



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

PRESENTADO POR

Blanco Mamani, David

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TITULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

ASESOR

Mg. Acharte Champi, Walter Jesús

<https://orcid.org/0000-0001-6598-7801>

Chincha, Perú, 2025

Constancia de aprobación de investigación



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 11 de Octubre del 2025

Mg. Jose Yomil Perez Gomez
Decano de la Facultad de salud
Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que el Bach. BLANCO MAMANI, DAVID, de la Facultad de salud, del programa Académico de PSICOLOGÍA, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO:

“NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACIÓN AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE PUNO, 2025.”

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente para solicitar la emisión de la resolución para la designación de Jurado, fecha y hora de sustentación de la Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,



Firmado digitalmente por:
ACHARTE CHAMPI WALTER
JESUS FIR 45549528 hard
Motivo: Soy el autor del
documento
Fecha: 11/10/2025 01:34:33-0500

MG. ACHARTE CHAMPI WALTER JESUS
CODIGO ORCID: 0000-0001-6598-7801
DNI: 45549528

Declaratoria de autenticidad de investigación

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, DAVID BLANCO MAMANI identificado con DNI N°41292405, en mi condición de estudiante del programa de estudios de Psicología de la Facultad de ciencias de la salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "**Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario de puno 2025**" declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría.
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es de:

12% similitud

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 03 de octubre del 2025


DAVID BLANCO MAMANI
DNI: 41292405



CERTIFICACIÓN A LA VUELTA



NOTARIA ZEGARRA CABRERA
 SE HA REALIZADO LA IDENTIFICACIÓN UTILIZANDO LA
 COMPARACIÓN DADIMÉTRICA DE LAS HUELLAS DACTILARES
 A TRAVÉS DEL SERVICIO QUE BRINDA REGIPEC.
 PUNO. 03 OCT. 2025

CERTIFICO: de autenticidad de la Firma
 David Blanco Mamani



con DNI. N°: 41292405
 quien ha firmado y estampado su huella dactilar
 en mi presencia. La Notaria que autoriza no asume
 responsabilidad sobre el contenido del documento.
 (Art. 108 D. Leg. 1049), de que doy fe.

Puno, 03 OCT. 2025



Jessie E. Zegarra Cabrera
 Jessie E. Zegarra Cabrera
 ABOGADA - NOTARIA
 PUNO PERÚ



Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi amada esposa, por su amor, paciencia y apoyo incondicional durante todo este proceso. Gracias por ser mi compañera, mi fortaleza en los momentos difíciles, mi motivación para salir adelante. Sin tu cariño y comprensión este logro no habría sido posible.

David Blanco Mamani

Agradecimiento

Expreso mi profundo agradecimiento a Dios por darme la vida, salud y fortaleza, sabiduría y paciencia necesaria para superar los retos que involucra la realización de esta tesis.

Expresar mi agradecimiento a mi asesor de tesis Mg. Walter Jesús Acharte Champi, por su guía, paciencia, y valiosos consejos durante todo el proceso, su apoyo fue fundamental para la culminación de esta investigación.

Quiero expresar mi agradecimiento al Establecimiento Penitenciario de Puno, y al personal de tratamiento por brindarme las facilidades, los recursos, el ambiente que fue fundamental para la realización de este trabajo de investigación.

David Blanco Mamani

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo: Determinar la relación entre el nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario Puno, 2025, cuya metodología corresponde al enfoque cuantitativo,relacional, no experimental, y descriptivo. Con una muestra de 63 internos del Penal Puno. Se obtubieron como resultados sobre la variable estrés, que la mayoría de los internos (49,2%) presentó un nivel de estrés moderado, seguido por un 47,6% con nivel bajo y un 3,2% con nivel alto. En las reacciones físicas, el 61,9% obtuvo nivel moderado, el 30,2% bajo y el 7,9% alto. En las reacciones psicológicas, el 57,1% presentó nivel moderado, el 39,7% bajo y el 3,2% alto; mientras que en las reacciones comportamentales predominó el nivel bajo (69,8%), seguido por el moderado (28,6%) y el alto (1,6%). Sobre la variable estrategias de afrontamiento, el 76,2% alcanzó nivel moderado, el 20,6% alto y el 3,2% bajo. En conclusión, la correlación de Pearson entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento fue de 0,383, lo que indica una relación positiva media entre ambas variables. Esto sugiere que, a medida que aumenta el nivel de estrés, también lo hace el uso de afrontamiento. El valor de significancia $p = 0,002$, menor que 0,05, confirma que esta relación es estadísticamente significativa.

Palabras claves: Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, afrontamiento centrado en los problemas.

Abstract

The present investigation was aimed at: determining the relationship between the level of stress and the confrontation strategies in internal adaptation to the Puno Penitentiary Establishment, 2025, whose methodology corresponds to the quantitative, relational, non -experimental, and descriptive approach. With a sample of 63 inmates of the Puno prison. They were obtained as results on the stress variable, which most inmates (49.2%) have a moderate level of stress, followed by 47.6% with a low level and 3.2% with a high level. In physical reactions, 61.9% obtained moderate level, 30.2% low and 7.9% high. In psychological reactions, 57.1% presented moderate level, 39.7% low and 3.2% high; while in the behavioral reactions the low level predominated (69.8%), followed by the moderate (28.6%) and the high (1.6%). On the variable coping strategies, 76.2% reached moderate level, 20.6% and 3.2% low. In conclusion, Pearson's correlation between the stress level and coping strategies was 0.383, indicating an average positive relationship between both variables. This suggests that, as the level of stress increases, so does the utilization of coping. The significance value $P = 0.002$, less than 0.05, confirms that this relationship is statistically significant.

Keywords: physical reactions, psychological reactions, behavioral reactions, coping focused on problems.

INDICE GENERAL

Portada	i
Constancia de aprobación de investigación.....	di
Declaratoria de autenticidad de la investigación	ti
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Resumen	vii
Abstract.....	viii
Índice general /Índice de tablas académicas y de figuras	xiv
I. INTRODUCCION.....	15
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
2.1. Descripción del problema	16
2.2. Pregunta de investigación general	22
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	22
2.4. Objetivo general	22
2.5. Objetivos específicos	22
2.6. Justificación e importancia.....	23
2.7. Alcances y limitaciones	27
III. MARCO TEORICO	29
3.1. Antecedentes.....	29
3.2. Bases teóricas.....	36
3.3. Marco conceptual	59

IV. METODOLOGIA	61
4.1. Tipo y nivel de Investigación.....	61
4.2. Diseño de la Investigación.....	62
4.3. Hipótesis General y específicas.....	62
4.4. Identificación de Variables.....	63
4.5. Matriz de operacionalización de variables.....	65
4.6. Población – Muestra.....	73
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	75
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.....	84
V. RESULTADOS	85
5.1 Presentación de Resultados.....	85
5.2 Interpretación de Resultados.....	94
VI. ANALISIS DE RESULTADOS	97
6.1 Análisis Inferencial.....	97
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	103
7.1 Comparación de Resultados.....	103
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	107
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	110
ANEXOS	127
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	128
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos.....	132
Anexo 3: Ficha de validación por juicio de expertos.....	138
Anexo 4: Base de datos.....	144
Anexo 5: Evidencias fotográfica.....	152

Anexo 6: Informe Turniting al 28% de similitud 167

Índice de tablas Académicas

Tabla 1	Matriz de operacionalizacion de la variable nivel de estres	65
Tabla 2	Matriz de operacionalizacion de la variable estrategias de afrontamiento	69
Tabla 3	Ficha tecnica del instrumento de nivel de estres	77
Tabla 4	Ficha tecnica del intrumento de estrategias de afrontamiento	80
Tabla 5	Resultados de la frecuencia de Edad en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	85
Tabla 6	Resultados de la variable Nivel de estrés en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	86
Tabla 7	Resultados de la dimensión reacciones físicas en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	87
Tabla 8	Resultados de la dimensión reacciones psicológicas en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025	88
Tabla 9	Resultados de la dimensión reacciones comportamentales en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	89
Tabla 10	Resultados de la variable estrategia de afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	90
Tabla 11	Resultados de la dimensión centrado en problemas en	91

internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

Tabla 12	Resultados de la dimensión centrado de emociones en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	92
Tabla 13	Resultados de la dimensión centrado en evitación del problema en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	93
Tabla 14	Prueba de normalidad	97
Tabla 15	Relación entre los niveles de estrés y estrategia de afrontamiento	98
Tabla 16	Relación de las reacciones físicas y estrategia de afrontamiento	99
Tabla 17	Relación entre reacciones psicológicas y estrategia de afrontamiento	100
Tabla 18	Relación entre las reacciones comportamentales y la estrategia de afrontamiento	101

Índice de Figuras

Figura 1	Resultados de la frecuencia de Edad en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	85
Figura 2	Resultados de la variable Nivel de estrés en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	86
Figura 3	Resultados de la dimensión reacciones físicas en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	87
Figura 4	Resultados de la dimensión reacciones psicológicas en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025	88
Figura 5	Resultados de la dimensión reacciones comportamentales en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	89
Figura 6	Resultados de la variable estrategia de afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	90
Figura 7	Resultados de la dimensión centrado en problemas en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	91
Figura 8	Resultados de la dimensión centrado de emociones en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	92
Figura 9	Resultados de la dimensión centrado en evitación del problema en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.	93

I. INTRODUCCION

La salud mental de la persona privada de su libertad adquiere una posición importante y especialmente crucial en el contexto carcelario a nivel local, regional y nacional, sobre todo en el proceso de adaptación al ingreso al Establecimiento Penitenciario donde este nuevo entorno y las nuevas condiciones de vida representan un reto en la salud mental como en el bienestar psicológico de la persona reclusa en este establecimiento, ocasionando estrés de diferentes intensidades (Quíntela et al.,2023).

Por su propia naturaleza la pérdida de la libertad de la persona lo expone a escenarios de estrés, donde sus necesidades básicas no se satisfacen totalmente o presenta limitaciones, observándose restricciones en su autonomía para tomar decisiones, lo que perturba el comportamiento del preso como su historia de vida; siendo sustancial recordar que el grado de estrés está condicionado a la personalidad de cada persona (Asociación Americana de Psicología, 2020; Condorimay y Quiro,2020).

Un desafío importante en el contexto carcelario es el estudio del estrés que es una patología de salud mental. Es necesario enfatizar que la presente investigación de ninguna manera procura victimizar a los presos del Establecimiento Penitenciario donde se realiza el estudio, más por el contrario permitirá concebir y entender la salud mental y su impacto en el contexto carcelario (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, 2005).

En la presente investigación se tratará: En el **capítulo I**, se encuentra la introducción, en el **capítulo II**, la descripción del problema, en el **capítulo III**, el marco teórico, en el **capítulo IV**, la metodología, en el **capítulo V**, el cronograma de actividades, en el **capítulo VI**, el presupuesto, en el **capítulo VII**, las Referencias Bibliográficas, para concluir los anexos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

El estrés es un problema de salud mental, vigente, que aflige a cualquier persona a nivel mundial, pero sobre todo a quienes se encuentran privados de su libertad, evidenciándose que más del 57% de reclusos exteriorizan niveles altos de estrés que es un indicador de control emocional (Navarro et al, 2024; Klolodziej et al., 2022). Para la Organización Mundial de la Salud la salud mental representa “un estado de bienestar que permite a la persona desarrollarse potencialmente para afrontar tensiones de la vida y poder trabajar de forma fructífera y productiva para aportar algo a su sociedad”, empero la situación de salud en prisión se deteriora debido a la sobrepoblación en 200% y hacinamiento, observándose enfermedades transmisibles como tuberculosis 9%, VIH, hepatitis en 1%, sífilis, así como también enfermedades inmunoprevenibles (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022). No obstante, esto cambia en el contexto carcelario, ya que los internos que ingresan al penal y se encuentran en periodo de adaptación presentan dificultades significativas que son esencialmente complejas, albergándose de desesperanza sin desesperación en el 94,8% y con desesperación en el 5,2%, debido al nuevo entorno en el que se encuentran y a las condiciones de vida por las que empiezan a atravesar que es lo que les produce estrés (Reveledo 2021; Quintela, 2023).

Con el pasar del tiempo, diversos psicólogos se han enfocado y puesto su atención en el comportamiento de la persona, han articulado propuestas de diferentes autores para enfrentar al estrés que se manifiesta como una patología que estudia la psicología, es un fenómeno persistente, un fenómeno que agobia a diferentes personas en diferentes condiciones en las que se encuentre, es así

que más de la mitad de presos 57,24% presentaba estrés (Klolidziej et al., 2022). Es así que las propuestas para combatirlo son aplicar estrategias de afrontamiento adecuadas, se utilizó la rho de Spearman para el respectivo análisis de relación, p-valor < 0.05; rho= 0.201, las cuales ayudaran a solucionar esta problemática, siendo la psicología la ciencia que ha planteado propuestas diferentes para tratar este mal que exterioriza y refleja problemas en la sociedad, como también en personas que se encuentran reclusas en un penal (Rojas, 2022).

En el contexto latinoamericano, la cárcel coloca a la persona en un inquebrantable escenario de tensión que afecta su satisfacción en necesidades básicas y ve restringida su capacidad en la toma de decisiones por sí misma, lo que da lugar a la aparición de problemas de salud mental como es el estrés (Kolodziej et al., 2022; Navarro et al, 2024). En España, un país con notable frecuencia de estrés, en la disertación CinfaSalud VII, reveló que el 42% de sus pobladores presentan estrés, y es muy frecuente debido al insomnio, agotamiento, mala relación en su entorno de trabajo (Sánchez y Lara, 2022). La China, es otro país que presenta niveles observables de estrés, siendo así, sus pobladores sufren de estrés moderado y severo en el 8,1%, principalmente jóvenes entre los 18 a 30 años, que son los más sensibles a esta patología, seguido de los adultos mayores (Jiménez et al, 2019).

De igual manera, este deterioro en su bienestar genera sentimientos de estrés que se acrecientan debido a las condiciones de la cárcel, de la salud, de la insuficiente comunicación, del deficiente soporte familiar, de la violencia, de las pocas oportunidades educativas y de resocialización (Loperena et al., 2020).

En el ámbito internacional, los estudios revelan que, en Colombia, en el penal de Manizales, se estudió la situación de la salud mental de reclusos, reportando el estudio un deterioro alto de la salud mental en el 33.3% de personas que se encontraban presos, y el 22,2% tenía un bajo deterioro (Loperena et al., 2020). A través de un programa de acción con énfasis en la salud mental en el penal de Barranquilla identifico que las mujeres presas sufren trastornos de estrés post traumático con énfasis en la separación familiar (Kolodziej et al., 2022; Aristizábal et al., 2016; Navarro et al, 2024). En México, el médico psiquiatra Alfredo Whley Sánchez, integrante del Instituto Nacional “Ramón de la Fuente Muñiz” (INPRF) señaló que su país es el segundo país con problemas de estrés en el ámbito internacional, observándose en su población que aproximadamente el 40% presentan estrés, igualmente, descubrió que 39% de estudiantes padecen estrés alto, sobre todo los futuros médicos, y el 43% tienen estrés moderado, y el 18% exteriorizaron estrés bajo. Observándose que, si obvian medidas para combatir el estrés, más del 50% de su población presentaría además inconvenientes producto del estrés, aunado a dolores a nivel articular, trastornos gastrointestinales, depresión, ansiedad (Navarro et al, 2024).

A nivel nacional en el Perú, el estrés personifica una condición y circunstancia psicológica que aqueja significativamente la calidad de vida de los presos, al mismo tiempo tiene implicancias en la seguridad y en el proceso de rehabilitación en las cárceles, variables que se estudiaron en el contexto carcelario (Linares y Mescua, 2022), a pesar de ser pocos los estudios, es notable la problemática que concibe un impacto contradictorio en la calidad de vida (Quispe, 2019; Linares y Mescua, 2022; Rojas, 2022). En Lima Norte, se demostró que estudiantes de la salud presentan estrés nivel alto en

el 83% el que se encuentra relacionado a temas académicos, a requerimientos de actividades y sobrecarga laboral, exteriorizando además patologías osteomusculares, dolor, ansiedad, estrés (Linares y mescua,2022). En Oxapampa en un estudio para determinar estrés, se determinó que los niveles de estrés son evidentes en la población de estudio en 54,8% de varones; evidenciándose que no utilizan estrategias de afrontamiento el 33.5% (Larico y Rivera, 2022). El Instituto Nacional de Estadística e Informática, indicó que un gran porcentaje de estudiantes tienen afectación por el estrés, que tiene sintonía con temas académicos, es así, que afecta más a quienes se encuentran entre los 16 a 29 años de edad en un 74%, son ellos los perjudicados principales, sufriendo síntomas como, trastornos alimenticios y psicóticos, depresión, ansiedad. Indistintamente, padecieron insomnio debido al estrés un 56.4%, alterando el ritmo del sueño, exteriorizando pesadillas, problemas para conciliar el sueño hasta altas horas de la noche, muchas veces consumiendo benzodiazepinas; el 55% tenía tensión y nerviosismo, cefaleas, torticolis, tristeza, desesperación, el 47.5% se perjudicaban por los síntomas que hacen notorio el estrés, el 26.9% aumento su peso, lo que les creaba angustia (Salazar, 2022).

A nivel regional en Puno, existen motivos suficientes para decir que el estrés representa un problema de salud mental, alberga efectos negativos sustanciales en la vida de las personas (Condorimay y Quiro,2020). El entendimiento profundo de la gravedad del estrés, brinda a las autoridades y funcionarios del instituto Nacional Penitenciario la capacidad de proporcionar atención psicológica como también atención medica que permita garantizar el bienestar mental de quienes han perdido su libertad. Es así, que en una Institucion Educativa Independencia de la ciudad de Puno se realizo

un estudio de estrés, observándose que el 32,2% de estudiantes presento estrés elevado, experimentando características de estrés físico y emocional exteriorizados en la presencia de fatiga crónica, pesadillas, insomnio, cefalea, indigestión, hipersomnia, morderse las uñas, desgano en sus labores, ansiedad, angustia, problemas para concentrarse, inquietud. (Quispe, 2021) Siendo adicionalmente el estrés un obstáculo en el proceso de rehabilitación con éxito. Entonces si no abordamos el estrés de forma adecuada esto podría obstaculizar la participación en programas de educación, formación laboral y sobre todo en la rehabilitación. Por tanto, se debe evaluar de forma detallada los indicadores para así adecuarlos a los programas de rehabilitación para integrar y satisfacer necesidades particulares en la salud mental de los presos. En Puno, en un colegio de la ciudad de Juliaca se observo estrés, en 35,2% de estudiantes, siendo frecuente en varones (Condorimay y Quiro,2020).

En el contexto institucional, es claro que los presos pasan por diferentes grados de estrés, el cual aumenta debido a las condiciones en que se encuentran, el hacinamiento penitenciario, el abandono familiar, la falla de soporte social acompañados de la economía insuficiente que muchos de ellos experimentan, lo que aumenta su estrés siendo cada vez más notable, sobre todo a su ingreso al Establecimiento Penitenciario, motivo por lo que es necesario identificarlo y establecer las estrategias de afrontamiento necesarias para el bienestar del preso dentro de las instalaciones del penal de Puno (Kolodziej et al., 2022; Thainara et al., 2023).

En el Instituto Nacional Penitenciario, concretamente en el Establecimiento Penitenciario de Puno el personal de tratamiento penitenciario considera que el estrés influye dañinamente en los rasgos de personalidad del reo, siendo necesario estudiarlos, ya que

exteriorizan temperamentos, conductas, características indecorosas cuando experimentan cuadros de estrés (Navarro et al, 2024; Thainara et al.,2023). Los niveles de estrés en relación con las estrategias de afrontamiento del reo, nos plantea un escenario complejo, empezando con diferentes enfoques pero que convergen en la teoría. Es entonces cardinal comprender este fenómeno, para deducir porque los presos experimentan estrés, es por eso que creemos trascendental realizar este estudio, para conocer los niveles de estrés, y cómo influyen las estrategias de afrontamiento en este mal, para así poder encontrar el tratamiento efectivo, adecuado y oportuno a través del órgano de tratamiento del Instituto Nacional Penitenciario en la ciudad de Puno (Thainara et al.,2023; Navarro et al, 2024).

Por tanto, esta investigación posee relación en horizontes de la psicología desde la perspectiva integral ya que entender los niveles de estrés de las personas privadas de su libertad que se encuentran internados en el Penal de Puno influye en las estrategias de afrontamiento, lo que contiene un enfoque de prevención, rehabilitación y que permite la reinserción del penado a la sociedad (Kolodziej et al., 2022).

Esto implica estudiar el estrés de las personas que cometen un delito a su ingreso al penal, se percibe un cambio en su conducta o comportamiento tratando de asimilar su adaptación, en un entorno donde existen restricciones, todo este proceso conlleva a efectos físicos y psicológicos como la depresión, estrés, ansiedad, pérdida de autoestima afectando la salud mental de los internos; con este estudio de investigación se logró como aporte abordar las estrategias de afrontamiento y evitar que los internos experimenten nuevos casos de estrés.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025?

2.3. Preguntas de investigación específicas

PE1 ¿Cuál es la relación entre la dimensión reacciones físicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025?

PE 2 ¿Cuál es la relación entre la dimensión reacciones psicológicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025?

PE3 ¿Cuál es la relación entre la dimensión reacciones comportamentales del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025?

2.4. Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario Puno, 2025.

