técnica de muestreo 45
3.8 Técnicas e instrumentos 47

3.8.1 Técnicas 47
3.8.2 Instrumentos 48
3.9 Validez y confiabilidad de instrumentos 51
3.9.1 Validez 51
3.9.2 Confiabilidad 52
3.10 Técnicas de procesamiento de datos 53
3.11 Aspectos éticos 54
IV. Resultados y discusión 55
4.1 Resultados a nivel descriptivo 55
4.2 Resultados a nivel inferencial 59
4.2.1 Prueba de normalidad 59
4.2.2 Prueba de hipótesis general 59
4.2.3 Prueba de hipótesis específica 1 60
4.2.4 Prueba de hipótesis específica 2 61
4.2.5 Prueba de hipótesis específica 3 62
4.3 Discusión de resultados 63
Conclusiones 71
Recomendaciones 73
Referencias bibliográficas 75
Anexos 84

Índice de tablas

Tabla 1	Población de estudiantes del quinto grado de secundaria 2025	44
Tabla 2	Muestra de estudiantes del quinto grado de secundaria 2025	45
Tabla 3	Ficha técnica del instrumento de autoestima	48
Tabla 4	Ficha técnica del instrumento de estrés académico	50
Tabla 5	Resultado de juicio de expertos del cuestionario sobre la autoestima	51
Tabla 6	Resultado de juicio de expertos del cuestionario sobre el estrés académico	52
Tabla 7	Resultados de confiabilidad de la autoestima	53
Tabla 8	Resultados de confiabilidad del estrés académico	53
Tabla 9	Autoestima y estrés académico	55
Tabla 10	Autoestima y la dimensión estresores	56
Tabla 11	Autoestima y la dimensión síntomas	57
Tabla 12	Autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento	58
Tabla 13	Prueba de Normalidad - Kolmogorov-Smirnov para una muestra	59
Tabla 14	Correlación significativa entre autoestima y estrés académico	60
Tabla 15	Resultados de la hipótesis específica 1. Autoestima y la dimensión estresores	61
Tabla 16	Resultado de la hipótesis específica 2: Autoestima y la dimensión síntomas	62
Tabla 17	Resultado de la hipótesis específica 3: Autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento	62

Índice de anexos

Anexo A	Matriz de consistencia	85
Anexo B	Matriz instrumental	86
Anexo C	Instrumentos de acopio de datos	87
Anexo D	Ficha técnica	91
Anexo E	Base de datos de prueba piloto	93
Anexo F	Informe de opinión de expertos sobre la validación de instrumentos	95
Anexo G	Resultados de confiabilidad de los instrumentos de acopio de datos	105
Anexo H	Asentimiento informado	106
Anexo I	Base de datos	108
Anexo J	Constancia sobre la aplicación de los instrumentos	136
Anexo K	Galería fotográfica	140
Anexo L	Artículo Científico	144

Resumen

El objetivo de la investigación fue determinar el grado de relación que existió entre la autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas del distrito de Ayacucho 2025. El estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel correlacional, diseño no experimental transversal. La muestra estuvo constituida por 464 estudiantes, seleccionados por el muestreo no probabilístico. La técnica e instrumento de acopio de datos fueron la psicometría y el test estandarizado. La validez fue realizada por el juicio de expertos; mientras que la confiabilidad se procesó por el Alfa de Cronbach. Los resultados evidenciaron que la autoestima tuvo una relación inversa y moderada con el estrés académico (Rho= -0.486; p =0.000), lo que indicó que a mayores niveles de autoestima corresponden menores niveles de estrés académico. Este coeficiente explicó el 23,4% de la variabilidad del estrés académico en los estudiantes evaluados. Asimismo, se encontró una inversa baja entre la autoestima y la dimensión estresores (Rho= -0.301; p =0.000), evidenciando que la autoestima explicó cerca del 9.1% de la variabilidad de los factores estresantes académicos. En cuanto a la dimensión síntomas, se identificó una relación inversa moderada (Rho= -0.417; p =0.000), con un 17.4% de variabilidad explicada, lo que sugirió que una mayor autoestima se asoció con una menor presencia de manifestación físicas, emociones y conductuales del estrés. Finalmente, se determinó una relación inversa baja entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento (Rho= -0.380; p =0.000), explicando aproximadamente el 14.4% de la variabilidad, lo que indicó que los niveles de autoestima influyeron, aunque en menor medida, en la forma en que los estudiantes enfrentaron las demandas académicas, por lo que se concluye que: la autoestima tuvo relación inversa moderada con el estrés académico en estudiantes de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

Palabra Clave: autoestima, estrés académico, estudiantes

Abstract

The objective of the research was to determine the degree of relationship between self-esteem and academic stress among fifth-year secondary school students in public educational institutions in the Ayacucho district in 2025. The study employed a quantitative approach, was basic in nature, correlational in level, and utilized a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 464 students selected via non-probability sampling. Data collection involved psychometric methods and standardized testing. Validity was established through expert judgment, while reliability was assessed using Cronbach's alpha. The results showed a moderate inverse relationship between self-esteem and academic stress (Rho = -0.486; p = 0.000), indicating that higher levels of self-esteem corresponded to lower levels of academic stress. This coefficient accounted for 23.4% of the variability in academic stress among the students evaluated. Additionally, a low inverse relationship was found between self-esteem and the "stressors" dimension (Rho = -0.301; p = 0.000), showing that self-esteem explained approximately 9.1% of the variability in academic stressors. Regarding the "symptoms" dimension, a moderate inverse relationship was identified (Rho = -0.417; p = 0.000), with 17.4% of the variability explained; this suggested that higher self-esteem was associated with a lower prevalence of physical, emotional, and behavioral manifestations of stress. Finally, a weak inverse relationship was determined between self-esteem and coping strategies (Rho = -0.380; p = 0.000), explaining approximately 14.4% of the variability; this indicated that self-esteem levels influenced—albeit to a lesser extent—how students dealt with academic demands. Thus, it is concluded that self-esteem had a moderate inverse relationship with academic stress among students in public educational institutions in Ayacucho (2025).

Keywords: self-esteem, academic stress, students

Introducción

Abordar la autoestima dentro de la educación actual es necesario, ya que en muchos de los casos se presentan dificultades emocionales en los adolescentes, por lo que es necesario conocer qué es la autoestima; sabemos que la autoestima se considera como el bienestar que uno siente de uno mismo, considerando sus emociones, comportamiento, pensamientos; según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) considera que la adolescencia es un periodo crucial donde se desarrolla hábitos sociales y emocionales, que fortalecen el bienestar emocional. Dentro de esta etapa esta la salud metal, donde se puede ver afectada por algunos factores como la exposición a situaciones de presión social, donde se intimide la presencia del adolescente, esto puede llevar a tener efectos dentro de su salud mental.

Dentro de la educación actual se visibiliza la falencia en la toma de decisiones, que esto está relacionado con el estrés académico, sabiendo que el estrés es una fase donde el estudiante está preocupado o siente una gran tensión mental que fueron muchas veces creadas por algunas situaciones difíciles que atraviesa, estas reacciones son naturales dentro del estímulo que se manifiesta, la forma como afecta es el problema que se debe abordar, según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2024) sostiene que el estrés académico se genera principalmente por las calificaciones que obtiene, ya que piensan que es decisivo para su futuro y que no deben decepcionar a sus padres; para abordar el estrés se propone crear espacios pedagógicos de confianza y priorizar la gestión adecuada del estrés.

La autoestima y estrés académico en la realidad educativa actual se puede visualizar que tiene una relación inversa, ya que a mayor autoestima el estrés académico es menor, ya que el estudiante se siente en confianza en sí mismo, sabe valorarse y comprender sus diversas habilidades; pero cuando el autoestima es bajo, en este caso el estrés académico será

mayor, ya que el estudiante no tiene confianza en sí mismo, y su estado emocional depende muchas veces de otros factores, esto conlleva a que pueda tener dificultades en sus estudios.

En lo general, el propósito de este estudio es brindar un panorama detallado del grado de relación de la autoestima y el estrés académico, asimismo al comprender esta relación permitirá orientar el desarrollo de intervenciones educativas dirigidas a los estudiantes, con la finalidad de mejorar la autoestima y prevenir adecuadamente el estrés académico.

El enfoque de la investigación fue cuantitativo de tipo básico, nivel correlacional y diseño no experimental transversal, la muestra que se empleó fueron 464 estudiantes matriculados en las Instituciones Educativas Públicas del distrito de Ayacucho; I.E.P. “Luis Carranza, Nuestra Señora de Fátima, Los Libertadores y 9 de diciembre”, asimismo para la recolección de los datos se utilizó la técnica psicométrica y como instrumento el test.

El análisis descriptivo donde corresponde al cálculo e interpretación de las proporciones, para poder determinar el coeficiente de relación se utilizó la prueba de Rho de Spearman, esta prueba se eligió ya que la muestra es grande.

Los resultados descriptivos de la autoestima, fueron: el 29.7% bajo, el 50.0% medio, el 20.3% alto; mientras que, en el estrés académico, consideran el 12.9% leve, el 69.0% moderado, el 18.1% profundo, sobre lo inferencial con el estadígrafo de Rho de Spearman fue $p = 0.000$ con el coeficiente de correlación -0.486, por lo que se concluye que: la autoestima tiene relación inversa moderada con el estrés académico en estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

La investigación se organizó en capítulos principales. El capítulo I, titulado planteamiento del problema, abarca la descripción del problema, la formulación del problema, los objetivos de la investigación, justificación de la investigación, que incluye los aspectos teóricos, prácticos y metodológicos. El capítulo II, denominado marco teórico, está compuesto por una exhaustiva revisión de antecedentes, las bases teóricas pertinentes y la

definición conceptual para una mejor comprensión del tema. El capítulo III, titulado metodología, aborda la formulación de hipótesis, variables y su operacionalización, el tipo y diseño de investigación, los métodos, la población y muestra, la técnica e instrumento, la validez y confiabilidad de los instrumentos, las técnicas de procesamiento de datos y el aspecto ético. El capítulo IV, titulado como resultados y discusión, donde se abordó los puntos como resultados a nivel descriptivos e inferenciales, así como la discusión de los principales hallazgos. Finalmente, se consideró las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos, todo esto se realizó para la buena organización sistemática de la investigación.

I. Planteamiento del problema

1.1 Descripción del problema

El bienestar emocional de los adolescentes se ha convertido en una preocupación prioritaria dentro del sistema educativo contemporáneos, debido al incremento de problemas asociados al estrés, ansiedad y dificultades en la autovaloración personal durante la etapa escolar. Esta situación demuestra la necesidad de brindar mayor atención al desarrollo socioemocional de los estudiantes, considerando que su bienestar emocional puede llegar a influenciar en su desempeño académico.

En el contexto internacional, la OMS (2021) informó que uno de cada siete adolescentes entre 10 y 19 años presenta algún trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión las alteraciones emocionales más frecuentes en este grupo etario. Estas condiciones afectan directamente la concentración, el desempeño académico y la capacidad de afrontamiento frente a las exigencias escolares. Asimismo, la OMS (2016) en un estudio internacional desarrollado con más de 25 000 adolescentes evidenció que una proporción considerable presenta pensamientos negativos sobre sí mismos, sentimientos de inseguridad y ansiedad frente a las actividades académicas, factores estrechamente relacionados con la baja autoestima y el estrés escolar.

En diversos países, las investigaciones recientes muestran que el estrés académico constituye una problemática creciente en estudiantes de educación secundaria. En Nepal, Karki *et al.* (2026) identificaron que el 46.7 % de estudiantes presentó altos niveles de estrés académico, asociándose principalmente a la sobrecarga de tareas, las evaluaciones constantes y la presión por alcanzar un adecuado rendimiento escolar. De manera similar, en México, Ramos (2020) reportó que las elevadas exigencias académicas generan alteraciones emocionales y físicas en los estudiantes, manifestándose mediante cefaleas, ansiedad y dificultades de concentración. Asimismo, en Colombia, Restrepo *et al*. (2020) señalaron que

las principales fuentes del estrés en adolescentes escolares corresponden al exceso de trabajos académicos, alteraciones del sueño e inestabilidad emocional, observándose además limitadas estrategias de afrontamiento frente a dichas demandas.

En el contexto peruano, la problemática relacionada con la autoestima y el estrés académico también presenta niveles preocupantes en estudiantes de secundaria. Herrera (2020) sostiene que la autoestima constituye un factor determinante en el rendimiento escolar, debido a que influye en la seguridad personal, la interacción social y la capacidad para afrontar situaciones académicas complejas. Del mismo modo, Canales (2018), tomando como referencia los aportes de León Trahtemberg, refiere que un importante porcentaje de estudiantes peruanos experimenta dificultades de aprendizaje y presión académica, situación que repercute negativamente en su autoconcepto y bienestar emocional.

Investigaciones recientes desarrolladas en distintas regiones del país evidencian la persistencia de esta problemática en adolescentes escolares. En Arequipa, Gómez (2025) encontró que más de la mitad de estudiantes de secundaria presentan elevados niveles de estrés académico y niveles moderados de autoestima, situación que refleja vulnerabilidad emocional frente a las exigencias escolares. En Tumbes, Barcenes (2024) reportó bajos niveles de autoestima en estudiantes de secundaria, identificándose además una relación significativa entre autovaloración deficiente y presencia de estresores académicos. Del mismo modo, en Nuevo Chimbote, Sánchez (2025) determinó que la totalidad de estudiantes evaluados manifestó niveles moderados o altos de estrés académico, mientras que cerca de la mitad presentó baja autoestima, evidenciándose dificultades emocionales vinculadas al contexto educativo.

En la región de Ayacucho, diversas investigaciones advierten que los estudiantes de secundaria enfrentan crecientes demandas académicas acompañadas de limitados recursos emocionales para afrontarlas adecuadamente. Arones (2025) identificó que más del 80 % de

estudiantes presentó niveles moderados de estrés académico, asociados principalmente a evaluaciones, presión por el rendimiento y sobrecarga escolar. Asimismo, Guevara (2024) encontró una relación inversa entre estrés académico y resiliencia, demostrando que el incremento de las exigencias escolares reduce la capacidad adaptativa de los estudiantes frente a situaciones adversas. De igual manera, Navarro y Tello (2024) evidenciaron que factores vinculados al entorno familiar y social influyen significativamente en la autoestima y el desempeño académico de los adolescentes.

Por otro lado, De la Cruz (2023) sostuvo que los estudiantes con niveles adecuados de autoestima presentan mayor capacidad para regular sus emociones y afrontar las presiones académicas propias del último año de secundaria. Sin embargo, investigaciones regionales también reportan elevados niveles de tensión emocional y dificultades en el manejo de las demandas escolares. Huaytalla (2018) identificó altos niveles de estrés en estudiantes de secundaria, señalando que una limitada inteligencia emocional dificulta el control de emociones y la adaptación frente a situaciones académicas exigentes.

A nivel institucional, se observa que muchos estudiantes de quinto grado de secundaria afrontan una dinámica escolar caracterizada por la acumulación de tareas, evaluaciones frecuentes y presión por alcanzar un adecuado rendimiento académico. Estas exigencias suelen coexistir con escasas estrategias de acompañamiento socioemocional dentro del entorno educativo, generando inseguridad, temor al fracaso, desmotivación y dificultades en la regulación emocional. Asimismo, una parte importante de estudiantes proviene de contextos socioeconómicos vulnerables, donde las limitaciones familiares y la reducida supervisión parental influyen negativamente en su autovaloración y estabilidad emocional.

En consecuencia, la interacción entre baja autoestima y elevados niveles de estrés académico representa un riesgo para el bienestar psicológico, el rendimiento escolar y el

desarrollo integral de los estudiantes adolescentes. Frente a esta realidad, resulta necesario analizar la relación existente entre ambas variables en estudiantes del quinto grado de secundaria de las instituciones educativas públicas de Ayacucho, debido a que esta etapa escolar se caracteriza por mayores exigencias académicas y decisiones vinculadas al proyecto de vida y continuidad educativa.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Qué relación existe entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Qué relación existe entre la autoestima y la dimensión estresores en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025?
- ¿Qué relación existe entre la autoestima y la dimensión síntomas en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025?
- ¿Qué relación existe entre la autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025?

1.3 Formulación de objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre la autoestima y la dimensión estresores en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
- Determinar la relación que existe entre la autoestima y la dimensión síntomas en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
- Determinar la relación que existe entre la autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Justificación teórica

La justificación teórica explica la relevancia del estudio desde el punto de vista del conocimiento científico, señalando cómo la investigación contribuirá a ampliar, contrastar o profundizar teorías, enfoques o modelos conceptuales existentes (Hernández *et al.,* 2014). La contribución teórica de la presente investigación se sustenta en los análisis de los resultados obtenidos, los cuales nos permite complementar y fortalecer el conocimiento existente sobre la relación entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes de educación secundaria, considerando que se trata de una investigación de tipo básica.

La investigación se apoya en antecedentes, enfoque psicológico y pedagógico que han abordado previamente estas variables, con el propósito de profundizar su comprensión y generar nuevos aportes conceptuales. Asimismo, la investigación toma como referencia la teoría de las necesidades humanas de Maslow, a través de la pirámide, la teoría de la autoestima propuesta por Rosenberg y la teoría del estrés académico desarrollado por Barraza, las cuales permiten explicar el papel de la autoestima en el desarrollo personal y su relación con las exigencias académicas. En este sentido, los hallazgos contribuirán a ampliar

el sustento teórico existente y servirán como base para futuras investigaciones en el ámbito educativo.

1.4.2 Justificación social o práctica

Según Bernal (2020) considera que la justificación social se orienta a destacar el impacto y beneficio que los resultados de la investigación tendrían en la sociedad, especialmente en grupos vulnerables o contextos educativos, culturales o comunitarios. Como soporte social o práctico, la presente investigación se justifica en la medida en que sus resultados nos permitirán contribuir a la solución de un problema real en el ámbito educativo como es el estrés académico asociado a los niveles de autoestima en estudiantes de educación secundaria.

Esta información obtenida servirá como base para que directivos, docentes, estudiantes y padres de familia adopten decisiones fundamentadas y desarrollen estrategias orientadas al afrontamiento del bienestar emocional de los adolescentes, favoreciendo su seguridad personal, autoestima y adecuada gestión del tiempo académico. Asimismo, los hallazgos podrían ser utilizados como sustento para la formulación o mejora de acciones institucionales, programas de tutoría y políticas educativas enfocadas en la prevención del estrés académico, beneficiando de manera directa a la comunidad educativa y contribuyendo a un mejor desempeño escolar y desarrollo integral de los estudiantes.

1.4.3 Justificación metodológica

Arias (2021) considera que la justificación metodológica fundamenta la importancia del estudio en relación con el aporte a los métodos, técnicas o instrumentos de investigación. Desde el punto de vista metodológico, la presente investigación se justifica porque el enfoque cuantitativo, el tipo básica, el nivel correlacional y el diseño no experimental transversal asumidos constituyen un referente válido para el desarrollo de futuras investigaciones en el ámbito educativo.

Asimismo, los instrumentos utilizados para la medición de la autoestima y el estrés académico cumplen con criterios de validez, determinando mediante el juicio de expertos, y de confiabilidad, calculada a través del coeficiente Alfa de Cronbach, lo que garantiza precisión y consistencia en los resultados obtenidos. En ese sentido, el estudio aporta un soporte metodológico que puede ser replicado o adoptado en investigaciones posteriores, convirtiéndose en un material de apoyo relevante para la comunidad investigadora interesada en el análisis de variables psicoeducativas.

II. Marco teórico

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Paredes (2022) en la investigación *"Estrés académico y su relación con la autoestima en estudiantes de secundaria superior",* su estudio fue de enfoque cuantitativa, nivel descriptivo y diseño transversal, que tuvo como finalidad, hallar la relación entre el estrés académico y la autoestima, en una muestra de 102 estudiantes para esto se empleó dos instrumentos, el inventario SISCO de estrés académico y la escala de autoestima de Rosenberg.

Según los resultados, existen estudiantes que presentan moderados índices de estrés en el área académica de un 77,6%, siendo este el que más predomina, asimismo, siguen los índices altos de este tipo de estrés y con menos proporción el índice leve de estrés académico, dentro del género se observó una diferencia donde las mujeres mostraban indicen con mayor profundidad ante esta afección. En relación a la autoestima, se incrementó en la población estudiada con un 37,4%, a ello le siguió la autoestima baja y media. Finalmente, se descubrió la relación estadística significativa de p=,000 e inversa de R= -,357 entre el estrés académico y la autoestima, lo que quiere decir que, si incrementa el estrés académico, la autoestima se verá afectada disminuyendo en el sujeto y viceversa, es así que se logra visualizar los estudiantes que presentar mayor estrés académico, también presentan bajos índices de autoestima.

Arias y Guadalupe (2024) en la investigación *"Estrés académico y su relación con la autoestima en estudiantes de enfermería".* Tuvo como finalidad correlacional los índices de estrés académico con la autoestima en estudiantes. En su investigación de enfoque cuantitativa, nivel descriptivo y diseño correlacional, observacional, transversal. La muestra estuvo conformada por 76 estudiantes, además la información recopilada se logró en base al

inventario SISCO para evaluar el estrés académico y la escala de autoestima de Rosenberg para medir la autoestima.

Dando como resultados índices profundos de estrés en gran parte de los estudiantes con un 89,5%, asimismo, en cuanto al autoestima se presentaron índices altos hacia el 40,8% de la población, es así que se presenta relación significativa entre las variables estudiadas aceptando de esta manera la hipótesis alterna, de esta manera este tipo de estrés posee relación alta con autoestima en la población de estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Bonilla (2022) en la investigación *"El estrés académico y su relación con la autoestima en adolescentes"*. Su estudio tuvo como finalidad determinar la correlación entre los índices de estrés académico y el nivel de autoestima. Su investigación es de enfoque cuantitativa, de nivel descriptivo, diseño no experimental y correlacional. Se trabajó con una muestra de 135 alumnos. Para la recolección de datos se emplearon los instrumentos de inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico segunda versión de 21 ítems (SISCO SV-21) y la escala de autoestima de Rosenberg.

Los resultados indicaron que la mayor parte de estudiantes, es decir, el 59,3% presentan niveles severos de estrés académico y el 48,9% autoestima elevada. Concluyendo que estrés se vincula con el género del individuo, aunque no pasa lo mismo con la autoestima, rechazando de esta manera la hipótesis que se planteó dado que no hay correlación entre estas variables (Rho= -0.027 p>0,05).

2.1.2 Antecedentes nacionales

Morales (2024) en su investigación *"Autoestima y estrés escolar en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana"*. Tuvo el propósito de identificar la correlación entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico. Fue desarrollado con un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño correlacional simple. Con una muestra de 261

estudiantes y se recopilaron los datos mediante el inventario SISCO de estrés académico y la escala de autoestima de Rosenberg.

Las evidencias presentan correlación negativa entre las variables notándose una mayor relación con la dimensión Estresores (rw=-.39), junto al de Síntomas (rw=-.36) y finalmente con Estrategias de afrontamiento (rw=.22) con una correlación positiva. En cuanto a género, los de sexo masculino, presentaron índices altos en cuanto a la autoestima y la dimensión de estrategias de afrontamiento, por otro lado, el sexo femenino obtuvo el índice más elevado en las dimensiones de estresores y sintomatología.

Mozombite (2023) en la investigación *"Autoestima y estrés académico en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa Agropecuario 110, Yurimaguas – 2023"*. Tuvo el objetivo de establecer la relación que existe entre la autoestima y el estrés académico en los estudiantes. Enfoque Cuantitativo, Nivel descriptivo, diseño no experimental transversal, trabajando con 90 adolescentes como muestra y para la recopilación de datos se empleó el inventario de autoestima de Stanley Coopersmith y el cuestionario de estrés académico de Barraza, como resultados, estos estudiantes presentan índices medios del 87% y 76% en autoestima y estrés académico. Llegando a la concusión por medio de la prueba Pearson la existencia correlacional significativa entre la autoestima y el estrés académico en esta población, debido a p – valor < 0.05 y un coeficiente de correlación positivo medio equivalente a 0.610.

Gómez (2025) en su investigación *"Autoestima y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Aplao"*. Tuvo como finalidad determinar la relación entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del nivel de secundaria. Este estudio se enmarco en un enfoque cuantitativo, nivel correlacional simple, diseño no experimental transversal, y la muestra estuvo conformado por 216 estudiantes, cuyas edades promedian los

14 y 17 años. Para la recolección de datos se utilizó los instrumentos de cuestionario como la escala de autoestima de Coopersmith y la escala de estrés académico SISCO SV-21.

Los resultados obtenidos evidenciaron que el 58.9% de los estudiantes presento un nivel promedio de autoestima, mientras que el 58.4% mostro un nivel fuerte de estrés académico. Asimismo, se halló una correlación negativa y significativa entre ambas variables (Rho = -.356; p<.01), concluyendo que, a mayor autoestima, menores niveles de estrés académico en los estudiantes.