2.5 Objetivos Específicos

OE1. Determinar la relación entre la dimensión reacciones físicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

OE2. Determinar la relación entre la dimensión reacciones psicológicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

OE3. Determinar la relación entre la dimensión reacciones comportamentales del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

2.6 Justificación e importancia

Justificación

Tomamos en cuenta los siguientes aspectos, para justificar nuestra investigación:

Justificación teórica: La razón de ser de la investigación se justifica en teoría porque alberga como intención concebir información en relación a lo nocivo, perjudicial y dañino que es el estrés en los presos (Quintela, 2023), sobre todo en el periodo de adaptación, a su ingreso a un Establecimiento Penitenciario, además de la forma en que abordamos el estrés con el uso de estrategias de afrontamiento en los presos (Arteaga y Dorado, 2020); que es un aspecto importante que debe descubrirse en presos, lo que es sustentado con el uso de teorías que ofrece la ciencia, con las investigaciones para promover la importancia que tiene el estrés y como se manifiesta con signos y síntomas físicos, comportamentales y psicológicos en presos del Penal Puno, por tal motivo se utiliza los conocimientos de psicólogos peruanos y extranjeros, quienes crearon cuestionarios que miden las variables de estrés y las estrategias de afrontamiento. Realmente es un tema de lánguida notabilidad en el campo de la psicología. La psicología insinúa que el estudio del estrés es relevante e imprescindible para el desarrollo del bienestar de la persona (Xatruch

de la Cera et al., 2021), y que la insuficiencia e ineficacia de las medidas de afrontamiento influye evidentemente en el comportamiento de la persona (Francia, 2019), llevándolo a cometer nuevamente un delito, viéndose influenciado por comportamientos indecorosos. El bienestar psicológico es fundamental en la persona, independientemente de que se encuentre privado de su libertad o no, es así que el estrés representa la resolución no concreta del cuerpo a una petición que realizamos (Suarez, 2019), es por estas razones que las estrategias de afrontamiento son un mecanismo clave para combatir el estrés en la persona (Navarro et al., 2024), y abarca aspectos cardinales en el aspecto emocional, la capacidad de hacer frente a situaciones difíciles, donde la autoestima tiene un rol partidario. Investigaciones precedentes indicaron que un buen bienestar psicológico, sin estrés es bueno para la salud mental de la persona y se vincula con una notable carencia de estrés; pero cuando este bienestar se altera, la inestabilidad en la personalidad del preso llevaría a niveles inimaginables de estrés y por ende a cometer delitos nuevos (kolodziej et al., 2022).

Justificación metodológica: Metodológicamente el presente estudio se justifica a través de la implementación de un esquema metodológico adjudicándose que el tipo de investigación es básica, con enfoque cuantitativo, relacional, ya que posee por propósito conocer la relación de asociación que coexista entre las variables de estudio. La técnica elegida para acopiar los datos es la encuesta, siendo los instrumentos los que cumplen con criterios de calidad, que garantiza su aplicación posterior registro de información.

Justificación práctica: El presente estudio de investigación se evidencia en la parte práctica, conociendo como las variables de estudio se encuentran presentes en la población penal, y con lo que

ayudamos a quienes laboran en el Instituto Nacional Penitenciario de nuestro país y sobre todo de la ciudad de Puno; esta investigación ayudara en la toma de decisiones en los tratamientos por parte de personal de psicología con premura y permitirá saber fortalecer las estrategias de afrontamiento en casos de estrés, aspectos que estoy seguro con este trabajo se van a fortalecer e influirá positivamente en las terapias personales y grupales para así tomar mucho más énfasis, en las áreas de tratamiento penitenciario que aborda este eje del tratamiento, buscando ayudar a las personas privadas de libertad, para resocializarlos positivamente y reinsertarlos a la sociedad.

Importancia:

Las conductas antisociales son producto de los diferentes niveles de estrés que experimentan las personas, lo que influye directamente en la personalidad del interno, es así como influye el estrés en la persona, y es necesario poder tener, ejercitar y manejar de manera positiva las estrategias de afrontamiento, existe una estrecha relación entre los presos y el grado de estrés que experimentan en el contexto carcelario. Son los motivos por lo que, en la presente investigación, se procuró establecer y conocer la relación entre estrés que experimenta el preso del Establecimiento Penitenciario Puno y las estrategias de afrontamiento, lo que nos permitió percibir la situación existente tanto emocional como psicológica producto del desarrollo de una investigación científica, que es requisito para titularse y ser psicólogo. Al mismo tiempo, la importancia radica en la calidad y congruencias que brindaron los resultados del estudio, ya que se propone mejoras y se desarrolla disyuntivas de solución que permitan reducir la presencia de estrés en los presos gracias a las estrategias de afrontamiento asertivas que se propongan.

La **pertinencia del estudio**, nos permite ver que es claro, pertinente y oportuno el estudio que realizamos, porque se expresan en los resultados los escenarios en que el estrés influye en la personalidad del preso, además de lo importante que son las estrategias de afrontamiento en su manejo, entonces los funcionarios así como las autoridades del penal convendrán tomar en cuenta los resultados obtenidos, para optimizar y garantizar el tratamiento penitenciario con la disminución de casos de estrés.

La **relevancia del estudio**, adquiere un alcance considerable, el que se exterioriza en los resultados, beneficiando íntegramente a personas libres, como a presos, pero también a autoridades penitenciarias, para robustecer y fortalecer el tratamiento penitenciario, logrando reinsertar al penado al medio libre de manera óptima.

El **impacto social** de nuestra investigación se aprecia, gracias a que el estrés se experimenta de manera constante en todas las personas, cada día diferentes personas experimentan estrés, debido al ambiente que se vive dentro del penal, la convivencia entre personas de diferente clase social, nivel socioeconómico, nivel de estudios, además es importante mencionar que las medidas de afrontamiento influyen positivamente para mantener el bienestar de la persona.

La proposición de investigación según objetivos de desarrollo sostenible (ODS) al 2030, propuestos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), contribuye a obtener el objetivo número 16, enmarcado en "**Paz, justicia e instituciones sólidas**"; porque las estrategias de afrontamiento, van a permitir menguar el estrés y crear el bienestar y la paz, la estabilidad, como también garantizar el bienestar, porque bienestar es salud y la salud constituye uno de los derechos humanos, en un país que respeta los derechos y consiente

vivir en paz, con estabilidad respetando los derechos humanos, consintiendo la prosperidad, estableciendo ciclos sin estrés, sin conflicto y por su puesto sin violencia.

La cárcel, ese entorno en el que se encuentran los presos, crea inconstantes niveles de estrés, el estrés produce violencia, manifiesta inseguridad, lo que provoca consecuencias destructivas en la mente de la persona, afectándolo, perturbándolo, creando agravios en su bienestar, a fin de contraer las tasas de estrés y sus consecuencias es necesario establecer estrategias de afrontamiento para que las personas puedan vivir en paz, respetando los derechos humanos y la gobernabilidad en un estado de derecho, lo que permitirá disminuir tasas de maltrato como también de violencia, fomentara la restitución del bienestar lo que de acabar de alguna manera con los comportamientos antisociales que experimentan las personas privadas de la libertad..

2.7 Alcances y limitaciones

Alcance metodológico. La investigación pertenece al tercer nivel, llamado correlacional, en el que la investigación adquiere la finalidad de establecer la asociación entre las variables.

Alcance social. La investigación se llevó a cabo con la colaboración de los internos del Establecimiento Penitenciario de Puno teniendo la participación de la población penitenciaria en condición de procesados y sentenciados que se encuentran en periodo de adaptación a su ingreso al recinto penitenciario.

Alcance espacial o geográfica. La investigación se realizó en las instalaciones del Establecimiento Penitenciario de Puno, situado en Alto Puno - Yanamayo, en el departamento y región Puno.

Alcance temporal. la investigación se llevó a cabo en el año 2025, durante este tiempo se recopiló datos, así mismo se llevó a cabo la aplicación de encuesta sobre el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en los internos del penal de Puno.

Limitaciones

En la investigación que se realizó, una de las limitaciones cardinales es el tiempo, es un elemento constituyente limitante, porque necesitamos de este factor para aplicar los instrumentos, no obstante con el apoyo de cada participante y nuestra voluntad se logró resaltar agradablemente esta limitante.

Otro factor limitante es la coordinación en esta investigación, ya que como se realizó dentro de un Establecimiento Penitenciario, se tienen que realizar coordinaciones para el ingreso con los responsables de seguridad y profesionales de tratamiento penitenciario y sobre todo con los psicólogos del área de psicología, para que nos brinden el apoyo necesario para poder entrevistarnos con los internos y aplicarles los instrumentos de estudio, lo que se logró favorablemente gracias a la capacidad para resolución de problemas que demostró el grupo de profesionales que me apoyó en esta investigación.

III. MARCO TEORICO

3.1. Antecedentes.

Antecedentes Internacionales.

Navarro et al, (2024) en Colombia realizo el estudio “Ansiedad y estrategias de afrontamiento en personas privadas de la libertad en Barranquilla”, planteó como **objetivo** “comprender la relación entre la ansiedad y las maneras en que las personas privadas de libertad enfrentan las dificultades”. La **metodología** es una investigación cuantitativa, no experimental, transversal, correlacional La población de estudio constó de reos de 19 a 73 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Valoración de la Ansiedad de Hamilton y la Escala de Estrategias de Afrontamiento de Coping Modificada. Los **resultados** establecieron niveles moderados de ansiedad entre los reos, observándose que los más jóvenes entre 19-27 años sienten mayor ansiedad, mientras que los mayores de 50 años se enfocan en solucionar sus problemas. Las **conclusiones** establecieron que a mayor ansiedad, es mayor la probabilidad de tomar estrategias de afrontamiento.

Kolodziej et al. (2022) en Polonia realizo el estudio “Intensidad del estrés percibido y control de la ira, la ansiedad y la depresión de las personas que permanecen en instituciones penitenciarias polacas”, planteó como **objetivo** “evaluar la intensidad del estrés percibido y medir el control subjetivo de la ansiedad, la ira y la depresión en un grupo de mujeres y hombres internados en instituciones penitenciarias polacas”. La **metodología** es una investigación de tipo transversal, descriptivo La población de estudio constó de reos de 2 penales ubicados en Voivodato con una población de 152 reos. Los instrumentos utilizados fueron la escala de estrés percibido y la escala de control emocional. Los **resultados** establecieron que el 57,24% presentaba estrés alto, y no habia variacion en cuanto al sexo y la edad

de los reos; el indicador de control emocional estaba en 51,82 puntos en promedio con una desviación estandar de 14,52, lo que oscilaba entre 22 y 83 puntos, lo que indicaría que los presos reprimen sus emociones negativas. Las **conclusiones** establecieron que los reclusos controlaban mejor el miedo (M=18,68), pero no la ira (M=16.86), exteriorizando signos de depresión (M=16,27), lo que estadísticamente significa que existe relación entre el control de las emociones y el nivel de estrés.

Lopera et al., (2020) en Colombia realizó el estudio “Situación de salud de la población privada de la libertad en Colombia”, planteó como **objetivo** fue “analizar la evidencia científica que permita comprender la situación de salud de las PPL”. La **metodología** es una investigación de revisión sistemática en la salud de los presos. La población de estudio constó de una muestra no probabilística fue de 60 casos. Los instrumentos utilizados fueron la revisión de la literatura. Los **resultados** establecieron que existe insuficiente literatura científica sobre la situación de salud de los presos, y los estudios existentes se refieren a problemas de patología en salud mental y patologías infecciosas de transmisión sexual y tuberculosis. Evidenciándose en presos condiciones desfavorables que perjudican su salud. Las **conclusiones** establecieron la escasa investigación científica en los establecimientos penitenciarios limita la evidencia demandada para realizar políticas públicas adecuadas para optimizar la situación de salud de los presos.

Jiménez et al. (2019) en Cuba realizó el estudio “Ansiedad, depresión, bienestar subjetivo y salud mental general en reclusos”, planteó como **objetivo** “describir los estados de ansiedad, depresión, bienestar psicológico y el estado de salud mental general de los reclusos en regímenes de prisión provisional y prisión severa”. La **metodología** es

una investigación con enfoque cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. La población de estudio estuvo conformada por reclusos del régimen de prisión provisional severo. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar subjetivo; cuestionario de salud mental general de G. Los **resultados** establecieron alta percepción en el deterioro general de la salud mental, al igual que el bienestar subjetivo se vio alterado, los participantes evidenciaron niveles variables de ansiedad moderada, depresión elevada, distimia moderada y grave. Las **conclusiones** fueron que los reclusos presentaron grados variables de depresión y deterioro marcado de la salud mental, con índices bajos de bienestar subjetivo.

Suarez (2019) en Colombia realizó el estudio “Intervención psicológica para disminuir el estrés y los estresores que afectan a la población privada de la libertad en el patio “ERE-2”-INPEC-COMEB-Bogotá”, planteó como **objetivo** “efectuar un proceso de diagnóstico y aplicar estrategias para la reducción del estrés a la población privada de la libertad”. La **metodología** es una investigación cuantitativa documental. La población de estudio constó de toda la población penitenciaria del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario de Bogotá. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario en formato encuesta que puntualizaba aspectos estresores de los presos. Los **resultados** establecieron que el 48% no tiene estrategias de afrontamiento psicológico al estrés, evidenciándose estrés con síntomas de depresión en los reclusos. Las **conclusiones** establecieron que en el INPEC Bogotá no existen condiciones de acondicionamiento cuando el reo presenta estrés, malestar que no merma por que no existen estrategias de afrontamiento psicológico.

Antecedentes Nacionales

Linares y Mescua (2022) en Lima Norte realizó el estudio “Estrés

académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte”, planteó como **objetivo** “identificar la correspondencia entre ambas variables estrés y estrategias de afrontamiento en adolescentes”. La **metodología** es un estudio cuantitativo, no experimental, correlacional, con estrategia asociativa. La población de estudio fue una muestra de 233 adolescentes de una institución educativa de Lima norte. Los instrumentos utilizados fueron el inventario SISCO para medir estrés y la escala de afrontamiento de Frydenberg y Lewis. Los **resultados** establecieron que la dimensión afrontamiento se vinculó buscar apoyo como estrategias, el concentrarse en resolver el problema y preocuparse son las estrategias mayormente utilizadas en la población de estudio, como también invertir en amigos íntimos para buscar pertenencia, el apoyo espiritual ayuda a fijarse en temas positivos. Las **conclusiones** a las que arribaron fue que existe relación de la dimensión estresores y síntomas con la falta de estrategias de afrontamiento, el auto culparse reduciría la tensión.

Rojas (2022) en Lima realizó el estudio “Estrés académico y estilos de afrontamiento durante la pandemia de Covid19 en estudiantes de un colegio estatal de Santa Eulalia”, planteó como **objetivo** “establecer la relación entre la variable Estrés y estilos de afrontamiento durante la pandemia”. La **metodología** es un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional, con estrategia asociativa. La población de estudio fue una muestra de 109 estudiantes de la institución educativa Santa Eulalia. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de estrés adaptado al contexto de la crisis del Covid-19 y la escala de afrontamiento. Los **resultados** establecieron que existe correlación entre las variables de estudio, la dimensión estresores con el estilo de afrontamiento por emociones tiene $\rho = .201$; p -valor < 0.05 , y la dimensión de síntomas de estrés con el estilo de afrontamiento de emociones con $\rho = .222$ p -

valor <0.05 ; asimismo, se encontró correlación de la dimensión de Estrategia con el estilo de afrontamiento a los problemas con $\rho=.220$; p-valor <0.05 . Las **conclusiones** a las que arribaron fue que hay correlaciones estadísticamente relevantes, entre los estresores y el estilo de afrontamiento emocional.

Larico y Rivera (2022) en Oxapampa Pasco el estudio “Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa – Pasco”, planteó como **objetivo** “Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022”. La **metodología** es un estudio tipo básico y cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal; el nivel de investigación es correlacional. La población de estudio fue una muestra de 221 estudiantes de primero a quinto de secundaria, muestra que se obtuvo por un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos utilizados fueron dos, para evaluar estrés utilizaron el inventario SISCO, para evaluar estrategias de afrontamiento utilizaron la Escala de afrontamiento de adolescentes (ACS). Los **resultados** establecieron que coexiste relación específica de la variable estrategias para solucionar el problema y estrés con p-valor de 0,047, pero es menos; los estreses no se relacionan a $\alpha=0,05$; respecto a las estrategias de referencia hacia otras personas no existe relación con el estrés con p-valor 0,289, habiendo $\alpha=0,05$. Las **conclusiones** a las que arribaron establecieron que existe relación significativa entre las variables estrategia de afrontamiento y estrés, dicha relación tiene un p=valor de 0,009.

Salazar (2022) en Lima realizó el estudio “Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la Escuela de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2022”,

planteó como **objetivo** “Determinar la relación entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de los últimos ciclos de la escuela de enfermería de la Universidad Norbert Wiener”. La **metodología** es un estudio hipotético, deductivo, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental nivel correlacional de corte transversal. La población de estudio fue una muestra de 150 estudiantes de la universidad Wiener. Los instrumentos utilizados fueron la encuesta y el instrumento el inventario SISCO para medir estrés y el cuestionario Brief Cope para medir estrategias de afrontamiento. Los **resultados** establecieron que existe estrés académico nivel medio en el 57,33%, evidenciándose que las estrategias de afrontamiento tienen una eficacia media en un 61,33%. Las **conclusiones** a las que arribaron establecieron que el estrés y las estrategias de afrontamiento presentan relación considerablemente negativa ($Rho=0,871$)

Flores y Sandoval (2018) en Tarapoto realizó el estudio “Clima social penitenciario y estrés percibido en internos por el delito de tráfico de drogas de un establecimiento penitenciario”, planteó como **objetivo** “establecer la conexión entre el ambiente social dentro de una prisión y los niveles de estrés percibidos por los reclusos masculinos”. La **metodología** es un estudio cuantitativo, correlacional, transversal. La población de estudio fue una muestra de 96 reclusos masculinos del E.P. Tarapoto. Los instrumentos utilizados fueron la escala de clima social para instituciones penitenciarias CIES y la escala de estrés PSS-14. Los **resultados** establecieron que no se muestra correlación significativa entre las puntuaciones de la variable ambiente social dentro de prisión y los niveles de estrés. Las **conclusiones** a las que arribaron fue que no hay correlaciones estadísticamente significativas con las variables de estudio

Gonzales (2016) en Lima Este realizo el estudio “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este”, planteó como **objetivo** “establecer la existencia de relación entre las técnicas de afrontamiento y estrés en estudiantes”. La **metodología** es un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional. La población de estudio fue una muestra no probabilística de adolescentes de primero y quinto grado de nivel secundario de una institución educativa. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de SISCO, para medir estrés y la Escala de afrontamiento. Los **resultados** establecieron correlación entre las variables estrés y afrontamiento, además se estableció que no existe relación entre la dimensión acción social e ignorar el problema con mejorar los síntomas de estrés. Las **conclusiones** a las que arribaron fue que el estrés se asocia a estilos improductivos, siendo la estrategia de afrontamiento mas frecuente la distraccion y los amigos.

Antecedentes Locales

Condorimay y Quiro (2020) en Puno realizo el estudio “Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1ro a 5to. grado de secundaria de una institución educativa estatal de Juliaca”, planteó como **objetivo** “definir la relación del estrés y las estrategias de afrontamiento en alumnos del nivel secundaria, con una muestra de estudio de 99 estudiantes conformados por varones y mujeres de entre 11 y 18 años”. La **metodología** es un estudio cuantitativo, correlacional, no experimental de corte transversal. La población de estudio fueron estudiantes desecundaria de una isntitucion educativa de Juliaca. Los instrumentos utilizados fueron el inventario SISCO para medir estrés y la escala de afrontamiento de adolescentes de Canessa. Los **resultados** establecieron que el 35,2% estuadiantes presentan estres, lo que aumentaba especialmente en el sexo masculino. Las

conclusiones a las que arribaron fue que existe relacion entre el estrés academico y las estrategias de afrontamiento que se utilizan en las instituciones educativas de Juliaca.

Quispe (2019) en Puno realizo el estudio “Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno”, planteó como **objetivo** “definir el grado de estrés académico de estudiantes de la Institución Educativa Independencia”. La **metodología** es un estudio cuantitativo, diseño no experimental. La población de estudio estuvo constituida por una muestra de 200 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el inventario SISCO creado por Barraza para medir estrés. Los **resultados** establecieron que el 32,2% el nivel de estrés es elevado, experimentando estrés físico y emocional los que se evidencian por la presencia de fatiga crónica, pesadillas, insomnio, cefalea, indigestión, hipersomnia, morderse las uñas; respecto al tema emocional estos estudiantes presentaban desgano en sus labores, ansiedad, angustia, problemas para concentrarse, inquietud. Las **conclusiones** establecieron que el nivel de estrés en los estudiantes se debia a mecanismos de estrés físico y emocional, lo que confirmaria la hipotesis de estudio.

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Variable Nivel de Estrés

Definiciones

El estrés se describe como una respuesta subjetiva por lo que está sucediendo, es así que lo describimos como un estado mental interno que se caracteriza por excitación o tensión (Suarez, 2019). El estrés presume un hecho usual en la vida de las personas, por lo que cualquier persona con mayor o menor asiduidad lo ha experimentado en algún momento de su vida (Vanegas et al., 2022). Por lo que cuando la persona se encuentra

susceptible, el más pequeño o mínimo cambio al que se encuentra expuesto puede provocarle estrés (Xatruch De la Cera et al., 2021). El estrés somete al individuo a una presión desproporcionada, estar con grados variables de ostracismo, aburrimiento, fastidio, tener la sensación de frustración, hallarse en un escenario incontrolable de emociones, tener problemas de pareja (Conlago, 2019).

El termino estrés se origina del vocablo distrés que en ingles significa “aflicción o pena”. La palabra ya era utilizada por Selye en las ciencias físicas, indicando a la fuerza que intervenía sobre un determinado objeto y producía su destrucción al superar una concluyente magnitud; siendo para este autor el estrés una respuesta inespecífica del cuerpo ante exigencias heterogéneas (Linares y Mescua, 2022). El estrés es un proceso de adaptación de emergencia, que es necesario para la supervivencia del individuo, no considerado como una emoción en sí mismo, ya que es el agente que genera emociones (Castillo et al 2021). Siempre el estrés relaciona al medio ambiente con la persona, donde es la persona la que percibe de acuerdo a sus demandas ambientales que tiene la sensación de peligro a su bienestar cuando sus recursos de afrontamiento se ven vulnerados (Chacón Delgado et al., 2021).

El estrés representa un proceso adaptativo, y no simplemente una circunstancia externa, es más bien una respuesta especial a las demandas del medio en el que se encuentra la persona; lo que quiere decir que el estrés es una experiencia subjetiva dependiente del individuo que lo percibe, respondiendo a escenarios que se presenten en su entorno, el estrés no es solamente una reacción a incidentes externos, sino que es un proceso complejo donde se ven involucrados factores externos como también factores internos (Jiménez et al., 2021).

Componentes del estrés

El estrés se compone de 3 elementos que son el biológico, el psíquico y el social, es por esto que alberga el concepto con una dimensión bio-psico-social (Castillo et al 2021). En la actualidad existen diversos estudios que han manifestado la insuficiencia de recursos de la persona para controlar los problemas psicológicos y sobre todo los sociales, los cuales dan lugar al desarrollo de patologías y enfermedades como el asma, la hipertensión arterial, la ulcera péptica y duodenal, contracciones, dolores musculares, ansiedad, depresión y otros patologías que alteran el bienestar de la persona (Jiménez et al., 2021; Kołodziej et al., 2022; Cockerham, 2001; Mechanic, 1976; Siegrist, Siegrist y Weber, 1986; Turner, Wheaton y Lloyd, 1995).

El estrés altera el comportamiento y más aún la personalidad del individuo, actualmente el modelo de estrés se entiende como la transacción entre la persona y el medio en el que se encuentra; este enfoque delimita al estrés en la relación individuo-entorno, el que se percibe por quien adolece de estrés como algo impuesto que excede sus recursos y expone al peligro a su bienestar (Díaz Kuaik y De la Iglesia, 2019).

Signos y síntoma del estrés

El estrés alberga tanto signos y síntomas positivos como negativos, líneas abajo se explica cada uno de ellos (Díaz Kuaik, y De la Iglesia, 2019):

Estrés positivo

Se define como aquella respuesta adaptativa del cuerpo, que se exterioriza ante una demanda o estímulo que se percibe como motivadora o desafiante; llamado también eustrés (Lopera y Hernández, 2019). Este tipo de estrés es caracterizado por presentarse temporalmente, es efímero, se puede controlar, y casi siempre se encuentra asociado a las emociones, a la motivación y sobre todo a la satisfacción de quien la padece (Linares y

Mescua, 2022). Alberga beneficiosos efectos a diferentes semblantes de nuestra vida como son (Quispe, 2019).

La mejora del rendimiento cognitivo, ya que mejora la concentración, atención, y sobre todo la memoria, mejorando significativamente el desempeño en el desarrollo de tareas cognitivas en el trabajo o el estudio (Chacón Delgado et al., 2021).

Engrandecimiento de la motivación, porque el estrés motiva, impulsa a superar los desafíos y lograr nuestras metas (Quíntela et al., 2023).

Permite desarrollar la resiliencia, porque nos permite resistir y superar las situaciones de estrés positivo, ayudándonos a adaptarnos a los cambios y superar las situaciones adversas (Rojas, 2022).

Permite el mejoramiento del crecimiento personal, porque nos exige salir de la zona de confort en la que nos encontramos y nos lleva a experimentar nuevos escenarios y situaciones que permiten nuestro crecimiento como personas (Medina Ordoñez y Rodríguez Rivadeneira, 2019)

Estrés negativo

Al estrés negativo lo definimos como aquella respuesta desadaptativa del cuerpo ante alguna demanda o estímulo que se percibe, que es inmanejable o abrumadora; se le llama también distrés (Xatruch De la Cera et al., 2021; Hamilton, 1959). Se caracteriza por que se instaura en un tiempo prolongado, no es controlable y se asocia a emociones como la ira, ansiedad, y muchas veces lleva a la frustración (Sánchez & Lara, 2022). El distrés alberga efectos perjudiciales para la salud física como mental, las que incluyen (Navas & Varga, 2012):

Inconvenientes de salud física, el estrés cuando es por un tiempo

prolongado aumenta el riesgo de contraer alguna patología como es el caso de la obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, patologías cardiacas, la enfermedad cerebro vascular (Jiménez et al., 2021).

Inconvenientes con la salud mental, es así que el distrés, permite el desarrollo de patologías como la depresión, la ansiedad y en casos más graves algún tipo de psicosis (Rojas, 2022; Lazarus y Folkman, 1984).

Inconvenientes en las relaciones, el estrés cuando es crónico tiene un efecto negativo en las relaciones con nuestros seres queridos, familia, amigos y compañeros en el trabajo (Quíntela et al., 2023; Lucini y Pagani, 2012).

Inconvenientes en la calidad de vida, el distrés entorpece la capacidad de disfrutar la vida, no nos permite alcanzar nuestras metas (Linares y Mescua, 2022).

Causas de estrés

Cualquier escenario que se perciba como una amenaza o demanda que coaccione algún sistema del cuerpo, o que requiera de un cambio rápido producirá estrés. sin embargo, hay que tener presente que no todos los entornos situaciones o factores estresantes tienen un componente negativo (Hamilton, 1959). Así por ejemplo un ascenso en el contexto laboral o una buena calificación en un examen van a causar estrés, pero de forma positiva (Lopera & Hernández, 2019). Al mismo tiempo mucho depende de la forma en que la persona divisa los factores estresantes, porque producen impactos desemejantes en diferentes personas (Lucini & Pagani, 2012). Por lo general decimos que existen dos fuentes cardinales de estrés, primeramente, están los agentes estresantes procedentes de condiciones externas como es la familia, el estudio, el trabajo, el medio ambiente en el que nos desenvolvemos; también es necesario mencionar que esta el

estrés que lo causa la misma persona, es decir debido a características de su propia personalidad o de la forma como enfrenta sus problemas y los soluciona (Lazarus & Folkman, 1984).

Además, no siempre se conocen los factores que producen estrés, pudiendo ser desconocidos, inconscientes, subestimados que se descubren después de un análisis o dialogo con el profesional especialista en psicología ((Naranjo, 2009; Bensabat, 1987).

Respuestas al estrés

Existen respuestas hacia situaciones de estrés, que involucran al sistema neuroendocrino que segrega cortisol y catecolaminas primordialmente, como también respuestas del sistema nervioso autónomo que inhibe el sistema nervioso parasimpático y activa el sistema nervioso simpático; todas ellas constituyen respuestas fisiológicas, sin embargo existen respuestas neuroendocrinas que se asocian al sistema nervioso autónomo, por lo que en la tercera fase se añaden las respuestas psicológicas que contribuyen a establecer “la respuesta de estrés”, dentro de este tipo de respuestas encontramos a las respuestas emocionales (Pérez et al., 2014). Existen también mecanismos motores y cognitivos que no se separan de los mecanismos emocionales (Quíntela et al., 2023). Entonces la respuesta psicológica que se relaciona con el estrés es cardinalmente de tipo emocional y exclusivamente son respuestas de depresión y ansiedad (Sandin, 2001).

Las estrategias de afrontamiento al estrés, como la evaluación cognitiva, son variables mediadoras de la respuesta de estrés, lo que significa que las variables mediadoras actúan impulsándose por sí mismas, logrando reducir los niveles de estrés, mediando el efecto estresor a través de la respuesta; las variables moduladoras funcionan sobre las variables mediadoras, deteniendo dichas respuestas (Revelo, 2012). Refiriéndose así a los

esfuerzos cognitivos como también a los esfuerzos conductuales que utiliza la persona para hacer frente al estrés y aniquilar el estado emocional de estrés que es la última fase del proceso de estrés (Muvdi et al., 2021). Esas cuatro fases del estrés constantemente se relacionan dentro de un proceso dinámico (Sandin, 2008).

Características y particularidades personales del individuo con estrés

Las personas presentan características vitales que determinan la evaluación del paciente que presente demanda psicosocial, las cuales van a influir en las estrategias de afrontamiento, lo que incluyen un conjunto de variables que influyen sobre las 4 etapas ya explicadas, dichas variables son los factores genéticos, el tipo de personalidad, el sexo, la raza, que son los más frecuentes, que son propias de la persona y que permiten diferenciarlos de otras personas (Pérez et al., 2014; Sandin, 2003).

Características sociales y el estrés

Las características sociales distinguidas para combatir el estrés son el apoyo social, el nivel socio económico y las relaciones sociales. Consideramos que el apoyo social es un recurso social para el afrontamiento al estrés, es como una base de la que las personas disponemos cuando necesita afrontar a los agentes estresores (Quito et al., 2017). Cuando hablamos de apoyo social, nos referimos a las acciones realizadas con el fin de que familiares, amigos, compañeros proporcionen asistencia emocional, informativa o instrumental (Pérez et al., 2014). Es fundamental el aporte que brinda el nivel socioeconómico en procesos relacionados con el estrés (Román et al., 2008).

Estado de salud y el estrés

El estado de salud psicológico como físico (somático) es producto del estrés, depende del funcionamiento en cada una de sus fases (Sierra et al., 2003). Ppor ejemplo, cuando se realiza un afrontamiento psicológico

inapropiado como ejercicio físico insuficiente, auto aislarse o drogarse estos comportamientos tienen un comportamiento perjudicial para la salud (Sandin, 2003; Spinetto, 2014).

Es primordial entender que el estrés, puede ser gestionado de forma efectiva. Es crucial prevenir, controlar y mitigar el estrés con la implementación de actividades y herramientas específicas como también efectivas (Suarez, 2009). Una de las herramientas efectivas es el ejercicio, que nos ayuda a combatir los efectos nocivos del estrés; pero aparte del ejercicio y la actividad física, están las técnicas de relajación que incluyen el yoga, la meditación con el uso de la respiración profunda, el elegir una dieta armoniosa y equilibrada con límites saludables, buscar desarrollar habilidades de resolución de problemas y el apoyo social correspondiente (Román et al., 2008). Al añadir estas prácticas en nuestra vida diaria fortaleceremos nuestra capacidad de resiliencia, promoviendo el óptimo bienestar general (Spinetto, 2014).

Teorías explicativas del estrés

Teoría del estrés de Selye

Selye es considerado uno de los precursores del estudio del estrés, enseñó una perspectiva sistémica de este fenómeno. Denomino al estrés como un “síndrome general de adaptación” que presenta 3 fases: la fase de alarma, la fase de resistencia y la fase de agotamiento (Vanegas et al., 2022).

Para el estrés representa una respuesta inespecífica del organismo ante cualquier demanda o amenaza emocional como también física. Caracterizándose por un patrón generalizado que es impulsado ante diferentes estímulos, como podría ser un examen o la pérdida de un ser querido (Torpoco, 2018). Es necesario subrayar que el estrés no siempre tiene un contexto negativo; ya que podría ser motivador en pequeñas dosis o ayudarnos a plantarse algunos desafíos (Sánchez & Lara, 2022). No

obstante, el estrés crónico posee efectos nocivos para nuestra salud mental y física (Sheehan & Giddens, 2000). Todo depende de cómo percibamos una situación, la cual juega un papel decisivo en la persona, puede ser un papel estresante para una persona, pero para otra puede significar un desafío simple (Selye, 1954).

Una respuesta generalizada, inespecífica a cualquier estímulo que es percibida por el cuerpo como demanda o amenaza, es lo que conocemos como estrés, siendo múltiples sus causas entre las que se pueden mencionar el calor, el frío, los exámenes entre otras; el cuerpo tiene una reacción parecida en diferentes personas (Sheehan & Giddens, 2000). Selye encuadró el concepto de “síndrome general de adaptación” llamado por algunos SGA en el cual puntualizaba las fases que experimentaba el cuerpo cuando estaba frente a un agente estresor. Definiendo 3 etapas del SGA (Selye, 1954):

Etapa de Reacción, de alarma, que enmarca la respuesta del cuerpo cuando inicia el estrés, se caracteriza por que el paciente experimenta cambios fisiológicos entre los que es necesario destacar el ascenso del ritmo cardiaco, la segregación de las hormonas del estrés y la mengua de la resistencia (Cockerham, 2001; Turner, Wheaton y Lloyd, 1995).

Etapa de resistencia, que se presenta cuando el estrés subsiste, el cuerpo aspira desarrollar mecanismos de defensa y adaptarse; en esta etapa el organismo experimenta una mayor resistencia y obstinación a los agentes estresores (Cockerham, 2001; Mechanic, 1976; Siegrist, Siegrist y Weber, 1986).

Etapa de agotamiento, que se presenta cuando el cuerpo se cansa, agota, perdiendo su capacidad de resistir, esto se da cuando el estrés se prolonga o es permanente; aquí los síntomas de la fase de alarma reaparecen,

subsisten y puede producir la muerte (Cockerham, 2001; Siegrist, Siegrist y Weber, 1986).

Teoría del estrés basada en la interacción

Esta teoría se sustenta en la forma como una persona evalúa una circunstancia explícita si percibe estrés; esta teoría plantea que el estrés es una respuesta no automática ante una situación extrema externa, pero depende de cómo la explicamos mentalmente (Sánchez & Lara, 2022). Es decir que cuando dos o más personas se enfrentan a igual situación, una experimenta más o menos estrés que la otra. La evaluación cognitiva es un proceso a través del cual se establece si el evento es estresante, amenaza o desatiende a la persona. Este autor indica que el estrés es una respuesta fisiológica ante algún estímulo, pero además surge ante la interacción de la persona con su medio ambiente (Lazarus y Folkman, 1984). Esta situación se establece a partir de 2 tipos de evaluaciones que son primaria y secundaria, la evaluación primaria se instaura cuando el individuo determina que la situación es relevante como también apreciable para su bienestar propio, lo que significa que representa una amenaza, desafío o de igual forma una oportunidad (Spinetto, 2014). Si se percibe una situación amenazante la persona pasa a la evaluación secundaria, que evalúa los recursos que tiene frente a la amenaza, si considera insuficientes los recursos experimentará un cuadro de estrés; allí radica el valor de la evaluación cognitiva de Lazarus (Vanegas et al., 2022).

Subjetividad de la experiencia, indica que la evaluación cognitiva es subjetiva, ya que lo que para una persona podría ser una amenaza para otra podría ser un desafío o hasta una oportunidad (Sierra et al., 2003).

Influencia

Influencia de las creencias y expectativas, las creencias previas, las experiencias del pasado y las perspectivas como también las expectativas

sobre nuestro futuro median en cómo apreciamos una situación. Así, por ejemplo, un individuo con autoestima baja, puede ser propenso a interpretar una circunstancia como amenazante para él (Román et al., 2008).

El papel del contexto, El argumento social y cultural en el que vive la persona igualmente interviene en nuestra evaluación de eventos. Algunas culturas tienen disímiles reglas y valores que afligen la forma en que vemos el estrés (Revelo, 2012).

La evaluación secundaria y los recursos personales:

Los recursos materiales y sociales, dentro de los recursos materiales tenemos al dinero, el tiempo y los recursos sociales estarían representados por el apoyo social, las habilidades; todos ellos brindan un rol crucial en la capacidad para enfrentar los niveles de estrés (Xatruch De la Cera et al., 2021).

Los Recursos psicológicos, dentro de los que tenemos las habilidades de afrontamiento, la resiliencia y la autoestima, representan recursos psicológicos significativos que ayudan a hacer frente a circunstancias difíciles (Wang et al., 2013).

La percepción de los recursos, es importante tener en cuenta que no solo la cantidad de recursos es cardinal, sino también la percepción de ellos. Si entendemos que poseemos recursos necesarios para afrontar una circunstancia, es improbable que advirtamos estrés (Vanegas et al., 2022).

La teoría de Lazarus, en su teoría matiza la calidad de los procesos mentales en el estrés, el modo en que explicamos una situación a través de creencias, perspectivas, y los recursos personales que tenemos que intervienen en cómo reaccionamos ante el estrés (Sheehan & Giddens, 2000). Esta teoría es respetada en la ciencia psicológica y ha permitido

investigaciones como afrontar el estrés y como realizar intervenciones para avasallar el estrés (Lazarus, 1984).

Modelo procesual del estrés

Este modelo conocido como modelo transaccional, celebra una visión más dinámica y compleja sobre la forma de experimentar el estrés en relación con otros modelos (Sánchez & Lara, 2022). A diferencia de otras teorías que percibían el estrés como una respuesta fisiológica a un estímulo; este modelo resalta la interacción entre la persona y su entorno (Sheehan & Giddens, 2000). "El estrés no es una respuesta simple a un estímulo, sino un proceso dinámico que implica una interacción constante entre la persona y su entorno" (Lazarus y Folkman, 1984). Este modelo plantea que la experiencia del estrés no solo depende del evento estresante, sino de cómo lo interpretas y valoras. Lo que nos muestra que la percepción subjetiva de un contexto determina si se advierte un evento estresante. Este proceso de valoración cognitiva es esencial, porque condiciona las respuestas emocionales y conductuales al estrés. Un componente clave del modelo procesual circunscribe al estresor, la valoración primaria y secundaria, la respuesta y el afrontamiento ante el estrés. Tengamos en cuenta que el estresor es cualquier situación, circunstancia o evento que percibimos como desafiante o amenazante (Spinetto, 2014).

La valoración primaria involucra establecer si el estresor es una amenaza, desafío o es algo irrelevante. La valoración secundaria, hace referencia a la evaluación de recursos que tiene para afrontar el estrés. La respuesta al estrés consigue ser fisiológica, conductual o emocional, y la forma como lo afrontamos envuelve los esfuerzos que ejecutamos para tratar la situación y sus consecuencias (Torpoco, 2018). Este modelo procesual del estrés nos suministra una agudeza más profunda de la práctica del estrés, destacando el valor de los procesos cognitivos y la interacción del individuo y su entorno (Selye, 1973). El reconocer e interpretar un contexto es un

factor clave en la práctica del estrés, pudiendo desplegar habilidades más prácticas para el manejo del estrés y el bienestar de nuestro paciente (Lazarus y Folkman, 1984).

Perspectiva histórica

El interés sobre la historia del estrés, se remonta a los inicios de la historia, desde la evolución del hombre hasta su vida en sociedad, todo ello ha ocasionado progresos, demandas como también fenómenos adversos y exigentes que alteran el mecanismo fisiológico en cada persona, para adaptarse a cada evento que se presente; siendo así es necesario mencionar que el estrés es un fenómeno importante en el complejo biológico de la persona, manifestándose de muchas formas, con resultados importantes en la vida de las personas (Sheehan & Giddens, 2000). Heráclitus, en la era clásica fue uno de los primeros en mencionar un estado de inmovilidad, en el que no había cambios en los organismos vivos, que no era una por su puesto un estado normal, porque se alteraba la homeostasis existente en cada organismo. Posteriormente Empédocles enunció que los problemas de seres vivos radicaban en elementos con cualidades en alianza de oposición que debía ser dinámica, necesitando armonía para que puedan sobrevivir. Años después Hipócrates precisaba que el estado de bienestar armonio constituía la salud, y la enfermedad representaba el menoscabo de armonía sistemática como de la homeostasis (Xatruch De la Cera et al., 2021). En Roma se continuaron estos análisis, desarrollando visiblemente la falta de armonía como concepto de enfermedad (Sánchez & Lara, 2022). Thomas Sydenham, en el renacimiento, dilató el concepto de Hipócrates en relación a la enfermedad indicando que la respuesta adaptativa característica producía cambios anatomopatológicos. Claude Bernard en el siglo XIX, amplió el concepto de armonía con el principio de homeostasis considerado como el equilibrio fisiológico dinámico interno del establecimiento penal. Pero Walter Cannon acuñó el término homeostasis, refiriéndose al proceso

fisiológico regulado que mantiene invariable a las funciones del cuerpo, recalcando que el sistema nervioso simpático constituye un sistema homeostático fundamental, útil en la reparación de disturbios en la homeostasis, promovedor de supervivencia en el organismo Hans Selye posteriormente implantó y aplaudió el concepto de estrés, como una idea médica y científica. Se acusa a Selye introducir el termino estrés en las ciencias médicas, pero sobre todo en la biología. Estrés, es el término que aparece en el siglo XIV para expresar y enunciar la tensión, dureza, adversidad, ya en el siglo XVIII e inicios del XIX, se utiliza en la ciencia física para reseñar la fuerza generada al interior del cuerpo producto de la aplicación de una fuerza que distorsiona, y crea deformaciones o distorsiones que es a lo que se denomina “strain”. Es así que el concepto de estrés y “strain” subsistieron en las ciencias físicas, y es a fines del siglo XIX que la medicina los tomo como antecedentes en la pérdida de la salud gracias a William Osler, nuevamente, Chrousos y Gold precisaron que el estrés representa un estado de desarmonía o amenaza en la homeostasis alterando las respuestas fisiológicas y de conducta específicas o generalizadas adaptativas, que violentan la homeostasis. Pacák y Palkovits han compuesto los conceptos anteriores en esta definición, definiendo al estrés como una fase de homeostasis amenazada, recientemente McEwen definió el término “alostasis” en los estudios del estrés, refiriéndose así a la destreza para mantener estables los cambios en el medio interno, definió algunos de los estresores y los agrupo en categorías de estresores agudos (simples o únicos, intermitentes y limitados), los estresores crónicos (que presenta una exposición continua o prolongada) (Sánchez & Lara, 2022).