2.1.3 Antecedentes regionales

De La Cruz (2023) en la investigación *"Estrés y autoestima en estudiantes del quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Pública Huamanga – Ayacucho, 2021".* Tuvo como finalidad determinar la relación entre el estrés y autoestima. Se empleó un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental transversal, donde la muestra estuvo compuesta por 50 estudiantes, estos individuos cumplieron en su totalidad con los criterios de inclusión y exclusión. Asimismo, se emplearon los instrumentos de cuestionario de estrés de SISCO y la escala de autoestima de Rosemberg (EAR).

Según los resultados, presenta un índice de estrés moderado representando un 75.9 %, por otro lado, la autoestima, presenta índices altos y medios del 41.4 % por índice. Como conclusión, se presenta la existencial relacional significativa entre las variables estrés y autoestima en la población estudiada dado a el valor p < 0.02 está por debajo del valor<0.05.

Enciso (2021) en la investigación *"Autoestima y estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes del quinto de primaria de la IE Mariscal Cáceres, Ayacucho".* Tuvo el objetivo determinar la relación de la Autoestima y Estrategias de afrontamiento, esta investigación fue de enfoque cuantitativa, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental de corte transversal, muestra de 50 estudiantes, encuesta fue la técnica y los instrumentos: La escala de la autoestima de Rosemberg y el cuestionario de afrontamiento

frente al estrés, concluyendo que no existe relación significativa entre la Autoestima y Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes del quinto de primaria de la IE Mariscal Cáceres, Ayacucho 2020.

Quispe (2023) en la investigación *"Estrés y rendimiento académico en estudiantes de una Institución Educativa Religiosa, Ayacucho – 2021".* Tuvo como objetivo determinar la relación del estrés y el rendimiento académico. Se empleó un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, con un diseño no experimental de tipo transversal. La muestra consistió en 50 estudiantes donde se utilizó la técnica de encuesta y el instrumento fue cuestionarios virtuales y para medir la variable del estrés se aplicó el inventario SISCO de estrés académico, mientras que para evaluar la categoría del rendimiento académico se basó en las calificaciones proporcionadas por el Minedu. Por lo que se concluye que hay una conexión entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel de secundaria. En conclusión, se descubrió que un tercio de la población con estrés bajo presenta logros muy significativos.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Definición de la autoestima

La autoestima constituye uno de los aspectos psicológicos más importantes en el desarrollo integral del ser humano, debido a su influencia en la percepción personal, las relaciones sociales y la capacidad de adaptación frente a las experiencias de la vida cotidiana. Diversos autores coinciden en señalar que este constructo se relaciona con la valoración que una persona realiza sobre sí misma a partir de sus pensamientos, emociones, experiencias y conductas.

Desde esta perspectiva, Mejía (2011) sostiene que la autoestima comprende la valoración personal construida a partir de las emociones, formas de pensar, experiencias aprendidas y comportamientos desarrollados a lo largo de la vida. Dicho planteamiento

permite comprender que la autoestima no depende únicamente de características individuales, sino también de los procesos de interacción y aprendizaje que experimenta cada persona en su entorno social.

De manera complementaria, Valencia (2007), tomando como referencia a Maslow, considera que la autoestima representa una necesidad humana vinculada al respeto, la confianza y la aceptación personal. Asimismo, refiere que las experiencias positivas o negativas influyen significativamente en el desarrollo de una autoestima favorable o desfavorable, la cual se manifiesta posteriormente en las conductas y formas de interacción social del individuo.

Por otro lado, Cruz (1997) plantea que la autoestima no es una condición innata, sino una construcción progresiva que se desarrolla a partir de las experiencias diarias y de las influencias sociales presentes en el entorno del individuo. En ese sentido, la autoestima se configura mediante el valor y significado que la persona atribuye a sus vivencias personales y sociales. Asimismo, Gardner (2005) define la autoestima como el sentimiento de valoración y aceptación de las características físicas, psicológicas y personales que conforman la identidad del individuo. Desde esta postura, la autoestima puede fortalecerse o debilitarse dependiendo de las experiencias y percepciones que la persona construya sobre sí misma.

En conjunto, las posturas teóricas analizadas permiten comprender que la autoestima es un constructo psicológico relacionado con la percepción de valía personal, la autoaceptación y la confianza en sí mismo, aspectos fundamentales para el desarrollo emocional, social y académico de los adolescentes, ya que influyen en la manera como se llega a percibir, afrontar las diversas situaciones y poder establecer relaciones con su entorno.

2.2.2 Teorías de autoestima

Desde la perspectiva clásica de James (1890) considera que la autoestima surge de la relación entre los logros alcanzados y las aspiraciones personales. Según este autor, cuando

los éxitos obtenidos se aproximan a las metas propuestas, la autoestima se fortalece; por el contrario, cuando existe una diferencia significativa entre ambos aspectos, la valoración personal tiende a disminuir.

Por su parte, la teoría humanista de Rogers (1959) sostiene que la autoestima se desarrolla a partir de la experiencia subjetiva y de la aceptación positiva recibida, especialmente durante la infancia y la adolescencia. Rogers afirma que las personas construyen una autoimagen positiva cuando reciben aceptación incondicional de los demás; de lo contrario, pueden desarrollar incongruencias entre el yo real y el yo ideal, afectando negativamente su autoestima.

De manera similar, Maslow (1943) mediante su teoría de la jerarquía de necesidades, ubica a la autoestima como una necesidad psicológica fundamental. Según este autor, la satisfacción de necesidades relacionadas con el reconocimiento, el respeto y la competencia favorece el desarrollo de una autoestima saludable; mientras que su insatisfacción puede generar sentimientos de inferioridad y desvalorización personal.

Asimismo, Rosenberg (1965) concibe la autoestima como una actitud general hacia uno mismo, la cual puede manifestarse de manera positiva o negativa. Desde esta perspectiva, la autoestima no depende únicamente de situaciones específicas, sino de una evaluación global del valor personal, constituyéndose como un factor importante para la adaptación emocional y social, especialmente durante la adolescencia.

En conjunto, estas teorías coinciden en señalar que la autoestima es un constructo dinámico influenciado por factores personales, sociales y contextuales, cumpliendo un rol fundamental en el desarrollo psicológico, emocional y académico de los estudiantes.

De acuerdo con Núñez (2019), Carl Rogers, representante de la psicología humanista, considera que la autoestima es especialmente sensible a las experiencias positivas y negativas que vive la persona. En ese sentido, cuando un individuo recibe rechazo, desprecio o

desvalorización dentro de su entorno social, pueden generarse dificultades en la construcción de una autoestima saludable. Por el contrario, las experiencias de aceptación, respeto y reconocimiento favorecen el fortalecimiento de la valoración personal.

Desde esta perspectiva, Rogers sostiene que la autoestima puede verse afectada por las experiencias vividas y por la percepción que la persona tiene de sí misma. Asimismo, refiere que cada individuo construye una autoimagen basada en sus fortalezas, debilidades y experiencias acumuladas a lo largo de su vida. Dicha autoimagen influye directamente en la manera de actuar, relacionarse y responder frente a los estímulos del entorno, contribuyendo significativamente al desarrollo de la autoestima.

Por otro lado, la autoestima ha sido explicada desde diversos enfoques psicológicos, entre ellos el humanismo, el psicoanálisis y el conductismo. Desde el enfoque psicoanalítico, la autoestima se relaciona con el desarrollo del yo y la estructura de la personalidad. En cambio, el conductismo la interpreta a partir de procesos de estímulo, respuesta, refuerzo y aprendizaje, considerando que las conductas y experiencias influyen en la valoración personal.

En relación con el budismo, esta corriente filosófica no considera al ego como parte esencial de la realidad; por ello, la autoestima no es concebida de la misma manera que en la psicología occidental. Desde esta postura, la felicidad constituye un proceso interno vinculado al equilibrio espiritual y no a la valoración individual del yo.

En el horizonte histórico de la autoestima, esta ha sido considerada una experiencia psíquica inherente al ser humano desde tiempos antiguos. En ese contexto, William James publicó en 1890 su obra Principios de Psicología, donde desarrolló el estudio del “yo global”, señalando que todas las personas poseen conciencia de sí mismas, aunque en distintos niveles. A partir de estos aportes surgieron las primeras aproximaciones al concepto de autoestima.

Posteriormente, Vargas (2001) considera que, a inicios del siglo XX el predominio de la psicología conductista redujo el interés por el estudio de los procesos mentales, emociones y sentimientos, priorizando el análisis objetivo de la conducta y la relación entre el individuo y su entorno. Durante este periodo, Watson, principal representante del conductismo, sostenía que la psicología debía poseer el mismo carácter experimental que ciencias como la biología y la química.

Sin embargo, Amorós (1996) esta postura presentó limitaciones para explicar aspectos subjetivos relacionados con la autoestima, debido a que dejó de lado elementos emocionales y experiencias internas del individuo. Más adelante, a mediados del siglo XX, el desarrollo de la psicología fenomenológica y humanista permitió revitalizar el estudio de la autorrealización personal y la valoración del yo.

A partir de ello, surgieron nuevas explicaciones sobre las razones por las cuales algunas personas desarrollaban sentimientos de inferioridad, inseguridad o baja valoración personal. Estos aportes favorecieron el estudio de la autoestima y contribuyeron al análisis de diversos problemas relacionados con la salud mental.

Rogers (1959), uno de los principales representantes de la psicología humanista, sostuvo que una forma de fortalecer la autoestima consiste en aceptarse a uno mismo tal como se es. No obstante, Pezzano (2001) señaló que muchas personas tienden a menospreciarse y consideran que no son dignas de amor. Asimismo, Rogers (1959) afirmó que el verdadero yo suele permanecer oculto, debido a las dificultades que experimenta la persona para desarrollarse plenamente. En ese sentido, Rogers planteó que el principal objetivo del ser humano es alcanzar su autenticidad personal y actuar conforme a sus propios principios.

Posteriormente, Calderón (2012) conceptualizó la autoestima como el conjunto de percepciones y valoraciones que una persona tiene sobre sí misma. Desde otra perspectiva,

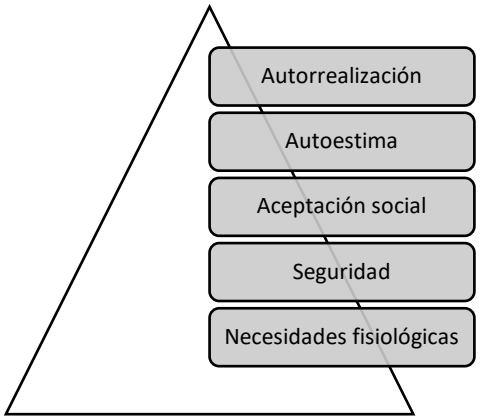
Ruales (2012) considera que la autoestima se construye mediante procesos de autoevaluación, experiencias emocionales y percepciones subjetivas que influyen en la conducta, el carácter y la forma de relacionarse consigo mismo y con los demás.

Por otro lado, Rosenberg (1965) sostuvo que la autoestima está influenciada por la interacción social y por la manera en que las personas se perciben a sí mismas. A partir de esta propuesta, elaboró la escala de autoestima de Rosenberg, conformada por diez ítems orientados a medir la valoración global que posee una persona sobre sí misma. Dicho instrumento será desarrollado posteriormente en el marco metodológico de la presente investigación.

Asimismo, Branden (1995) citado en Rojas (2001) define la autoestima como la convicción que posee el individuo para afrontar los desafíos de la vida, preservar su dignidad personal y reconocer sus propias capacidades. Asimismo, sostiene que una autoestima desarrollada constituye un elemento esencial para alcanzar una vida plena y significativa, basada en el reconocimiento de las potencialidades y limitaciones personales.

Sobre las teorías de autoestima, se consideró el modelo de la autoestima según Maslow (1943) que vincula la autoestima con la autorrealización y propone una jerarquía de necesidades en las que la autoestima es considerada una necesidad básica.

Pirámide de autoestima de Maslow



Nota: La figura muestra la jerarquía de necesidades humanas propuesta por Maslow.

Por ello, Mezerville (2004) expresa que la autoestima forma parte de la reconocida jerarquía de necesidades de Maslow, el cual está conformada por elementos internos y externos. Al respecto, afirma que los primeros son creados por cada individuo en base a sus propias ideas, creencias, prácticas o conductas, mientras que los segundos se manifiestan como los mensajes verbales y las vivencias brindadas por los padres, los profesores, los seres queridos para el individuo, las instituciones, las organizaciones y otras culturas.

2.2.3 Niveles de autoestima

Coopersmith (1992) citado en Deyra (2018), basándose en el Inventario de la Autoestima de Coopersmith, menciona la existencia de tres niveles de autoestima:

Autoestima alta. Personas que confían en sus propias percepciones, caracterizadas por la seguridad en sí mismos, por ser comunicativos, ser independientes, y esperan obtener éxito en su vida a base de esfuerzo.

Autoestima media. Característico en personas optimistas y expresivas; pero por lo general tienden a esperar la aceptación social para sentirse seguros de sí mismo.

Autoestima baja. Las personas con baja autoestima se caracterizan por ser dependientes, ya que valoran más las ideas de otros que su propia percepción. Por lo general las personas con baja autoestima son aisladas, depresivas e incapaces de expresarse, ya que les preocupa que sus comentarios o actos provoquen enfado en las personas.

2.2.4 Componentes de la autoestima

Panesso y Arango (2017), considera que la autoestima se expresa a través de 3 componentes, dichos componentes actúan de manera conjunta y son los siguientes:

Componente cognitivo. Referente a la representación mental de una persona sobre sí mismo; es decir, el autoconcepto, la autoimagen y la autopercepción.

Componente emocional. Referente a los sentimientos y emociones que se tiene de uno mismo; estos determinan en gran parte la autoestima, ya que a medida que estos sentimientos

sean interiorizados de manera correcta, permitirán un desarrollo personal optimo, basándose en la aceptación, la autovaloración y auto aprecio.

Componente conductual. La autoestima también se expresa a través de los comportamientos propios de una persona; por lo cual, si una persona tiene comportamientos coherentes y responsables, con cierta autonomía, estaríamos hablando de una persona con una alta autoestima; mientras que una persona con comportamientos inseguros, dependientes, se hablaría de una persona con autoestima baja.

2.2.5 Importancia de la autoestima

Vásquez (2019), habla sobre la importancia del autoconcepto y autoestima, y su papel en el desarrollo de la persona. El tener un buen autoconcepto y una autoestima positiva incrementa y facilita el rendimiento personal en varios aspectos, como son: profesional, social, personal. Asimismo, León (2024) considera que la autoestima es muy importante durante la etapa de la adolescencia, ya que está asociada al desarrollo personal y académico, porque una adecuada valoración de sí mismo ayuda al desarrollo integral del adolescente. Es decir, la base del éxito es la autoestima, ya que una buena autoestima es sinónimo de comprendernos y comprender a los demás.

2.2.6 Definición de estrés académico

El estrés académico puede comprenderse como una respuesta psicológica que surge cuando el estudiante enfrenta diversas exigencias del entorno educativo que superan temporalmente su capacidad de afrontamiento. Suárez y Díaz (2015) considera que esta situación suele manifestarse ante la acumulación de tareas, exposiciones, prácticas calificadas y exámenes, generando síntomas que alteran el equilibrio emocional y el desenvolvimiento cotidiano. Asimismo, algunos estudiantes asumen responsabilidades adicionales, como cubrir sus gastos personales o contribuir económicamente con el sustento familiar, lo que

incrementa los niveles de presión y puede repercutir negativamente en su rendimiento académico.

En la misma línea, el estrés académico también puede originarse debido a las múltiples demandas presentes en el contexto escolar o universitario, especialmente cuando existen plazos reducidos para la entrega de trabajos y actividades académicas, además de extensas jornadas de clases. Jerez y Oyarzo (2015) manifiesta que estas condiciones pueden provocar dificultades de concentración, preocupación constante y agotamiento mental. Cuando dicha carga académica se mantiene durante periodos prolongados, el estudiante puede experimentar cansancio físico, desmotivación y disminución de energía para cumplir adecuadamente con sus responsabilidades formativas.

Por otro lado, diversos estudios señalan que el estrés académico se relaciona con problemas emocionales como la ansiedad, la baja autoestima y los síntomas depresivos, cuyos efectos suelen manifestarse con mayor intensidad en estudiantes que presentan cierta vulnerabilidad psicológica. Del mismo modo, la sobrecarga académica puede influir en cambios de conducta, dificultades para organizar las actividades diarias y una sensación permanente de presión. Esta realidad se evidencia tanto en instituciones escolares como universitarias, donde los estudiantes perciben las exigencias académicas como una carga constante hasta culminar el periodo lectivo o concluir sus estudios (Vizoso y Arias, 2016).

2.2.7 Teoría de estrés académico

Barraza (2011) menciona lo siguiente:

Sostiene que tanto los estudiantes de educación secundaria como los de educación superior experimentan estrés académico en algún momento de su formación. Según este autor, aproximadamente el 80 % de los estudiantes manifiestan haber presentado este tipo de estrés, lo que evidencia que constituye una problemática frecuente dentro del contexto educativo. En ese sentido, resulta fundamental que el docente se encuentre preparado para

identificar, orientar y gestionar adecuadamente las situaciones de estrés académico presentes en los estudiantes.

Asimismo, Berrío y Mazo (2011) sostienen que el estrés académico se presenta mediante respuestas fisiológicas, emocionales, conductuales y cognitivas ante los diferentes estímulos y acontecimientos que se presenta en su contexto, por lo tanto, ambos autores señalan que existen diversos factores capaces de alterar el sistema cognitivo del estudiante, entre ellos el ambiente educativo, las exigencias institucionales, los exámenes, las actividades grupales y la sobrecarga académica, entre otros. Estas demandas son valoradas por el propio estudiante; cuando percibe que sus recursos personales son insuficientes para responder adecuadamente a dichas exigencias, estas se convierten en estresores académicos.

Desde esta perspectiva, los estresores ingresan al sistema del estudiante y generan desequilibrios en distintas áreas de su vida, manifestándose posteriormente mediante síntomas físicos, psicológicos y conductuales. No obstante, cuando el estudiante desarrolla y aplica estrategias de afrontamiento eficaces, es posible restablecer el equilibrio afectado por las situaciones estresantes.

La teoría del supuesto cognoscitivo, desde una perspectiva sistémica, plantea que la persona funciona como un sistema abierto, es decir, un sistema que recibe influencias del entorno y, al mismo tiempo, genera respuestas frente a este. Debido a que el individuo se encuentra constantemente expuesto a cambios y demandas a lo largo de su vida, es susceptible a experimentar distintos niveles de estrés.

En este proceso, la relación entre la persona y su contexto puede verse alterada por situaciones que son percibidas como estresantes. Frente a ello, el individuo realiza valoraciones cognitivas sobre los eventos que enfrenta, evaluando tanto las características del estímulo potencialmente estresor como los recursos personales disponibles para afrontarlo.

Cuando no existe equilibrio entre las demandas del entorno y las capacidades de respuesta del individuo, el estrés surge como resultado de dicha descompensación.

De acuerdo con las teorías señaladas, se evidencia el rol activo del estudiante en la evaluación de las demandas académicas y de sus propios recursos personales, lo que permite comprender el estrés académico no solo como una reacción emocional, sino también como un proceso cognitivo y dinámico. Asimismo, estas posturas resaltan la importancia del rol pedagógico del docente en la creación de ambientes de aprendizaje emocionalmente seguros y en la promoción de estrategias de afrontamiento eficaces.

Desde el contexto educativo actual, estas teorías permiten reflexionar sobre la necesidad de incorporar la educación socioemocional dentro del currículo escolar, especialmente en el nivel secundario. De esta manera, es posible prevenir los efectos negativos del estrés académico y favorecer el bienestar emocional, social y el rendimiento integral de los estudiantes.

2.2.8 Causas del estrés académico

Marín (2015) señala que el estrés académico puede originarse por diversos factores, entre ellos la competencia que se puede generar dentro del aula, el peso que tiene los exámenes, la acumulación de tareas y la necesidad de exponer trabajos frente al grupo. También pueden influir las situaciones como responder las preguntas del docente, intervenir en clases, participar en discusiones y desenvolverse en lugares poco adecuados. A todo estos se puede sumar las cargas excesivas de actividades obligatorias, el tiempo limitado para realizarlas, las dinámicas de los trabajos en equipo y el tipo de entregables que se solicitan. Además, los conflictos o dificultades con profesores, tutores o compañeros pueden llegar a incrementar la tensión.

Asimismo, existen otros elementos externos al ambiente académico que contribuyen al estrés, como los problemas familiares, cambio en la conductas o tensiones derivadas de las

relaciones sociales. Estos factores, en conjunto, pueden afectar significativamente el bienestar del estudiante.

2.2.9 Consecuencias del estrés académico

Castillo *et al*. (2016) indican que el estrés académico no suele aparecer de manera aislada, sino que se acompaña de otras dificultades que afectan la vida diaria del estudiante en ámbitos personales, familiares y sociales. Entre las consecuencias más comunes encontramos la falta de concentración, el cansancio mental, la pérdida de motivación para realizar actividades habituales y un incremento en los descuidos.

También se menciona que muchas personas presentan problemas para despertarse por las mañanas, lo que genera una sensación de agotamiento constante. A esto se puede sumar el bajo desempeño académico, el cansancio físico y manifestaciones emocionales como tristeza, síntomas depresivos y disminución del interés o del disfrute en actividades, incluidas las de tipo sexual.

Asimismo, pueden aparecer nerviosismo, hiperactividad, ansiedad, angustia, impaciencia, irritabilidad y alteraciones del sueño, entre otros síntomas que pueden agravar el malestar general del estudiante.

2.2.10 Afrontamiento del estrés académico

Valdivieso *et al*. (2020) sostiene que muchos estudiantes acuden a diferentes estrategias para el afrontamiento del estrés, las que destaca más son las: resoluciones de problemas, expresión emocional y la organización académica. Asimismo, Suárez y Díaz (2015) manifiestan que el estrés académico se puede prevenir tanto como se puede aplicar pautas para su afrontamiento, para ello es importante que la persona puedan acudir a la ayuda de un profesional como un psicólogo, el cual le ayudara a realizar estrategias de afrontamiento, si es necesaria la intervención de los padres y lograr dejar el estrés poco a poco, sin embargo, independientemente de la ayuda profesional, se puede poner en práctica

ciertos puntos: Planificar actividades priorizando entre las que se tienen que elegir y aplicar técnicas de estudios que mejoren y se adapte a las necesidades personales.

Como mantener una alimentación adecuada y respetar los horarios de comida, realizar actividades físicas o participar en actividades recreativas que ayuden a despejar la mente, dedicar y establecer tiempos prudentes a pasatiempos, mantener los ciclos de sueño, practicar diversos métodos de respiración y relajación, el cual puede ayudar a disminuir el estrés y a descansar más tranquilo por las noches, mantener la calma, tranquilidad y esforzarse cuando se crea necesario.

2.2.11 Dimensiones del estrés académico

Castillo *et al*. (2016) describe las siguientes dimensiones:

2.2.11.1 Estresores

Los estresores son estímulos, condiciones o situaciones que pueden provocar estrés y se pueden presentar de muchas formas. Suelen manifestarse como una carga excesiva para la persona. En el ambiente académico, por ejemplo, se puede incluir la acumulación de tareas, la presión de los exámenes, los trabajos continuos o las dinámicas grupales. En el contexto laboral, los estresores se relacionan con la cantidad de actividades, saturación de funciones o la falta de tiempo. Por lo tanto, Berrío y Mazo (2011) manifiesta que las diversas exigencias y acontecimientos que se presentan en la etapa de la adolescencia puede llegar a ser fuente de estrés. Por lo cual la naturaleza de estos factores varía según el tipo de estrés que experimenta cada individuo.

2.2.11.2 Síntomas

Son las manifestaciones tanto físicas como mentales, los cuales se presentan ante las personas, los síntomas en su mayoría no son observables, tampoco se manifiestan en los exámenes médicos, pero la persona si lo puede sentir, así como los dolores de cabeza, el cansancio, sentimientos de tristeza, los dolores corporales, entre otras alteraciones que la

persona lo siente y afecta la vida cotidiana. De tal manera, consideran Berrío y Mazo (2011) que es la respuesta frente al estrés académico que llega a implicar manifestaciones fisiológicas, cognitivas, conductuales y emocionales, demostrando que sus efectos pueden manifestarse en diferentes dimensiones del funcionamiento del adolescente.

2.2.11.3 Estrategias de afrontamiento

Se trata de un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que las personas emplean para poder manejar o liberarse de un malestar o de una situación que les genera estrés. Con esta herramienta se busca reducir el impacto de circunstancias difíciles y ayudar a la persona a recuperar el equilibrio. Para ello, se fortalecen las habilidades como el control emocional, la resolución de problemas, la toma de decisiones y otras capacidades que permite enfrentar de manera más adecuada los diversos desafíos que se puedan presentar.

2.3 Bases conceptuales

- Adolescencia. Es la etapa del desarrollo humano que se encuentra entre la niñez y adultez, esta etapa se caracteriza por las diferentes transformaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales que ayudan a contribuir en la construcción de la identidad y autonomía personal.
- Personalidad. Es la organización relativamente estable de carácter psicológico, emocional y conductual que diferencia a una persona con otra, asimismo llega a influenciar en su forma de pensar, actuar y sentir.
- Bienestar. Es el estado de equilibrio y satisfacción que llega a experimentar una persona respecto a sus características físicas, psicológicas y sociales, que favorecen en su funcionamiento adecuado y su desarrollo integral.
- Conducta. Es el conjunto de acciones, respuestas y las formas de comportamiento que una persona llega a manifestar frente a una determinada situación y circunstancia de su entorno.