Dimensiones de la variable Estrés

Las dimensiones de la variable estrés son una proposición del autor (Selye, 1973), quien sustenta lo siguiente:

Reacciones físicas del estrés: son reacciones causadas por el estrés, entre ellas están el vértigo, el estremecimiento, la autofagia, el desvelo, el adormecimiento, la intranquilidad, por mencionar las reacciones más frecuentes (Kołodziej et al., 2022; Lazarus & Folkman, 1984).

Reacciones psicológicas del estrés: son reacciones afines a la actividad emocional y cognitiva de la persona, entre las que destacamos los problemas de concentración, la ansiedad, la depresión (Jiménez et al., 2021; Kołodziej et al., 2022).

Reacciones comportamentales del estrés: son aquellas que inquietan el proceder y el comportamiento de la persona, aquí es necesario mencionar la incomunicación con otras personas, las peleas constantes, el acrecentamiento o mengua en el consumo de las comidas, repulsión al estudio son los más frecuentes (Lopera & Hernández, 2019).

Los indicadores que nos permitirán medir el estrés son:

Reacciones físicas del estrés: son las reacciones producto del estrés, ellas son el vértigo, el estremecimiento, la autofagia, el desvelo, el adormecimiento, la intranquilidad (Lazarus & Folkman, 1984; Lucini & Pagani, 2012).

Reacciones psicológicas del estrés: son reacciones relacionadas a lo emocional y cognitivo, ellas radican en problemas de concentración, la ansiedad, la depresión. (Linares & Mescua, 2022; Lucini & Pagani, 2012).

Reacciones comportamentales del estrés: son reacciones inquietantes en el proceder y comportamiento como la incomunicación con los demás, peleas constantes, acrecentamiento o mengua en la dieta, repulsión al estudio son los más frecuentes (Lazarus & Folkman, 1984; Linares & Mescua, 2022).

Perspectiva Epistemológica

El estrés, desde una perspectiva epistemológica, estudia los recursos y situaciones que alteran la homeostasis, como también la evolución y tendencia normal de los sistemas, para mantenerlos en equilibrio, es así como en Grecia ese definió términos de “episteme” y “doxa”, los filósofos Platón y Descartes, contribuyeron a definir al estrés; subrayando la importancia y justificando al estrés como la pérdida del equilibrio que provocaba la enfermedad y la comprensión de estados de alteraciones en el funcionamiento fisiológico, discute la forma como se origina el estrés y los problemas que ocasiona en la salud de las personas como tema central en epistemología; tengamos presente que la expresión “epistemología” fue situado por Ferrier en 1854 por originariamente, por lo que es necesario remontamos a la filosofía con Platón, expresando al estrés como estado de desequilibrio donde convergen diferentes factores internos como externos, lo que Staats afirma sobre el estrés, que crea intranquilidad en las emociones, y de esta manera influye en la vida diaria de la persona (Lazarus & Folkman, 1984; Linares & Mescua, 2022).

Perspectiva Filosófica

La perspectiva filosófica del estrés presenta un significado reforzado, hace evocación a interrogaciones que se manifiestan y que entorpecen la capacidad de la persona, las diversas teorías producidas por querer indagar como influye y altera la personalidad y las actividades del paciente, cómo transforma la homeostasis para alterar el comportamiento y los procesos neurológicos de las células, influyendo en la respuesta motora alertando de situaciones de peligro en el sistema neuroendocrino (Cohen et al., 1983).

Múltiples son las teorías sobre las fases del estrés, algunas suelen, forjar diversidad de punto de vista y opiniones contradictorias. El estrés tiene un enfoque biosocial de cómo afirmaba Murphy, sosteniendo que el estrés

influye en los sistemas dinámicos del cuerpo, en biología y por supuesto en el comportamiento y la personalidad, pero figuras como Freud refutan que lo biológico fuese alterado por el estrés y este intervenga en la personalidad. En contraste, Horney refiere que el estrés si altera el comportamiento y la personalidad forzando la conducta, y exacerbando el temperamento (Díaz Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019).

3.2.2 Variable Estrategias de afrontamiento

Definiciones

El afrontamiento es un proceso dinámico, es el conjunto de recursos que una persona opera para enfrentar o soslayar situaciones que llevan hacia un problema y así reducir el estrés originado en situaciones como esta (Frydenberg,1993). El afrontamiento puede ser en la forma de creer, en las habilidades sociales, la motivación, el apoyo social o también en caudales materiales (Ángel & González, 2016).

Representa un constructo elemental para razonar cómo las personas manifiestan a sucesos que crean estrés y se adecúan a las experiencias (Francia, 2019). Es un esfuerzo cognitivo y conductual constantemente cambiante que se ofrece para enfrentar a las postulaciones tanto externas e internas exorbitantes para los recursos que tiene el individuo (Frydenberg & Lewis, 1997).

Lo que significa, que las estrategias de afrontamiento son procesos multidimensionales que estriban de demandas y recursos del medio en el que se encuentran, de las condiciones personales que intervienen en la evaluación de factores que producen estrés y de los recursos con que dispone el paciente. Igualmente, se define como la causa dinámica que utilizan respuestas conductuales y cognitivas para avasallar los factores etiológicos del estrés (Ávila et al., 2014).

Las estrategias de afrontamiento son un mecanismo de respuesta personalizada al estrés; cada uno de los pacientes puede elegir su estrategia de afrontamiento. La forma de afrontamiento media en la manera en que el individuo divisa el acontecimiento, contexto o situación que origina estrés y ejerce un rol significativo en cada situación (García et al., 2008).

Tipos de respuestas de las estrategias de afrontamiento

Afrontamiento activo: Es el tipo de afrontamiento orientado y dirigido hacia el problema e involucra esfuerzos para modificar situaciones que originan estrés; de esta manera, se orienta a la conmovición e incluye transmutar contextos nocivos y negativos que se presentan en situaciones de estrés (Arteaga & Dorado, 2020).

Afrontamiento evitativo: es el apetito de no producir contextos de estrés, asimismo se ha descrito dos dimensiones: el evitar la conducta (soslayar físicamente los escenarios estresantes) y la evitación cognitiva (ignora acontecimientos de estrés e impide cavilar en los problemas (Frydenberg & Lewis, 1997).

Las estrategias de afrontamiento frecuentes hacia el estrés los estados reflexivos, la dicción de emociones, el resolver problemas y el aislamiento del medio en el que nos encontramos. Dentro de las más utilizadas por los pacientes están las estrategias emocionales orientadas a dar solución a los problemas, además de la reestructuración cognitiva con el soporte social. Es así que el afrontamiento al estrés y la elección de técnicas apropiadas obedecen al juicio emocional y cognitivo del paciente. Pero hay que tener en cuenta que las estrategias más frecuentemente utilizadas es la resolución de problemas (Arteaga & Dorado, 2020).

Categoría Formas de afrontamiento

Las formas de afrontamiento basados en resolución del problema

objetivo: permite desplegar las destrezas comportamentales y epistemológicas, para poder proyectar disyuntivas que solucionen y permitan indagar la enunciación de procedimientos de acciones (Navarro et al., 2024).

Dirigidos a la oportuna emoción del paciente: consiste en practicar conductas de evitamiento, como también de alejarse de dificultades que se presenten, auto culpase, como también matizar componentes positivos para así cambiar el contexto de la situación estresante, aunque pensemos que no podemos hacer algo al respecto (Martín et al.,1997).

Consecuencias del afrontamiento

Las consecuencias del afrontamiento obedecen a que se estén realizando, pueden ser negativos, si es así circunscribe conductas de tristeza, ansiedad, bajo rendimiento en las tareas realizadas, entre otras consecuencias. Pero si son positivas traen consigo sensación de plenitud, bienestar, buena adaptación a su medio social (García et al., 2008; Gutiérrez, 2018; Martín et al.,1997).

Las estrategias de afrontamiento ante esta situación actual de estrés, será la clave para poder reducir los altos índices de ansiedad y depresión, se debe de aprender a desarrollar estrategias que nos permitan estar conectados con las demás personas, sobre todo con los que nos generan un apoyo emocional, es importante también mantenerse activos físicamente, una alimentación saludable, buenos hábitos de vida, como el sueño y disminuir la cantidad de sobreinformación de medios de comunicación, y apenas se observe signos y síntomas de afectación en la salud mental, será indispensable la búsqueda de apoyo profesional para la solución de problemas de ansiedad, depresión y estrés

(Gutiérrez, 2018; Martín et al., 1997).

Estilos de afrontamiento

Los estilos de afrontamiento los podemos concentrar en tres grandes grupos (Arteaga & Dorado, 2020; Ávila et al., 2014; Figueroa et al., 2005; Francia, 2019):

Estilos de afrontamiento Productivo: Son aquellas acciones o estrategias utilizadas para dar solución a problemas que se presenten (Arteaga & Dorado, 2020; Ávila et al., 2014).

Estilos de afrontamiento de no afrontamiento o No productivo: Son aquellos en los que se trata el abandono social, la culpa, no está encaminada a solucionar el problema (Frydenberg, 1993; Frydenberg & Lewis, 1997).

Estilos de afrontamiento Orientado a otros: Son aquellos circunscriben estrategias hacia otros individuos, buscando apoyo profesional, social, como también espiritual. (Ávila et al., 2014; Figueroa et al., 2005; Francia, 2019):

Del mismo modo hay autores que ostentan que los estilos de afrontamiento son: **Focalizados para solucionar un problema:** Las personas proyectan y establecen acciones para resistir y enfrentar las circunstancias problemáticas (Arteaga & Dorado, 2020; Figueroa et al., 2005):

Auto focalización negativa: Cuando las personas presentan sentimientos de impotencia, inadecuación, se autolesiones, son absorbidos por la desesperanza, la pérdida de control y la desilusión, albergan dentro de sí subordinación (Arteaga & Dorado, 2020; Ávila et

al., 2014; Figueroa et al., 2005)

Reevaluación positiva: Esto acepta a factores estresores en su momento, pero les ofrece importancia a las vicisitudes positivas del contexto en el que se encuentra (Figueroa et al., 2005); Francia, 2019):

Expresión emocional abierta: La persona se satisface, se venga, se desquita con el mal genio que presenta en el momento de estrés, hostigando, irritándose, maldiciendo, y se satisface molestando a las demás personas (Arteaga & Dorado, 2020; Ávila et al., 2014; Figueroa et al., 2005)

Evitación: El paciente opta por pensar en otros acontecimientos y no pensar en el problema.

Búsqueda de apoyo social: Nos permite identificar y equiparar a personas, como también a las redes de ayuda, de apoyo que le socorren a enfrentar apropiadamente situaciones de estrés (Arteaga & Dorado, 2020; Ávila et al., 2014).

Religión: Permite afrontar el estrés, apela a su fe, porque concibe que ha perdido y degenerado el control (Arteaga & Dorado, 2020; Ávila et al., 2014).

Sin duda, impedir y evitar los problemas puede suministrar primeramente un alivio y consuelo al estrés, pero no es una maniobra o estrategia sólida, enérgica como eficaz para solucionar completamente la situación o el conflicto. La estrategia de evitación unida a una estrategia de retraimiento social, analiza la gestión inadecuada del estrés. Igualmente, la expresión de emociones es una estrategia de afrontamiento preferida, pero poco utilizada por psicólogos (Ángel & González, 2016).

Perspectiva histórica

Con el paso del tiempo, la historia se va cimentando, con distintas teorías publicadas, que justifica las estrategias de afrontamiento como elemento clave como proceso dinámico. Muchas de las técnicas de afrontamiento, reflejan al constructo ideal para entender los eventos de estrés que causan serios gravámenes a la persona, con la mengua de los fundamentos de insuficiencia al disminuir el estrés, den otras palabras, afirmamos que son procesos multidimensionales que depende de los recursos que ofrece el entorno. En diferentes episodios de la historia, se ha tratado de definir a las estrategias de afrontamiento, concluyéndose que es una respuesta individual al estrés que presente cada paciente, para lo cual se debe definir el estilo de afrontamiento que influirá en la forma en que percibe el medio. (Ángel & González, 2016).

Dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento

Afrontamiento centrado en los problemas: Estas estrategias se presentan cuando la persona decide enfrentar las circunstancias que originan el estrés, con desenlace de solucionar y cambiar el problema (Ángel & González, 2016; Arteaga & Dorado, 2020; Ávila et al., 2014).

Afrontamiento centrado en las emociones: Estas estrategias se ocupan en trabajar las emociones y transforma de esa manera las experiencias negativas que le han sucedido al paciente (Figuroa et al., 2005; Francia, 2019; Frydenberg, 1993).

Afrontamiento centrado en la evitación del problema: Estas estrategias se orientan a evitar o alejarse de la fuente que produce estrés (Frydenberg & Lewis, 1997; García et al., 2008; Gutiérrez, 2018).

Perspectiva Epistemológica

Las estrategias de afrontamiento desde la perspectiva epistemológica

experimenta una evolución y tendencia a favor de la persona que experimenta estrés en algún momento; procede del griego “episteme” y “doxa”, los filósofos la asumían gracias a contribuciones que ofrecía; subrayando el valor de la justificación del uso de estas estrategias de afrontar el problema, la consideraban una técnica o habilidad que desarrollaba la persona, y que permitía reunir características activas orientadas al problema, albergaba diferentes tipos de respuesta a cada estrategia, categorizándolos, basándose en la resolución que se le debe dar al problema, mejorando la dirección de la emoción de los sujetos, alberga temas concentrados de la epistemología como son los parámetros que permiten distinguir los tipos de respuesta ante estas habilidades, la categorización de las habilidades de afrontamiento, como las consecuencias que produce en cada individuo. La epistemología le da una faceta preceptiva que consisten en ayudar a aminorar los sucesos de estrés, con la participación de un terapeuta que los dirija al inicio para luego poder superar sus problemas solo el paciente (Frydenberg & Lewis, 1997; García et al., 2008; Gutiérrez, 2018).

Perspectiva Filosófica

Las estrategias de afrontamiento presentan una perspectiva filosófica con significado positivo, respondiendo al enfoque que se orienta a resolver el problema, haciendo evocación a varias las preguntas que manifiestan situaciones que generan estrés y conmocionan e involucran eventos negativos en la vida del paciente, las incomparables ofrecimientos están procedentes en diferentes culturas, que nos muestran que las estrategias de afrontamiento representan una respuesta individual y personalizada a los ciclos de estrés de las personas, haciendo saber que cada estrategia que tomemos para afrontar un problema influirá en el comportamiento, emoción y cognición del paciente (Ángel & González, 2016; Arteaga & Dorado, 2020; Ávila et al., 2014).

Las teorías sobre el afrontamiento suelen coincidir, concibiendo unificación de criterios como también de opiniones de psicólogos. Por ejemplo, los enfoques psicológicos de las estrategias de afrontamiento nos dicen que son procesos multidimensionales que depende de los recursos internos del paciente y de los recursos externos de su entorno, explicando que el estilo de afrontamiento influirá en la forma en que el paciente percibe el contexto en el que se encuentra (Frydenberg & Lewis, 1997).

3.3. Marco Conceptual

En la presente investigación se destacan los siguientes términos:

Afrontamiento. – Es el manejo de destrezas para tratar amenazas (Lazarus, 1966), no obstante, hay autores que lo delimitaron como el esfuerzo cognitivo y conductual realizado para manejar exigencias internas y externas percibidas a modo de excedentes a los recursos de la persona (Lazarus y Folkman ,1984)

Conflicto. – representa un comportamiento contradictorio, una sensación o propósito que crea contradicción de sensaciones y aprecio de individuos que establecen sus logros como opuestos; son expresiones de agresión ante una situación social (Acevedo & Rojas, 2016).

Estrategias de afrontamiento. – Son los variados procesos que las personas manejan en diversas situaciones para solucionar tensiones (Martín et al., 1997).

Estrés. – Es un estado de falta de equilibrio en el automatismo emocional ocasionado por amenazas reales o ficticias, que son calificadas como estresores; produciendo respuestas orgánicas o conductuales que esperan rescatar el equilibrio (Chrousos & Gold,

1992).

Estresores. – Son agentes que originan o son la etiología del estrés. Se clasifican como biogénicos, los que son circunstancias que originan cambios fisiológicos que incrementan la respuesta de estrés, pudiendo ser originados por el mismo cuerpo, como por el medio externo (Amaya et al., 2008).

Factores de riesgo. – Son los atributos o características de un sujeto que desarrolle su probabilidad de sufrir estrés (Castillo et al 2021).

Internos. - Son las personas reclusas en un establecimiento penitenciario, privadas de su libertad, que se hallan pagando una condena por un delito que cometieron (Kołodziej et al., 2022).

Lesión psíquica. – llamada "herida emocional", está representado por el cambio inaudito en la psiquis, es una patología, un trastorno, un síndrome que sobrelleva a la disfunción psíquica, con depreciación de la capacidad cognitiva (Linares & Mescua, 2022).

Victima. - Individuo quien sufre los efectos, signos y síntomas del estrés producto de un efecto estresante (Cabanach et al., 2010).

Violencia. - Incluye la práctica que ocasiona daño en la misma o en otras personas; es una manera de agresión, que avasallar la integridad de la otra persona en la esfera psicológica, física, económica y política (Mejía 2019).

IV. METODOLOGIA

La investigación tiene en cuenta al procedimiento metodológico cuantitativo, por que esperamos medir variables (Hernández - Sampieri et al., 2014), ya que reúne condiciones metodológicas fundamentales porque guía un conocimiento de manera ordenada con la finalidad de aumentar el conocimiento acerca de una realidad determinada (Álvarez, 2020, p. 3).

4.1. Tipo y nivel de Investigación

Tipo:

El presente estudio es de tipo básico, ya que este tipo de investigación tiene interés por la determinación del grado de relación entre dos o más variables de interés dentro de la misma muestra de sujetos o grado de relación entre fenómenos observados o entre eventos (Hernández y otros (2010). El enfoque investigativo es cuantitativo.

La investigación básica es un prototipo de estudio al que se recurre en la esfera científica para entender y extender nuestro conocimiento sobre un específico campo o fenómeno (Hernández - Sampieri *et al.*, 2014, p. 93).

Nivel:

La presente investigación es de nivel relacional, porque este tipo de investigación se interesa en la determinación del grado de relación que existe entre dos o más variables de utilidad en la muestra de estudio, en el grado de relación efectiva entre eventos y fenómenos estudiados (Hernández - Sampieri *et al.*, 2014).

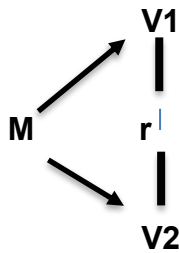
La investigación es relacional, porque posee como finalidad saber el grado de relación y asociación existente entre variables en un determinado estudio (Hernández - Sampieri *et al.*, 2014, p. 93).

4.2. Diseño de la Investigación

La investigación es de diseño No experimental de cohorte trasversal descriptivo, relacional. Es no experimental ya que no existe una aleatoria determinación, no se manipulan variables ni existen grupos control (Sousa et al., 2007). Es de diseño relacional, descriptivo, porque se relata, describe las relaciones de cada una de las variables de estudio (Sousa et al., 2007). Y es de corte transversal, porque se debe a la realización de solo una medición de variables (Rodríguez y Mendivelso, 2018).

Se utiliza el siguiente esquema, respecto al diseño de la investigación:

Esquema:



V1 = Primera variable (Nivel de estrés)

V2 = Segunda Variable (Estrategias de afrontamiento)

M = Muestra de estudio

r = relación

4.3. Hipótesis general y específicas

4.3.1. Hipótesis general

Existe relación entre el nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

4.3.2. Hipótesis específicas

H.E.1. Existe relación entre la dimensión reacciones físicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

H.E.2. Existe relación entre la dimensión reacciones psicológicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

H.E.3. Existe relación entre la dimensión reacciones comportamentales del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

4.4. Identificación de Variables

Nivel de estrés

Definición Conceptual: Se puede decir que el estrés es un estado de desequilibrio e intranquilidad emocional, el cual entorpece las capacidades de las personas para que se puedan concentrar y realizar eficientemente sus actividades diarias. Cuando los individuos desarrollan el estrés se debe a aspectos multifactoriales de la vida, pudiendo ser preocupaciones provocadoras inconscientes o simplemente, un estado de urgencia consciente que reduce la eficacia de los trabajos, el rendimiento y la productividad de los seres humanos (Condorimay & Quiro,2020).

Las dimensiones de la variable estrés son:

- Reacciones físicas
- Reacciones psicológicas
- Reacciones comportamentales

Definición Operacional:

Los niveles de estrés fueron medidos a través de las dimensiones; reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales

Estrategias de afrontamiento**Definición Conceptual:**

El afrontamiento son procesos dinámicos, definidos como el conjunto de recursos que una persona maneja para afrontar o evitar situaciones que lo lleven a un problema y para disminuir el estrés causado por estas situaciones. Estos pueden ser: manera de creer, motivación, habilidades sociales, apoyo social y recursos materiales (Romero et al., 2010).

Las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento son:

- Afrontamiento centrado en los problemas
- Afrontamiento centrado en las emociones
- Afrontamiento centrado en la evitación del problema

Definición Operacional:

La variable estrategias de afrontamiento fueron evaluados por medio de las dimensiones afrontamiento centrado en los problemas, afrontamiento centrado en las emociones y afrontamiento centrado en la evitación del problema (Martín et al., 1997).