- Emociones. Es el estado afectivo que se generan como respuesta a diversos acontecimientos internos o externos, que puede llegar a producir cambios en la experiencia subjetiva, el pensamiento y la conducta de la persona.
- Afrontamiento. Son conjunto de recursos y respuestas cognitivas, emocionales y conductuales que una persona puede utilizar para manejar una determinada situación que llega a percibir como difíciles, exigentes o potencialmente amenazantes.
- Estrés. Es una respuesta fisica y emocioanl que experimenta una persona cuando percibe que las demandas o presiones del entorno superan su capacidad para afrontarlas. Se manifiesta a traves de sensaciones como nerviosismo, tensión, cansancio, agobio o inquietud, especialmente cuando enfrentamos demasiadas responsabilidades al mismo tiempo.
- Estudiante. Es la persona que se dedica a adquirir, comprender y aplicar conocimientos en una determinada ciencia, disciplina o área del saber. No es un sujeto pasivo que solo recibe información, sino un participante activo en su propio proceso de aprendizaje, que construye nuevos conocimientos a partir de sus experiencias y saberes previos.

III. Metodología

3.1 Formulación de hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

3.1.2 Hipótesis específicas

- H.E.1. Existe relación significativa entre la autoestima y la dimensión estresores en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
- H.E.2. Existe relación significativa entre autoestima y la dimensión síntomas en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
- H.E.3. Existe relación significativa entre autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

3.2 Variables

Variable 1: Autoestima.

Variable 2: Estrés académico.

3.3 Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 1: Autoestima	Rosenberg (1965) La autoestima es la valoración global que una persona realiza sobre sí misma, expresada mediante actitudes de aceptación o rechazo hacia su propia persona, reflejando sentimientos de valía personal y autorespeto.	La autoestima se midió mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), adaptada al contexto peruano, conformada por 10 ítems con escala tipo Likert de cuatro alternativas de respuesta. El instrumento permitirá identificar el nivel global de autoestima en los estudiantes del quinto grado de secundaria.	Unidimensional	- Satisfacción personal - Sentido de valía personal - Actitud positiva hacia sí mismo - Autoaceptación - Autoconfianza - Sentimientos de fracaso personal - Autodesprecio o desvalorización - Comparación negativa con otros	Ordinal Nivel y rango: 1= Alto: 31-40 2= Medio: 21-30 3= Bajo: 10 – 20
Variable 2: Estrés académico	(Barraza, 2006) El estrés académico es un estado psicológico que surge cuando el estudiante percibe las demandas del entorno educativo como amenazantes o superiores a sus recursos de afrontamiento, generando manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales.	El estrés académico se midió mediante el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza, conformado por 32 ítems con escala tipo Likert de cinco alternativas de respuesta. El instrumento permitirá evaluar los estresores académicos, síntomas y estrategias de afrontamiento presentes en los estudiantes.	Estresores	- Carga académica - Evaluación académica - Gestión del tiempo - Exigencia docente - Complejidad de contenidos - Interacción académica - Contexto institucional	Ordinal Nivel y rango: 1= Profundo: 118 - 160 2= Moderado: 75-117 3= Leve: 32 – 74
			Síntomas	- Manifestaciones físicas - Manifestaciones psicológicas - Manifestaciones conductuales	
			Estrategias de afrontamiento	- Organización y planificación académica. - Búsqueda de apoyo - Control cognitivo y emocional - Solución de problemas - Relajación y autocuidado - Evitación o postergación	

3.4 Tipo de investigación

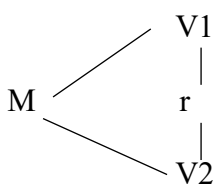
La investigación fue de tipo básica, según Hadi *et al*. (2023) también llamada pura o fundamental, se define como aquella que busca generar nuevos conocimientos teóricos sin perseguir una aplicación práctica inmediata. Su propósito principal es ampliar la comprensión científica de los fenómenos, formulando principios, leyes o teorías que sirvan de base para investigaciones aplicadas o tecnológicas futuras.

La investigación corresponde al enfoque cuantitativo, según Hernández y Mendoza (2018) se caracteriza por estudiar fenómenos a través de la recolección y análisis de datos numéricos, con el fin de identificar patrones, medir variables y establecer relaciones entre ellas. Este enfoque utiliza procedimientos estandarizados, instrumentos estructurados y métodos estadísticos que permiten obtener resultados objetivos, comparables y generalizables. Además, busca explicar los hechos desde una lógica deductiva, partiendo de teorías o hipótesis previamente formuladas para contrastarlas empíricamente mediante la medición precisa y sistemática de la realidad.

3.5 Diseño de investigación

Se consideró el diseño no experimental transversal correlacional, porque no hubo intervención para alterar la realidad del fenómeno de estudio; además, fue transversal debido a que los instrumentos se aplicaron en una sola ocasión a cada participante. Asimismo, implicó un nivel correlacional, porque se buscó determinar el grado de relación entre las dos variables estudiadas. (Hernández y Mendoza, 2018). A continuación, se presenta el diagrama del estudio:

Diseño metodológico



Dónde:

M: Muestra.

V1: Observación de la primera variable: autoestima.

V2: Observación de la segunda variable: estrés académico.

R: relación entre variables.

3.6 Métodos

La presente investigación tiene los siguientes métodos:

3.6.1 Método hipotético – deductivo

según Hernández (2008) manifiesta que este método tiene relación con el razonamiento deductivo y la verificación de las proposiciones que derivaron del planteamiento teórico, por lo tanto, su aplicación permitió orientar la comprobación de las hipótesis formuladas sobre el nivel de relación a partir de los datos obtenidos. Cabezas *et al.* (2018) este método consiste en un proceso que se toma como punto de partida ciertas afirmaciones que se llegan a plantear como hipótesis y se procura someter a prueba intentando refutarlas, obteniendo de ellas conclusiones que luego deben ser contrastadas con la realidad, por lo cual, los pasos que se siguen en este método garantizan el desarrollo riguroso y adecuado de la investigación.

3.6.2 Método estadístico

Según Cabezas *et al*. (2018) este método consiste en estudiar los comportamientos de algunos hechos observados cuantitativamente. Asimismo, Pilco y Sucasaire (2023) considera que este método estadístico permite organizar, analizar e interpretar los datos obtenidos mediante los instrumentos de investigación, haciendo uso de la estadística descriptiva e inferencial para comprobar la relación de las variables estudiadas. Por lo tanto, los resultados se sustentan en datos estadísticos, por lo cual la estadística hizo posible obtener los datos

precisos para la investigación, los cuales construyeron la base para analizar y elaborar la conclusión.

3.7 Población y muestra

3.7.1. Población

De acuerdo con Hadi *et al.* (2023) se refiere al conjunto total de personas, elementos, eventos o unidades que comparten una o más características relevantes para el estudio. Representa el universo sobre el cual el investigador desea obtener conclusiones, aunque no siempre se observe en su totalidad. La población constituye el marco de referencia del cual se seleccionará la muestra y debe estar claramente delimitada en términos de lugar, tiempo y atributos específicos para garantizar la coherencia y validez del proceso investigativo.

La población estuvo constituida por 2375 estudiantes del nivel de secundaria de las Instituciones Educativas Públicas del distrito de Ayacucho durante el 2025. Que a continuación se detallan las instituciones educativas que conformaron la población de estudio:

Tabla 1

Población de estudiantes del quinto grado de secundaria 2025

Nivel	Grado	Institución Educativa	N° de grados	N° de estudiantes	TOTAL
Educación Secundaria	1°- 5°	I.E.P. “Luis carranza”	25	620	2375
	1°- 5°	I.E.P “9 de diciembre”	20	565	
	1°- 5°	I.E.P “Nuestra Señora de Fátima”	20	575	
	1°- 5°	I.E.P “Los Libertadores”	20	615	
TOTAL					**2375**

Nota: Nómina de matrícula del año escolar 2025.

3.7.2. Muestra

La muestra se considera como el subconjunto de las unidades que se observan comprendidas en un marco, Según Hadi *et al.* (2023) plantea que es un subconjunto representativo de la población que se selecciona para ser estudiado con el fin de obtener datos

y generar conclusiones que puedan extrapolarse al grupo total. Asimismo, López (2004) considera que la muestra es una pequeña parte de la población de estudio, que será seleccionada de acuerdo a ciertos criterios metodológicos, con la finalidad de obtener información objetiva. Se elige mediante técnicas probabilísticas o no probabilísticas, y su calidad depende de que conserve las características esenciales de la población. Una muestra adecuada permite realizar el estudio de manera más eficiente, reduciendo tiempo y recursos sin comprometer la validez y confiabilidad de los resultados.

En consecuencia, para el buen desarrollo de la investigación se tomó como muestra 464 estudiantes del quinto grado de secundaria de las cuatro instituciones Educativas Públicas del distrito de Ayacucho; del periodo escolar 2025.

Tabla 2

Muestra de estudiantes del quinto grado de secundaria 2025

Nivel	Grado	Institución Educativa	N° de grados	N° de estudiantes	TOTAL
Educación Secundaria	5°	I.E.P. “Luis carranza”	5	153	464
	5°	I.E.P “9 de diciembre”	4	100	
	5°	I.E.P “Nuestra Señora de Fátima”	4	109	
	5°	I.E.P “Los Libertadores”	4	102	
TOTAL					**464**

Nota: Nómina de matrícula del año escolar 2025.

3.7.3. Técnica de muestreo

La presente investigación empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), este tipo de muestreo se caracteriza porque los participantes no son seleccionados mediante procedimientos aleatorios, sino en función de criterios previamente establecidos por el investigador, considerando la accesibilidad y pertinencia de la población en relación con los objetivos del estudio. Asimismo, Otzen y Manterola (2017) manifiesta que en este muestreo no se selecciona aleatoriamente a los participantes, sino que responde a los intereses y condiciones para la investigación.

La utilización de este tipo de muestreo resultó pertinente debido a que la investigación se desarrolló en una población específica y delimitada, conformada por estudiantes del quinto grado de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Ayacucho durante el año 2025. Asimismo, permitió seleccionar a los participantes que cumplían con las características requeridas para el análisis de las variables autoestima y estrés académico dentro del contexto educativo estudiado.

En investigaciones de enfoque cuantitativo desarrolladas en contextos educativos, el muestreo no probabilístico por conveniencia constituye una estrategia metodológica viable cuando la población es accesible y presenta características homogéneas respecto al fenómeno de estudio, favoreciendo la recolección eficiente de datos y el cumplimiento de los objetivos de investigación.

3.7.3.1. Criterios de selección

Según Salgado (2018) considera que los criterios de inclusión permiten definir las características de los participantes que van a formar parte de la muestra de estudio, asimismo, los criterios de exclusión establecen las condiciones por las cuales un participante puede ser excluido del estudio.

- ***Criterios de inclusión***

- Estudiantes matriculados en el año 2025.
- Estudiantes que aceptaron voluntariamente participar en la investigación.
- Estudiantes de 5° de secundaria.

- ***Criterios de exclusión***

- Estudiantes que no asistan a clases durante la aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes que no acepten participar en la investigación.
- Estudiantes cuyos padres o apoderados no autoricen su participación.

- Estudiantes que no completen los instrumentos de investigación o presenten respuestas inválidas.

3.8 Técnicas e instrumentos

3.8.1 Técnicas

El proceso de acopio de datos se desarrolló a través de la técnica psicométrica; Según Muñiz (2018) considera que la psicometría proporciona los procedimientos necesarios para la construcción y utilización de instrumentos medibles permitiendo obtener puntuaciones cuantificables.

En esta investigación se usó el método psicométrico ya que las variables como autoestima y estrés académico son constructos psicológicos que exigen medición mediante herramientas estandarizadas y validadas científicamente. Por eso, Hernández *et al*. (2014) dicen que, en el enfoque cuantitativo, la recolección de datos implica medir variables usando instrumentos confiables, válidos y objetivos, permitiendo cuantificar fenómenos estudiados de forma sistemática.

De igual forma, los estudiosos indican que medir implica otorgar cifras numéricas a rasgos específicos o cualidades usando métodos técnicos y herramientas que aseguren exactitud científica rigurosa. Por consiguiente, si las magnitudes se relacionan con elementos mentales, afectivos o de comportamiento, cabe aplicar la metodología psicométrica por medio de pruebas psicológicas normalizadas adecuadamente.

La recolección de datos se realizó de manera presencial, siguiendo un procedimiento previamente coordinado con los directores de las cuatro instituciones educativas participantes. en primer lugar, se presentó una carta formal solicitando la autorización para poder ejecutar dicha investigación; una vez aprobado, se procedió a realizar un cronograma de ejecución junto con los coordinadores académicos y los tutores de cada salón del quinto grado de secundaria. Posteriormente, se entregó el asentimiento a los estudiantes y

finalmente, los instrumentos de autoestima y estrés académico fueron aplicados en el aula, en el horario previamente acordado con los tutores, brindando un tiempo de 30 minutos para el desarrollo del cuestionario. Este proceso permitió recoger la información de manera ordenada garantizando la confidencialidad y el adecuado acompañamiento durante todo el proceso de aplicación.

3.8.2 Instrumentos

La aplicación de los instrumentos fue a través del test estandarizado, al respecto Hadi *et al.* (2023) señalan que es la herramienta concreta y física (o digital) que se utiliza para medir, registrar o recopilar datos a partir de una técnica determinada. Es la materialización operativa de la técnica. Por ejemplo, si la técnica es psicométrica, el instrumento es el test; si la técnica es la observación, el instrumento puede ser una guía o ficha de observación. Un buen instrumento debe ser válido, confiable y adecuado al tipo de variables que se pretende evaluar, garantizando que los datos obtenidos sean precisos y útiles para responder a los objetivos del estudio.

En este estudio se ha empleado el test psicológico como instrumentos de recolección de datos, cada uno diseñado con características específicas para medir de manera adecuada las dos variables analizadas, tal como se detalla a continuación:

Variable 1: autoestima

Las respuestas fueron medidas a través del inventario de autoestima de Rosenberg (EAR), el mismo que está constituido de 10 ítems aplicada individualmente durante 10 minutos. Medirán niveles: bajo (0-33 Pc.), medio (34-66 Pc.), alto (67-100 Pc.). La validez y confiabilidad se detalla en la ficha técnica de los anexos de instrumentos (ficha técnica en el Anexo 2).

Tabla 3

Ficha técnica del instrumento de autoestima

Instrumento	Rosenberg Self – Steem Scale (Rosenberg S-S).
Autores	**Original:** Morris Rosenberg – 1965. Estados Unidos **Adaptado:** Enrique Echeburua – 1995 **Adaptación**: Jeison Cesar Muñoz Canchari 2024
Ámbito de aplicación	Dirigido mayormente a la población adolescente, pero también se puede aplicar a adultos.
Administración	Individual y colectiva
Objetivo	Evaluar el sentimiento de satisfacción que una persona tiene consigo mismo. La autoestima refleja la relación entre la autoimagen real y la autoimagen ideal.
Campo de aplicación	Estudiantes de las instituciones educativas públicas.
Duración	El tiempo de aplicación de este instrumento es de 10 minutos aproximadamente.
Calificación	La escala de valoración es ordinal. Presenta la siguiente valoración: - Alto: 31-40 - Medio: 21-30 - Bajo: 10 – 20
Validez	La validez se halló mediante el AFE (con rotación varimax) evidenciando una varianza explicada (67.2%), siendo aceptable. Respecto a los valores obtenido por evidencia interna se estimó valores aceptables Experto — Promedio de valoración Mg. Orozco Córdova, Frank Erick — 81 Dr. León Corzo, Carlos Alonso — 79.6 Dr. Gómez Cárdenas, Paul — 83.6 Dra. Guiamoray Chihuán, Sarita Alejandrina — 82 Mg. Miranda Romero, Lorena Deysy — 82.5
Confiabilidad	La confiabilidad del instrumento tanto en Omega y Alfa de Cronbach, siendo que sus resultaron fueron superiores a 0,70. De igual forma, en la investigación realizada por Ceballos-Ospino, et al. (2017), los valores de Omega son de 0,65 y Alfa de Cronbach son de 0,72

Nota. Elaboración propia.

Variable 2: Estrés académico

Se midieron mediante el Test de inventario de estrés académico SISCO Barraza; y Arturo Barraza Macias del año 2006. Constituida de 32 reactivos, aplicada individualmente durante 15 minutos. Mide niveles: Leve (0-33 Pc.), moderado (34-66 Pc.), profundo (67-100 Pc.). La validez y confiabilidad se detalla en la ficha técnica de los anexos de instrumentos (ficha técnica en el Anexo 2).

Tabla 4

Ficha técnica del instrumento de estrés académico

Instrumento	**Inventario de estrés Académico SISCO**
Autores	Barraza Macias, Arturo (2006) México **Adaptación**: Jeison Cesar Muñoz Canchari 2024
Ámbito de aplicación	Dirigido mayormente a la población adolescentes mayores a 14 años de edad
Administración	De forma individual y colectiva.
Objetivo	Analizar las características de estrés presentadas en estudiantes de nivel medio, superior y de post grado.
Campo de aplicación	Estudiantes de las instituciones educativas públicas.
Duración	El tiempo de aplicación de este instrumento es de 25 minutos aproximadamente.
Calificación	La escala de valoración es ordinal. Presenta la siguiente valoración: - Profundo: 118 - 160 - Moderado: 75-117 - Leve: 32 – 74
Validez	La validez de análisis de estructura interna, se realizó el AFE, denotando un KMO de .926, asimismo, en la prueba de esfericidad de Bartlett obtuvo un p valor de .001, presentando una escala de tres factores con una varianza total de 47%.

	Experto	Promedio de valoración
	Mg. Orozco Córdova, Frank Erick	83
	Dr. León Corzo, Carlos Alonso	79.9
	Dr. Gómez Cárdenas, Paul	84.6
	Dra. Guiamoray Chihuán, Sarita Alejandrina	83.5
	Mg. Miranda Romero, Lorena Deysy	82.4
Confiabilidad	La confiabilidad se realizó bajo el coeficiente alfa de Cronbach donde la dimensión estresores obtuvo 0.85; la dimensión síntomas 0.87 y la dimensión afrontamiento del estrés 0.85, al igual que la escala general posee una fiabilidad de 0.85	

Nota. Elaboración propia.

3.9 Validez y confiabilidad de instrumentos

En esta investigación, al desarrollarse bajo un enfoque cuantitativo, resultó esencial asegurar que el instrumento de recolección de datos fuera válido y confiable, pues de ello depende la precisión y rigor de los resultados. La validez implica que el instrumento evalúe exactamente aquello para lo que fue diseñado, mientras que la confiabilidad corresponde a la estabilidad y coherencia de las mediciones cuando el instrumento se aplica en diferentes momentos bajo condiciones semejantes (Hadi *et al*., 2023).

3.9.1 Validez

Para garantizar la validez de contenido, el cuestionario fue revisado mediante el juicio de expertos, quienes analizaron la relevancia, claridad y congruencia de cada ítem en relación con los objetivos y variables de la investigación. Este procedimiento es especialmente valioso en estudios del ámbito social, ya que permite comprobar que el instrumento refleja de manera adecuada el constructo teórico que se busca evaluar.

Tabla 5

Resultado de juicio de expertos del test estandarizado sobre la autoestima

Expertos	**Ítems**										**Total**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

1	80	80	80	85	85	85	80	85	80	80	82
2	85	85	85	80	83	85	85	80	85	83	83,6
3	80	80	80	85	80	80	80	85	80	80	81
4	80	75	80	83	80	75	80	80	83	80	79,6
5	80	85	85	75	80	80	85	85	85	85	82,2
Promedio de ponderación											82%

La validación del instrumento realizada por 5 expertos, muestra un nivel de consenso alto, el promedio general de ponderación obtenido fue de 82% indicador que situó al instrumento dentro de un nivel de validez aceptable y adecuado para su aplicación.

Tabla 6

Resultado de juicio de expertos del test estandarizado sobre el estrés académico.

Expertos	**Ítems**										**Total**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	80	80	80	83	83	83	80	85	85	85	82,4
2	80	80	85	85	85	80	85	85	85	85	83,5
3	85	85	85	85	85	80	85	85	85	85	84,5
4	85	85	80	80	75	85	85	85	85	85	83
5	75	77	80	80	75	78	84	80	85	85	79,9
Promedio de ponderación											83%

La validación del instrumento realizada por 5 expertos refleja un nivel de consenso sólido, el promedio de ponderación global alcanzo el 83%, un valor que situó al instrumento en un nivel de validez adecuado y aceptable para su aplicación.

3.9.2 Confiabilidad

Asimismo, la confiabilidad del instrumento se evaluó a través de una prueba piloto aplicada a un grupo con características semejantes a la población objetivo. Con los datos obtenidos, se calculó el alfa de Cronbach, un coeficiente estadístico ampliamente empleado para estimar la consistencia interna de un cuestionario, lo que permitió comprobar que los instrumentos utilizados presentan un nivel adecuado de fiabilidad.

Resultados de la variable: Autoestima

Tabla 7

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido[a]	0	,0
	Total	20	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,897	10

Interpretación: Mediante el estadístico Alfa de Cronbach se obtuvo el puntaje de 0,897 en la variable autoestima, lo cual evidencia el nivel alto de fiabilidad.

Resultado de la variable: Estrés Académico

Tabla 8

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido[a]	0	,0
	Total	20	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,794	32

Interpretación: Mediante el estadístico Alfa de Cronbach se obtuvo el puntaje de 0,794 en la variable de estrés académico, lo cual evidencia nivel alto de fiabilidad.

Los resultados obtenidos de la prueba piloto mostraron que el nivel de confiabilidad alcanzado en la variable autoestima fue de 0,897; mientras que, para la variable estrés académico, fue de 0,794; ambos valores se encuentran en un nivel alto, por lo tanto, los instrumentos presentan un nivel alto de confiabilidad, en tal sentido, dichos instrumentos fueron utilizados para el acopio de la información.

3.10 Técnicas de procesamiento de datos

El análisis de datos se realizó a través de la utilidad de la estadística, mediante dos etapas: la primera a través de la descriptiva representando tablas cruzadas para evidenciar las tendencias en los niveles sobre las variables autoestima y estrés académico; asimismo, sus respectivas dimensiones. La segunda etapa mediante la estadística inferencial, comenzando la

prueba de normalidad con el estadístico Kolmogorov Smirnov por tener una muestra mayor a 50 elementos; asimismo, los resultados evidenciaron que los datos obtenidos no presentaron una distribución normal, por lo tanto, para la prueba de hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

3.11 Aspectos éticos

En esta investigación sobre la autoestima y estrés académico, fue fundamental el respeto y el cuidado de los estudiantes participantes. siguiendo la Asociación Médica Mundial (AMM, 2013), se priorizó en todo momento la dignidad, el bienestar y la seguridad de los estudiantes, sabiendo que antes que sujeto de estudio son personas con emociones y derechos. Por lo cual se actuó con integridad científica, desarrollando el trabajo con honestidad y responsabilidad en cada etapa, desde primer momento de la recolección de datos hasta su respectivo análisis, evitando cualquier tipo de alteración o manipulación de los resultados.

Como los sujetos de estudio fueron menores de edad se solicitó el asentimiento voluntario de los estudiantes, explicándoles con claridad el propósito del estudio, la confidencialidad de sus respuestas y su libertad para retirarse si así lo deseaban. Todo el proceso que necesito esta investigación se realizó basándose en el código de ética de investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, en todo momento reafirmando el compromiso de desarrollar una investigación responsable, transparente y respetuosa del contexto educativo y humano.

IV. Resultados y discusión

4.1 Resultados a nivel descriptivo

Tabla 9

Tabla cruzada entre autoestima y estrés académico

			Estrés académico			Total
			Leve	Moderado	Profundo	
Autoestima	Bajo	Recuento	7	68	63	138
		% del total	1,5%	14,7%	13,6%	29,7%
	Medio	Recuento	10	210	12	232
		% del total	2,2%	45,3%	2,6%	50,0%
	Alto	Recuento	43	42	9	94
		% del total	9,3%	9,1%	1,9%	20,3%
Total		Recuento	60	320	84	464
		% del total	12,9%	69,0%	18,1%	100,0%

Nota. Resultados de encuesta aplicada a los estudiantes.

La tabla muestra la relación entre autoestima y estrés académico en un total de 464 estudiantes. En términos generales, se observa que el 69,0% (320 estudiantes) presenta un nivel de estrés académico moderado, seguido del 18,1% (84 estudiantes) con estrés profundo y el 12,9% (60 estudiantes) con estrés leve, lo que evidencia que el estrés moderado predomina en la población evaluada. Respecto a la autoestima, el 50,0% (232 estudiantes) presenta un nivel medio, el 29,7% (138 estudiantes) un nivel bajo, y el 20,3% (94 estudiantes) un nivel alto. Dentro del grupo con autoestima media, la mayor proporción corresponde a estudiantes con estrés moderado (45,3%), mientras que porcentajes menores presentan estrés leve (2,2%) y profundo (2,6%). Por otro lado, en el grupo con autoestima baja, el 14,7% presenta estrés moderado y el 13,6% estrés profundo, evidenciando una mayor presencia de niveles elevados de estrés en quienes tienen menor autoestima.