4.5. Matriz de operacionalización de variables.

Tabla 1

Matriz de operacionalización de la variable: Nivel de Estrés

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE
ESTRES	Reacciones físicas del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas digestivos • Fatiga • Hiperventilación • Falta de aire 	1,2,3,4	1= Nunca 2= casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre	Alto= 93-126 Reacciones físicas: 16-21 Reacciones psicológicas: 49-65 Reacciones comportamentales: 30-40	Escala ordinal
	Reacciones psicológicas del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de memoria • Temor • Inquietud • Preocupación excesiva • Pensamiento catastrófico 	5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14, 15,16,17	5= Siempre	Moderado= 59-92 Reacciones físicas: 10-15 Reacciones psicológicas: 31-48	

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE
		<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para concentrarse • Lentitud de pensamiento • Inseguridad • Crisis de angustia • Irritabilidad • Pensamiento desorientado • Sensación de tener la mente vacía • Bloqueo mental 			Reacciones comportamentales: 19-29 Bajo= 25-58 Reacciones físicas: 4-9 Reacciones psicológicas: 13-30 Reacciones comportamentales: 8-18	

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE
	Reacciones comportamentales del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Deseos de gritar, golpear o insultar. • Cambios de humor constantes • Comer en exceso o dejar de hacerlo • Tomar bebidas alcohólicas • Fumar con mayor frecuencia • Tendencia a ir de un lado a otro sin razón 	18,19,20,21,22,23,24,25	1= Nunca 2= casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre		Escala ordinal

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE
		<ul style="list-style-type: none"> • Retraimiento o aislamiento de los demás • Apatía en la forma de vestir o arreglarse. 				

Tabla 2

Matriz de operacionalización de la variable: Estrategias de Afrontamiento

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Afrontamiento centrado en los problemas	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo. • Planificación 	1,2,3,4 5,6,7,8	1= Nunca 2= casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre	Alto= 96-130 Afrontamiento centrado en los problemas: 30-40 Afrontamiento centrado en las emociones: 38-50 Afrontamiento	Escala ordinal
	Afrontamiento centrado en las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo emocional • Apoyo instrumental • Reinterpretación positiva • Aceptación • Religión 	9,10,11,12, 13,14,15,16, 17, 18			
	Afrontamiento centrado en la evitación	<ul style="list-style-type: none"> • Desconexión conductual • Desahogo 	19,20,21, 22,23,24,25, 26			

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE
	del problema	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de sustancias • Humor • Auto distracción • Negación • Autoinculpación 			<p>centrado en la evitación de problemas: 30-40 Moderado=6 1-95 Afrontamiento centrado en los problemas: 19-29 Afrontamiento centrado en las</p>	

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE
					emociones: 24-37 Afrontamiento centrado en la evitación de problemas: 19-29 Bajo= 26-60 Afrontamiento centrado en los problemas: 8-18	

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE
					Afrontamiento centrado en las emociones: 10-23 Afrontamiento centrado en la evitación de problemas: 8-18	

4.6 Población – Muestra

Población

La población se define como “el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación”. "El universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros" (PINEDA et al 1994:108) En nuestro campo pueden ser artículos de prensa, editoriales, películas, videos, novelas, series de televisión, programas radiales y por supuesto personas.

La población del presente estudio estuvo constituida por 75 internos que se encuentran en periodo de adaptación a su ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno.

Muestra

La muestra se define como un subconjunto o parte del universo o población en que se llevó a cabo la investigación. Hay procedimientos para obtener la cantidad de los componentes de la muestra como fórmulas, lógica y otros que se verá más adelante. La muestra es una parte representativa de la población (MATA et al, 1997:19)

“La muestra es un subconjunto de la población que se selecciona para ser estudiado. El propósito de la muestra es hacer inferencias sobre la población de manera que los resultados obtenidos en la muestra puedan generalizarse a la población completa". (Kerlinger,1973)

En el presente estudio se determinó una muestra representativa de los internos que ingresan al penal de Puno durante el año 2025, que son nuestra población de estudio, se utilizó el método de muestreo probabilístico, que es una técnica que brinda la misma procedencia de discriminación a los participantes del estudio (Hernández - Sampieri *et al.*, 2014).

Criterio de inclusión: Todos los presos que se encuentren en periodo de adaptación a su ingreso al penal de Puno en el año 2025, que advirtieron voluntariamente ser parte del estudio de investigación. Presos que firmaron el consentimiento informado. Presos con capacidades mentales plenas (Mejía, 2019).

Criterio de exclusión: Todos los presos que no se encuentren en periodo de adaptación, que no integraron la población de estudio en la investigación. Presos que se negaron a firmar el consentimiento informado. Presos que estaban en incapacidad de resolver el cuestionario. (Mejía, 2019).

Obtenemos la muestra para nuestro estudio mediante la fórmula que se exhibe a continuación, considerando los estimadores de estadística siguientes: nivel de confianza = 95% ($z = 1.96$), así mismo, margen de error esperado de 5% (0.05) y proporción de $p = 50\%$ (0.50).

La fórmula que utilizamos es:

$$n = \frac{N * z^2 * p * q}{e^2(N - 1) + z^2 * p * q}$$

Dónde:

N = Población

n = tamaño muestral

$z = 1.96$ al cuadrado (siendo la seguridad del 95%)

p = proporción esperada (50%)

q = $1 - p$ (50%)

e = error esperado (5%)

Por tanto, la muestra fue de 63 internos que ingresan al Establecimiento penal de Puno y se encuentran en proceso de adaptación.

$$75 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5$$

$$n = \frac{\quad}{\quad}$$

$$0.05^2(138 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5$$

$$n = 63$$

Que la muestra queda integrada por 63 internos que ingresan al establecimiento penal de Puno y se encuentran en proceso de adaptación.

Muestreo

Se empleo el muestreo probabilístico aleatorio simple. “El muestreo aleatorio simple es un tipo de muestreo que consiste en seleccionar un subconjunto aleatorio de individuos de la población objetivo para representar a todo el grupo. El muestreo aleatorio simple es un procedimiento de muestreo probabilístico que da a cada elemento de la población objetivo y a cada posible muestra de un tamaño determinado, la misma probabilidad de ser seleccionado. Esta es una técnica utilizada en los estudios de mercado para recopilar datos de una muestra de una población más amplia. (Hernández - Sampieri *et al.*, 2014).

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica utilizada en nuestra investigación es la encuesta, hay que tener en cuenta lo que refería Casas Anguita *et al.* (2003), ya que la técnica de encuesta es un procedimiento utilizado ordinariamente para investigar, debido a que nos permite obtener de modo rápido y certero datos que

necesitamos en el estudio; motivos suficientes para seleccionar a la encuesta como instrumento.

La técnica de recolección de datos utilizada en la presente investigación es la encuesta, siendo el instrumento la aplicación del cuestionario en el momento de la entrevista del interno a su ingreso al Establecimiento Penitenciario de Puno.

Instrumentos:

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron validados por los Juicio de Expertos psicólogos de amplia experiencia en Psicología clínica, en el cuestionario se instalaron preguntas diligentemente distinguidas y concretas, las cuales permitieron obtener los datos precisos para la investigación.

Los instrumentos son el cuestionario para medir niveles de estrés CE-DBM y el cuestionario de estrategias de afrontamiento EA-DBM, los expertos son especialistas en el uso de la variable de trabajo prestando atención a profundidad y notabilidad cada uno de los ítems y han levantados observaciones de la evaluación de los contenidos en relación, la coherencia entre los indicadores con las dimensiones y variables del estudio, hasta llegar a su aprobación para la aplicación respectiva; el presente trabajo nos permitirá obtener los datos necesarios para el procesamiento y análisis de los resultados, el instrumento validado se aplicó a las persona privadas de libertad que ingresan al Establecimiento penal de Puno y se encuentran en proceso de adaptación.

Cuestionario para medir Niveles de Estrés CE-DBM

Autores del instrumento:

David Blanco Mamani (2025)

Tabla 3**Ficha técnica**

Nombre del instrumento original	Cuestionario para medir Niveles de Estrés CE-DBM
Autor	David Blanco Mamani
Año y país de publicación	2025 Perú
Nombre del instrumento traducido	CE-DBM Questionnaire to measure stress levels
Autor	David Blanco Mamani
Año y país	2025 Perú
Nombre del instrumento adaptado	Cuestionario para medir Niveles de Estrés CE-DBM
Autor	David Blanco Mamani
Año y país	2025 Perú
Dimensiones	Reacciones físicas del estrés Reacciones psicológicas del estrés Reacciones comportamentales del estrés
Numero de ítems	25 ítems
Estadística de Fiabilidad	Alfa de Cronbach 0,905 Lo que expresa que la consistencia interna es Excelente
Forma de aplicación	Manual
Tiempo de aplicación	Su desarrollo es individual, aplicable en internos recluidos en el penal Puno. La evaluación durara aproximada de 10 a 15 minutos.

Código ISSN	versión On-line ISSN 0718-4808
Link o DOI de ubicación del instrumento a emplear	http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197
Población	La población del presente estudio está constituida por 75 internos que se encuentran en periodo de adaptación a su ingreso al establecimiento penal Puno.
Muestra	La muestra queda integrada por 63 internos que ingresan al establecimiento penal de Puno y se encuentran en proceso de adaptación.

<p>Propiedades psicométricas del instrumento original</p>	<p>Validez: Los instrumentos utilizados para la recolección de datos, fueron validados por el Juicio de Expertos, con psicólogos del Colegio de Psicólogos del Perú, habilitados, quienes instalaron preguntas diligentemente concretas, las que admitieron conseguir datos precisos para la investigación.</p> <hr/> <p>Confiabilidad: Los instrumentos utilizados para la recolección de datos, fueron validados por los Juicio de Expertos, con psicólogos del Colegio de Psicólogos del Perú, habilitados, quienes instalaron preguntas diligentemente concretas, las que admitieron conseguir datos precisos para la investigación.</p>
<p>Propiedades psicométricas del instrumento a emplear</p>	<p>Validez: Las propiedades psicométricas del instrumento que traemos conserva el papel instrumental de la psicometría, los que son validados por los Juicio de Expertos, con psicólogos del Colegio de Psicólogos del Perú, habilitados, quienes instalaron preguntas diligentemente concretas, las que admitieron conseguir datos precisos para la investigación.</p> <hr/> <p>Confiabilidad: Las propiedades psicométricas del instrumento que traemos conserva el papel instrumental de la psicometría, los que son validados por los Juicio de Expertos, con psicólogos del Colegio de Psicólogos del Perú, habilitados, quienes instalaron preguntas diligentemente concretas, las que admitieron conseguir datos precisos para la investigación.</p>

Experiencias psicométricas del instrumento	<p>La experiencia psicométrica de nuestro instrumento en el caso de Niveles de estrés, permite medir y evaluar la capacidad cognitiva del evaluado a quien aplicamos el cuestionario, es así que la respuesta que nos brinde el cuestionario nos permitirá pronosticar el nivel de estrés del encuestado. Hay que tener presente que preexisten dos tipos de pruebas psicométricas, las que miden la personalidad y las actitudes; en este caso el cuestionario nos permite evaluar el nivel de estrés en el encuestado.</p>
<p style="text-align: center;">Nota: Datos elaborados por el autor</p>	

Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento EA-DBM

Autores del instrumento:

David Blanco Mamani (2025)

Tabla 4

Ficha técnica

Nombre del instrumento original	CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EA-DBM
Autor	David Blanco Mamani
Año y país de Publicación	2025 Perú
Nombre del instrumento adaptado	EA-DBM coping strategies questionnaire
Autor	David Blanco Mamani
Año y país de	2025 Perú

Publicación	
Dimensiones	Afrontamiento centrado en los problemas Afrontamiento centrado en las emociones Afrontamiento centrado en la evitación de problemas
Numero de ítems	26 preguntas o ítems
Estadística de Fiabilidad	Alfa de Cronbach 0,924 Lo que expresa que la consistencia interna es Excelente
Forma de aplicación	Manual
Tiempo de aplicación	Su desarrollo es individual, aplicable en internos recluidos en el penal Puno. La evaluación durara aproximada de 10 a 15 minutos.
Código ISSN	versión On-line ISSN 1695-2294 versión impresa ISSN 0212-9728
Link o DOI de ubicación del instrumento a emplear	https://dx.doi.org/10.6018/analesps.478671
Población	La población del presente estudio está constituida por 75 internos que se encuentran en periodo de adaptación a su ingreso al establecimiento penal Puno.
Muestra	La muestra queda integrada por 63 internos que ingresan al establecimiento penal de Puno y se encuentran en proceso de adaptación.

<p>Propiedades psicométricas del instrumento original</p>	<p>Validez: Los instrumentos utilizados para la recolección de datos, fueron validados por el Juicio de Expertos, con psicólogos del Colegio de Psicólogos del Perú, habilitados, quienes instalaron preguntas diligentemente concretas, las que admitieron conseguir datos precisos para la investigación.</p> <p>Confiabilidad: Los instrumentos utilizados para la recolección de datos, fueron validados por los Juicio de Expertos, con psicólogos del Colegio de Psicólogos del Perú, habilitados, quienes instalaron preguntas diligentemente concretas, las que admitieron conseguir datos precisos para la investigación.</p>
<p>Propiedades psicométricas del instrumento a emplear</p>	<p>Validez: Las propiedades psicométricas del instrumento que traemos conserva el papel instrumental de la psicometría, los que son validados por los Juicio de Expertos, con psicólogos del Colegio de Psicólogos del Perú, habilitados, quienes instalaron preguntas diligentemente concretas, las que admitieron conseguir datos precisos para la investigación.</p> <p>Confiabilidad: Las propiedades psicométricas del instrumento que traemos conserva el papel instrumental de la psicometría, los que son validados por los Juicio de Expertos, con psicólogos del Colegio de Psicólogos del Perú, habilitados, quienes instalaron preguntas diligentemente concretas, las que admitieron conseguir datos precisos para la investigación.</p>

Experiencias psicométricas del instrumento	<p>La experiencia psicométrica de nuestro instrumento en el caso de Niveles de estrés, permite medir y evaluar la capacidad cognitiva del evaluado a quien aplicamos el cuestionario, es así que la respuesta que nos brinde el cuestionario nos permitirá pronosticar el nivel de estrés del encuestado. Hay que tener presente que preexisten dos tipos de pruebas psicométricas, las que miden la personalidad y las actitudes; en este caso el cuestionario nos permite evaluar el nivel de estrés en el encuestado.</p>
<p style="text-align: center;">Nota: Datos elaborados por el autor</p>	

Los instrumentos pasaron por un proceso de validación, por juicio de expertos en los aspectos de objetividad, claridad, suficiencia, consistencia, conveniencia, organización, coherencia y pertinencia; en los que 3 especialistas verificaron que los instrumentos de la investigación cumplan los aspectos mencionados, haciendo constar que cuentan con la viabilidad y suficiencia para ejecutar el estudio. Se aplicó la prueba de piloto de ambos instrumentos, realizándose con diez primeros participantes en la aplicación de la encuesta, llevándose a cabo el procesamiento de datos en el sistema SPSS versión 27, utilizando el Alfa de Cronbach para calcular la confiabilidad y consistencia de los instrumentos a utilizar. La idea es evaluar en que magnitud los ítems de un instrumento se encuentran correlacionados. Para medir los niveles de Estrés CE-DBM se logró un Alfa de Cronbach de 0.905 para medir las estrategias de afrontamiento EA_DBM se logró un alfa de Cronbach de 0,924.

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

Análisis y procesamiento de datos descriptivo

La técnica de análisis y procesamiento de datos de nuestra investigación se realizó posterior a la recolección de datos, fueron hechos en la hoja de cálculo de Excel y permitió adquirir los puntajes de las encuestas. Los puntajes fueron exportados al software IBM-SPSS versión 27, siendo procesados y se obtuvo los resultados de datos, en forma descriptiva, se identificó las variables sociodemográficas de estudio de cada interno.

Análisis y procesamiento de datos inferencial

La técnica de análisis y procesamiento de datos de nuestra investigación se realizó con posterior a la recolección de datos, fueron realizados en la hoja de cálculo de Excel, se obtuvo puntajes de las encuestas. Los puntajes fueron exportados al software IBM-SPSS versión 27, se procesaron y se obtuvo resultados, se utilizó el coeficiente de Pearson (de relación) que permitió identificar la relación de variables con sus dimensiones, posteriormente confeccionamos las discusiones y recomendaciones de nuestra investigación.

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de Resultados

Tabla 5.

Frecuencia Edad en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

	Edad	Frecuencia	Porcentaje
Válido	20-30	9	14,3%
	31-40	32	50,8%
	41-50	9	14,3%
	51-100	13	20,6%
	Total	63	100,0%

Figura 1.

Frecuencia Edad en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

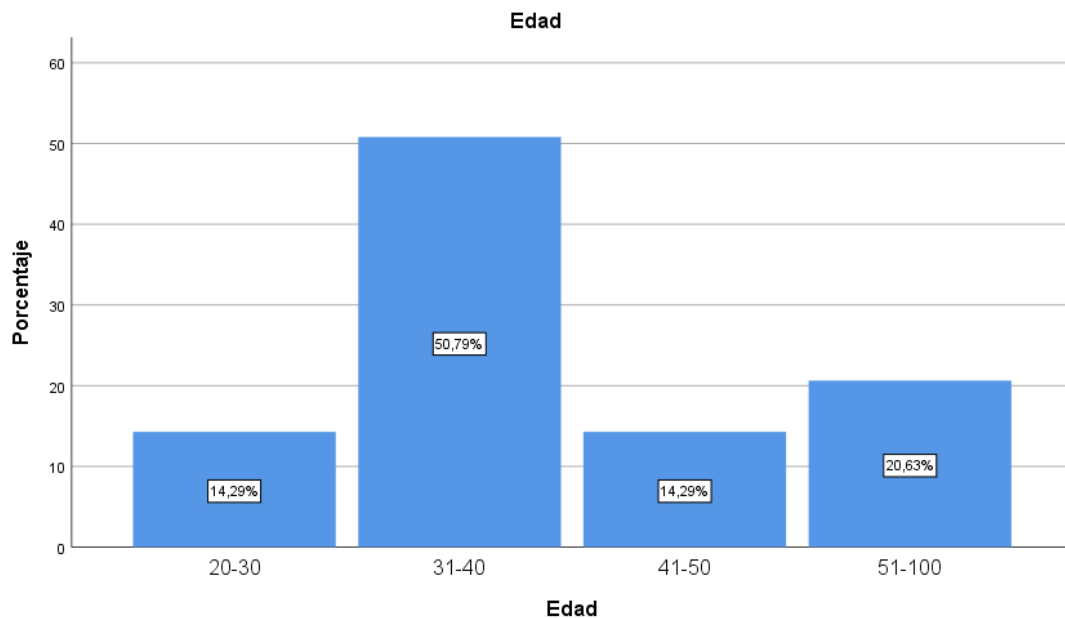


Tabla 6.

Frecuencia Nivel de estrés en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	30	47,6%
	Moderado	31	49,2%
	Alto	2	3,2%
	Total	63	100,0%

Figura 2.

Frecuencia Nivel de estrés en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

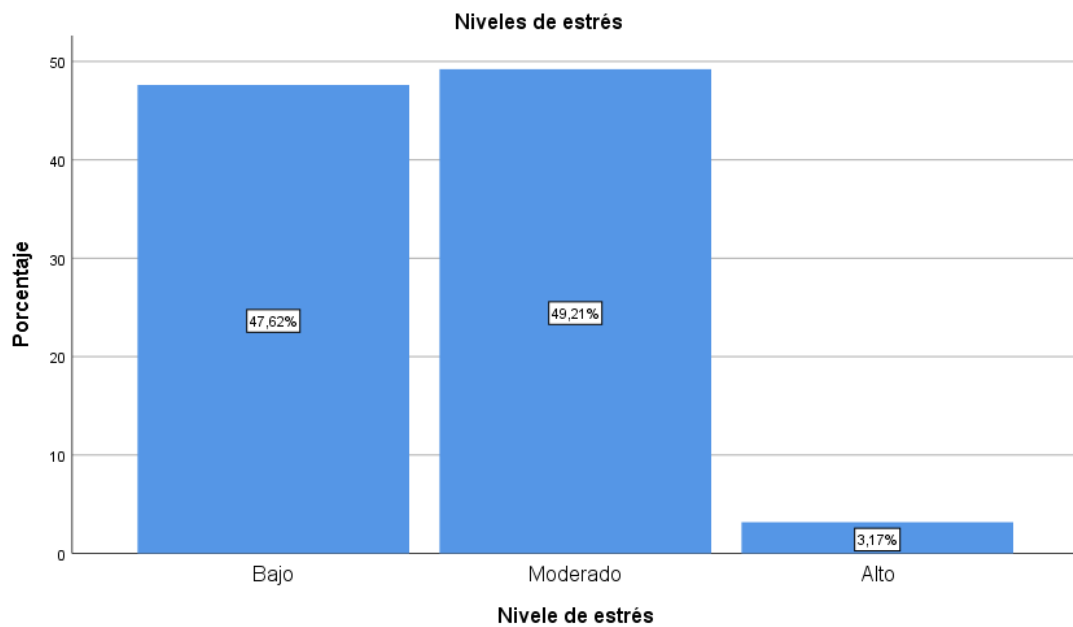


Tabla 7.

Frecuencia en dimensión reacciones físicas en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	19	30,2%
	Moderado	39	61,9%
	Alto	5	7,9%
	Total	63	100,0%

Figura 3.