En contraste, los estudiantes con autoestima alta presentan principalmente estrés leve (9,3%) y moderado (9,1%), mientras que solo 1,9% experimenta estrés profundo. Estos resultados sugieren que niveles más altos de autoestima podrían asociarse con menores

niveles de estrés académico profundo, mientras que la autoestima baja tiende a relacionarse con niveles más elevados de estrés.

Tabla 10

Tabla cruzada entre autoestima y la dimensión estresores

			Estresores			Total
			Leve	Moderado	Profundo	
Autoestima	Bajo	Recuento	10	71	57	138
		% del total	2,2%	15,3%	12,3%	29,7%
	Medio	Recuento	14	186	32	232
		% del total	3,0%	40,1%	6,9%	50,0%
	Alto	Recuento	32	45	17	94
		% del total	6,9%	9,7%	3,7%	20,3%
Total		Recuento	56	302	106	464
		% del total	12,1%	65,1%	22,8%	100,0%

Nota. Resultados de encuesta aplicada a los estudiantes.

La tabla muestra la relación entre autoestima y estresores en una muestra de 464 estudiantes. De manera general, se observa que el 65,1% (302 estudiantes) presenta un nivel moderado de estresores, seguido del 22,8% (106 estudiantes) con nivel profundo y el 12,1% (56 estudiantes) con nivel leve, lo que indica que la mayoría de los estudiantes experimenta estresores en un nivel moderado.

En relación con la autoestima, el 50,0% (232 estudiantes) presenta autoestima media, el 29,7% (138 estudiantes) autoestima baja y el 20,3% (94 estudiantes) autoestima alta. Dentro del grupo con autoestima media, el 40,1% presenta estresores moderados, el 6,9% estresores profundos y el 3,0% estresores leves, evidenciando que la mayor proporción de estudiantes con este nivel de autoestima se encuentra expuesta a estresores de intensidad moderada.

Por otro lado, los estudiantes con autoestima baja muestran 15,3% de estresores moderados y 12,3% de estresores profundos, lo que sugiere una mayor presencia de estresores intensos en este grupo. En contraste, los estudiantes con autoestima alta presentan principalmente estresores leves (6,9%) y moderados (9,7%), mientras que solo 3,7%

experimenta estresores profundos. En conjunto, estos resultados sugieren que niveles más altos de autoestima tienden a asociarse con menores niveles de estresores profundos, mientras que una autoestima baja se relaciona con una mayor exposición a estresores más intensos.

Tabla 11

Tabla cruzada entre autoestima y la dimensión síntomas

			Síntomas			Total
			Leve	Moderado	Profundo	
Autoestima	Bajo	Recuento	12	58	68	138
		% del total	2,6%	12,5%	14,7%	29,7%
	Medio	Recuento	28	176	28	232
		% del total	6,0%	37,9%	6,0%	50,0%
	Alto	Recuento	42	42	10	94
		% del total	9,1%	9,1%	2,2%	20,3%
Total		Recuento	82	276	106	464
		% del total	17,7%	59,5%	22,8%	100,0%

Nota. Resultados de encuesta aplicada a los estudiantes.

La tabla presenta la relación entre autoestima y síntomas de estrés en una muestra total de 464 estudiantes. En términos generales, se observa que el 59,5% (276 estudiantes) presenta síntomas moderados, seguido del 22,8% (106 estudiantes) con síntomas profundos y el 17,7% (82 estudiantes) con síntomas leves, lo que indica que la mayoría de los estudiantes experimenta manifestaciones de estrés en un nivel moderado. En relación con la autoestima, el 50,0% (232 estudiantes) presenta autoestima media, el 29,7% (138 estudiantes) autoestima baja y el 20,3% (94 estudiantes) autoestima alta.

Dentro del grupo con autoestima media, la mayor proporción corresponde a estudiantes con síntomas moderados (37,9%), mientras que porcentajes menores presentan síntomas leves (6,0%) y profundos (6,0%). Por otro lado, los estudiantes con autoestima baja muestran 12,5% de síntomas moderados y 14,7% de síntomas profundos, lo que evidencia una mayor presencia de síntomas intensos de estrés en este grupo.

En contraste, los estudiantes con autoestima alta presentan principalmente síntomas leves (9,1%) y moderados (9,1%), mientras que solo 2,2% experimenta síntomas profundos.

En conjunto, estos resultados sugieren que una mayor autoestima se asocia con menores niveles de síntomas profundos de estrés, mientras que la autoestima baja se relaciona con una mayor intensidad de manifestaciones del estrés en los estudiantes.

Tabla 12

Tabla cruzada entre autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento

			Estrategias de afrontamiento			Total
			Leve	Moderado	Profundo	
Autoestima	Bajo	Recuento	5	72	61	138
		% del total	1,1%	15,5%	13,1%	29,7%
	Medio	Recuento	28	160	44	232
		% del total	6,0%	34,5%	9,5%	50,0%
	Alto	Recuento	34	51	9	94
		% del total	7,3%	11,0%	1,9%	20,3%
Total		Recuento	67	283	114	464
		% del total	14,4%	61,0%	24,6%	100,0%

Nota. Resultados de encuesta aplicada a los estudiantes.

La tabla muestra la relación entre autoestima y estrategias de afrontamiento del estrés en una muestra de 464 estudiantes. En términos generales, se observa que la mayoría de los estudiantes (61,0%, 283 estudiantes) utiliza estrategias de afrontamiento moderadas, mientras que 24,6% (114 estudiantes) utiliza estrategias profundas y 14,4% (67 estudiantes) estrategias leves, lo que indica que la mayor parte de los estudiantes recurre a mecanismos de afrontamiento en un nivel intermedio frente al estrés. Respecto a la autoestima, el 50,0% (232 estudiantes) tiene autoestima media, el 29,7% (138 estudiantes) autoestima baja y el 20,3% (94 estudiantes) autoestima alta. Dentro del grupo con autoestima media, la mayor proporción se encuentra en estrategias moderadas (34,5%), mientras que un menor porcentaje emplea estrategias profundas (9,5%) y leves (6,0%).

En el grupo con autoestima baja, un 15,5% utiliza estrategias moderadas y 13,1% estrategias profundas, evidenciando que los estudiantes con menor autoestima tienden a recurrir a estrategias de afrontamiento más intensas posiblemente por la mayor percepción de estrés. Por su parte, los estudiantes con autoestima alta presentan principalmente estrategias

moderadas (11,0%) y leves (7,3%), y solo 1,9% usa estrategias profundas, lo que sugiere que los estudiantes con alta autoestima afrontan el estrés de manera más equilibrada y con menor intensidad.

4.2 Resultados a nivel inferencial

4.2.1 Prueba de normalidad

H0 = Existe normalidad de los datos

Ha = No existe normalidad de los datos

Valor de significancia asumida: $p < 0,05$

Tabla 13

Prueba de Normalidad – Kolmogorov-Smirnov para una muestra

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Estadístico	gl	Sig.
Autoestima	,256	464	,000
Estrés académico	,356	464	,000
Estresores	,345	464	,000
Síntomas	,304	464	,000
Estrategias de afrontamiento	,320	464	,000

Nota. A. La distribución de prueba es no normal. B. Se calcula a partir de datos. C. Corrección de significación de Lilliefors

Los datos se clasificaron como no normales según el estadístico Kolmogorov–Smirnov, aplicado debido a que la muestra superaba los 50 participantes. Este resultado permitió concluir que la distribución no seguía un patrón normal y, al tratarse de variables en escala ordinal, se optó por utilizar el coeficiente Rho de Spearman para la contrastación de las hipótesis.

4.2.2 Prueba de hipótesis general

1. **Sistema de hipótesis**

Ho: No existe relación significativa entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

Ha: Existe relación significativa entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

b. Nivel de significancia

p=0,05

c. Prueba estadística

Rho de Spearman

e. Resultados

Tabla 14

Correlación significativa entre autoestima y estrés académico

		Estrés académico
Autoestima	rho	-,486
	p	,000
	n	464

El valor de significancia obtenida con el estadígrafo de Rho de Spearman fue: p = 0.000 < 0.050. En ese sentido, se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna; además, el coeficiente de correlación -0.486, por lo que se concluye que: la autoestima tiene relación inversa moderada con el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

4.2.3 Prueba de hipótesis específica 1

1. **Sistema de hipótesis**

Ho: No existe relación significativa entre la autoestima y la dimensión estresores en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

Ha: Existe relación significativa entre la autoestima y la dimensión estresores en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

b. Nivel de significancia

p=0,05

c. Prueba estadística

Rho de Spearman

d. Resultados

Tabla 15

Resultados de la hipótesis específica 1: Autoestima y la dimensión estresores

		Estresores
Autoestima	rho	-,301
	p	,000
	n	464

El valor significancia obtenida con el estadígrafo de Rho de Spearman fue: p = 0.000 < 0.050. En ese sentido, se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna; además, el coeficiente de correlación -0.301, por lo que se concluye que: la autoestima tiene relación inversa baja con la dimensión estresores en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

4.2.4 Prueba de hipótesis específica 2

1. **Sistema de hipótesis**

Ho: No existe relación significativa entre autoestima y la dimensión síntomas en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

Ha: Existe relación significativa entre autoestima y la dimensión síntomas en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

b. Nivel de significancia

p=0.05

c. Prueba estadística

Rho de Spearman

d. Resultados

Tabla 16

Resultados de la hipótesis específica 2: Autoestima y la dimensión síntomas

		Síntomas
Autoestima	rho	-,417
	p	,000
	n	464

El valor significancia obtenida con el estadígrafo de Rho de Spearman fue: p = 0.000 < 0.050. En ese sentido, se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna; además, el coeficiente de correlación -0.417, por lo que se concluye que: la autoestima tiene relación inversa moderada con la dimensión síntomas en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

4.2.5 Prueba de hipótesis específica 3

1. **Sistema de hipótesis**

Ho: No existe relación significativa entre autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

Ha: Existe relación significativa entre autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

b. Nivel de significancia

p=0.05

c. Prueba estadística

Rho de Spearman

d. Resultados

Tabla 17

Resultados de la hipótesis específica 3: Autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento
Autoestima	rho	-,380

p	,000
n	464

El valor significancia obtenida con el estadígrafo de Rho de Spearman fue: p = 0.000 < 0.050. En ese sentido, se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna; además, el coeficiente de correlación -0.380, por lo que se concluye que: la autoestima tiene relación inversa baja con la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.

4.3 Discusión de resultados

El objetivo general del estudio fue determinar la relación entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas de Ayacucho durante el 2025. Los resultados obtenidos indican que existe una relación inversa moderada entre ambas variables, evidenciada por un coeficiente Rho de Spearman de –0.486, con un nivel de significancia de p = 0.000 < 0.05, lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Esto implica que a medida que aumenta la autoestima, disminuye el estrés académico, lo cual coincide con los fundamentos teóricos que señalan que la percepción de valía personal puede actuar como un factor protector ante situaciones demandantes o estresantes.

Al comparar este resultado con estudios previos, se observa una tendencia consistente en distintos contextos educativos. En primer lugar, los hallazgos de Morales (2024) también reportan una relación negativa entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Lima Metropolitana. Aunque los coeficientes reportados por el autor son ligeramente menores (rw = –.39 para estresores y rw = –.36 para síntomas), confirman la presencia de una asociación inversa. Esto sugiere que independientemente del contexto geográfico, la autoestima influye en la forma en que los estudiantes perciben y enfrentan las demandas académicas.

La coincidencia entre ambos estudios refuerza la idea de que el desarrollo de una autoestima saludable ayuda a los adolescentes a gestionar el estrés, disminuir los síntomas asociados y afrontar con mejores estrategias las presiones escolares. Asimismo, los resultados concuerdan parcialmente con lo reportado por Gómez (2025), quienes encontraron una relación inversa débil (Rho = -.356; p<.01) entre autoestima y estrés académico en estudiantes de Arequipa. Si bien la fuerza de la relación es menor que la obtenida en el presente estudio, la dirección negativa coincide plenamente.

Las diferencias en la magnitud podrían deberse a múltiples factores, como el tamaño de la muestra, los instrumentos aplicados, las características socioculturales o los niveles de exigencia académica. Sin embargo, ambos estudios corroboran que una autoestima más sólida se asocia con un menor nivel de estrés académico. En contraste, los hallazgos de Mozombite (2023) muestran un resultado divergente respecto a la dirección de la relación. En su investigación, el coeficiente Pearson obtenido fue positivo moderado (r = .610), lo que indicaría que, en ese contexto específico, mayores niveles de autoestima se relacionan con mayores niveles de estrés académico.

Este resultado atípico podría explicarse a partir de factores metodológicos, como las características particulares de la población estudiada, el uso de instrumentos diferentes o la interpretación de la autoestima desde una perspectiva más vinculada al autoconcepto académico exigente y competitivo. Otra explicación plausible podría estar en que los estudiantes con autoestima media–alta tienden a exigirse más a sí mismos, enfrentando mayores niveles de estrés ante el deseo de mantener o mejorar su desempeño escolar.

No obstante, al considerar el patrón general de la literatura, la mayoría de las investigaciones incluyendo el presente estudio coincide en que la relación significativa entre autoestima y estrés académico es de carácter inverso, lo cual respalda la relevancia de fortalecer la autoestima como un mecanismo preventivo frente al estrés escolar. En este

sentido, los resultados obtenidos en Ayacucho 2025 contribuyen a reafirmar esta tendencia, mostrando una relación inversa moderada que tiene implicancias importantes para el diseño de programas de intervención psicoeducativa.

Por lo tanto, se puede afirmar que los resultados alcanzados responden adecuadamente al objetivo general y se alinean mayormente con la evidencia científica previa. De este modo, se confirma que la autoestima es un factor relevante en la regulación del estrés académico en los estudiantes, lo que permite recomendar intervenciones orientadas a promover la valoración personal, el afrontamiento adaptativo y la resiliencia emocional dentro del entorno educativo.

Del objetivo específico uno, identificar la relación entre la autoestima y la dimensión estresores del estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas de Ayacucho durante el año 2025. Los resultados obtenidos muestran una relación inversa baja, sustentada por un coeficiente Rho de Spearman de –0.301, con un valor de significancia $p = 0.000 < 0.05$, lo cual permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Esto indica que, aunque la relación no es fuerte, niveles más altos de autoestima tienden a asociarse con una menor percepción de estresores académicos, lo que sugiere que los estudiantes con mayor valoración personal suelen interpretar las demandas académicas como menos amenazantes o más manejables.

Estos hallazgos guardan coherencia parcial con la investigación de De la Cruz (2023), quien identificó una relación significativa entre estrés y autoestima, con niveles moderados de estrés y niveles medio–alto de autoestima en estudiantes de secundaria de Huamanga. Aunque dicho estudio no desagrega específicamente la dimensión estresores, sí confirma que una mayor autoestima se vincula con menores niveles de estrés global, lo cual concuerda con la dirección de la asociación encontrada en la presente investigación. Sin embargo, la fuerza de relación identificada por De la Cruz parece mayor, posiblemente debido a diferencias en el

contexto escolar, las características de la muestra o las condiciones académicas posteriores al retorno presencial postpandemia.

En contraste, los resultados difieren parcialmente de lo reportado por Enciso (2021), quien no encontró relación significativa entre autoestima y estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de primaria. Esta ausencia de relación sugiere que, en edades más tempranas, la autoestima no necesariamente determina la forma en que los estudiantes enfrentan los estresores, dado que sus habilidades cognitivas y emocionales aún se encuentran en consolidación. Esto podría explicar por qué la relación hallada en el presente estudio es baja: aunque los adolescentes poseen una autoestima más definida que los niños, otros factores como el clima familiar, las expectativas escolares o el apoyo docente también influyen en la percepción de estresores, reduciendo la fuerza del vínculo.

Asimismo, aunque la investigación de Quispe (2023) no analiza directamente la relación entre autoestima y estresores, sí evidencia que el estrés académico guarda relación con el rendimiento académico, lo que refuerza la importancia de comprender las variables que influyen en la percepción de las demandas académicas. El hecho de que estudiantes con estrés bajo logren resultados destacados puede interpretarse como un indicador de que una adecuada gestión emocional, posiblemente influenciada por la autoestima, contribuye a afrontar con mayor eficacia las presiones escolares. Esto es coherente con la tendencia observada en la presente investigación, donde una autoestima mayor se asocia con una percepción menor de estresores.

En consecuencia, los resultados sugieren que la autoestima actúa como un factor moderadamente protector, aunque no determinante, ante los estresores académicos. La relación baja obtenida indica que, si bien la autoestima influye, otros factores contextuales y personales también intervienen en la percepción de los estresores escolares. No obstante, la evidencia comparada respalda que fortalecer la autoestima puede constituir una estrategia útil

dentro de programas de acompañamiento emocional para reducir la vulnerabilidad ante el estrés académico en adolescentes de educación secundaria.

Del objetivo específico dos, identificar la relación entre la autoestima y la dimensión síntomas del estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas de Ayacucho durante el 2025. Los resultados revelan que existe una relación inversa moderada, sustentada en un coeficiente Rho de Spearman de –0.417, con un nivel de significancia $p = 0.000 < 0.05$. Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, concluyéndose que, a mayor nivel de autoestima, los estudiantes experimentan menos síntomas de estrés académico. Esta relación moderada evidencia que la autoestima juega un papel importante en la forma en que los adolescentes interpretan y responden emocional y fisiológicamente ante las exigencias académicas.

Estos hallazgos son consistentes con los resultados obtenidos por Paredes (2022), quien también encontró una correlación inversa significativa entre el estrés académico global y la autoestima ($R = –.357$; $p = .000$). Aunque su estudio no analiza específicamente la dimensión síntomas, sí destaca que los estudiantes con niveles más profundos de estrés académico tienden a presentar una autoestima baja. La similitud entre ambos estudios sugiere que la autoestima actúa como un factor protector ante las reacciones emocionales y físicas del estrés académico, permitiendo a los estudiantes afrontar las demandas escolares con mayor resiliencia. La ligera diferencia en los coeficientes puede deberse a variaciones en la población, contexto sociocultural y grado escolar, pero la dirección de la relación coincide plenamente.

En ese sentido, la comparación con la literatura previa reafirma que la autoestima y los síntomas del estrés académico mantienen una relación inversa significativa y consistente, independientemente del nivel educativo o la región. Este patrón evidencia que los estudiantes con mayor autoestima poseen mayor capacidad para gestionar las respuestas emocionales y

somáticas frente a las demandas académicas, lo que reduce la intensidad y frecuencia de los síntomas de estrés. Por ello, los resultados del presente estudio aportan evidencia relevante para el diseño de programas de fortalecimiento emocional en instituciones educativas, ya que promover la autoestima puede contribuir a disminuir los síntomas de estrés y favorecer el bienestar integral de los estudiantes.

Del objetivo específico tres, identificar la relación entre la autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas de Ayacucho durante el 2025. Los resultados obtenidos evidencian una relación inversa baja, sustentada en un coeficiente Rho de Spearman de –0.380, con un nivel de significancia $p = 0.000 < 0.05$, lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Esto indica que, a mayor nivel de autoestima, los estudiantes tienden a emplear menos estrategias de afrontamiento asociadas al estrés, particularmente aquellas de carácter reactivo o centradas en la emoción. La relación baja sugiere que, aunque la autoestima influye en el modo de afrontar el estrés, no es el único factor determinante; intervienen también variables como el apoyo familiar, el clima escolar, las habilidades socioemocionales y la personalidad.

En relación con la literatura, los resultados coinciden parcialmente con los hallazgos de Arias y Guadalupe (2024), quienes identificaron una correlación significativa entre el estrés académico global y la autoestima en estudiantes de enfermería, concluyendo que un mayor nivel de estrés se relaciona con una menor autoestima. Aunque su estudio no analiza específicamente la dimensión de estrategias de afrontamiento, sus conclusiones respaldan la idea de que la autoestima incide en la forma en que los estudiantes manejan el estrés. En ambos casos, una autoestima más fortalecida se asocia con un mejor manejo emocional y con una menor vulnerabilidad frente a las demandas académicas, lo cual repercute en el tipo de estrategias que utilizan. Sin embargo, al contrastar estos resultados con los de Bonilla (2022),

se observan diferencias relevantes. La autora no encontró relación significativa entre el estrés académico y la autoestima (Rho = –0.027; $p > 0.05$) en adolescentes ecuatorianos.

Este hallazgo sugiere que, en algunos contextos, la autoestima puede no tener un impacto directo en el manejo del estrés ni en las estrategias empleadas para afrontarlo. Las divergencias con el presente estudio pueden deberse a factores como la severidad del estrés académico reportado en su estudio predominó el estrés severo, las características socioculturales de los estudiantes, las expectativas académicas, o la disponibilidad de recursos de afrontamiento. Esto podría explicar por qué en el estudio de Ayacucho la relación, aunque baja, sigue siendo significativa, mientras que en el estudio comparado no se halló relación alguna.

Tomando en conjunto los datos y estudios revisados, se observa que la relación entre autoestima y estrategias de afrontamiento tiende a ser inversa, pero su magnitud depende del contexto escolar, del nivel de estrés experimentado y de las habilidades emocionales que posee cada estudiante. Los resultados del presente estudio aportan evidencia de que la autoestima influye en la manera en que los estudiantes enfrentan el estrés académico, aunque dicha influencia es limitada. Sin embargo, reconocer esta relación permite sustentar la importancia de implementar programas educativos orientados al fortalecimiento de la autoestima y al desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas, con el fin de promover el bienestar emocional y un manejo saludable de las exigencias académicas en los adolescentes.

Uno de los hallazgos más relevantes del estudio fue la existencia de una relación inversa moderada y estadísticamente significativa entre la autoestima y el estrés académico, lo que confirma que la autoestima cumple un rol protector frente a las demandas escolares. Asimismo, se evidenció que la autoestima se relaciona de manera inversa con las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, siendo más fuerte la relación

con los síntomas del estrés académico. Estos resultados refuerzan la importancia de la autoestima en la regulación emocional de los estudiantes y en la forma en que perciben y enfrentan las exigencias académicas. En conjunto, los hallazgos aportan evidencia empírica relevante para el contexto educativo de Ayacucho, mostrando que el fortalecimiento de la autoestima puede contribuir al bienestar psicológico de los adolescentes.

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentra el diseño no experimental transversal descriptivo correlacional, lo cual impide establecer relaciones de causalidad entre la autoestima y el estrés académico. Asimismo, el uso exclusivo de instrumentos de autorreporte puede haber generado sesgos derivados de la percepción subjetiva de los estudiantes. Otra limitación está relacionada con la delimitación geográfica, ya que la investigación se centró únicamente en instituciones educativas públicas de Ayacucho, lo que restringe la generalización de los resultados a otros contextos. En cuanto a los vacíos, el estudio no consideró variables adicionales como el apoyo familiar, el clima escolar o las habilidades socioemocionales, que podrían influir en la relación entre autoestima y estrés académico.

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda que las instituciones educativas implementen programas de fortalecimiento de la autoestima y educación socioemocional, orientados a la prevención y manejo del estrés académico. Asimismo, se sugiere a futuros investigadores desarrollar estudios longitudinales o experimentales que permitan analizar la evolución de estas variables y establecer relaciones causales. También se recomienda incorporar otras variables psicosociales que amplíen la comprensión del fenómeno, así como replicar el estudio en diferentes contextos educativos y niveles de enseñanza. Finalmente, se exhorta a los docentes y tutores a utilizar los hallazgos como base para diseñar estrategias de acompañamiento emocional, promoviendo un entorno escolar más saludable y favorable para el desarrollo integral de los estudiantes.

Conclusiones

1. Se determinó que la autoestima tiene relación inversa moderada con el estrés académico en estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025. Respaldado con el estadístico Rho de Spearman el valor de significancia 0.000 y coeficiente de correlación -0.486. Dado que el valor de significancia es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, infiriéndose que, en la población estudiada, niveles más altos de autoestima se asocian significativamente con menores niveles de estrés académico.
2. Se identificó que la autoestima tiene relación inversa baja con la dimensión estresores en estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025. Respaldado con el estadístico Rho de Spearman el valor de significancia 0.000 y coeficiente de correlación -0.301. Al evidenciarse un nivel de significancia menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula, concluyéndose que existe una relación estadísticamente significativa, aunque débil, lo que permite inferir que una mayor autoestima se asocia con una menor percepción de los estresores académicos.
3. Se comprobó que la autoestima tiene relación inversa moderada con la dimensión síntomas en estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025. Respaldado con el estadístico Rho de Spearman el valor de significancia 0.000 y coeficiente de correlación -0.417. Al ser el valor de significancia inferior a 0.05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, infiriéndose que una autoestima elevada se relaciona significativamente con una menor presencia de síntomas físicos, psicológicos y conductuales del estrés académico.
4. Se estableció que la autoestima tiene relación inversa baja con la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025. Respaldado con el estadístico Rho de Spearman el valor de

significancia 0.000 y coeficiente de correlación -0.380. Considerando que el nivel de significancia es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula, permitiendo inferir que existe una relación estadísticamente significativa, pero de baja intensidad, lo cual indica que la autoestima influye parcialmente en el tipo de estrategias de afrontamiento del estrés académico empleadas por los estudiantes.

Recomendaciones

1. A la Dirección Regional de Educación de Ayacucho (DREA) se recomienda considerar dentro de su plan anual de trabajo, programas de fortalecimiento emocional que incluya talleres de autoconocimiento y regulación del estrés, dado que una mayor autoestima contribuye a disminuir el nivel de estrés académico. Estas actividades deben ser dirigidas por el área de tutoría y complementadas con sesiones breves de acompañamiento psicológico. Asimismo, se sugiere monitorear los avances mediante evaluaciones bimestrales para verificar la efectividad del programa y realizar ajustes oportunos.
2. La Unidad de Gestión Educativa de Huamanga (UGEL Huamanga) se sugiere implementar, actividades preventivas centradas en el manejo de estresores escolares, como organización del tiempo, hábitos de estudio y resolución de problemas. Estas acciones deben articularse con ejercicios de fortalecimiento de la autoestima que ayuden a los estudiantes a afrontar mejor las exigencias académicas. Además, se recomienda capacitar a los docentes tutores para identificar estresores frecuentes y orientar a los estudiantes. Un seguimiento quincenal permitirá evaluar la pertinencia de las estrategias aplicadas.
3. A los agentes educativos de cada institución como los directivos, profesores y administrativos, se propone ejecutar un plan de intervención que incluya dinámicas de autocuidado, técnicas de relajación y espacios de diálogo emocional, ya que elevar la autoestima puede reducir la aparición de síntomas de estrés. El área de psicología debe liderar estas actividades, apoyándose en docentes capacitados en contención emocional. Paralelamente, se recomienda identificar estudiantes con mayor vulnerabilidad para brindarles atención prioritaria. La aplicación de encuestas mensuales permitirá valorar los cambios en los síntomas reportados.

4. A los tutores de aula, se les recomienda desarrollar talleres prácticos sobre estrategias de afrontamiento adaptativo, tales como solución de problemas, reestructuración cognitiva y búsqueda de apoyo social. Estas acciones deben complementarse con actividades para reforzar la autoestima, promoviendo que los estudiantes utilicen recursos personales de manera más eficaz. Finalmente, se debe realizar una evaluación pre y post intervención para medir la mejora en el uso de estrategias positivas.

Referencias bibliográficas

Amorós, V. (1996). Psicología y psicoterapia humanística. *Revista de Psicología, 14*(1), 73–80. https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4562/4541

Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/

Arias, A., & Guadalupe, S. (2024). *Estrés académico y su relación con la autoestima en estudiantes de enfermería*. Universidad Técnica de Ambato. https://edsociety.iberojournals.com/index.php/IBEROEDS/article/view/658

Arias, F. G. (2021). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (7.ª ed.). Episteme.

Arones, C. (2025). *Estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho, 2025* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/42406/ESTRES_ACADEMICO_ARONES_ALBITES_CRHIS_AMELIA.pdf

Barcenes, J. (2024). *Autoestima y estrés académico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Tumbes, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]. https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2f4cc7a2-6cc2-4eb5-a110-f21ccac04268/content

Barraza, A. (2011). *La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo*: El papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Visión Educativa IUNAES, 5*(11), 36–44.

Bernal, C. A. (2020). *Metodología de la investigación* (4.ª ed.). Pearson Educación.

Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). *Estrés académico*. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3*(2), 65–82. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145489220110002000006&script=sci_arttext&tlng=es&utm_source=.com

Bonilla, A. (2022). *El estrés académico y su relación con la autoestima en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/items/47100050-6e06-454f-b0f9-e140c91cacbc

Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. https://calidadsinlagrimas.com/wp-content/uploads/2024/01/Introduccion-a-la-Metodologia-de-la-investigacion-cientifica.pdf

Castillo, C., Chacón, T., & Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica, 5*(20), 230–237. https://www.redalyc.org/pdf/3497/349747925004.pdf

Cornejo, A., & García, F. (2020). *Habilidades blandas y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica San Pablo]. http://54.213.100.250/bitstream/20.500.12590/16399/4/CORNEJO_VALDIVIA_ADA_BLA.pdf

Cruz, J. (1997). *Autoestima y gestión de la calidad*. Iberoamérica.

De la Cruz, J. (2023). *Estrés y autoestima en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de Huamanga, Ayacucho, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33968/AUTOESTIMA_FAMILIA_DE_LA_CRUZ_BARRIOS_JAMILE_YUSARA.pdf

Deyra, D. (2018). *El desarrollo de la autoestima en niños de educación inicial* [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de Tumbes]. https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/5ce4a579-72b1-49ed-906d-2b713b2ba6b9

Enciso, R. (2021). *Autoestima y estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes del quinto de primaria de la I. E. Mariscal Cáceres, Ayacucho* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/60889

Gardner, H. (2005). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Paidós.

Gómez, Y. (2025). *Autoestima y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Aplao* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/beaa7992-2e81-4cde-b85c-e33d00de8a8f/content

Guevara, A. (2024). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes del cuarto año del nivel secundario en una institución educativa pública de Ayacucho, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/149280/Guevara_AED-SD.pdf

Hadi, M., Martel, C., Huayta, F., Rojas, C., & Arias, J. (2023). *Metodología de la investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi. https://doi.org/10.35622/inudi.b.073

Hernández Chanto, A. (2008). *El método hipotético-deductivo como legado del positivismo lógico y el racionalismo crítico: Su influencia en la economía*. *Revista de Ciencias Económicas, 26*(2), 183–195. https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reconomicas/article/view/9146/14133

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana.

Hernández-Sampieri, R., &Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education. https://artes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf

Herrera, P. (2000). Rol de género y estrés académico. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 16*(6). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252000000600008&script=sci_abstract

Huaytalla, L. (2018). *Inteligencia emocional y estrés en estudiantes de Psicología Educativa de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, filial Ayacucho, 2018* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28856/huaytalla_cl.pdf

James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). Henry Holt and Company.

Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría, 53*(3), 149–157. https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf

Karki, R., Tamang, A., & Kaphle, M. (2026). Estrés académico percibido y sus correlatos entre adolescentes de secundaria en Katmandú, Nepal. *Public Health Challenges*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41550795/

Lacomba, L., Valero, S., Postigo, S., & Pérez, M. (2020). Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: Un estudio de díadas. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 7*(3), 66–72. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/011.pdf

León García, D. C. (2024). La autoestima en los adolescentes de centros educativos: Revisión teórica. *Aula Virtual, 5*(12), e288. https://ve.scielo.org/pdf/auvir/v5n12/2665-0398-auvir-5-12-e288.pdf

López, P. L. (2004). Población, muestra y muestreo. *Punto Cero, 9*(8), 69–74. https://puntocero.ucb.edu.bo/a/article/view/432?utm_source=.com

Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de ciencias de la salud. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 6*(11), 1–14. https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319040.pdf

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396. https://doi.org/10.1037/h0054346

Mejía, E., Pastrana, A., & Mejía, G. (2011). La autoestima: Factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. Universidad de Barcelona. https://es.slideshare.net/cite2011/la-autoestima-factor-fundamental-para-el-desarrollo-de-laautonoma-personal-y-profesional

Mézerville, G. (2004). *Ejes de salud mental: Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. Trillas.

Ministerio de Educación. (2024, 23 de diciembre). *Estrés académico adolescente y su relación con la habilidad socioemocional de toma de decisiones en 2.° grado de secundaria*. Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes. http://umc.minedu.gob.pe/estres-academico-adolescente-y-su-relacion-con-la-habilidad-socioemocional-de-toma-de-decisiones-en-2-grado-de-secundaria/?utm_source=.com

Morales, S. (2024). *Autoestima y estrés escolar en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/676186

Mozombite, H. (2023). *Autoestima y estrés académico en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Agropecuario 110, Yurimaguas, 2023* [Tesis de

licenciatura, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/120898

Muñiz, J. (2018). *Introducción a la psicometría: Teoría clásica y TRI*. Ediciones Pirámide. https://www.edicionespiramide.es/libro/psicologia/introduccion-a-la-psicometria-jose-muniz-fernandez-9788436839326/?utm_source=com

Navarro, H., & Tello, W. (2024). *Relación entre autoestima y rendimiento académico en el área de inglés en estudiantes de la I. E. Dos de Mayo, Anco, Ayacucho, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cda20679-632d-460f-bc45-aa2322d4da28/content

Núñez, M. (2019). Autoestima y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de México, Bolivia y España. *Utopía y Praxis Latinoamericana, 24*(4). https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27961579009

Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de noviembre). *La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions?utm_source=.com

Organización Mundial de la Salud. (2021, 17 de noviembre). *Salud mental del adolescente*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?utm_source=.com

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology, 35*(1), 227–232. https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf

Panesso, G., & Arango, H. (2017). La autoestima: Proceso humano. *Psyconex, 9*, 1–14. https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507

Pezzano de Vengoechea, G. (2001). Rogers: Su pensamiento profesional y su filosofía personal. *Psicología desde el Caribe, (7)*, 60–69. https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/download/774/431?utm_source=.com

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Desarrollo humano* (14.ª ed.). McGraw-Hill.

Paredes, A. (2022). *Estrés académico y su relación con la autoestima en estudiantes de secundaria superior* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/items/92052ac3-78c5-4105-9abc-86e4ffbfbac9

Parián, S. (2018). *Relación entre autoestima y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Los Andes, Huancasancos, Ayacucho, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/9235/AUTOESTIMA_FUNCIONAMIENTO_FAMILIAR_%20PARIAN_SUMARI_JACK_ANTHONY.pdf

Quispe, E. (2023). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa religiosa, Ayacucho, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/31716/RENDIMIENTO_ACADEMICO_QUISPE_LOZANO_EVELYN.pdf

Restrepo, J., Sánchez, O., & Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios, 14*(24), 23–47. http://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/2042/1/1331Texto%20del%20art%C3%ADculo-5268-1-10-20210301.pdf

Rojas, E. (2001). *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*. Ediciones Temas de Hoy. https://books.google.com.pe/books?id=7f1EnAS9aN8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. En S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw-Hill.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Ruales Morán, V. M. (2012). *Efectividad en la terapia cognitivo conductual con técnicas basadas en el condicionamiento operante para el mejoramiento de autoestima en niños con TDAH* [Trabajo de titulación, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional de la Universidad Central del Ecuador. https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d95ffb19-336e-4ebd-b213-68ac50f716dc/content

Salgado. L, C. (2018). *Manual de investigación: Teoría y práctica para hacer la tesis según la metodología cuantitativa*. Universidad Marcelino Champagnat. https://toaz.info/doc-view-4

Sánchez, R. (2025). *Estrés académico y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Nuevo Chimbote, 2025* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/42814/APRENDIZAJE_AUTOESTIMA_SANCHEZ_RUIZ_LIZBETH_DAYANA.pdf

Sosa, S., & Salas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@cción, 11*(1), 40–50. https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.394

Suárez, N., & Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública, 17*(2), 300–313. https://www.redalyc.org/pdf/422/42241778013.pdf

Sucasaire Pilco, J., & Ticona Vilcapaza, R. (2023). *Métodos estadísticos: Guía básica para el uso de la estadística inferencial en investigación*. Jorge Sucasaire Pilco. https://repositorio.concytec.gob.pe/server/api/core/bitstreams/79500a48-1129-f835-f06e-2c36fe5b1a00/content

Valdivieso, L. Lucas Mangas, S., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-primaria. *Educación XX1, 23*(2). https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/25651/21458

Valencia, C. (2007). Abraham Maslow y la autoestima. *La Autoestima*. https://www.laautoestima.com/abraham-maslow/

Vázquez, P. (2019). *Importancia de la autoestima en niños de educación inicial* [Tesis de posgrado, Universidad Nacional de Tumbes]. https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cf7a0696-54f5-40d3-b91a-f6ad07c529e6/content

Vizoso, C., & Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académico. *Anuario de Psicología, 46*(2), 90–97. https://www.redalyc.org/pdf/970/97049408006.pdf

Anexos

Anexo A. Matriz de consistencia

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Tesis: Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025
Presentado por: Bach. Jeison Cesar Muñoz Canchari. **Asesora:** Dr. Carmen Rosario Miranda Bustios

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Metodología
Problema general ¿Qué relación existe entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025?	**Objetivo general** Determinar la relación que existe entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025	**Hipótesis general:** Existe relación significativa entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.	**Variable 1** Autoestima. **Dimensiones:** • Unidimensional **Variable 2** Estrés académico **Dimensiones:** • Estresores • Síntomas • Estrategias de afrontamiento	**Tipo de investigación** Cuantitativo **Nivel** Correlacional **Diseño** - No experimental transversal. **Técnicas:** - Psicométrica **Instrumento:** - Test • Inventario de Autoestima de Rosenberg (EAR). • Test de inventario de estrés académico SISCO Barraza. **Población:** 2375 estudiantes. **Muestra:** 464 estudiantes
Problemas específicos P.E.1. ¿Qué relación existe entre la autoestima y la dimensión estresores en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025?	**Objetivos específicos** O.E.1. Determinar la relación que existe entre la autoestima y la dimensión estresores en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.	**Hipótesis específicas:** H.E.1. Existe relación significativa entre la autoestima y la dimensión estresores en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.		
P.E.2. ¿Qué relación existe entre la autoestima y la dimensión síntomas en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025?	O.E.2. Determinar la relación que existe entre la autoestima y la dimensión síntomas en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.	H.E.2. Existe relación significativa entre la autoestima y la dimensión síntomas en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.		
P.E.3. ¿Qué relación existe entre la autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025?	O.E.3. Determinar la relación que existe entre la autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.	H.E.3. Existe relación significativa entre la autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.		

Anexo B. Matriz instrumental

Objetivo	Variables	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Instrumento	Psicometría
Evaluar los niveles de autoestima	Autoestima	Unidimensional	- Satisfacción personal - Sentido de valía personal - Actitud positiva hacia sí mismo - Autoaceptación - Autoconfianza - Sentimientos de fracaso personal - Autodesprecio o desvalorización - Comparación negativa con otros	Psicométrica	Inventario de Autoestima de Rosenberg (EAR)	Escala: Ordinal Reactivos: 10 ítems Valores: 1=Muy de acuerdo 2=De acuerdo 3=En desacuerdo 4=Muy en desacuerdo Niveles: Bajo (0-33 Pc.), medio (34-66 Pc.), alto (67-100 Pc.)
Evaluar los niveles de estrés académico	Estrés académico	Estresores	- Carga académica - Evaluación académica - Gestión del tiempo - Exigencia docente - Complejidad de contenidos - Interacción académica - Contexto institucional	Psicométrica	Test de inventario de estrés académico SISCO	Escala: Ordinal Reactivos: 32 ítems Valores: 1=Nunca 2=Rara vez 3=Algunas veces 4=Casi siempre 5=Siempre Niveles: Leve (0-33 Pc.), moderado (34-66 Pc.), profundo (67-100 Pc.)
		Síntomas	- Manifestaciones físicas - Manifestaciones psicológicas - Manifestaciones conductuales			
		Estrategias de afrontamiento	- Organización y planificación académica. - Búsqueda de apoyo - Control cognitivo y emocional - Solución de problemas - Relajación y autocuidado - Evitación o postergación			

Anexo C. Instrumento de recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

El presente documento es anónimo y su aplicación será de utilidad para un trabajo de investigación en el cual no existen respuestas correctas o incorrectas. Solicito su opinión sincera al respecto.

INDICACIONES:

Después de leer cuidadosamente cada enunciado, marque con una "X" en el recuadro que considere de acuerdo a cada enunciado.

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

N°	Describa como es su familia real	1	2	3	4
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5	En general estoy satisfecho/a de mí.				
6	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7	En general me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8	Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9	Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10	A veces creo que no soy buena persona.				

Gracias por su participación

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Por favor marca con una cruz la respuesta la respuesta que sea apropiada en tu caso.

1. Durante este transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

a) SI
b) NO

DIMENSIÓN ESTRESORES

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
1. La competencia de los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación etc.					
5. Problemas con el horario de clases					
6. El tipo de trabajo que te pidan los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, ets)					
7. No entender los temas que se abordan en la clase					
8. Participación en clases (Responder y preguntar exposiciones etc.).					
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo					

DIMENSIÓN SINTOMAS (REACCIONES)

En el siguiente cuadro señale con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: síntomas o reacciones físicas

	Nunca	**Rara vez**	**Algunas veces**	**Casi siempre**	**Siempre**
10. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
11. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
12. Dolores de cabeza o migraña					
13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
14. Rascarse morderse las uñas, frotarse etc.					
15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

Subdimensión síntomas o reacciones psicológicas

	Nunca	**Rara vez**	**Algunas veces**	**Casi siempre**	**Siempre**
16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo					
17. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
18. Ansiedad, angustia o desesperación					
19. Problemas de concentración					
20. Sentimientos de agresividad y sentimientos de culpa					

Subdimensión: síntomas o reacciones comportamentales

	Nunca	**Rara vez**	**Algunas veces**	**Casi siempre**	**Siempre**
21. Conflictos con tendencia a polemizar o discutir					
22. Aislamiento de los demás					
23. Desgano para realizar las labores escolares					
24. Aumento o reducción del consumo de los alimentos					

DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Siempre
25. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
26. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas					
27. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
28. Elogios a si mismo					
29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
30. Búsqueda de información sobre la situación					
31. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
32. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

Gracias por su participación

Anexo D. Ficha técnica

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

FICHA TÉCNICA

Instrumento	**Rosenberg Self - Steem Scale (Rosenberg S-S).**
Autores	**Original:** Marshall Rosenberg – 1965. Estados Unidos **Adaptación:** Enrique Echeburua – 1995 **Adaptación**: Jeison Cesar Muñoz Canchari 2024
Ámbito de aplicación	Dirigido mayormente a la población adolescente, pero también se puede aplicar a adultos.
Administración	Individual y colectiva
Objetivo	Evaluar el sentimiento de satisfacción que una persona tiene consigo mismo. La autoestima refleja la relación entre la autoimagen real y la autoimagen ideal.
Campo de aplicación	Estudiantes de las instituciones educativas públicas.
Duración	El tiempo de aplicación de este instrumento es de 45 minutos aproximadamente.
Calificación	La escala de valoración es ordinal. Presenta la siguiente valoración: - Alto: 31-40 - Medio: 21-30 - Bajo: 10 – 20
Validez	La validez se halló mediante el AFE (con rotación varimax) evidenciando una varianza explicada (67.2%), siendo aceptable. Respecto a los valores obtenido por evidencia interna se estimó valores aceptables
Confiabilidad	la confiabilidad del instrumento tanto en Omega y Alfa de Cronbach, siendo que sus resultaron fueron superiores a 0,70. De igual forma, en la investigación realizada por Ceballos-Ospino, et al. (2017), los valores de Omega son de 0,65 y Alfa de Cronbach son de 0,72

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

FICHA TÉCNICA

Instrumento	**Inventario de estrés Académico SISCO**
Autores	Barraza Macias, Arturo (2006) México **Adaptación**: Jeison Cesar Muñoz Canchari 2024
Ámbito de aplicación	Dirigido mayormente a la población adolescentes mayores a 14 años de edad
Administración	De forma individual y colectiva.
Objetivo	Analizar las características de estrés presentadas en estudiantes de nivel medio, superior y de post grado.
Campo de aplicación	Estudiantes de las instituciones educativas públicas.
Duración	El tiempo de aplicación de este instrumento es de 25 minutos aproximadamente.
Calificación	La escala de valoración es ordinal. Presenta la siguiente valoración: - Profundo: 118 - 160 - Moderado: 75-117 - Leve: 32 – 74
Validez	La validez de análisis de estructura interna, se realizó el AFE, denotando un KMO de .926, asimismo, en la prueba de esfericidad de Bartlett obtuvo un p valor de .001, presentando una escala de tres factores con una varianza total de 47%.
Confiabilidad	La confiabilidad se realizó bajo el coeficiente alfa de Cronbach donde la dimensión estresores obtuvo 0.85; la dimensión síntomas 0.87 y la dimensión afrontamiento del estrés 0.85, al igual que la escala general posee una fiabilidad de 0.85

Anexo E. Base de datos de prueba piloto

Autoestima										
N°	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3
3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2
4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2
5	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
6	2	3	3	3	3	2	3	1	1	3
7	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
8	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
9	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
10	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
11	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
12	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
13	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
14	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
17	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
18	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
19	1	1	2	2	1	2	3	2	3	3
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
K	10									
Varianza	0.488	0.428	0.19	0.26	0.45	0.34	0.31	0.628	0.448	0.34
Sumatoria	3.88									
Varianza-Suma	20.09									
Alfa Cronbach	**0.897**									

Estrés académico																															
	Estresores									Síntomas																Estrategias de afrontamiento							
N°	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
1	1	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	4	3	5	4	4	4	4	5
2	4	4	1	4	1	5	4	4	5	4	5	3	1	4	5	3	3	3	4	2	1	3	3	5	4	4	4	3	3	2	1	1
3	4	5	4	4	3	3	3	5	4	3	3	3	1	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
5	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	5	4	5	4	4	5	5	4
6	5	4	5	5	3	4	5	3	4	5	2	3	2	5	5	4	2	3	5	4	5	2	5	5	3	4	4	1	4	4	3	3
7	3	3	3	4	3	1	3	2	2	2	2	2	1	5	3	3	2	2	5	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1
8	3	5	3	4	3	3	3	2	5	4	4	3	3	4	5	3	4	4	1	3	1	2	3	4	5	3	5	3	4	2	4	4
9	2	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	1	2	5	4
10	2	3	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	5	4	3	5	4	3
11	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4
12	4	3	2	3	2	1	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	1
13	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	5	5	4	3	3	1	1	3	3	3	3	4	4	3	4
14	1	4	1	4	1	4	4	3	4	3	5	3	5	5	5	4	3	4	4	4	1	4	4	5	4	4	2	5	5	4	4	3
15	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5
16	2	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3
17	2	2	2	2	3	3	3	1	5	3	3	4	4	3	5	4	5	4	5	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4
18	2	5	2	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	1	4	3	4	3	3	3	4	4	3	5	5
19	4	3	3	5	2	5	4	5	5	1	2	2	2	5	4	2	1	5	5	5	1	5	4	3	5	3	4	3	1	3	2	2
20	3	5	5	5	4	4	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2	4	5	4	2	4	1	1	3	3	3
K	32																															
Varianza	1.148	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	2
Sumatoria	34.55																															
Varianza-Suma	149.6																															
Alfa Cronbach	**0.794**																															

Anexo F. Informe de opinión de expertos sobre la validación de instrumentos

Variable: Autoestima

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: cuestionario sobre la Autoestima.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																✓				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																✓				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																✓				
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	✓			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																✓				
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																✓				
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																✓				
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	✓			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																✓				
10.PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																✓				

PROMEDIO DE VALORACIÓN 81

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena ✓

Nombres y Apellidos	Orozco Córdova, Frank Erick	DNI	40337056
Título Profesional	Licenciado en Psicología		
Especialidad			
Grado Académico	Maestro en Educación		
Mención	Docencia		

Lugar y Fecha: 11/02/25

DIRESA AYACUCHO
RED DE SALUD HUAMANGA
HOSPITAL DE APOYO JESÚS NAZARENO
Frank Erick Orozco Córdova
CPsP. 17378
Psicólogo

Firma
DNI: 40337056

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: cuestionario sobre la Autoestima.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																80				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables															75					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																80				
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	83			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																80				
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores															75					
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																80				
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																80				
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	83			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																80				

PROMEDIO DE VALORACIÓN 79.6

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	León Corzo Carlos Alonso	DNI	40843376
Título Profesional	Licenciado en Psicología		
Especialidad			
Grado Académico	Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad.		
Mención			

Lugar y Fecha: 13 de Febrero de 2025

Lic. Carlos A. León Corzo
PSICÓLOGO
C.P.S.P. N° 13180

.....
Firma
DNI:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: cuestionario sobre la Autoestima.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																	X			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																	X			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																X				
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																	X			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	X			
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																X				
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	X			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																	X			

PROMEDIO DE VALORACIÓN 83.6

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena ~~e)~~ Muy Buena

Nombres y Apellidos	Gómez Cárdenas Paúl	DNI	40325435
Título Profesional	Licenciado en Educación Secundaria		
Especialidad	Matemática		
Grado Académico	Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad		
Mención			

Lugar y Fecha: 29 de enero de 2025

Paúl Gómez Cárdenas
Doctor en Gestión Pública
y Gobernabilidad
Firma
DNI: 40325435

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: cuestionario sobre la Autoestima.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																X				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																X				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																X				
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	X			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																	X			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																X				
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																X				
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																X				

PROMEDIO DE VALORACIÓN 82

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Guimaray Chihuán Sarita Alejandrina	DNI	40238357
Título Profesional	Licenciada en educación Secundaria		
Especialidad	Matemática e informática		
Grado Académico	Doctora en Administración de la Educación		
Mención			

Lugar y Fecha: 17 de enero 2025

Sarita A. Guimaray Chihuán
DOCTORA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

Firma
DNI: 40238357

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: cuestionario sobre la Autoestima.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																X				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																	X			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica															X					
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																X				
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																X				
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	X			
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	X			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																	X			

PROMEDIO DE VALORACIÓN 82.5

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena ~~e)~~ Muy Buena

Nombres y Apellidos	Miranda Romero, Lorena Deysy	DNI	48360810
Título Profesional	Licenciada en Psicología		
Especialidad			
Grado Académico	Maestra en Psicología Educativa		
Mención	Psicología Educativa		

Lugar y Fecha: 18 de Febrero de 2025

L. Miranda R.

.....