Frecuencia en dimensión reacciones físicas en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

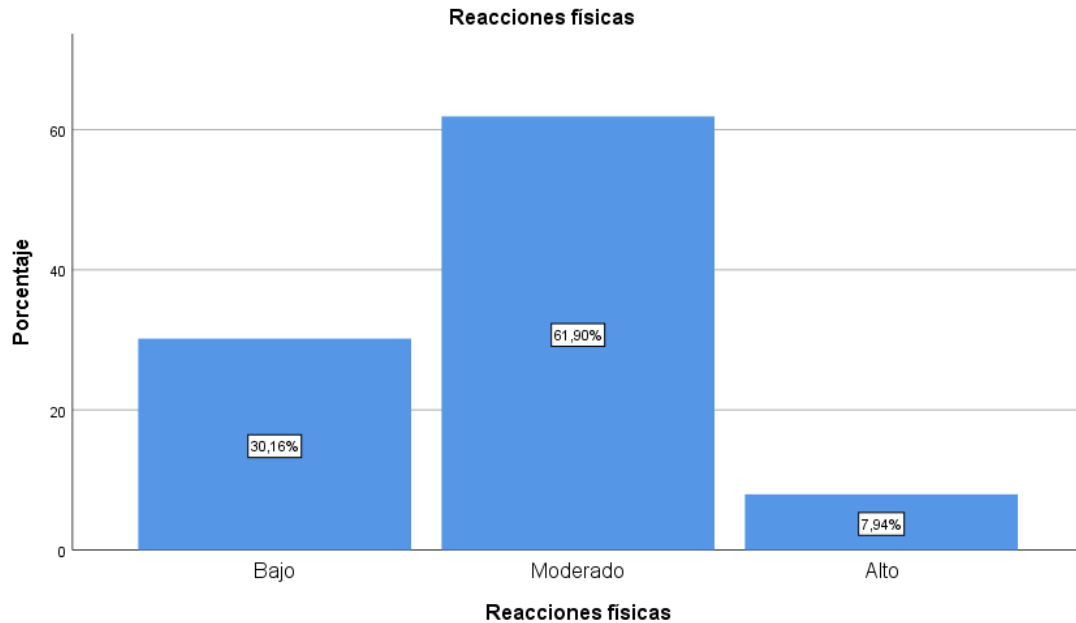


Tabla 8.

Frecuencia en dimensión reacciones psicológicas en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	25	39,7%
	Moderado	36	57,1%
	Alto	2	3,2%
	Total	63	100,0%

Figura 4.

Frecuencia en dimensión reacciones psicológicas en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

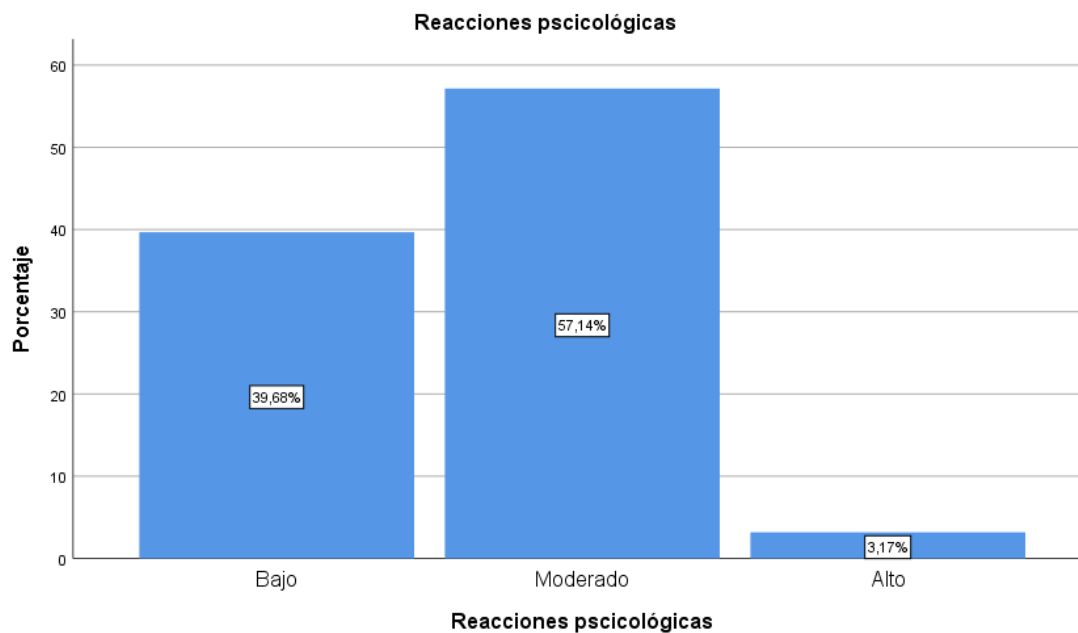


Tabla 9.

Frecuencia en dimensión reaccione comportamentales en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	44	69,8%
	Moderado	18	28,6%
	Alto	1	1,6%
	Total	63	100,0%

Figura 5.

Frecuencia en dimensión reaccione comportamentales en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

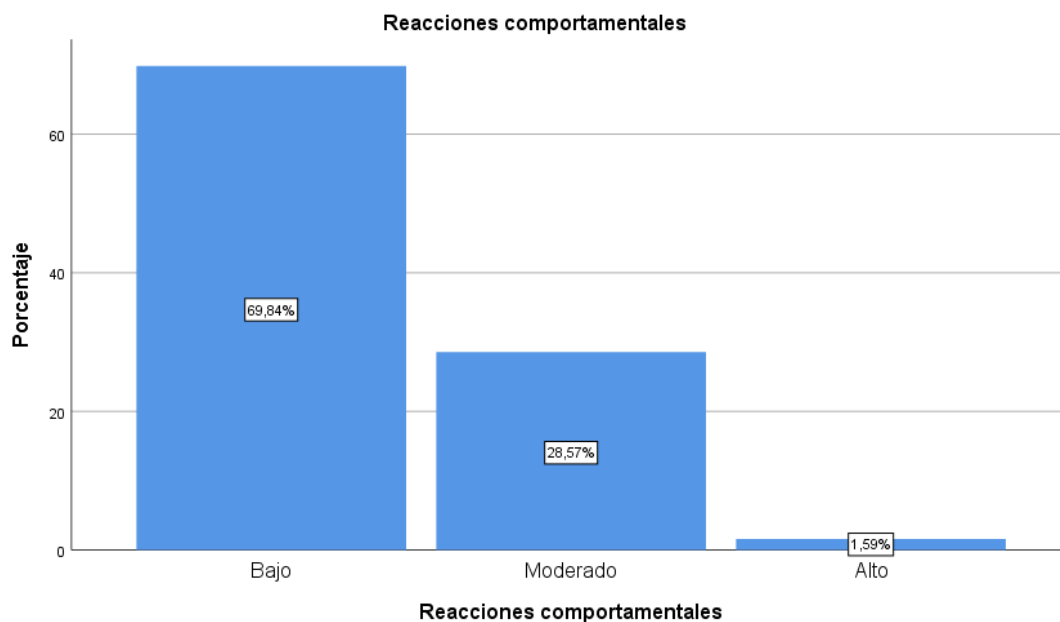


Tabla 10.

Frecuencia de estrategia de afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	2	3,2%
	Moderado	48	76,2%
	Alto	13	20,6%
	Total	63	100,0%

Figura 6.

Frecuencia de estrategia de afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

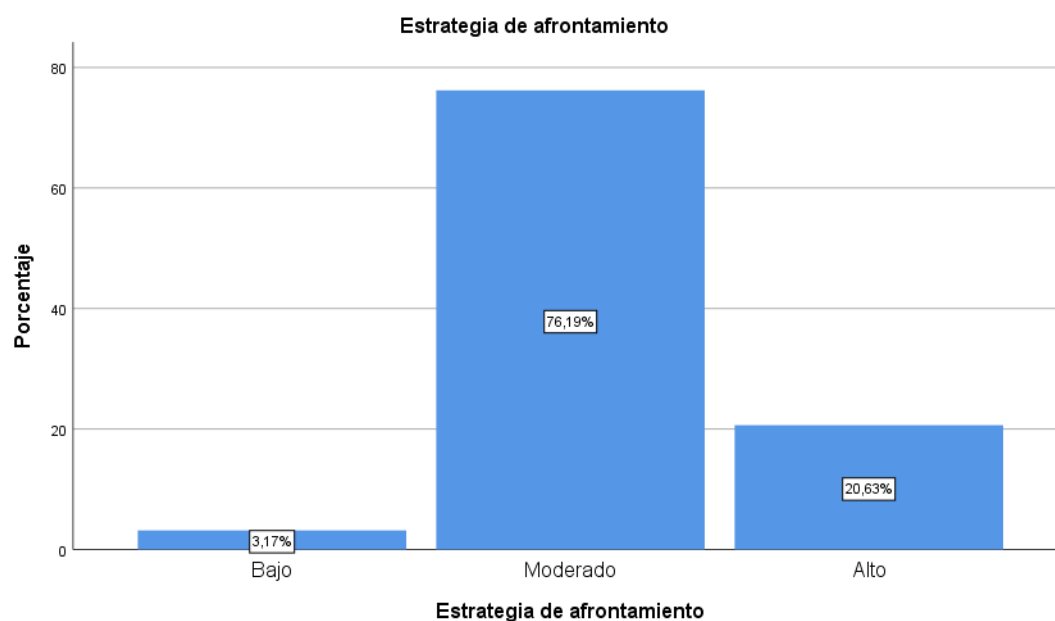


Tabla 11.

Frecuencia en dimensión centrado en problemas en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Moderado	27	42,9%
	Alto	36	57,1%
	Total	63	100,0%

Figura 7.

Frecuencia en dimensión centrado en problemas en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

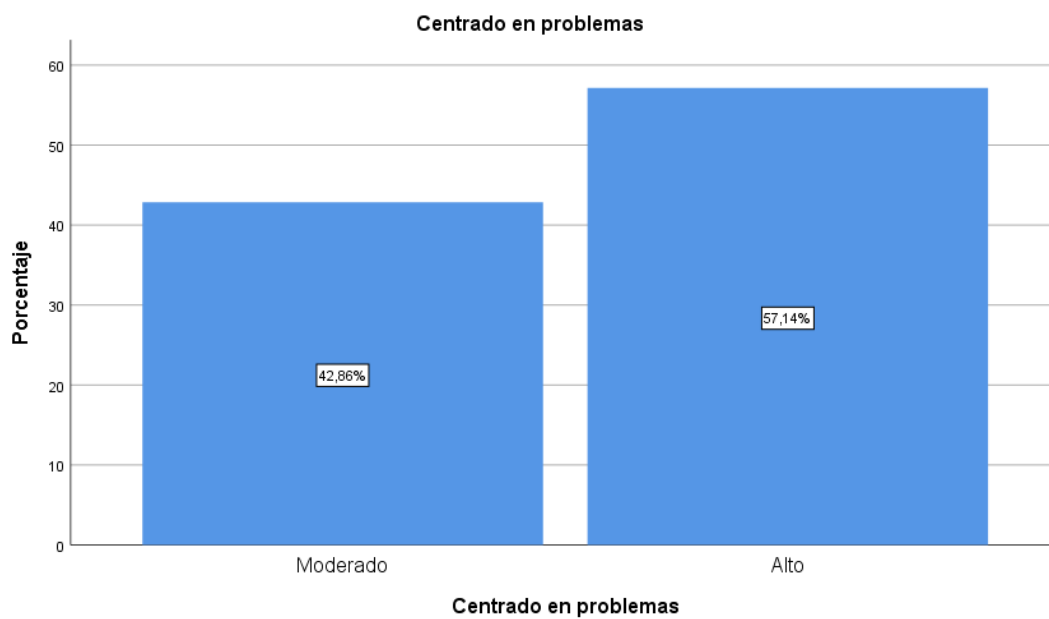


Tabla 12.

Frecuencia en dimensión centrado de emociones en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	3	4,8%
	Moderado	53	84,1%
	Alto	7	11,1%
	Total	63	100,0%

Figura 8.

Frecuencia en dimensión centrado de emociones en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

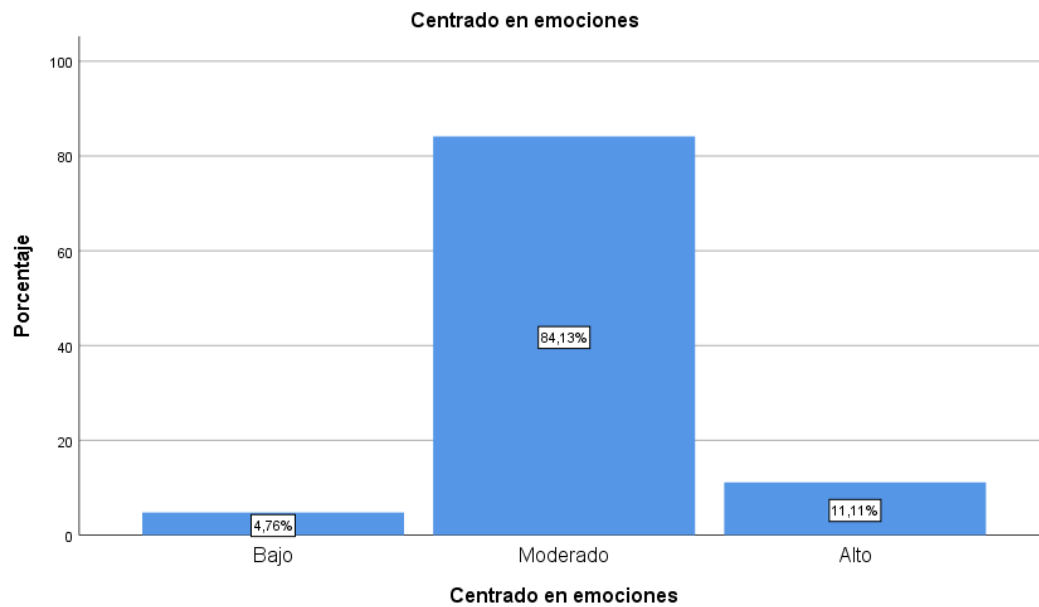


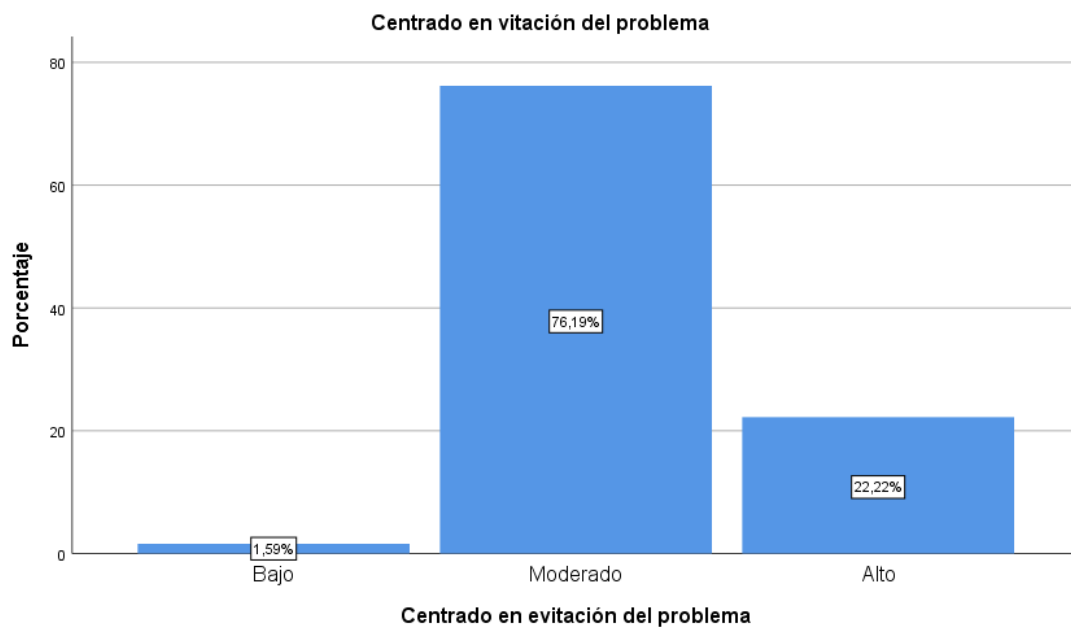
Tabla 13.

Frecuencia en dimensión centrado en evitación del problema en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	1	1,6%
	Moderado	48	76,2%
	Alto	14	22,2%
	Total	63	100,0%

Figura 9.

Frecuencia en dimensión centrado en evitación del problema en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.



5.2 Interpretación de Resultados

En la tabla 5 y figura 1, se puede apreciar el rango de las edades de los internos agrupados, el mayor porcentaje se encuentran entre 31 a 40 años de edad (50,79%), seguido de los de 51 año a más (20,63%), finalmente un 14,29% de las personas privadas de libertad tienen entre 20 a 30 años (14,29%), de igual manera con los de 41 a 50 años (14,29%).

En la tabla 6 y figura 2, la mayoría de los internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, el 49,2% (31), presentó un nivel de estrés moderado, lo que podría reflejar un estado de tensión constante asociado a los cambios que implica la vida en reclusión y la necesidad de ajustarse a un entorno restrictivo. Por otro lado, un porcentaje menor, el 3,2% (2), reportó un nivel de estrés alto, evidenciando casos en los que la presión psicológica y emocional es más intensa; mientras que el 47,6% (30) señaló tener un nivel bajo de estrés.

En la tabla 7 y figura 3, se observa que el 61,9% (39) de los internos presentó un nivel moderado en la dimensión reacciones físicas, lo que sugiere la presencia de síntomas corporales asociados al estrés, como fatiga o molestias físicas, pero sin llegar a niveles severos. Por otro lado, un porcentaje reducido, el 7,9% (5), manifestó un nivel alto en esta dimensión, evidenciando una afectación física más marcada; mientras que el 30,2% (19) presentó un nivel bajo.

En la tabla 8 y figura 4, la mayoría de los internos, el 57,1% (36), obtuvo un nivel moderado en la dimensión reacciones psicológicas, lo que indica la existencia de pensamientos y emociones relacionados con el estrés, pero sin alcanzar una alteración extrema. Por otro lado, un porcentaje pequeño, el 3,2% (2), reportó un nivel alto, reflejando una afectación psicológica más intensa; mientras que el 39,7% (25) manifestó un nivel

bajo.

En la tabla 9 y figura 5, la mayoría de los internos, el 69,8% (44), presentó un nivel bajo en la dimensión reacciones comportamentales, lo que podría indicar que, pese a experimentar estrés, este no se traduce de manera significativa en conductas alteradas. Por otro lado, un porcentaje muy reducido, el 1,6% (1), alcanzó un nivel alto, lo que muestra la presencia de comportamientos más disruptivos asociados al estrés; mientras que el 28,6% (18) presentó un nivel moderado.

En la tabla 10 y figura 6, se observa que el 76,2% (48) de los internos manifestó un nivel moderado en el uso de estrategias de afrontamiento, lo que indica que recurren a recursos para manejar el estrés, aunque no siempre de forma plenamente eficaz. Por otro lado, un porcentaje menor, el 3,2% (2), mostró un nivel bajo, lo que refleja una menor capacidad de respuesta adaptativa; mientras que el 20,6% (13) alcanzó un nivel alto.

En la tabla 11 y figura 7, la mayoría de los internos, el 57,1% (36), obtuvo un nivel alto en la dimensión afrontamiento centrado en problemas, lo que refleja una tendencia a buscar soluciones directas ante las situaciones que les generan estrés. Por otro lado, ningún interno presentó un nivel bajo en esta dimensión; mientras que el 42,9% (27) mostró un nivel moderado.

En la tabla 12 y figura 8, se aprecia que el 84,1% (53) de los internos manifestó un nivel moderado en la dimensión afrontamiento centrado en emociones, lo que sugiere que recurren a estrategias emocionales como apoyo social o reinterpretación positiva, aunque no siempre con la máxima efectividad. Por otro lado, un porcentaje menor, el 4,8% (3), presentó un nivel bajo; mientras que el 11,1% (7) obtuvo un nivel alto.

En la tabla 13 y figura 9, la mayoría de los internos, el 76,2% (48), presentó un nivel moderado en la dimensión afrontamiento centrado en evitación del problema, lo que indica que recurren ocasionalmente a conductas evasivas para manejar el estrés. Por otro lado, un porcentaje pequeño, el 1,6% (1), manifestó un nivel bajo; mientras que el 22,2% (14) alcanzó un nivel alto.

VI. ANALISIS DE RESULTADOS

6.1 Análisis inferencial

Tabla 14.

Prueba de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Nivel de estrés	0,055	63	,200*	0,979	63	0,364
Estrategia de afrontamiento	0,071	63	,200*	0,977	63	0,278

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación: Con el propósito de determinar si las variables “ Nivel de estrés y Estrategia de afrontamiento” presentan una distribución normal, se aplicaron las pruebas de Kolmogórov-Smirnov, debido a que la población de estudio estuvo conformada por 63 internos del Establecimiento Penitenciario de Puno, el cual es mayor a 50, así mismo se verificó la significancia de la variable niveles de estrés y de la variable estrategias de afrontamiento, encontrando que en ambos casos los valores de significancia son mayores a 0,05,(nivel de estrés :KS=0,200 y estrategias de afrontamiento: KS=0,200) por lo tanto, estos resultados indican que no se rechaza la hipótesis nula de normalidad, se concluye que los datos se distribuyen de manera normal. En consecuencia, se considera pertinente emplear pruebas estadísticas de tipo paramétrico para el análisis inferencial como la prueba estadística de uso, Pearson.