Firma
DNI: 48360810

Variable: Estrés académico

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: cuestionario sobre el estrés académico.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																	/			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																	/			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																/				
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																/				
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad															/					
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																	/			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	/			
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	/			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	/			
10.PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																	/			

PROMEDIO DE VALORACIÓN 83

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Orozco Córdova, Frank Erick	DNI	40337056
Título Profesional	Licenciado en Psicología		
Especialidad			
Grado Académico	Maestro en Educación		
Mención	Docencia		

Lugar y Fecha: 11/02/25

DIRESA AYACUCHO
RED DE SALUD HUAMANGA
HOSPITAL DE APOYO JESÚS NAZARENO
Frank Erick Orozco Córdova
CPsP. 17378
Psicólogo

Firma
DNI: 40337056

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: cuestionario sobre el estrés académico.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio															75					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																77				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																80				
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																80				
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad															75					
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																78				
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	84			
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																80				
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	85			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																	85			

PROMEDIO DE VALORACIÓN 79.9

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular ~~d)~~ Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	León Corzo, Carlos Alonso	DNI	40843376
Título Profesional	Licenciado en Psicología		
Especialidad			
Grado Académico	Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad		
Mención			

Lugar y Fecha: 13 de febrero de 2025

Mg. Carlos A. León Corzo
PSICÓLOGO
C.P.S.P. N° 13780

.....
Firma
DNI: 40843376

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: cuestionario sobre el estrés académico.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																	X			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																	X			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	X			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																	X			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																X				
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	X			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																	X			

PROMEDIO DE VALORACIÓN 84.5

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena (X) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Gómez Cárdenas Paúl	DNI	40825435
Título Profesional	Licenciado en Educación Secundaria		
Especialidad	Matemática		
Grado Académico	Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad		
Mención			

Lugar y Fecha: 29 de enero de 2025

Paúl Gómez Cárdenas
Doctor en Gestión Pública
y Gobernabilidad.

Firma
DNI: 40825435

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: cuestionario sobre el estrés académico.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																X				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																X				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	X			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																X				
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	X			
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	X			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																	X			

PROMEDIO DE VALORACIÓN 83.5

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena X Muy Buena

Nombres y Apellidos	Guimaray Chihuán Santa Alejandrina	DNI	40238357
Título Profesional	Licenciada en educación Secundaria		
Especialidad	Matemática e informática		
Grado Académico	Doctora en Administración de la Educación		
Mención			

Lugar y Fecha: 17 de enero 2025

Sarita A. Guimaray Chihuán
DOCTORA EN ADMINISTRACIÓN
DE LA EDUCACIÓN

Firma
DNI: 40238357

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN
INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

Título de la Investigación: Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025.
Nombre de los instrumentos motivo de la evaluación: cuestionario sobre el estrés académico.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																X				
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																X				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																X				
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	X			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	X			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																	X			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																X				
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	X			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	X			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																	X			

PROMEDIO DE VALORACIÓN 82.4

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Miranda Romero, Lorena Deysy	DNI	48360810
Título Profesional	Licenciado en Psicología		
Especialidad			
Grado Académico	Maestra en Psicología Educativa		
Mención	Psicología Educativa		

Lugar y Fecha: 18 de febrero de 2025

.....
Firma
DNI: 48360810

Anexo G. Resultados de confiabilidad de los instrumentos de acopio de datos

Variable: Autoestima

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido[a]	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,897	10

Variable: Estrés académico

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido[a]	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,794	32

Anexo H. Asentimiento informado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a estudiante:

Te invito a participar en una investigación académica realizada por el Bach. Jeison César Muñoz Canchari, estudiante de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, cuyo propósito es comprender mejor cómo se relacionan la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria.

Si decides participar, solo tendrás que responder dos cuestionarios anónimos. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es tu opinión sincera. El tiempo aproximado es de 20 a 30 minutos.

Tu participación es completamente **voluntaria**. Puedes decidir no participar o retirarte en cualquier momento, sin que eso afecte tus notas ni genere ninguna consecuencia. Tus respuestas serán **anónimas y confidenciales**; no se pedirá tu nombre ni datos que permitan identificarte. La información será utilizada únicamente con fines académicos.

Esta investigación respeta los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y el Código de Ética en Investigación de la universidad. Además, se cuenta con la autorización previa de las autoridades y tutores de la institución educativa.

Si tienes alguna duda, puedes preguntar con total confianza.

Declaración

He la información anterior. Entiendo que participar es voluntario y que mis respuestas serán anónimas.

Acepto participar en esta investigación.

.....
Apellidos y Nombres

.....
Firma.

Ayacucho ...../...../...../

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a estudiante:

Te invito a participar en una investigación académica realizada por el Bach. Jeison César Muñoz Canchari, estudiante de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, cuyo propósito es comprender mejor cómo se relacionan la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria.

Si decides participar, solo tendrás que responder dos cuestionarios anónimos. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es tu opinión sincera. El tiempo aproximado es de 20 a 30 minutos.

Tu participación es completamente **voluntaria**. Puedes decidir no participar o retirarte en cualquier momento, sin que eso afecte tus notas ni genere ninguna consecuencia. Tus respuestas serán **anónimas y confidenciales**; no se pedirá tu nombre ni datos que permitan identificarte. La información será utilizada únicamente con fines académicos.

Esta investigación respeta los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y el Código de Ética en Investigación de la universidad. Además, se cuenta con la autorización previa de las autoridades y tutores de la institución educativa.

Si tienes alguna duda, puedes preguntar con total confianza.

Declaración

He la información anterior. Entiendo que participar es voluntario y que mis respuestas serán anónimas.

Acepto participar en esta investigación.

.....

Apellidos y Nombres

.....

Firma.

Ayacucho ...11...../..06../.2025../

Anexo I. Base de datos

Autoestima										
Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3
3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2
4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2
5	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
6	2	3	3	3	3	2	3	1	1	3
7	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
8	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
9	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
10	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
11	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
12	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
13	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
14	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
17	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
18	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
19	1	1	2	2	1	2	3	2	3	3
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1
22	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
23	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3
24	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2
25	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1
26	3	2	3	2	1	3	3	2	2	1
27	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3
28	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
30	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2
31	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3
32	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
33	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3
34	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
35	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
36	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
37	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2
38	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2
39	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3

40	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**
41	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**	**2**	**3**	**2**	**2**	**3**
42	**2**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**	**4**	**2**	**3**	**3**
43	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**
44	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**
45	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**
46	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**2**	**3**
47	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
48	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
49	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
50	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
51	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
52	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
53	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
54	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
55	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
56	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
57	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
58	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
59	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
60	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
61	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
62	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
63	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
64	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
65	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
66	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
67	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
68	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
69	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
70	**1**	**2**	**2**	**3**	**3**	**2**	**2**	**1**	**2**	**2**
71	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**2**
72	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**3**	**4**	**3**	**4**	**3**
73	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**1**	**1**	**3**
74	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
75	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
76	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
77	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
78	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
79	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
80	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
81	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
82	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**2**	**2**

83	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**
84	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
85	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**
86	**1**	**1**	**2**	**2**	**1**	**2**	**3**	**2**	**3**	**3**
87	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
88	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**
89	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
90	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
91	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
92	**2**	**2**	**2**	**1**	**2**	**2**	**3**	**2**	**1**	**1**
93	**3**	**2**	**3**	**2**	**1**	**3**	**3**	**2**	**2**	**1**
94	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**
95	**2**	**2**	**3**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**
96	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**
97	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**2**
98	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
99	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**2**	**1**
100	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
101	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
102	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**
103	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**2**	**2**
104	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**2**	**2**
105	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**
106	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**
107	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**
108	**3**	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**
109	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**2**	**3**	**4**	**2**	**3**
110	**2**	**4**	**4**	**4**	**4**	**1**	**2**	**3**	**1**	**1**
111	**3**	**2**	**3**	**3**	**3**	**4**	**1**	**4**	**4**	**4**
112	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
113	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**3**	**2**	**3**
114	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**
115	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**
116	**2**	**1**	**2**	**1**	**1**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**
117	**3**	**3**	**1**	**1**	**3**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**
118	**2**	**3**	**4**	**3**	**2**	**3**	**3**	**4**	**3**	**3**
119	**3**	**4**	**4**	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**3**	**4**
120	**2**	**1**	**3**	**1**	**3**	**2**	**3**	**3**	**2**	**2**
121	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**
122	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
123	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**3**
124	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**3**	**2**
125	**2**	**2**	**2**	**3**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**

126	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
127	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
128	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
129	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
130	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3
131	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
132	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2
133	1	4	4	4	4	1	2	1	1	1
134	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
135	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
136	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2
137	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
138	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
139	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3
140	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3
141	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
142	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2
143	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
144	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
145	3	3	1	2	3	1	1	2	3	3
146	3	4	4	3	3	3	3	4	1	3
147	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
148	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
149	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3
150	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
151	2	4	4	3	4	2	2	4	2	2
152	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3
153	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1
154	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
155	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2
156	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
157	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1
158	1	1	3	1	3	2	1	2	1	1
159	1	1	3	3	3	2	2	1	1	2
160	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
161	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
162	4	4	3	4	2	2	2	4	2	4
163	3	3	3	1	3	2	1	2	1	1
164	3	1	3	1	3	3	3	1	3	1
165	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2
166	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
167	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2
168	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3

169	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4
170	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
171	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
172	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
173	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
174	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3
175	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
176	4	4	3	3	3	2	2	2	1	3
177	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3
178	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3
179	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3
180	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
181	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
182	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4
183	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4
184	4	3	4	3	3	2	2	3	1	3
185	1	3	3	3	2	2	1	2	2	3
186	4	1	1	4	3	4	3	2	4	3
187	4	1	2	4	4	4	4	3	3	3
188	3	3	2	4	4	3	3	4	3	2
189	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
190	1	3	2	3	3	3	3	3	3	1
191	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1
192	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1
193	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4
194	2	3	3	2	2	3	1	2	1	3
195	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
196	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2
197	3	3	3	1	4	4	3	3	3	4
198	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3
199	2	2	3	2	2	4	3	3	4	2
200	3	3	2	3	2	1	3	3	1	3
201	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
202	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3
203	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
204	3	3	3	2	2	1	4	3	3	3
205	3	1	1	3	1	3	2	1	3	3
206	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1
207	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
208	1	2	3	2	2	3	4	4	3	3
209	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
210	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
211	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3

212	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2
213	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
214	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
215	3	3	3	3	3	2	1	1	1	2
216	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3
217	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
218	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1
219	1	3	3	1	2	1	3	3	3	1
220	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4
221	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4
222	3	3	1	2	2	1	3	3	2	3
223	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
224	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
225	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
226	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
227	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
228	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3
229	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
230	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
231	1	3	3	2	2	3	3	1	3	1
232	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
233	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
234	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3
235	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3
236	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2
237	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2
238	2	4	4	3	3	2	4	3	4	1
239	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
240	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
241	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
242	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2
243	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3
244	2	1	3	2	3	4	4	4	1	3
245	2	3	2	1	2	3	2	3	5	1
246	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3
247	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3
248	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
249	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
250	3	3	1	3	2	3	1	3	2	2
251	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3
252	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2
253	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
254	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3

255	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
256	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
257	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2
258	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2
259	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
260	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2
261	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3
262	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
263	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
264	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
265	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
266	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2
267	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2
268	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2
269	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4
270	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
271	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
272	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
273	1	1	1	3	3	2	1	2	3	1
274	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
275	5	2	3	4	4	3	5	2	2	2
276	4	3	4	5	5	3	5	2	3	3
277	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4
278	4	4	3	3	4	4	2	3	2	4
279	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
280	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
281	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3
282	4	3	2	4	4	4	2	3	3	3
283	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
284	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
285	4	3	4	5	4	3	4	3	3	3
286	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3
287	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3
288	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3
289	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3
290	1	3	3	1	1	3	1	3	3	3
291	5	4	4	4	5	4	4	3	2	4
292	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3
293	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
294	1	1	1	3	1	1	2	1	3	1
295	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2
296	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
297	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

298	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1
299	2	3	3	4	4	3	2	3	2	3
300	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
301	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
302	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2
303	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3
304	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
305	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
306	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
307	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3
308	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
309	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
310	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3
311	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
312	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4
313	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
314	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2
315	2	4	4	5	4	2	2	4	2	4
316	3	2	3	4	4	3	4	3	2	2
317	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
318	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
319	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
320	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
321	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
322	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4
323	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
324	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
325	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
326	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
327	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
328	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
329	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
330	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2
331	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2
332	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
333	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
334	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
335	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
336	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
337	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
338	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
339	3	2	3	2	1	3	2	5	5	1
340	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2

341	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2
342	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2
343	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2
344	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
345	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2
346	4	3	2	2	2	3	1	4	3	2
347	2	2	4	4	2	4	4	3	3	1
348	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3
349	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3
350	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2
351	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
352	4	4	3	5	5	4	5	3	4	4
353	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2
354	1	2	2	2	1	1	2	1	1	3
355	3	3	5	3	2	3	4	3	2	2
356	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3
357	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2
358	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
359	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2
360	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2
361	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
362	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3
363	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2
364	1	2	2	1	1	3	1	3	1	2
365	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3
366	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
367	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2
368	4	3	4	1	3	2	4	2	2	1
369	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
370	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3
371	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
372	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
373	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3
374	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3
375	2	3	5	1	1	1	2	1	2	1
376	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3
377	4	5	5	3	3	3	3	3	1	2
378	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
379	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
380	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
381	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
382	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
383	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3

384	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
385	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
386	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
387	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2
388	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
389	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
390	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
391	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2
392	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
393	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
394	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
395	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
396	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
397	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2
398	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2
399	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
400	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
401	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
402	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
403	4	2	3	4	4	3	3	2	4	4
404	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
405	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
406	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
407	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
408	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
409	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
410	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
411	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2
412	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
413	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
414	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
415	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
416	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
417	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
418	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
419	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
420	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
421	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2
422	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3
423	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
424	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
425	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
426	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3

427	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
428	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
429	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2
430	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
431	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2
432	3	4	4	5	4	5	4	4	3	4
433	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3
434	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
435	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4
436	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
437	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3
438	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
439	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
440	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
441	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
442	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
443	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
444	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
445	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
446	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
447	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
448	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
449	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
450	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
451	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
452	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4
453	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
454	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
455	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
456	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
457	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4
458	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1
459	1	1	2	3	3	1	3	1	1	1
460	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
461	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4
462	2	3	3	1	2	1	3	1	2	1
463	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3
464	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3

ESTRÉS ACADÉMICO																																
	Estresores									Síntomas															Estrategias de afrontamiento							
N°	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
1	1	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	4	3	5	4	4	4	4	5
2	4	4	1	4	1	5	4	4	5	4	5	3	1	4	5	3	3	3	4	2	1	3	3	5	4	4	4	3	3	2	1	1
3	4	5	4	4	3	3	3	5	4	3	3	3	1	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
5	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	5	4	5	4	4	5	5	4
6	5	4	5	5	3	4	5	3	4	5	2	3	2	5	5	4	2	3	5	4	5	2	5	5	3	4	4	1	4	4	3	3
7	3	3	3	4	3	1	3	2	2	2	2	2	1	5	3	3	2	2	5	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1
8	3	5	3	4	3	3	3	2	5	4	4	3	3	4	5	3	4	4	1	3	1	2	3	4	5	3	5	3	4	2	4	4
9	2	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	1	2	5	4
10	2	3	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	5	4	3	5	4	3
11	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4
12	4	3	2	3	2	1	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	1
13	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	5	5	4	3	3	1	1	3	3	3	3	4	4	3	4
14	1	4	1	4	1	4	4	3	4	3	5	3	5	5	5	4	3	4	4	4	1	4	4	5	4	4	2	5	5	4	4	3
15	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5
16	2	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3
17	2	2	2	2	3	3	3	1	5	3	3	4	4	3	5	4	5	4	5	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4
18	2	5	2	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	1	4	3	4	3	3	3	4	4	3	5	5
19	4	3	3	5	2	5	4	5	5	1	2	2	2	5	4	2	1	5	5	5	1	5	4	3	5	3	4	3	1	3	2	2
20	3	5	5	5	4	4	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2	4	5	4	2	4	1	1	3	3	3
21	2	2	1	4	3	5	5	5	4	4	4	4	2	5	4	5	5	5	5	4	2	2	5	5	5	5	3	4	4	5	5	4
22	2	4	3	4	1	4	3	4	4	3	5	5	4	3	3	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4
23	2	4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	5	5	4	4	2	4	1	4	1	1	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4

24	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	1	1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	2	2	4	5
25	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	3	1	4	4	3	1	4	4	4	4	4
26	1	4	2	5	1	2	5	4	4	4	3	3	5	5	5	5	2	5	5	4	2	4	4	3	3	5	3	5	1	5	5	4
27	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	5	5	4	1	3	2	3	4	4	4	1	1	2	4	4
28	2	5	2	5	1	5	5	4	3	1	1	2	2	2	5	1	2	2	4	5	1	1	2	5	4	4	4	5	5	2	2	5
29	2	4	2	5	2	3	3	2	2	4	4	4	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3
30	5	5	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	1	3	4	3	4	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4
31	2	4	2	2	1	2	2	4	4	2	3	2	2	1	2	2	2	5	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	4	4	2	4
32	5	5	4	5	5	4	3	2	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	3	1	1	1	2	5	5	5	5	4	4	5	5
33	2	4	2	1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3
34	4	5	2	3	3	3	4	4	5	4	5	4	2	5	5	4	4	2	5	2	2	3	2	4	4	2	2	1	5	4	4	3
35	2	3	3	3	2	2	5	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	1	2	2	2	3	4	3	3	5	3	4	4
36	2	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	2	2	2	1	1	2	2	2
37	1	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	3	3	4	4	3	4	5	5	4	3	3	3	4	3	3	3
38	5	4	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	5	3	5	4	5	3	3	4	4	4
39	1	5	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	5	5	4	4	3	4	5	3
40	4	5	4	3	1	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4
41	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	1	1	2	2	2
42	2	2	1	1	1	1	2	3	4	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	5	4	3	4	2	1	2	3
43	4	4	4	5	4	4	3	3	4	2	2	2	3	4	5	4	3	3	4	2	2	1	3	2	4	4	4	4	5	4	4	4
44	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
45	2	2	2	3	3	1	5	3	3	1	1	3	1	4	4	2	5	5	5	5	1	1	5	5	5	4	3	3	3	3	5	5
46	2	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	5	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	5	4	4	3	4
47	4	5	5	5	3	4	1	1	3	5	5	5	3	5	5	1	2	3	1	1	1	1	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4
48	2	3	2	5	5	4	3	3	3	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	5	2	5	5	5	5
49	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
50	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	1	2	1	2	2	1	1	1	2	5	5	5	5	5	4	3	4
51	4	4	5	5	2	5	5	4	5	3	2	2	2	1	2	3	3	4	3	4	3	3	2	1	5	4	4	5	4	4	5	3

52	2	2	2	2	3	3	3	4	5	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	5	2	5	4	5	5	5
53	2	3	2	3	5	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	3	2	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4
54	5	4	4	4	3	4	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	4	2	4	3	4	4	4	4
55	2	2	1	1	1	3	3	5	5	1	1	2	2	1	1	2	3	3	3	4	1	2	3	2	5	3	5	5	4	4	5	4
56	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	1	2	3	2	5	4	4	4	4	5	5	4
57	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	1	2	1	1	2	1	1	1
58	2	3	2	2	1	2	3	3	3	5	4	4	3	4	5	2	2	3	4	1	1	1	2	3	4	3	1	1	1	3	5	4
59	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4
60	3	4	3	5	1	3	3	3	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4
61	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
62	4	4	4	4	4	5	3	2	4	3	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5	2	3	3	4	4	4	3
63	2	3	3	4	5	4	3	4	4	4	3	4	3	1	1	4	4	3	5	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	1
64	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	1	5	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5
65	3	3	3	3	2	3	2	3	5	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	1	1	4	5	4	3	3	4	4	4	4
66	1	3	5	4	3	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5
67	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4
68	1	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	4	3	5	4	4	4	4	5
69	4	4	1	4	1	5	4	4	5	4	5	3	1	4	5	3	3	3	4	2	1	3	3	5	4	4	4	3	3	2	1	1
70	4	5	4	4	3	3	3	5	4	3	3	3	1	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
71	4	4	3	3	4	4	4	4	5	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
72	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	5	4	5	4	4	5	5	4
73	5	4	5	5	3	4	5	3	4	5	2	3	2	5	5	4	2	3	5	4	5	2	5	5	3	4	4	1	4	4	3	3
74	3	3	3	4	3	1	3	2	2	2	2	2	1	5	3	3	2	2	5	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1
75	3	5	3	4	3	3	3	2	5	4	4	3	3	4	5	3	4	4	1	3	1	2	3	4	5	3	5	3	4	2	4	4
76	2	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	1	2	5	4
77	2	3	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	5	4	3	5	4	3
78	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4
79	4	3	2	3	2	1	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	1

80	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	5	5	4	3	3	1	1	3	3	3	3	4	4	3	4
81	1	4	1	4	1	4	4	3	4	3	5	3	5	5	5	4	3	4	4	4	1	4	4	5	4	4	2	5	5	4	4	3
82	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5	3	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5
83	2	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3
84	2	2	2	2	3	3	3	1	5	3	3	4	4	3	5	4	5	4	5	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4
85	2	5	2	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	1	4	3	4	3	3	3	4	4	3	5	5
86	4	3	3	5	2	5	4	5	5	1	2	2	2	5	4	2	1	5	5	5	1	5	4	3	5	3	4	3	1	3	2	2
87	3	5	5	5	4	4	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2	4	5	4	2	4	1	1	3	3	3
88	2	2	1	4	3	5	5	5	4	4	4	4	2	5	4	5	5	5	5	4	2	2	5	5	5	5	3	4	4	5	5	4
89	2	4	3	4	1	4	3	4	4	3	5	5	4	3	3	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4
90	2	4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	5	5	4	4	2	4	1	4	1	1	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4
91	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	1	1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	2	2	4	5
92	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	3	1	4	4	3	1	4	4	4	4	4
93	1	4	2	5	1	2	5	4	4	4	3	3	5	5	5	5	2	5	5	4	2	4	4	3	3	5	3	5	1	5	5	4
94	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	5	5	4	1	3	2	3	4	4	4	1	1	2	4	4
95	2	5	2	5	1	5	5	4	3	1	1	2	2	2	5	1	2	2	4	5	1	1	2	5	4	4	4	5	5	2	2	5
96	2	4	2	5	2	3	3	2	2	4	4	4	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3
97	5	5	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	1	3	4	3	4	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4
98	2	4	2	2	1	2	2	4	4	2	3	2	2	1	2	2	2	5	3	3	3	3	4	4	4	4	5	2	4	4	2	4
99	5	5	4	5	5	4	3	2	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	3	1	1	1	2	5	5	5	5	4	4	5	5
100	2	4	2	1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3
101	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	4	3	1	4	3	4	2	3	2	3	2
102	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	2	3	2	3	1	3
103	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	1	3	4	2	2	3	1	3	4	4	4	3	4	4	4
104	4	4	5	4	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	3	1	1	1	3	3	3	5	3	2	2	2	5	2
105	2	3	2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	3	3	1	2	1	1	3	4	2	3	3	1	2	4	2	1	3	3	4	3
106	3	2	4	1	3	4	1	4	3	2	4	3	2	4	2	3	2	3	4	4	3	2	3	1	2	2	4	3	4	2	2	2
107	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	1	3	3	3	5	3	3	4	3	3

108	3	3	4	1	2	3	3	3	4	2	4	1	1	3	2	2	2	4	2	3	4	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3
109	2	1	2	1	2	2	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
110	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2
111	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	1	4	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3
112	5	4	2	2	2	2	2	4	2	1	1	2	2	4	5	4	3	5	5	4	5	5	5	3	4	4	3	2	3	2	4	1
113	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	5	3	3	4	3	5	2
114	2	5	3	4	3	3	3	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	3	5	4	3	3
115	5	3	4	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	3	4	3	3
116	3	4	4	1	3	3	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	2
117	5	1	5	2	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	3	3	3	4	5
118	3	2	2	5	2	2	2	3	3	2	3	5	3	3	3	5	3	2	3	2	3	5	5	3	2	2	3	2	4	2	2	3
119	2	1	2	5	1	3	2	1	3	1	2	2	1	1	3	4	1	2	4	2	3	1	5	1	2	3	1	2	4	1	3	2
120	5	2	5	2	3	2	4	3	4	2	4	4	5	3	2	4	5	5	5	5	5	4	1	3	5	4	1	4	5	4	4	5
121	5	5	1	1	3	1	4	3	3	1	3	2	4	3	3	5	2	2	5	5	4	4	3	2	4	1	2	3	5	1	1	1
122	3	3	3	4	3	5	3	3	3	3	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	1	1	3	2	1	3	4	4	3	1	4
123	5	2	3	5	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	4	4	5	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3
124	5	3	4	3	3	5	3	1	3	3	5	3	3	1	1	1	2	2	2	3	4	1	3	5	5	4	3	2	2	5	4	1
125	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	5	2	3	4	1	4	3	3	5	3	3	4	2	2	4	5	2	2	3	1	5	5
126	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	5	4	3	1	3
127	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	4	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	4	1	1	4
128	5	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5	3	4	3	4	3	3	3	2	4	2
129	5	2	2	2	1	2	3	2	4	2	2	5	3	2	2	1	5	2	5	4	3	3	5	2	1	1	2	4	4	2	1	1
130	3	2	3	2	1	3	2	5	5	1	1	2	2	1	4	3	3	2	3	2	1	3	2	5	5	1	1	2	2	1	4	3
131	5	1	3	4	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	5	1	3	4	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2
132	2	4	4	3	3	2	4	3	4	1	3	2	4	2	2	1	2	4	4	3	3	2	4	3	4	1	3	2	4	2	2	1
133	3	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2
134	5	1	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	3	3	3	3	5	1	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	3	3	3	3
135	4	3	2	2	2	3	1	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	1	4	3	2	2	3	3	3	3	4

136	2	2	4	4	2	4	4	3	3	1	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	3	3	1	4	3	4	4	4	4
137	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3
138	2	1	3	2	3	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3
139	2	3	2	1	2	3	2	3	5	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	5	1	1	1	2	1	2	1
140	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3
141	3	4	5	2	5	4	4	5	5	3	3	3	3	3	1	2	3	4	5	2	5	4	4	5	5	3	3	3	3	3	1	2
142	2	4	1	4	5	5	5	3	3	2	1	2	2	3	4	3	2	4	1	4	5	5	5	3	3	2	1	2	2	3	4	3
143	1	2	2	2	5	4	2	5	1	3	2	3	3	2	3	5	1	2	2	2	5	4	2	5	1	3	2	3	3	2	3	5
144	3	3	5	3	2	3	4	3	2	2	1	1	3	2	2	3	3	3	5	3	2	3	4	3	2	2	1	1	3	2	2	3
145	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	1	4	5	2	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	1	4	5	2	5
146	4	2	2	2	1	1	2	3	4	2	1	1	3	1	3	3	4	2	2	2	1	1	2	3	4	2	1	1	3	1	3	3
147	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
148	4	4	4	2	3	4	2	1	5	1	3	1	5	5	1	4	4	4	4	2	3	4	2	1	5	1	3	1	5	5	1	4
149	3	2	4	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2
150	4	3	4	1	1	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	1	1	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3
151	2	4	4	2	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	2	2	2	4	4	2	3	1	3	2	3	1	1	1	3	1	2	2
152	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3
153	1	2	2	1	1	3	1	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	3	1	2	2	1	1	2	2	2
154	2	3	2	1	2	3	2	3	5	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	5	1	1	1	2	1	2	1
155	4	3	1	4	4	1	4	4	1	3	1	4	4	1	4	2	4	3	1	4	4	1	4	4	1	3	1	4	4	1	4	2
156	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
157	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4
158	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	5
159	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5
160	2	1	4	4	4	5	4	3	3	1	4	4	4	5	4	4	2	1	4	4	4	5	4	3	3	1	4	4	4	5	4	4
161	4	2	4	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2	4	2	4	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2
162	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5
163	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	5	4	4	3	4

164	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
165	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
166	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	2	4	4	
167	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	2	4	4	
168	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
169	5	2	3	4	4	3	5	2	2	2	3	4	4	3	5	4	5	2	3	4	4	3	5	2	2	2	3	4	4	3	5	4	
170	4	3	4	5	5	3	5	2	3	3	4	5	5	3	5	4	4	3	4	5	5	3	5	2	3	3	4	5	5	3	5	4	
171	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	
172	4	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	3	4	4	2	4	
173	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	
174	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	5	
175	2	4	4	2	4	2	2	4	3	4	4	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	4	3	4	4	2	4	2	2	2	
176	4	3	2	4	4	4	2	3	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	3	3	3	2	4	4	4	2	4	
177	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	
178	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	
179	4	3	4	5	4	3	4	3	3	3	4	5	4	3	4	4	4	3	4	5	4	3	4	3	3	3	4	5	4	3	4	4	
180	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	2	2	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	2	2	
181	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	1	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	1	
182	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	1	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	1	
183	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	1	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	1	
184	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	
185	5	4	4	4	5	4	4	3	2	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	3	2	4	4	4	5	4	4	5	
186	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	
187	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	
188	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	2	4	
189	2	2	2	4	1	2	2	1	2	2	2	4	1	2	2	5	2	2	2	4	1	2	2	1	2	2	2	4	1	2	2	5	
190	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4
191	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	

192	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
193	2	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2
194	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5
195	2	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2
196	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	3	4
197	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	3	2	3	4	2	4
198	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4
199	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4
200	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
201	4	4	4	3	2	3	2	4	2	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	3	2	3	2	4	2	4	4	3	2	3	2	4
202	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
203	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
204	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4
205	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4
206	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5
207	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4
208	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1
209	2	4	4	5	4	2	2	4	2	4	4	5	4	2	2	4	2	4	4	5	4	2	2	4	2	4	4	5	4	2	2	4
210	3	2	3	4	4	3	4	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	2	2	3	4	4	3	4	3
211	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5
212	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4
213	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	2
214	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4
215	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
216	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4
217	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
218	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
219	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

220	2	1	3	2	2	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1	1
221	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4
222	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	5
223	4	3	3	4	3	4	4	1	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	1	2	3	3	4	3	4	4	4
224	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4
225	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4
226	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	2	4	3	4	2	5	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	2	4	3	4	2	5
227	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	2	3
228	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4
229	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5
230	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3
231	4	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4
232	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5
233	3	2	3	2	1	3	2	5	5	1	1	2	2	1	4	3	3	2	3	2	1	3	2	5	5	1	1	2	2	1	4	3
234	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2
235	3	2	3	2	1	3	2	5	5	1	1	2	2	1	4	3	3	2	3	2	1	3	2	5	5	1	1	2	2	1	4	3
236	5	1	3	4	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	5	1	3	4	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2
237	2	4	4	3	3	2	4	3	4	1	3	2	4	2	2	1	2	4	4	3	3	2	4	3	4	1	3	2	4	2	2	1
238	3	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2
239	5	1	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	3	3	3	3	5	1	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	3	3	3	3
240	4	3	2	2	2	3	1	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	1	4	3	2	2	3	3	3	3	4
241	2	2	4	4	2	4	4	3	3	1	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	3	3	1	4	3	4	4	4	4
242	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3
243	2	1	3	2	3	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3
244	2	3	2	1	2	3	2	3	5	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	5	1	1	1	2	1	2	1
245	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	1	4	5	2	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	1	4	5	2	5
246	4	4	3	5	5	4	5	3	4	4	3	5	5	4	5	5	4	4	3	5	5	4	5	3	4	4	3	5	5	4	5	5
247	2	4	1	4	5	5	5	3	3	2	1	2	2	3	4	3	2	4	1	4	5	5	5	3	3	2	1	2	2	3	4	3

248	1	2	2	2	5	4	2	5	1	3	2	3	3	2	3	5	1	2	2	2	5	4	2	5	1	3	2	3	3	2	3	5
249	3	3	5	3	2	3	4	3	2	2	1	1	3	2	2	3	3	3	5	3	2	3	4	3	2	2	1	1	3	2	2	3
250	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	1	4	5	2	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	1	4	5	2	5
251	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2
252	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
253	4	4	4	2	3	4	2	1	5	1	3	1	5	5	1	4	4	4	4	2	3	4	2	1	5	1	3	1	5	5	1	4
254	3	2	4	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2
255	4	3	4	1	1	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	1	1	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3
256	3	4	5	2	5	4	4	5	5	3	3	3	3	3	1	2	3	4	5	2	5	4	4	5	5	3	3	3	3	3	1	2
257	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
258	1	2	2	1	1	3	1	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	3	1	2	2	1	1	2	2	2
259	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3
260	5	5	5	5	5	2	3	2	1	2	5	1	4	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	5	1	4	1	2	3	2
261	5	5	5	5	2	2	1	1	3	3	3	5	5	5	4	3	3	2	5	5	2	1	1	3	3	3	5	5	5	4	3	3
262	4	4	4	5	5	5	5	1	5	5	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	5	5	1	5	5	4	2	1	1	2	1	1
263	2	1	2	2	1	2	4	2	3	2	4	2	1	2	4	4	2	3	4	1	2	4	2	3	2	4	2	1	2	4	4	2
264	4	2	4	2	3	3	5	3	4	3	3	5	2	3	4	5	5	1	4	1	3	5	3	4	3	3	5	2	3	4	5	5
265	5	4	4	3	3	2	1	3	5	1	5	4	5	5	1	3	3	3	4	3	2	1	3	5	1	5	4	5	5	1	3	3
266	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4
267	4	2	2	3	5	1	5	3	4	5	4	3	3	1	3	3	3	1	5	2	1	5	3	4	5	4	3	3	1	3	3	3
268	4	4	4	4	3	3	5	1	4	3	5	4	3	1	3	2	4	1	4	2	3	5	1	4	3	5	4	3	1	3	2	4
269	3	1	2	1	5	2	1	3	1	1	1	3	3	1	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	3	1	3	1	1
270	4	3	4	2	3	5	5	2	2	1	4	2	3	4	3	2	3	2	5	3	5	5	2	2	1	4	2	3	4	3	2	3
271	4	2	3	2	4	1	5	3	3	1	3	4	4	3	3	4	3	1	4	3	1	5	3	3	1	3	4	4	3	3	4	3
272	3	5	5	4	3	3	5	1	2	1	2	2	1	1	3	4	3	5	5	1	3	5	1	2	1	2	2	1	1	3	4	3
273	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	5	3	3	4	4	4	3	5	4	3	3	3	3	4	4	5	3	3	4	4	4	3
274	1	1	2	2	4	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1
275	5	3	4	4	4	4	5	4	5	2	4	3	3	2	3	3	3	3	5	2	4	5	4	5	2	4	3	3	2	3	3	3

276	1	1	3	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3
277	3	3	4	4	3	1	1	1	3	1	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	4	4	4	1
278	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	1	2	1	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	1	2	1	3	3	2
279	2	2	2	3	4	2	1	1	3	3	5	4	4	4	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	3	5	4	4	4	2	2	1
280	3	2	4	3	2	1	3	3	3	1	2	3	2	4	1	2	2	1	3	3	1	3	3	3	1	2	3	2	4	1	2	2
281	3	2	3	2	2	1	2	4	3	1	3	2	1	4	2	4	2	2	3	2	1	2	4	3	1	3	2	1	4	2	4	2
282	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	1
283	2	2	3	3	2	3	2	5	2	2	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	5	2	2	2	2	4	3	2	3	4
284	4	4	3	4	5	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	1	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4
285	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3
286	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2
287	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	4	3	2	4	3	1	3	4	1	2	2	3	2	3	2	4	3	2	4	3
288	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
289	2	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	4	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3
290	3	2	3	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
291	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4
292	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4
293	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5
294	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4
295	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5
296	5	4	4	5	3	3	3	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	3	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5
297	1	2	2	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5
298	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
299	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
300	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	3	3
301	4	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	3
302	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	2	2	1	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	2	2
303	4	4	3	3	4	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2

304	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2
305	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2
306	4	5	5	4	2	3	5	3	5	1	5	5	5	1	5	1	4	4	5	2	3	5	3	5	1	5	5	5	1	5	1	4
307	2	3	1	1	5	4	4	4	1	1	1	1	3	3	1	3	2	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	1	3	2
308	4	5	4	5	3	1	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	4	3	1	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1
309	2	1	3	2	3	1	3	3	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1	2	2	1	3	3	1	1	1	2	2	1	1	3	1
310	2	3	2	4	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
311	5	4	5	5	3	1	2	3	4	1	4	5	3	3	4	4	4	1	4	1	1	2	3	4	1	4	5	3	3	4	4	4
312	2	2	2	1	5	1	1	1	2	1	2	2	4	1	2	4	1	5	3	4	1	1	1	2	1	2	2	4	1	2	4	1
313	4	4	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	1	5	1	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4
314	5	4	3	4	4	2	4	3	4	3	5	4	5	3	4	4	4	2	5	3	2	4	3	4	3	5	4	5	3	4	4	4
315	5	4	4	3	2	3	4	3	4	1	4	4	3	2	4	4	4	2	5	2	3	4	3	4	1	4	4	3	2	4	4	4
316	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	4	2	3	1	5	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	4	2	3
317	2	3	2	3	1	2	1	4	2	1	4	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	1	4	2	1	4	2	2	1	2	2	2
318	3	3	2	2	4	2	4	3	3	1	3	4	4	2	2	4	3	2	5	1	2	4	3	3	1	3	4	4	2	2	4	3
319	3	4	4	3	5	2	2	3	4	3	4	2	1	2	2	1	2	1	4	5	2	2	3	4	3	4	2	1	2	2	1	2
320	3	3	5	3	2	3	4	3	2	5	3	4	3	2	1	2	2	1	2	2	3	4	3	2	5	3	4	3	2	1	2	2
321	3	1	2	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1
322	3	4	3	2	3	3	5	2	2	2	3	4	4	2	3	5	3	1	3	1	3	5	2	2	2	3	4	4	2	3	5	3
323	5	5	5	4	4	3	2	3	4	3	5	5	5	3	4	4	4	3	5	3	3	2	3	4	3	5	5	5	3	4	4	4
324	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	1	4	1	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3
325	4	2	2	4	5	3	3	3	4	5	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	3	3	4	5	3	4	4	3	4	4	5
326	4	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	5	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4
327	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4
328	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	4	4	4	4
329	3	4	3	4	5	3	3	4	2	3	4	5	4	3	3	5	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	5	4	3	3	5	4
330	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3
331	2	3	3	3	4	4	2	2	5	5	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	5	5	3	4	3	4	4	3	3

332	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4
333	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
334	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2
335	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2
336	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2
337	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
338	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2
339	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
340	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
341	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
342	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3
343	3	2	4	1	3	4	1	3	2	4	3	2	4	2	3	2	3	4	4	3	2	3	1	2	2	4	3	4	2	2	1	1
344	4	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	1	3	3	3	5	3	3	4	3	1	2
345	3	3	4	1	2	3	3	4	2	4	1	1	3	2	2	2	4	2	3	4	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	1
346	2	1	2	1	2	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	2	1
347	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	5	5
348	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	1	4	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	4	3
349	5	4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	5	4	3	5	5	4	5	5	5	3	4	4	3	2	3	2	1	4	1
350	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	5	3	3	4	3	2	3	2
351	2	5	3	4	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	3	5	4	3	2	1
352	5	3	4	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	3	4	3	3	1
353	3	4	4	1	3	3	4	4	3	3	5	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4	3
354	5	1	5	2	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	3	3	3	5	2	5
355	3	2	2	5	2	2	2	3	2	3	5	3	3	3	5	3	2	3	2	3	5	5	3	2	2	3	2	4	2	3	1	1
356	2	1	2	5	1	3	2	3	1	2	2	1	1	3	4	1	2	4	2	3	1	5	1	2	3	1	2	4	1	2	2	2
357	5	2	5	2	3	2	4	4	2	4	4	5	3	2	4	5	5	5	5	5	4	1	3	5	4	1	4	5	4	5	4	3
358	5	5	1	1	3	1	4	3	1	3	2	4	3	3	5	2	2	5	5	4	4	3	2	4	1	2	3	5	1	1	4	4
359	3	3	3	4	3	5	3	3	3	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	1	1	3	2	1	3	4	4	3	4	4	5

360	5	2	3	5	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	4	4	5	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2
361	5	3	4	3	3	5	3	3	3	5	3	3	1	1	1	2	2	2	3	4	1	3	5	5	4	3	2	2	5	1	3	4
362	3	3	2	2	2	3	3	4	3	5	2	3	4	1	4	3	3	5	3	3	4	2	2	4	5	2	2	3	1	5	3	3
363	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	5	4	3	3	2	3
364	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	4	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	4	1	4	4	4
365	5	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	5	3	5	5	3	4	3	4	3	3	3	2	2	5	5
366	5	2	2	2	1	2	3	4	2	2	5	3	2	2	1	5	2	5	4	3	3	5	2	1	1	2	4	4	2	1	2	3
367	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	4
368	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	1	3	3	1	1	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2
369	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2
370	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3
371	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	2	3	4	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2
372	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
373	2	2	3	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2
374	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	2	4	3	1	4	3	3	3	3
375	1	3	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	1	5	4	4	2	2
376	1	3	2	3	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	4	2	1	2	1	3	1	2	1	4	4	3	3	3	3	2	3
377	3	4	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
378	2	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3
379	1	4	3	2	1	2	1	5	2	3	2	3	1	5	3	1	1	2	5	2	1	3	1	1	4	4	2	3	1	1	4	3
380	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2
381	3	5	3	5	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
382	2	2	1	2	2	4	4	5	1	3	3	3	1	2	2	3	3	4	2	1	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2
383	2	5	2	5	5	4	2	5	5	3	1	5	1	4	4	5	1	1	5	2	3	3	1	2	4	3	3	3	4	4	4	4
384	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	5
385	3	5	5	4	5	3	2	5	2	3	2	2	3	3	4	4	2	1	4	2	3	3	1	4	4	3	3	3	4	4	1	3
386	3	4	4	4	2	2	2	2	2	4	3	4	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	1	3
387	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5

388	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	1	4	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	4
389	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	2
390	2	5	4	4	4	2	2	5	5	3	2	1	1	1	5	3	1	1	4	1	1	3	1	1	4	4	5	4	2	2	2	3
391	4	5	4	5	5	4	4	5	3	2	4	3	1	3	4	5	2	2	4	2	1	4	2	3	3	3	1	4	3	3	5	4
392	3	5	3	4	4	4	5	3	4	4	3	4	3	5	4	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	2	4	2	1	1	4	1
393	4	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	1
394	3	4	3	4	4	5	5	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	4	3	1	2	3	3	1	4
395	2	2	1	5	4	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	3	4	1	2	1	5	2	4	2	4	5	3	4	1	1	2	4
396	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	4	4	4	4	5
397	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4
398	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	1	2	4	2	2	4	1	2	4	5	5	1	4	1	1	4	5
399	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3
400	1	3	4	2	2	1	1	1	3	4	4	2	2	3	2	2	2	3	4	1	3	2	2	4	3	5	1	5	3	3	4	3
401	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	2	1	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4
402	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3
403	2	3	1	2	2	3	1	2	2	4	2	2	1	4	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	4	3	4	3	2	2	3	4
404	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	1	3	4	3	1	4	2	3	4	3	2	4	4	1	2	4	4	2	4
405	4	5	4	5	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	2	3	4
406	4	4	4	5	4	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	4	5	3	4	3	3	2	4
407	3	3	3	3	2	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	2	2	2	5	3	5	5	2	4	4	5	4	3	2	2	4	4
408	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	2	1	3	2	3	3	4	1	3	3	4	2	3	4	4	3	3
409	3	5	3	2	2	4	2	3	5	4	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	5	3	5	4	4	3	4
410	3	4	3	4	3	5	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	1	4	3	2	3	3	2	2	4	2	2	3	3
411	2	5	3	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	4
412	2	4	3	2	4	2	4	2	2	2	4	4	4	3	2	2	4	1	5	3	4	5	4	1	4	3	1	3	1	1	1	4
413	4	4	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	3	1	4	3	3	4	4
414	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	4	2	4	3	3	3	2
415	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4

416	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3
417	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3
418	3	4	2	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4
419	3	3	2	4	3	1	1	3	1	1	2	3	4	2	3	2	3	2	4	4	2	2	3	1	4	2	1	1	4	4	1	4
420	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	3	3	2	1	3	3	3	2	1	3	4	4	2	3	3	3	3	4
421	3	4	4	4	4	5	2	4	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
422	3	2	3	4	3	2	3	3	2	1	1	2	3	3	3	4	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2
423	2	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	1	3	3	4	3	2	4	1	3	2	2	2	4	4	2	2	3	3	2	4
424	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	5	3	5	5	3	5	3	3	3	3	2	2	5	3
425	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	2	4
426	1	4	2	3	2	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3
427	3	3	2	2	1	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	4
428	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	1	3	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2
429	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4
430	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
431	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
432	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	4	3	2	1	3	3	2	3	2	2	1	3
433	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2
434	4	5	3	5	5	3	3	5	3	3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	1	4	3	3	3	2
435	5	5	4	5	4	4	5	5	5	3	5	3	4	3	4	5	2	5	5	3	5	5	2	3	3	4	5	5	3	3	3	3
436	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	1	4	2	4	1	2	4	5	5	3	1	2	4	5	4	5	2	4	4	4	5	4
437	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	1	3	1	2	5	2	1	2	5	5	5	3	2	2	2	5
438	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	1	1	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3
439	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	3	3	3	1	5	5	3	2	4	1	3	3	4	3	2	1	1	3	3
440	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	4	4	2	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2
441	3	4	3	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	4	4	2	4	5	5	2	4
442	2	3	2	3	1	2	2	3	5	5	5	5	5	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5
443	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	3	4	3	1	4	3	4	2	3	2	2	4	3

444	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	2	3	2	3	3	4	1
445	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	1	3	4	2	2	3	1	3	4	4	4	3	4	4	3	4
446	4	4	5	4	3	5	2	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	3	1	1	1	3	3	3	5	3	2	2	2	2	3	5
447	2	3	2	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	1	2	1	1	3	4	2	3	3	1	2	4	2	1	3	3	3	2	4
448	3	2	4	1	3	4	1	3	2	4	3	2	4	2	3	2	3	4	4	3	2	3	1	2	2	4	3	4	2	2	2	2
449	4	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	1	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3
450	3	3	4	1	2	3	3	4	2	4	1	1	3	2	2	2	4	2	3	4	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3
451	2	1	2	1	2	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	2
452	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2
453	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	1	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2
454	5	4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	5	4	3	5	5	4	5	5	5	3	4	4	3	2	3	2	1	4	4
455	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	5	3	3	4	3	2	3	5
456	2	5	3	4	3	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	3	5	4	3	1	3
457	5	3	4	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	3	4	3	1	3
458	3	4	4	1	3	3	4	4	3	3	5	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4	5
459	5	1	5	2	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	3	3	3	5	4	4
460	3	2	2	5	2	2	2	3	2	3	5	3	3	3	5	3	2	3	2	3	5	5	3	2	2	3	2	4	2	3	2	2
461	2	1	2	5	1	3	2	3	1	2	2	1	1	3	4	1	2	4	2	3	1	5	1	2	3	1	2	4	1	2	2	3
462	5	2	5	2	3	2	4	4	2	4	4	5	3	2	4	5	5	5	5	5	4	1	3	5	4	1	4	5	4	5	5	4
463	5	5	1	1	3	1	4	3	1	3	2	4	3	3	5	2	2	5	5	4	4	3	2	4	1	2	3	5	1	1	4	1
464	3	3	3	4	3	5	3	3	3	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	1	1	3	2	1	3	4	4	3	4	2	1

Anexo J. Constancia sobre la aplicación de los instrumentos

UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL HUAMANGA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA "LUIS CARRANZA"

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

LA QUE SUSCRIBE, DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA "LUIS CARRANZA":

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Por la presente hago constancia que el estudiante **MUÑOZ CANCHARI, Jeison Cesar**, identificado con DNI N.° **70426999**, estudiante de la **Maestría de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga**, ha realizado la **aplicación del instrumento de investigación** correspondiente a su estudio titulado: ***"Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho - 2025".***

Dicha aplicación se llevó a cabo los días **26 y 27 de junio del 2025**, con la participación de todos los estudiantes del quinto grado de secundaria de nuestra institución educativa, cumpliendo con los criterios metodológicos y éticos establecidos para investigaciones académicas, conforme al **Código de Ética de la Investigación**.

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado, para los fines que estime conveniente.

Ayacucho, 09 de julio de 2025.

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL HUAMANGA
I.E.P. "LUIS CARRANZA"
Mg. SANDRA U. SANCHEZ HUAMANI
DIRECTORA

I.E "LUIS CARRANZA"
Estudio-Trabajo-Dignidad
Jr. Asamblea N° 339–AYACUCHO / Telef. 066286352
Email: luiscarranzayacucho@gmail.com
Facebook: I.E. Centenaria Luis Carranza

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE MUJERES
"9 DE DICIEMBRE"
Ley 162 - 1905

"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA".

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PUBLICA "9 DE DICIEMBRE" AYACUCHO

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Por la presente certifico la aplicación de Instrumentos de la Investigación titulada ***"AUTOESTIMA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS",*** *aplicadas por el estudiante:* ***MUÑOZ CANCHARI JEISON CESAR*** *con DNI Nº 70426999 del 25 al 27 de junio del presente año , cumpliendo así con los parámetros de investigación a sus respectivas variables, asimismo bajo el respaldo del código de ética de investigación.*

Se expide la presente a solicitud del interesado para fines que estime conveniente.

Ayacucho, 09 de julio de 2025

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
UGEL HUAMANGA
I.E. 9 DE DICIEMBRE
DIRECCIÓN
AYACUCHO
M. ABRAHAM PACCO FERNÁNDEZ
DIRECTOR

C.c
Arch.
APF/DIR
FDMV/SE

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - HUAMANGA
I.E.P. "NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA"
Código Modular: Inicial Nº 0508374 Primaria Nº 0422089 Secundaria Nº 0572032

"Año de la recuperación y consolidación de la Economía Peruana"

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA;

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

Por la presente hago constancia de Aplicación de Instrumentos de la Investigación Titulada **" Autoestima y estrés Académico en estudiantes del Quinto Grado de Secundaria de Instituciones Educativas Públicas"** , aplicadas por el estudiante **MUÑOZ CANCHARI Jeison Cesar**, con DNI. N° **70426999,** durante las fechas del 10 de junio 2025 al 17 de junio 2025, cumpliendo así con los parámetros de investigación a sus respectivas variables, asimismo bajo el respaldo del Código de ética de Investigación.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Ayacucho, 18 de junio de 2025

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN AYACUCHO
UGEL HUAMANGA
I.E.P. "NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA"
DIRECCIÓN
Prof. Angel Jaya Medina
DIRECTOR

Expediente N° 864-2025

AJM/DIR.
Aaf/Sec.
c.c.: Archivo

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA
"LOS LIBERTADORES"

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LOS LIBERTADORES" DE AYACUCHO, PROVINCIA DE HUAMANGA, REGIÓN AYACUCHO, EXPIDE LA SIGUIENTE:

CONSTANCIA

Al Sr. **MUÑOZ CANCHARI, Jeison Cesar**, con DNI N°70426999, estudiante de Maestría de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, quien ha aplicado su instrumento de investigación de la Tesis Titulado "Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de instituciones educativas públicas - Ayacucho 2025", llevado a cabo el día 17 de junio en los 5tos grado de educación secundaria en las horas de tutoría.

Se le expide la presente, para fines convenientes.

Ayacucho, 01 de julio del 2025

DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN AYACUCHO
UGEL HUAMANGA
I.E. "LOS LIBERTADORES"
Lic. Rosa M. Cuba Bustamante
DIRECTORA

Anexo K. Galería fotográfica

Foto 1

Aplicando el instrumento de recolección de datos en los salones de la I.E.P. Los libertadores.



Nota: En la fotografía se puede visualizar a los estudiantes desarrollando de manera individual el cuestionario en el aula, en un ambiente de concentración y respeto, durante la aplicación del instrumento de investigación.

Foto 2

Aplicando el instrumento de recolección de datos en los salones de la I.E.P. 9 de Diciembre.



Nota: En esta imagen se puede observar el acompañamiento realizado durante la aplicación del cuestionario, resolviendo dudas de los estudiantes y garantizando que comprendan adecuadamente cada ítem.

Foto 3

Aplicando el instrumento de recolección de datos en los salones de la I.E.P. Nuestra Señora de Fátima.



Nota: En esta imagen se puede visualizar el proceso de aplicación de manera ordenada y organizada de los instrumentos de investigación de la autoestima y estrés académico.

Foto 4

Aplicando el instrumento de recolección de datos en los salones de la I.E.P. Luis Carranza.



Nota: En esta escena ´se refleja el trabajo autónomo de los estudiantes al completar el instrumento de autoestima y estrés académico, manteniendo la confidencialidad y orden dentro del aula.

Foto 5

Monitoreo de la aplicación del instrumento de investigación en el salón de la I.E.P. Nuestra Señora de Fátima.



Nota: En esta imagen se puede visualizar el trabajo colectivo de la aplicación de los instrumentos de investigación, evidenciando un clima de tranquilidad que favorece en la reflexión personal al responder los ítems relacionados con el autoestima y estrés académico.

Foto 6

Monitoreo de la aplicación del instrumento de investigación en el salón de la I.E.P. 9 de Diciembre.



Nota: En esta escena se puede visualizar la aplicación de los instrumentos de autoestima y estrés académico, recordándoles a los participantes la importancia de responder con sinceridad y responsabilidad.

Anexo L. Artículo científico

Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria

Self-esteem and academic stress among fifth-year high school students

Jeison Cesar Muñoz Canchari

Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

jeison.munoz.52@unsch.edu.pe

Resumen

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas de Ayacucho durante el 2025. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo básica, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 464 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se emplearon la escala de autoestima de Rossemberg y el inventario de estrés académico de SISCO, asimismo, los datos se analizaron por una estadística descriptiva y el coeficiente rho de Spearman por la distribución no normal de los datos. Los resultados descriptivos evidenciaron que el 50,0% presentó autoestima media y el 69,0% estrés académico moderado. Se identifico una relación inversa moderada y estadísticamente significativa entre las dos variables estudiadas (Rho = -0,486; p < 0,001). Asimismo, se encontró una relación inversa significativa entre la autoestima y las dimensiones estresores (Rho = -0,301; p < 0,001), síntomas (Rho = -0,417; p < 0,001) y estrategias de afrontamiento (Rho =

-0,380; p < 0,001). Se concluye que, en la muestra estudiada, una mayor autoestima se asocia con menores niveles de estrés académico. Estos resultados se deben interpretar considerando el diseño correlacional y el muestreo no probabilístico.

Palabras clave: autoestima, estrés académico, adolescente, educación secundaria.

Abstract

The objective of the research was to determine the relationship between self-esteem and academic stress among fifth-year secondary school students in public educational institutions in Ayacucho during 2025. The study employed a quantitative approach, basic research type, correlational level, and a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 464 students, selected through non-probability convenience sampling. The Rosenberg Self-Esteem Scale and the SISCO Academic Stress Inventory were used; data were analyzed using descriptive statistics and Spearman's rho coefficient due to the non-normal distribution of the data. Descriptive results showed that 50.0% of students exhibited average self-esteem and 69.0% experienced moderate academic stress. A moderate, statistically significant inverse relationship was identified between the two variables studied (Rho = -0.486; p < 0.001). Furthermore, a significant inverse relationship was found between self-esteem and the dimensions of stressors (Rho = -0.301; p < 0.001), symptoms (Rho = -0.417; p < 0.001), and coping strategies (Rho = -0.380; p < 0.001). It is concluded that, within the studied sample, higher self-esteem is associated with lower levels of academic stress. These results should be interpreted taking into account the correlational design and the non-probability sampling method.

Keywords: self-esteem, academic stress, adolescent, secondary education.

I. Introducción

La autoestima y el estrés académico son aspectos muy importantes para el bienestar socioemocional de los adolescentes, específicamente durante la educación secundaria, esta etapa se caracteriza por presentar cambios personales y por las mayores demandas académicas. La autovaloración que cada estudiante desarrolla sobre sí mismo llega a relacionarse con la manera en que llega a experimentar las diversas exigencias académicas, las tareas, evaluaciones, la sobrecarga de actividades y otras situaciones propias del contexto educativo. Por lo tanto, estudiar ambas variables permite comprender las condiciones socioemocionales con las cuales los estudiantes afrontas las diversas demandas académicas.

La evidencia empírica reportada en la literatura muestra resultados que, aunque mayormente se asocia a una relación inversa entre la autoestima y el estrés académico, llegan a presentar diferencias en las características de las poblaciones estudiadas. En una investigación que se realizó con estudiantes de secundaria, Paredes (2022) encontró una relación inversa y significativa entre ambas variables (R=-0.357; p = < 0,01), mientras Arias y Guadalupe (2024) su investigación en estudiantes de enfermería, también llego a identificar una relación significativa entre el estrés académico y la autoestima. Por lo contrario, Bonilla (2022), al estudiar a estudiantes ecuatorianos, no logro encontrar una relación estadísticamente significante entre ambas variables (Rho = -0.027); p > 0.05) lo que demuestra que la relación puede presentar un comportamiento diferente por el mismo contexto y las diversas características de los participantes.

Dentro del contexto peruano, los antecedentes muestran una relación inversa. Morales (2024), en su investigación encontró relaciones negativas entre la autoestima y las dimensiones de estresores (rw = -0.39) y síntomas (rw = -0.36). Asimismo,

Gómez (2025), en su investigación encontró una relación inversa y significativa entre la autoestima y estrés académico (Rho = -0.356; p <0.01). estos hallazgos demuestran la existencia de una relación entre la valoración personal de los estudiantes y la forma en que enfrentan las diversas demandas académicas.

En el ámbito regional, De la Cruz (2023) en su investigación de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental transversal. Utilizo el cuestionario de estrés SISCO y la escala de autoestima de Rossemberg, donde encontró una relación estadísticamente significativa entre ambas variables (p < 0.02). este antecedente es muy importante debido a la similitud del grupo etario. No obstante, existe la necesidad de profundizar más esta relación considerando una muestra más amplia de estudiantes.

El estrés académico se manifiesta de diferentes maneras en el ámbito educativo, en este estudio se consideró las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, mientras que la autoestima se abordó como una variable unidimensional. Esta investigación no solo busca analizar la relación entre ambas variables, sino también determinar si la autoestima tiene relación con las dimensiones del estrés académico. Las evidencias previas muestran que las relaciones no mantienen la misma dirección en todos los contextos, por lo cual justifica continuar generando evidencias empíricas.

En el distrito de Ayacucho, donde los estudiantes de secundaria se desenvuelven y desarrollan su trayectoria educativa en diversos contextos sociales y académicos, resulta pertinente recolectar evidencias que permita caracterizar las relaciones entre recursos de autovaloración personal y las diversas experiencias de estrés académico. Asimismo, la muestra de los estudiantes del quinto grado de

secundaria adquiere una gran importancia por ser el último grado de la educación básica regular, etapa en la cual confluyen las diversas exigencias propias del cierre de la escolaridad y las expectativas que tienen asociadas a las decisiones posteriores a ella.

Por ello la investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas durante el 2025. Asimismo, se examinó la relación de la autoestima con las dimensiones de estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento del estrés académico.

II. Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básica y nivel correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal. Asimismo, la población estuvo constituida por 2375 estudiantes de cuatro Instituciones Educativas Públicas del distrito de Ayacucho durante el 2025. La muestra estuvo conformada por 464 estudiantes del quinto grado de secundaria, la seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia. Para poder determinar la muestra se consideró como criterios de inclusión estar matriculados en el año 2025, cursar el quinto grado de secundaria y aceptar voluntariamente participar en la investigación; asimismo, se excluyó a quienes no asistieron durante la aplicación, no aceptaron participar, no contaron con la autorización necesaria de sus padres.

Para la recolección de datos se empleó la técnica psicométrica y como instrumento se utilizó el test estandarizado. La variable de la autoestima fue evaluada mediante el inventario de Autoestima de Rossemberg (EAR), constituido por 10 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert. La variable del estrés académico se evaluó

mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO, adaptado para el contexto de estudio, constituido por 32 ítems y organizado según las dimensiones de estudio.

La validez de contenido del instrumento se realizó mediante el juicio de cinco expertos. El inventario de autoestima de Rossemberg obtuvo un promedio de 82%, mientras que el instrumento de estrés académico alcanzo el 83%, estos valores se consideran como adecuados para su aplicación. La confiabilidad se determinó mediante el coeficiente de alfa de Cronbach, obteniéndose $\alpha = 0,897$ para autoestima y $\alpha = 0,794$ para estrés académico.

La recolección de información se realizó de manera presencial en las cuatro instituciones educativas participantes, bajo autorización de los directores, coordinadores académicos y tutores de aula. Los instrumentos fueron aplicados en los horarios previamente coordinados; ya que los participantes fueron menores de edad se obtuvo su asentimiento informado voluntario garantizando la confidencialidad de la información proporcionada. Esta investigación se desarrolló respetando los principios éticos y metodológicos establecidos por la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, así como los principios de integridad científica y las disposiciones de la Declaración de Helsinki.

Para el procesamiento de los datos obtenidos se empleó estadística descriptiva e inferencial. En el análisis descriptivo se calculó mediante las tablas cruzadas para caracterizar los niveles de las variables y sus dimensiones. Asimismo, para el análisis correlacional se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, por el tamaño de muestra. Al evidenciarse que los datos no seguían una distribución normal, se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman para contrastar la relación entre la autoestima y estrés académico, así como para sus dimensiones.

III. Resultados y discusión

Resultados

Tabla N° 1

Tabla cruzada entre autoestima y estrés académico

			Estrés académico			Total
			Leve	Moderado	Profundo	
Autoestima	Bajo	Recuento	7	68	63	138
		% del total	1,5%	14,7%	13,6%	29,7%
	Medio	Recuento	10	210	12	232
		% del total	2,2%	45,3%	2,6%	50,0%
	Alto	Recuento	43	42	9	94
		% del total	9,3%	9,1%	1,9%	20,3%
Total		Recuento	60	320	84	464
		% del total	12,9%	69,0%	18,1%	100,0%

Nota. Resultados de encuesta aplicada a los estudiantes.

En la tabla 1 se evidencia en los 464 estudiantes evaluados, predominó el nivel medio de autoestima, con 50,0% (232), seguido del nivel bajo, con 29,7% (138), y del nivel alto, con 20,3% (94). Respecto al estrés académico, el nivel moderado fue el más frecuente, con 69,0% (320), seguido del nivel profundo, con 18,1% (84), y del nivel leve, con 12,9% (60). En la distribución conjunta, el 45,3% de los participantes presentó autoestima media y estrés académico moderado. Asimismo, entre quienes presentaron autoestima baja, el 13,6% mostró estrés profundo, mientras que entre quienes presentaron autoestima alta este porcentaje fue de 1,9%.

Tabla 2

Prueba de Normalidad – Kolmogorov-Smirnov para una muestra

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Estadístico	gl	Sig.
Autoestima	,256	464	,000
Estrés académico	,356	464	,000
Estresores	,345	464	,000
Síntomas	,304	464	,000
Estrategias de afrontamiento	,320	464	,000

Nota. A. La distribución de prueba es no normal. B. Se calcula a partir de datos. C. Corrección de significación de Lilliefors

En la prueba de normalidad donde se utilizó Kolmogorov-Smirnov se evidenció una distribución no normal de las variables y dimensiones (p<0,001). Por lo tanto, se empleó el coeficiente Rho de Spearman para poder contrastar las hipótesis, considerando un de significancia de 0,05.

Tabla 3

Correlación significativa entre autoestima y estrés académico

		Estrés académico
Autoestima	rho	-,486
	p	,000
	n	464

La hipótesis general fue confirmada, al encontrarse una relación inversa y moderada entre la autoestima y el estrés académico (Rho = -0,486; p < 0,001; n= 464). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna; demostrando una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

En cuanto a las hipótesis específicas, se identificó una relación inversa y baja entre la autoestima y la dimensión estresores (Rho = -0,301, p< 0,001), así como una relación inversa y moderada entre la autoestima y la dimensión síntomas (Rho =-0,417; p < 0,001). Finalmente, se encontró una relación inversa baja entre la autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento (Rho = -0,380; p < 0,001). En estos tres casos, se rechazaron las hipótesis nulas y se aceptaron las alternas.

Discusión

Los resultados evidencian que existe una relación inversa moderada entre la autoestima y estrés académico, lo que indica que, en la muestra estudiada, los mayores niveles de autoestima se relacionan con menores niveles de estrés académico. Este hallazgo coincide con Gómez (2025), quien reportó una relación negativa y significativa entre ambas variables en los estudiantes de secundaria de Aplao (Rho = -0,356; p < 0,001). Asimismo, De la Cruz (2023), quien encontró una relación significativa entre autoestima y estrés en estudiantes de quinto grado de secundaria.

Esta importante relación que se obtuvo también resulta consistente con Paredes (2022), quien identifico una relación inversa significativa entre autoestima y estrés académico (Rho = -0,357). Asimismo, Arias y Guadalupe (2024) reportaron una relación significativa entre ambas variables. Estos resultados de diferentes poblaciones estudiantiles, sugieren una tendencia consistente de asociación inversa entre la valoración personal y la experiencia de estrés académico.

Sin embargo, los hallazgos no son uniformes en todas las evidencias revisadas. Bonilla (2022) no encontró una relación significativa entre autoestima y estrés académico (Rho = -0,027; p > 0,05), mientras que Mozombite (2023) reportó una relación positiva moderada (r = 0,610; p < 0,005). Estos resultados pueden estar relacionadas con las diferentes características de la muestra, los instrumentos utilizados y los contextos educativos, por lo que no permiten asumir que la relación observada en Ayacucho sea generalizable a todas las poblaciones estudiantiles.

Respecto a las dimensiones del estrés académico, la relación más elevada se observó entre la autoestima y síntomas (Rho = -0,417), seguido de las estrategias de afrontamiento (Rho 0 -0,380) y estresores (Rho = -0,301). Este resultado de los

estresores se puede comparar con Morales (2024), quien encontró una relación negativa entre autoestima y esta dimensión (rw = -0,39). Asimismo, Morales encontró una relación negativa con los síntomas (rw = -0,36), resultados próximos a los obtenidos en el presente estudio.

Estos resultados obtenidos entre la autoestima y síntomas resultan relevantes, debido a que esta dimensión está relacionada con las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés académico. No obstante, por tratarse de un estudio no experimental y transversal, estos resultados deben interpretarse exclusivamente como relaciones estadísticas y no como evidencias de causalidad. Asimismo, la relación inversa observada con las estrategias de afrontamiento debe interpretarse como cautela, considerando la forma de puntuación y composición de dicha dimensión en el instrumento empleado.

Por lo tanto, los resultados respaldan la existencia de una relación estadísticamente significativa entre autoestima y estrés académico en los estudiantes evaluados, así como entre la autoestima y las dimensiones consideradas. La concordancia con investigaciones realizadas en otros contextos educativos fortalece la relevancia del hallazgo, mientras que las discrepancias identificadas evidencian la necesidad de considerar las características socioculturales, educativas y metodológicas de cada población estudiada.

Conclusiones

Se determino una relación inversa moderada y estadísticamente significativa entre la autoestima y el estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas de Ayacucho, durante 2025 (Rho = -

0,486; p < 0,001). Este resultado evidencia que, en la muestra estudiada, los niveles más altos de autoestima se asocian con niveles más bajos de estrés académico.

Se identifico una relación inversa baja y estadísticamente significativa entre la autoestima y la dimensión estresores (Rho = -0,301; p < 0,001). Por lo tanto, una mayor autoestima se asocia con una menor puntuación en esta dimensión, aunque su relación sea débil.

Se determino una relación inversa moderada y estadísticamente significativa entre autoestima y la dimensión síntomas (Rho = -0,417; p z 0,001). En este resultado se evidencia la relación de mayor magnitud, lo que evidencia que una relación relevante entre la autoestima y las manifestaciones asociadas al estrés académico.

Se determino una relación inversa estadísticamente significativa entre la autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento (Rho = -0,380; p < 0,001). Este resultado se debe interpretar con cautela y considerar la forma de puntuación del instrumento, debido a que el signo negativo, no permite determinar si las estrategias empleadas son más o menos adaptativas.

Referencias bibliográficas

Paredes, A. (2022). *Estrés académico y su relación con la autoestima en estudiantes de secundaria superior* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/items/92052ac3-78c5-4105-9abc-86e4ffbfbac9

Arias, A., & Guadalupe, S. (2024). *Estrés académico y su relación con la autoestima en estudiantes de enfermería*. Universidad Técnica de Ambato. https://edsociety.iberojournals.com/index.php/IBEROEDS/article/view/658

Bonilla, A. (2022). *El estrés académico y su relación con la autoestima en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/items/47100050-6e06-454f-b0f9-e140c91cacbc

Morales, S. (2024). *Autoestima y estrés escolar en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/676186

Gómez, Y. (2025). *Autoestima y estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Aplao* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/beaa7992-2e81-4cde-b85c-e33d00de8a8f/content

De la Cruz, J. (2023). *Estrés y autoestima en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de Huamanga, Ayacucho, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/33968/AUTOESTIMA_FAMILIA_DE_LA_CRUZ_BARRIOS_JAMILE_YUSARA.pdf

Mozombite, H. (2023). *Autoestima y estrés académico en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Agropecuario 110, Yurimaguas, 2023* [Tesis de

licenciatura, Universidad César Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/120898

ESCUELA DE
POSGRADO
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD N°0163-2026-UNSCH-EPG/KBA

El que suscribe; responsable verificador de originalidad de trabajo de tesis de Posgrado en segunda instancia para la **Escuela de Posgrado – UNSCH**; en cumplimiento a la Resolución Directoral Nº002-2026-UNSCH-EPG/D, Reglamento de Originalidad de trabajos de Investigación de la UNSCH, otorga lo siguiente:

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

AUTOR	Bach. JEISON CESAR MUÑOZ CANCHARI
DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS	MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
GRADO ACADÉMICO QUE OTORGA	MAESTRO
DENOMINACIÓN DEL GRADO ACADÉMICO	MAESTRO (A) EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA
TÍTULO DE TESIS	Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025
EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD	18% de similitud
N° DE TRABAJO	3065064375
FECHA	19 de octubre de 2026

Por tanto, según los artículos 12, 13 y 17 del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación, es procedente otorgar la constancia de originalidad con depósito.

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado para los fines que crea conveniente.

19 de octubre de 2026.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
ESCUELA DE POSGRADO
Mg. Kelvis BERROCAL ARGUMEDO
Sub Director de Investigación

CC.
Archivo
KBA/

Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025

por Jeison Cesar MUÑOZ CANCHARI

Fecha de entrega: 19-oct-2026 10:46p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 3065064375
Nombre del archivo: Jeison_Cesar_MU_OZ_CANCHARI_T.docx (671.91K)
Total de palabras: 19251
Total de caracteres: 115916

Autoestima y estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de Instituciones Educativas Públicas, Ayacucho 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	18%	12%	15%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	7%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
3	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to UC - Semipresencial / A distancia Trabajo del estudiante	<1%
8	publicacionesdigitales.anuies.mx Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	<1%
10	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.unamba.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1%
13	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1%
14	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1%

15	Ayala Quispe, Delia. "Nivel de autoestima en estudiantes de segundo grado de la I.E.P. N° 71001 Almirante Miguel Grau de Puno - 2019.", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
16	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	edsociety.iberojournals.com Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
19	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 30 words
Excluir bibliografía	Activo		

ESCUELA DE
POSGRADO
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR
EL GRADO ACADÉMICO DE DE LA MAESTRO (A) EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA
RESOLUCIÓN DIRECTORAL N°001020-2026-UNSCH-EPG/D.

Siendo las 10:00 a.m. del 30 de setiembre de 2026 se reunieron en el auditórium de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, el Jurado Examinador y Calificador de Tesis, presidido por el **Mg. KELVIS BERROCAL ARGUMEDO** Director (e) de la Escuela de Posgrado, el **Dr. OSCAR GUTIERREZ HUAMANI** Director (e) de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, e integrado por los siguientes miembros: **Dra. BLANCA BEATRIZ RIVERA GUILLEN** y el **Dr. ALEJANDRO MAXIMO HUAMAN DE LA CRUZ**; para la sustentación oral y pública de la tesis titulada: **AUTOESTIMA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS, AYACUCHO 2025,** presentado por el **Bach. JEISON CESAR MUÑOZ CANCHARI.** Teniendo como asesora a la **Dra. CARMEN ROSARIO MIRANDA BUSTIOS.**

Acto seguido se procedió a la exposición de la tesis, con el fin de optar el Grado Académico de **DE LA MAESTRO (A) EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA.** Formuladas las preguntas, éstas fueron absueltas por el graduando.

A continuación, el Jurado Examinador y Calificador de Tesis procedió a la votación, la que dio como resultado el siguiente calificativo: Dieciséis (16).

CALIFICACION (x)	
Aprobado(a) por Unanimidad.	X
Aprobado(a) por Mayoría.	
Desaprobado(a) por Unanimidad.	
Desaprobado(a) por Mayoría.	

Marcar con un aspa (x).

Luego, el presidente del Jurado recomienda que la Escuela de Posgrado proponga que se le otorgue al **Bach. JEISON CESAR MUÑOZ CANCHARI,** el Grado Académico de **DE LA MAESTRO (A) EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA.** Siendo las 11:40 hrs. se levanta la sesión.

Se extiende el acta en la ciudad de Ayacucho, a las 11:50 hrs. del 30 de setiembre de 2026.

Mg. KELVIS BERROCAL ARGUMEDO
Director (e) de la Escuela de Posgrado.

Dr. OSCAR GUTIERREZ HUAMANI
Director (e) de la UPG-FCE.

Dra. BLANCA BEATRIZ RIVERA GUILLEN
Miembro.

Dr. ALEJANDRO MAXIMO HUAMAN DE LA CRUZ
Miembro.

Dr. ENRIQUE JAVIER AGUILAR FELICES
Secretario Docente.

Observaciones:

.....

.....