6.2 Resultados de Hipótesis

Hipótesis general

H1: Existe relación entre el nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

H0: No existe relación entre el nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

Tabla 15.

Relación entre los niveles de estrés y estrategia de afrontamiento

Correlaciones

		Niveles de estrés	Estrategia de afrontamiento
Nivele de estrés	Correlación de Pearson	1	,383**
	Sig. (bilateral)		0,002
	N	63	63
Estrategia de afrontamiento	Correlación de Pearson	,383**	1
	Sig. (bilateral)	0,002	
	N	63	63

Interpretación: En la tabla 15, el valor de significancia (Sig.) de 0,002, al ser menor que el nivel de significancia típico de 0,05, indica que esta correlación es estadísticamente significativa. La correlación de Pearson entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento es de 0,383, lo que indica una correlación positiva media entre estas dos variables. Esto sugiere que, a medida que aumenta el nivel de estrés, también tiende a incrementarse el uso de estrategias de afrontamiento, y viceversa. En otras palabras, existe evidencia para afirmar que hay relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario de Puno, 2025.

Hipótesis específica 1

H1: Existe relación entre la dimensión reacciones físicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

H0: No existe relación entre la dimensión reacciones físicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

Tabla 16.

Relación de las reacciones físicas y estrategia de afrontamiento

Correlaciones

		Reacciones físicas	Estrategia de afrontamiento
Reacciones físicas	Correlación de Pearson	1	0,242
	Sig. (bilateral)		0,056
	N	63	63
Estrategia de afrontamiento	Correlación de Pearson	0,242	1
	Sig. (bilateral)	0,056	
	N	63	63

Interpretación: En la tabla 16 El análisis estadístico muestra un valor de significancia (Sig.) de 0,056, el cual resulta mayor al nivel de significancia establecido de 0,05, esto indica que no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión reacciones físicas del nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los internos evaluados, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna planteada.

Hipótesis específica 2

H1: Existe relación entre la dimensión reacciones psicológicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

H0: No existe relación entre la dimensión reacciones psicológicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

Tabla 17.

Relación entre reacciones psicológicas y estrategia de afrontamiento

Correlaciones

		Reacciones psicológicas	Estrategia de afrontamiento
Reacciones psicológicas	Correlación de Pearson	1	,407**
	Sig. (bilateral)		0,001
	N	63	63
Estrategia de afrontamiento	Correlación de Pearson	,407**	1
	Sig. (bilateral)	0,001	
	N	63	63

Interpretación: En la tabla 17 el valor de significancia (Sig.) de 0,001, al ser menor que 0,05, muestra que esta relación es estadísticamente significativa. La correlación de Pearson entre la dimensión reacciones psicológicas del nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento es de 0,407, lo que indica una correlación positiva media entre ambas variables. Esto implica que, a medida que se intensifican las reacciones psicológicas frente al estrés, también aumenta el empleo de estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, existe

evidencia para sostener que las reacciones psicológicas del estrés se relacionan con las estrategias de afrontamiento en la población estudiada.

Hipótesis específica 3

H1: Existe relación entre la dimensión reacciones comportamentales del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

H0: No existe relación entre la dimensión reacciones comportamentales del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el Establecimiento Penitenciario Puno, 2025.

Tabla 18.

Relación entre las reacciones comportamentales y la estrategia de afrontamiento

Correlaciones

		Reacciones comportamentales	Estrategia de afrontamiento
Reacciones comportamentales	Correlación de Pearson	1	,309*
	Sig. (bilateral)		0,014
	N	63	63
Estrategia de afrontamiento	Correlación de Pearson	,309*	1
	Sig. (bilateral)	0,014	
	N	63	63

Interpretación: En la tabla 18 el valor de significancia (Sig.) de 0,014, siendo menor que 0,05, señala que esta relación es estadísticamente significativa. La

correlación de Pearson entre la dimensión reacciones comportamentales del nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento es de 0,309, lo que indica una correlación positiva media entre estas variables. Esto significa que, a medida que aumentan las conductas asociadas al estrés, también lo hace el uso de estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, existe evidencia para afirmar que las reacciones comportamentales del estrés se asocian con las estrategias de afrontamiento en los internos en proceso de adaptación.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1 Comparación de Resultados

Respecto al **Objetivo general**: En el presente estudio, se evidenció una correlación positiva media ($r = 0,383$; $p = 0,002$) entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso al penal de Puno, esto indica que, a mayor estrés, aumenta el uso de afrontamiento. Resultados similares fueron reportados por Navarro et al. (2024) en Colombia, donde la ansiedad incrementó la probabilidad de emplear estrategias, especialmente en reclusos jóvenes. Kolodziej et al. (2022) en Polonia hallaron que el 57% de los internos presentaba estrés alto, acompañado de control emocional limitado para manejar la ira, aunque mantenían cierto control del miedo. Este resultado coincide parcialmente con nuestro hallazgo, ya que ambos contextos penitenciarios muestran niveles altos de estrés vinculados con la activación de estrategias de afrontamiento, aunque no siempre estas resulten adaptativas. En el ámbito nacional, Linares y Mescua (2022) y Rojas (2022) hallaron correlaciones significativas entre estrés y afrontamiento en estudiantes, resaltando que el afrontamiento puede orientarse a resolver problemas o manejar emociones. Larico y Rivera (2022) en Pasco confirmaron una relación significativa entre ambas variables, mientras que Salazar (2022) encontró una correlación negativa, evidenciando que la dirección de esta relación puede variar según el contexto y las características de la población. En el contexto local, Condorimay y Quiro (2020) hallaron relación significativa entre estrés y afrontamiento en estudiantes de Juliaca, mientras que Quispe (2019) describió altos niveles de estrés físico y emocional en escolares. Estos hallazgos coinciden con nuestra evidencia, ya que en ambos contextos el afrontamiento se activa como recurso frente a altos niveles de estrés, sugiriendo su relevancia en entornos de alta presión como el penitenciario.

Con respecto al **primer objetivo específico**, en el presente estudio se evidenció que la relación entre las reacciones físicas del estrés y las estrategias de afrontamiento no alcanzó significancia estadística ($p = 0,056$), lo que permite concluir que las manifestaciones del estrés, como la fatiga o los trastornos digestivos, no inciden de manera directa en el uso de mecanismos de afrontamiento entre los internos en proceso de adaptación, por otra parte, Navarro et al. (2024) encontraron que los síntomas físicos derivados de la ansiedad sí incentivaban la utilización de estrategias adaptativas, lo que muestra una diferencia relevante con los hallazgos de nuestra investigación. De igual forma, Kolodziej et al. (2022) identificaron que, a pesar de altos niveles de estrés, las reacciones físicas no necesariamente estaban acompañadas de afrontamiento efectivo, sugiriendo un predominio de respuestas pasivas. Este resultado se ve reforzado por lo reportado por Lopera et al. (2020) y Jiménez et al. (2019), quienes señalaron que las condiciones penitenciarias adversas tienden a generar manifestaciones somáticas que no promueven la implementación de estrategias activas, sino más bien conductas de resignación. En el ámbito nacional, Linares y Mescua (2022) y Rojas (2022) señalaron que las reacciones físicas del estrés académico tampoco se traducían en afrontamiento productivo, lo que coincide con la ausencia de asociación significativa encontrada en nuestro análisis, de forma complementaria, Larico y Rivera (2022) y Salazar (2022) destacaron que los síntomas físicos suelen ser gestionados mediante estrategias de evitación o pasividad, reduciendo así la probabilidad de recurrir a un afrontamiento activo. A nivel local, Condorimay y Quiro (2020) y Quispe (2019) identificaron que los síntomas físicos en estudiantes de Puno propiciaban en muchos casos aislamiento social o disminución de la motivación académica, en lugar de impulsar la búsqueda de soluciones frente al malestar, este panorama guarda concordancia con lo hallado en el presente estudio, sugiriendo que, en contextos de alta presión, las manifestaciones somáticas no logran activar respuestas de afrontamiento,

sino que prevalece un patrón de resistencia pasiva.

De acuerdo al **segundo objetivo específico**, en esta investigación, la dimensión de reacciones psicológicas del estrés presentó una correlación positiva media ($r = 0,407$; $p = 0,001$) con las estrategias de afrontamiento, siendo estadísticamente significativa. Esto indica que síntomas como preocupación excesiva, temor o dificultad para concentrarse impulsan el uso de afrontamiento. Navarro et al. (2024) encontraron resultados similares en internos colombianos, destacando que la intensidad emocional aumenta la probabilidad de emplear estrategias adaptativas. Kolodziej et al. (2022) señalaron que el control de emociones como la ira y la ansiedad influye directamente en el manejo del estrés en población penitenciaria, coincidiendo con la relación hallada en nuestro estudio. Lopera et al. (2020) y Jiménez et al. (2019) también reportaron que las alteraciones psicológicas en internos están estrechamente vinculadas con la necesidad de activar mecanismos de afrontamiento. A nivel nacional, Linares y Mescua (2022) evidenciaron que los síntomas emocionales del estrés académico motivan estrategias de resolución de problemas y manejo emocional. Rojas (2022) y Larico y Rivera (2022) coincidieron en que el afrontamiento se intensifica frente a reacciones psicológicas, mientras que Salazar (2022) encontró una relación negativa, lo que sugiere que esta asociación puede variar según el contexto educativo o social. En el ámbito local, Condorimay y Quiro (2020) y Quispe (2019) indicaron que las reacciones emocionales, como ansiedad e inquietud, estimulan la búsqueda de estrategias de afrontamiento en estudiantes. Esto respalda nuestros resultados y confirma que el componente psicológico es un factor determinante en la activación de recursos adaptativos en contextos de alta exigencia como el penitenciario.

En base al **objetivo específico tres**, las reacciones comportamentales del estrés mostraron una correlación positiva media ($r = 0,309$; $p = 0,014$) con

las estrategias de afrontamiento, siendo estadísticamente significativa. Esto sugiere que conductas como cambios de humor, aislamiento o impulsividad se asocian con un mayor uso de afrontamiento. Navarro et al. (2024) y Kolodziej et al. (2022) coincidieron en que las respuestas conductuales suelen activar estrategias, aunque no siempre adaptativas. Lopera et al. (2020) y Jiménez et al. (2019) identificaron que las conductas derivadas del estrés, como retraimiento o agresividad, frecuentemente motivan la búsqueda de apoyo o recursos para su manejo. Estos hallazgos guardan coherencia con nuestro resultado, al mostrar que la manifestación conductual es un elemento detonante para la activación de estrategias de afrontamiento en contextos penitenciarios. En el contexto nacional, Linares y Mescua (2022) y Rojas (2022) reportaron que las conductas asociadas al estrés académico, como aislamiento o irritabilidad, se vinculan con la aplicación de afrontamiento. Larico y Rivera (2022) y Salazar (2022) también señalaron que, aunque el afrontamiento se activa, no siempre es productivo, dependiendo de la naturaleza de la respuesta conductual y de los recursos disponibles. En el ámbito local, Condorimay y Quiro (2020) y Quispe (2019) hallaron que las reacciones comportamentales en estudiantes de Puno suelen conducir a la búsqueda de estrategias para mitigar el malestar, lo que coincide con nuestros hallazgos. Esto confirma que las respuestas conductuales, a diferencia de las físicas, tienden a generar una acción de afrontamiento más activa en diferentes contextos.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Primero: Existe una correlación positiva media y significativa ($r = 0,383$; $p = 0,002$) entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, lo que indica que a mayor nivel de estrés también aumenta el uso de afrontamiento. Este hallazgo sugiere que, en los internos en proceso de adaptación, el afrontamiento se activa como recurso adaptativo frente a la tensión psicológica y emocional generada por el contexto penitenciario.

Segundo: No existe relación entre las reacciones físicas del estrés y las estrategias de afrontamiento no alcanzó significancia estadística ($p = 0,056$), este resultado evidencia que los síntomas físicos, como la fatiga o los trastornos digestivos, no se vinculan de manera directa con el empleo de estrategias de afrontamiento en la población estudiada, más bien, sugiere que dichas manifestaciones suelen ser enfrentadas mediante una respuesta de resistencia pasiva en lugar de activar mecanismos de afrontamiento activo.

Tercero: Se halló una correlación positiva media y significativa ($r = 0,407$; $p = 0,001$) entre las reacciones psicológicas del estrés y las estrategias de afrontamiento. Este resultado demuestra que, a mayor presencia de síntomas como preocupación excesiva, temor o dificultad para concentrarse, mayor es la utilización de afrontamiento. Esto resalta la importancia del componente emocional en la activación de recursos adaptativos para manejar el estrés en contextos penitenciarios.

Cuarto: La relación entre las reacciones comportamentales del estrés y las estrategias de afrontamiento mostró una correlación positiva media y significativa ($r = 0,309$; $p = 0,014$). Esto indica que conductas como aislamiento,

cambios de humor o impulsividad están asociadas con un mayor uso de afrontamiento. Este hallazgo subraya que las manifestaciones conductuales son un detonante importante para la búsqueda de recursos que permitan afrontar el estrés en la población penitenciaria.

RECOMENDACIONES

Primero: A los profesionales de psicología penitenciaria, implementar programas de intervención enfocados a fortalecer las estrategias de afrontamiento, priorizando el manejo de las reacciones psicológicas y comportamentales, que fueron las dimensiones más vinculadas al afrontamiento efectivo en los internos evaluados.

Segundo: A las autoridades del establecimiento penitenciario de Puno, promover talleres de manera grupal e individual sobre control del estrés, manejo emocional y resolución de conflictos, favoreciendo la adaptación de los internos y reduciendo el impacto negativo del entorno penitenciario.

Tercero: A los responsables de salud mental, incorporar evaluaciones periódicas de estrés y afrontamiento en la rutina de atención psicológica, para detectar tempranamente a internos con bajos niveles de afrontamiento y brindar intervenciones específicas y personalizadas.

Cuarto: A futuros investigadores, replicar el estudio en otros Establecimientos Penitenciarios y considerar variables adicionales como resiliencia, apoyo social y clima penitenciario, con el fin de ampliar el conocimiento sobre los factores que influyen en el afrontamiento en contextos de privación de libertad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abrahamson, M. (1983). *Social research methods*. New Jersey: Prentice-Hall.
<https://archive.org/details/socialresearchme0000abra/page/n5/mode/2up>
- Acevedo, A. & Rojas, Z. (enero-junio de 2016). Generalidades del conflicto, los procesos de paz y el posconflicto. *Revista de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas*, 46(124), 33-45.
<http://dx.doi.org/10.18566/rfdcp.v46n124.a03>
- Alarcón, R. (1991). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima: Fondo Editorial de Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Ángel, M. & González, Y. (2016). *Afrontamiento en adolescentes escolarizados de los grados décimo y once de dos colegios ubicados en las localidades de Chapinero y Usaquén de la ciudad de Bogotá* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades. Bogotá, Colombia).
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/7842>
- Amaya, M., Cardona, S., Ramírez, S., Sánchez, L., & Gantiva, C. (2008). Evaluación de la efectividad de un programa de intervención breve para la disminución de la ansiedad en personas que ingresan por primera vez a un centro penitenciario. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2(1).
- Aristizábal, E., Ríos, A., & Del Pozo, F. (2016). Salud mental, género, educación social en mujeres reclusas del Centro de Rehabilitación Femenino El Buen Pastor de Barranquilla. *Salud Uninorte*, 32(2).
- Arias, R. & Cols. (2004). Desarrollo e implementación de un programa de

actividad física para la reducción de la ansiedad en varones adultos mayores de 50 años privados de libertad. Heredia, Costa Rica. http://www.una.ac.cr/maestria_salud/pdf/RobertoArias.pdf.

Arteaga, J. & Dorado, C. (2020). *Estrategias de afrontamiento utilizadas en estados de estrés académico, de los adolescentes de 16 a 18 años de edad; de la “Unidad Educativa Particular Isaac Newton” de la zona urbana y de la “Unidad Educativa del Milenio Olmedo Pesillo” de la zona rural pertenecientes a la provincia de Pichincha en el año escolar 2019-2020* (Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador; Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Quito, Ecuador). <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20662/>

Asamblea General de las Naciones Unidas. (1948, 10 de diciembre). *Declaración Universal de los Derechos Humanos* (Resolución 217 A (III)). Naciones Unidas.

Asociación Americana de Psicología. (2020). *Estrés*. [<https://www.apa.org/topics/stress>] Bonilla-Sepúlveda, O. A. (2021). Estrés, ansiedad y factores asociados en mujeres adolescentes embarazadas y no embarazadas en Medellín (Colombia). *Medicina UPB*, 40(1), 2-9. <https://doi.org/10.18566/medupb.v40n1.a02>

Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D. & Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1), 15-44. <https://doi.org/10.24267/23898798.79>

Barraza, A. (setiembre de 2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 1(4), 15-20. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Revistas/InvestigacionEducativaDurangue>

nse4.pdf

Barraza, A. (diciembre de 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>

Barraza, A. (26 de febrero de 2007). Inventario SISCO del estrés académico: propiedades psicométricas. *Psicología Científica.com*, 9(13).
<https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Barraza, A. (abril de 2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Visión Educativa IUNAES*, 5(11), 36-44.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>

Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S214548922011000200006&script=sci_abstract

Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. & González, P. (junio de 2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 75-87. <https://doi.org/10.30552/ejep.v3i1.49>

Caldera, J. & Pulido, B. (octubre-diciembre de 2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*,

(7), 77-82. <http://148.202.112.11:8080/jspui/handle/123456789/319>

Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. *Persona*, (5), 191-233. <https://doi.org/10.26439/persona2002.n005.876>

Carrasco, S. (2007). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.

Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. https://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p89COPE.pdf?origin%3Dpublication_detail

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>

Chrousos, G. & Gold, P. (4 de marzo de 1992). The concepts of stress and stress system disorders: overview of physical and behavioral homeostasis. *Jama*, 267(9), 1244-1252. <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/395527>

Condorimay, M. & Quiro, Y. (2020). *Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1ro a 5to. grado de secundaria de una institución educativa estatal de Juliaca, 2019* (Trabajo de grado, Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud. Juliaca, Perú). <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3672>

Conlago, C. (2019). *El estrés académico en relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Unidad Educativa Natalia Jarrín*

del Cantón Cayambe, en el año 2018 (Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica Indoamérica, Facultad de Ciencias Humanas y de las Salud. Quito, Ecuador).
<http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1272/>

Campo, A., Oviedo, H., & Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 1-24.

Castillo, A., Franco, L., & Muñoz, P. (2021). Manejo de la salud mental en las personas privadas de la libertad en Instituciones Carcelarias de Latinoamérica: una revisión sistemática. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Cali.

Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). Una medida global del estrés percibido. *Revista de Salud y Comportamiento Social*, 24(4), 385.
<https://doi.org/10.2307/2136404>

Chacón Delgado, E., Xatruch De La Cera, D., Fernández Lara, M., & Murillo Arias, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36.
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>

Defensoría del Pueblo (2006). Derechos de las personas privadas de la libertad. Manual para su vigilancia y protección. Bogotá: Nueva Legislación

Defensoría del Pueblo. (2015). *Informe atención en salud mental a población privada de la libertad*. Defensoría del Pueblo.
<https://defensoria.gov.co/web/guest/defensor%ADa-alerta-pormala-atenci%B3n-en-salud-mentalenc%A1rceles>

Díaz Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.

EcuRed. (13 de agosto de 2019). Estresores. <https://www.ecured.cu/index.php?title=Estresores&oldid=3502486>

Encina, Y. & Ávila, M. (2015). Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos. *Revista de Psicología*, 33(2), 364-385. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/99904>

Feldman, R. (2007). *Desarrollo psicológico a través de la vida* (4a ed.). México: Pearson. Educación.

Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* (Tesis de doctorado, Universidad de León, Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía. León, España). <http://hdl.handle.net/10612/902>

Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico: un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27171>

Flores, J., & Sandoval, Y. (2018). Clima social penitenciario y estrés percibido en internos por el delito de tráfico de drogas de un establecimiento penitenciario. *Scientia. UCV*, 10(2).

Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., y De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.

Francia, G. (2019). *Estrategias de afrontamiento y autoestima en adolescentes de 4° y 5° de secundaria de las instituciones educativas públicas del distrito de La Molina en el año 2017* (Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Escuela de Posgrado. Lima, Perú). <https://hdl.handle.net/20.500.12866/7701>

Frydenberg, E. (noviembre de 1993). The coping strategies used by capable adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 3, 15-23. <https://doi.org/10.1017/S1037291100002119>

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Manual: escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid: TEA ediciones.

García, S. (2006). Desde la Prisión. Realidades de las cárceles en Colombia. Oficina en Colombia del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. Colombia.

Gaeta, M. & Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium*, (15), 327-344. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>

García, R., & Ríos, G. (2016). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una institución educativa privada de Lima Metropolitana, 2015* (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú). <http://hdl.handle.net/20.500.12840/554>

García, R., López, J., & Moreno, M. (2008). Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 2(1), 7-25.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545421002>

Gonzales, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015* (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú). <http://hdl.handle.net/20.500.12840/527>

Guerrero, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina de la ciudad de Ambato* (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato). <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2151>

Gutiérrez, E. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana* (Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología. Lima, Perú). <https://hdl.handle.net/20.500.12672/9626>

Suárez, J. (2019). Intervención psicológica para disminuir el estrés y los estresores que afectan a la población privada de la libertad en el patio "ERE-2"-INPEC-COMEB-BOGOTÁ. UNAD.

Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety disorders. *Psychological Medicine*, 9(1), 22-33.

Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50-55. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2016). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill.
- Jiménez, E., Martínez, L., & Alzola, M. (2021). Ansiedad, depresión, bienestar subjetivo y salud mental general en reclusos. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(3).
- Kołodziej, K., Kurowska, A., & Majda, A. (2022). Intensidad del estrés percibido y control de la ira, la ansiedad y la depresión de las personas que permanecen en instituciones penitenciarias polacas. *Revista Internacional de Salud del Preso*, 18(1), 83-96.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Diario Oficial, 46 383, 6 de septiembre.
- Lopera, M., & Hernández, J. (2019). Situación de salud de la población privada de la libertad en Colombia. Una revisión sistemática de la literatura. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*.

- Iglesias, J. (marzo de 2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 17(2), 88-93. <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-03/desarrollo-del-adolescente-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Larico G.M.& Rivera A. J. (2022). “Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco”. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12720>
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nueva York: Springer Publishing Company. books.google.es/books?isbn=0826141927
- Linares, J. & Mescua, C. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte* (Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú). <https://repositorio.usil.edu.pe/items/49c6a61f-2218-4832-9d5c-5aef21fcb2f3/full>
- López, P. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero*, 9(8), 69-74. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012
- Lucini, D. & Pagani, M. (2012). From stress to functional syndromes: An internist's point of view. *European Journal of Internal Medicine*, 23(4), 295-301. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2011.11.016>

- Martín, M., Jiménez, M. & Fernández, E. (1997). Estudio sobre la Escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E³A). *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4).
<http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Mejía, R.U. (2019). "Factores de riesgo de violencia familiar y lesiones traumáticas causadas a personas atendidas en la División Médico Legal de la ciudad de Puno 2014-2015".
<https://hdl.handle.net/20.500.13053/2865>
- Mendoza, V. (2018). *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel superior de la UAEM* (Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México, Facultad de Ciencias de la Conducta. Toluca, México). <http://hdl.handle.net/20.500.11799/95233>
- Muntané, J. (mayo-junio de 2010). Introducción a la investigación básica. *Revista Andaluza de Patología Digestiva*, 33(3), 221-227.
<https://www.researchgate.net/publication/341343398>
- Muñoz, F. (2003). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva (España): Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Minsalud. (2016). *ABECÉ Gestión integral en salud mental para la población privada de la libertad*.
- Naciones Unidas. (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe* (LC/G).
- Navarro, N., López, P., Benítez, J., Linero, R., Ariza, A., & Blanco, M. (2024). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en personas privadas de la libertad en Barranquilla, Colombia. *Revista Criminalidad*, 66(1), 47-58.
- Navas, W., y Varga, M. (2012). Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para

atención primaria. Obtenido de [https:// www. medigraphic. com/ pdfs/ revmedcoscen/ rmc2012/rmc125k.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc2012/rmc125k.pdf)

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este ambiente educativo. *Educación*, 33.

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2005). *Los derechos humanos y las prisiones: Manual de bolsillo de normas internacionales de derechos humanos para funcionarios de instituciones penitenciarias*. Nueva York y Ginebra: Naciones Unidas.

Organización de las Naciones Unidas. (2015). Objetivos de Desarrollo Sostenible (Agenda 2030). <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Organización de los estados americanos (OEA). (1969). *Convención Americana sobre Derechos Humanos "Pacto de San José de Costa Rica"*, 22 de noviembre de 1969.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse>

Pasek, E., & Matos, Y. (2006). Cinco paradigmas para abordar lo real. *Telos*, 8(1), 106-121.

Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General*

Integral, 30(3), 354-363.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2014/cmi143i.pdf>

Pineda, E., De Alvarado, E., & De Canales, F. (1994). *Metodología de la investigación: manual para el desarrollo de personal de salud* (2a ed.). Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud.
<https://bit.ly/2GK8TYR>

Pumar, M. (2010). Colaboración y liderazgo. En *Jornadas sobre rol avanzado de enfermería* (pp. 59-66). Pamplona (España): Facultad de Enfermería, Universidad de Navarra. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/37292/>

Quispe, C. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Educación. Puno, Perú).
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/12194>

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. & Neira, O. (setiembre de 2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3 monográfico).
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>

Quíntela, T., Aureliano, G., Souza, K., & Bezerra, G. (2023). Desesperanza en mujeres privadas de libertad y su correlación con síntomas de depresión y ansiedad. *Enfermería Global*, 22(70).

Medina Ordoñez, C. E., & Rodríguez Rivadeneira, A. P. (2019). Niveles de ansiedad en personas privadas de la libertad en relación a rasgos de

personalidad, marzo-agosto 2019. [Título Profesional]. Repositorio digital de la Universidad Católica de Cuenca.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Resolución 4886 de 2018: Política Nacional de Salud Mental*. Bogotá, Colombia: Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/P/Politicanacional-salud-mental.pdf>

Muvdi, Y., Malvaceda Frías, E., Barreto Vásquez, M., Madero Zambrano, K., Mendoza Sánchez, X., & Bohórquez Moreno, C. (2021). Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. *Revista Cuidarte*, 12(2), e1330. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.133>

Quintela, T. C. (2023). Desesperanza en mujeres privadas de libertad y su correlación con síntomas de depresión y ansiedad. *Enferm. glob*, 22(70), 23-63. doi: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.538551>

Revelo, A. (2012). Salud mental y tratamiento penitenciario en las personas privadas de la libertad de los centros carcelarios en Colombia: una revisión sistemática. Tesis de maestría, Universidad Cooperativa de Colombia.

Rojas, L. (2022). *Estrés académico y estilos de afrontamiento durante la pandemia de Covid19 en estudiantes de un colegio estatal de Santa Eulalia* (Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú). <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12339>

Román, C., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista*

Iberoamericana de Educación, 46(7), 1-8.
<https://doi.org/10.35362/rie4671911>

Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116414008>

Ruiz, J. (s.f.). Estrés en prisión y factores psicológicos. *Revista Colombiana de Psicología*. Universidad Nacional de Colombia.

Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar e Subjetividad*, 3(1), 10-59.

Salazar R.A. (2022). "Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la Escuela de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2022". <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/6b7a332d-d4b2-440a-a2ec-fcbd77e04b05>

Sánchez, J. & Lara, M. (2022). El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual. *Ocronos*, 5(1). <https://revistamedica.com/estres-academico-educacion-virtual/>

Sánchez, M. (1997). El estilo psicológico como estudio de la diversidad humana: un ejemplo basado en los estilos de vida. *Revista de Psicología*, 15(2), 223-250. <https://doi.org/10.18800/psico.199702.004>

Sapolsky, R. (2004). *Why zebras don't get ulcers* (3a ed.). New York: Holt

Paperbacks. books.google.es/books?isbn=9780805073690

Selye, H. (noviembre-diciembre de 1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61(6), 692-699. <https://www.jstor.org/stable/27844072>

Spinetto, M. (2014). Abordaje cognitivo conductual del trastorno por estrés postraumático [Artículo académico]. *Asociación de Psicoterapia de la República Argentina*. <https://apra.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/Abordaje-Cognitivo-Conductual-del-Trastorno-por-Estres.pdf>

Suarez, J. (2019). Intervención psicológica para disminuir el estrés y los estresores que afectan a la población privada de la libertad en el patio “ERE-2”-INPEC-COMEB-BOGOTÁ. Trabajo de grado: Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

Sheehan, D. V., & Giddens, B. (2000). The Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). In A. J. Rush, M. H. Mavissak, & D. J. Barlow (Eds.), *Depression and anxiety disorders* (2nd ed., pp. 337-347). Guilford Press.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Tamayo y Tamayo, M. (1999). *Técnicas de investigación* (3a ed.). Bogotá: Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior. https://www.academia.edu/7012157/MARIO_TAMAYO_Y_TAMAYO

Tamayo, Ó, Zona, R., & Loaiza, Y. (2015). El pensamiento crítico en la educación: algunas categorías centrales en su estudio. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11(2), 111-133. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134146842006>

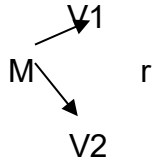
- Torpoco, A. (2018). *Tareas escolares y estrés académico de los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa “El Amauta” del distrito de Comas, 2018* (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado. Lima, Perú). <https://hdl.handle.net/20.500.12692/20867>
- Vanegas, S et al. (2022). Estrés percibido en universitarios durante la cuarentena por la covid-19 en Santander, Colombia. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. Vol. 14(1). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/344735>
- Wang, D., Cui, Y., & Dong, H. (2013). The Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A): A review of clinical utility and psychometric properties. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(5), 595602.
- Xatruch De la Cera, D., Chacón, E., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACION AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO PUNO, 2025”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÒTESIS	VARIABLES-DIMENSIONES	METODOLOGÍA - TIPOS – DISEÑO
-Problema Principal-	-Objetivo General-	-Hipótesis General-	Variable N1: Nivel de Estrés Dimensiones de la variable: Reacciones físicas del estrés Reacciones psicológicas del estrés Reacciones comportamentales del estrés	Tipo de investigación: Básica Nivel de investigación: Relacional Diseño: No experimental, relacional y de corte transversal.
¿Cuál es la relación entre el nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario Puno, 2025?	Determinar la relación entre el nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario Puno, 2025.	Ha: Existe relación entre el nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario Puno, 2025.		
-Problemas Específicos-	-Objetivos Específicos-	-Hipótesis Especificas-		
¿Cuál es la relación	Determinar la	Existe relación entre		

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES-DIMENSIONES	METODOLOGÍA - TIPOS – DISEÑO
<p>entre la dimensión reacciones físicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario Puno, 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión reacciones psicológicas del nivel de Estrés y las estrategias de</p>	<p>relación entre la dimensión reacciones físicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario Puno, 2025.</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión reacciones psicológicas del</p>	<p>la dimensión reacciones físicas del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario Puno, 2025.</p> <p>Existe relación entre la dimensión reacciones psicológicas del nivel de Estrés y las estrategias de</p>	<p>Variable N2: Estrategias de afrontamiento</p> <p>Dimensiones de la variable: Afrontamiento centrado en los problemas Afrontamiento centrado en las emociones Afrontamiento</p>	<p>diseño:</p>  <p>Instrumentos: Instrumento para medir los niveles de estrés CE-DBM Instrumento para medir las</p>

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES-DIMENSIONES	METODOLOGÍA - TIPOS – DISEÑO
<p>Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario Puno, 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión reacciones comportamentales del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el</p>	<p>nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso al establecimiento penitenciario Puno, 2025.</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión reacciones comportamentales del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en</p>	<p>Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario Puno, 2025.</p> <p>Existe relación entre la dimensión reacciones comportamentales del nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el</p>	<p>centrado en la evitación del problema</p>	<p>estrategias de afrontamiento EA-DBM</p> <p>Población: Integrada por (75) internos sentenciados y procesados por múltiples delitos y se encuentren en periodo de adaptación a su ingreso al penal Puno.</p> <p>Muestra: Conformada por</p>

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÒTESIS	VARIABLES-DIMENSIONES	METODOLOGÍA - TIPOS – DISEÑO
establecimiento penitenciario Puno, 2025?	internos en proceso de adaptación al ingreso al establecimiento penitenciario Puno, 2025.	establecimiento penitenciario Puno, 2025.		(63) internos sentenciados y procesados por múltiples delitos y se encuentren en periodo de adaptación a su ingreso al penal Puno.

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS
INSTRUMENTO PARA MEDIR LOS NIVELES DE ESTRÉS CE-DBM

Responda las preguntas referentes a la manera como piensas, sientes y actúas, para lo cual debes leer con mucha atención, debes de marcar la respuesta que mejor lo describe a Ud. Con una X. recuerde que no existen en este cuestionario respuestas buenas o malas. Por favor conteste con la verdad.

Código _____ **Edad:** _____ **Fecha:** _____

Condición Étnica: 1. Blanco, 2. Mestizo, 3. Afroamericano.

Sexo/Género: 1 Masculino, 2 Femenino

Estado Civil: 1 Soltero, 2 casado, 3 Divorciado, 4 Viudo, 5 Otro-----

Lugar de procedencia: 1 Puno, 2 Juliaca, 3 Arequipa, 4 otro-----

¿Con qué frecuencia se le presentaron los siguientes síntomas de estrés?

Síntomas físicos	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
1. ¿Ha sentido problemas digestivos, diarrea, indigestión, estreñimiento??					
2. ¿Tiene cansancio crónico o se siente Fatigado?					
3. ¿Ha tenido la sensación que respira rápido?					
4. ¿Ha experimentado la sensación de falta de aire o se ha sofocado?					
Síntomas Psicológicos	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
5. ¿Ha sentido problemas					

para recordar?					
6. ¿Tiene miedo?					
7. ¿Esta de nervioso?					
8. ¿Se preocupa en exceso?					
9. ¿Ppiensa que todo va salir mal?					
10. ¿Presenta dificultad al concentrarse?					
11. ¿Tiene lentitud para pensar?					
12. ¿Tiene sensación de inseguridad o siente que algo le pasara?					
13. ¿Se angustia usted?					
14. ¿Siente enojo, irritabilidad, cólera, furia descontrolada?					
15. ¿Tiene desorientación en el tiempo?					
16. ¿Ha experimentado la sensación de tener su mente en el vacío?					
17. ¿Ha tenido la sensación de bloquearse mentalmente?					
Síntomas comportamentales	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
18. ¿Tiene deseos de gritar, insultar o agredir a alguien?					
19. ¿Tiene cambios de humor?					
20. ¿Quiere comer exageradamente?					
21. ¿Por causa de sus					

problemas consume bebidas alcohólicas o chicha canera?					
22. ¿Por causa de sus problemas fuma o se droga?					
23. ¿Tiene tendencia a caminar de un lado a otro sin motivo?					
24. ¿Tiene la sensación de estar solo o se ha aislado de los demás?					
25. ¿Sus problemas han influido en cómo se arregla o viste?					

**INSTRUMENTO PARA MEDIR LAS ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EA-DBM**

Responda las preguntas referentes a la manera como piensas, sientes y actúas, para lo cual debes leer con mucha atención, debes de marcar la respuesta que mejor lo describe a Ud. Con una X. recuerde que no existen en este cuestionario respuestas buenas o malas. Por favor conteste con la verdad.

Código _____ **Edad:** _____ **Fecha:** _____

Condición Étnica: 1. Blanco, 2. Mestizo, 3. Afroamericano.

Sexo/Género: 1 Masculino, 2 Femenino

Estado Civil: 1 Soltero, 2 Casado, 3 Divorciado, 4 Viudo, 5 Otro-----

Lugar de procedencia: 1 Puno, 2 Juliaca, 3 Arequipa, 4 otro-----

Afrontamiento centrado en problemas	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
1. ¿Concentra sus esfuerzos para afrontar desafíos cada día en este lugar?					
2. ¿Intenta conseguir consuelo en creencias espirituales o en la religión?					
3. ¿Dice Palabras para liberar los sentimientos desagradables inducidos por el estrés?					
4. ¿Recurre a otras acciones y actividades para relajarse?					
5. ¿Intenta formular estrategias sobre qué hacer cuando se siente estresado?					
6. ¿Trata de ver el lado positivo del contexto en el					

que se encuentra?					
7. ¿Acepta la real situación que está pasando?					
8. ¿Consigue apoyo emocional en otras personas cuando se siente estresado?					
Afrontamiento centrado en las emociones	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
9. ¿Consume alcohol, drogas, o chicha canera para sentirse mejor?					
10. ¿Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés?					
11. ¿Se ríe de la situación que le produce estrés?					
12. ¿Intenta calmar la situación que le genera estrés durante su estadía en el Penal?					
13. ¿Reza o medita diariamente?					
14. ¿Piensa que la situación que atraviesa "no es real"?					
15. ¿Expresa sus sentimientos negativos cuando tiene estrés?					
16. ¿Aprende a vivir en situaciones estresantes propias en su día a día?					
17. ¿Planifica como afrontar el estrés generado por la reclusión?					
18. ¿Hace algo para pensar menos en la situación que le genera estrés?					

Afrontamiento centrado en evitación del problema	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
19. ¿Busca el lado positivo de lo que le está pasando?					
20. ¿Utiliza sustancias adictivas para manejar el estrés de la reclusión?					
21. ¿Acude a otras personas para que le aconsejen o ayuden cuando se siente estresado?					
22. ¿Toma medidas para mejorar la situación día a día?					
23. ¿Se critica así mismo por el contexto en que está actualmente?					
24. ¿Bromea para cambiar sus emociones producidas por estar internado en el penal?					
25. ¿Consigue comprender el problema que tiene cuando se siente estresado?					
26. ¿Se niega a creer que algún acontecimiento le produce estrés?					

ANEXO 3: FICHA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN "INSTRUMENTO PARA MEDIR LOS NIVELES DE ESTRÉS CE-DBM"

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACION AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO PUNO, 2025"


Nombre del Experto: CRUZ YUJRA, JESUS SILVERIO

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Calidad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI CUMPLE	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos técnicos del tema investigado	SI CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

La investigación debe ejecutarse, el instrumento cumple con todos los aspectos a evaluar por parte del validador del instrumento.


Jesus S. Cruz Yujra
PSICÓLOGO
C.R.P. 5286

Apellidos y Nombres del validador: ; CRUZ YUJRA, JESUS SILVERIO
Grado académico: LICENCIADO EN PSICOLOGIA
N°. DNI: 70615778

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
"INSTRUMENTO PARA MEDIR LOS NIVELES DE ESTRÉS CE-DBM"

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACION AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO PUNO, 2025"

Nombre del Experto: PICHA MAMANI, SOLANGE LUCERO

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI CUMPLE	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	SI CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

La investigación debe de ejecutarse, el instrumento alberga la consistencia y coherencia que debe tener un cuestionario.


 Solange Lucero Picha Mamani
 PSICÓLOGA
 C. Ps. P. 25273

Apellidos y Nombres del validador: PICHA MAMANI, SOLANGE LUCERO
 Grado académico: LICENCIADO EN PSICOLOGIA
 N°. DNI: 72451643

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
"INSTRUMENTO PARA MEDIR LOS NIVELES DE ESTRÉS CE-DBM"

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACION AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO PUNO, 2025"

Nombre del Experto: MORALES CHUQUIMIA, EDILSON

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado.	SI CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables.	SI CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado.	SI CUMPLE	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario.	SI CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad.	SI CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación.	SI CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado.	SI CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores.	SI CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación.	SI CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación.	SI CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

La investigación debe de ejecutarse.



Edilson Morales Chuquimia
 Psicólogo
 N° 44297360

Apellidos y Nombres del validador: MORALES CHUQUIMIA, EDILSON
 Grado académico: PSICOLOGO
 N°. DNI: 44297360

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
"INSTRUMENTO PARA MEDIR LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EA-DBM"

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACIÓN AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO PUNO, 2025"

Nombre del Experto: CRUZ YUJRA, JESUS SILVERIO

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación (Cumple/ No cumple)	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI CUMPLE	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos técnicos del tema investigado	SI CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

La investigación debe ejecutarse, el instrumento cumple con todos los aspectos a evaluar por parte del validador del instrumento.



Jesús S. Cruz Yujra
psicólogo
CIPAP 9288

Apellidos y Nombres del validador: : CRUZ YUJRA, JESUS SILVERIO
 Grado académico: LICENCIADO EN PSICOLOGIA
 N°, DNI: 70515778

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
"INSTRUMENTO PARA MEDIR LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EA-DBM"

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACION AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO PUNO, 2025"

Nombre del Experto: PICHA MAMANI, SOLANGE LUCERO

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI CUMPLE	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos básicos del tema investigado	SI CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

La investigación debe de ejecutarse, el instrumento alberga la consistencia y coherencia que debe tener un cuestionario.


 Solange Lucero Picha Mamani
 PSICÓLOGA
 C.P.s.P. 25273

Apellidos y Nombres del validador: PICHA MAMANI, SOLANGE LUCERO
 Grado académico: LICENCIADO EN PSICOLOGIA
 N°. DNI: 72451643

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS
INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
"INSTRUMENTO PARA MEDIR LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EA-DBM"

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACION AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO PUNO, 2025"

Nombre del Experto: MORALES CHUQUIMIA, EDILSON

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	SI CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI CUMPLE	
4. Organización	Existe una Organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos técnicos del tema investigado	SI CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del Cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI CUMPLE	

III. OBSERVACIONES GENERALES

La investigación debe de ejecutarse.



Apellidos y Nombres del validador: MORALES CHUQUIMIA, EDILSON
 Grado académico: PSICOLOGO
 N°. DNI: 44297360

ANEXO 4: BASE DE DATOS

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS					SINTOMAS FISICOS					SINTOMAS PSICOLOGICOS										SINTOMAS COMPORTAMENTALES																
1	23	2	1	1	1	3	4	3	3	13	2	3	2	2	3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	4	1	3	1	3	3	1	1	3	16	53	
2	23	2	1	1	1	3	1	3	2	9	3	3	2	1	3	2	3	1	3	1	3	4	3	2	3	2	2	4	1	3	1	2	1	1	15	56
3	26	2	1	5	4	3	1	3	3	10	1	3	3	1	1	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	8	41	
4	26	2	1	1	1	1	3	3	4	11	3	3	4		3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	5	4	3	5	1	1	3	3	1	21	67	
5	30	2	1	1	1	3	4	2	2	11	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4	2	2	1	3	9	2	2	3	1	1	3	4	3	19	69	
6	30	2	1	1	4	1	1	3	4	9	3	1	2	3	2	3	3	1	1	1	3	1	1	2	5	1	3	3	1	1	3	1	1	14	48	
7	30	2	1	1	4	5	3	1	1	10	5	1	3	5	3	3	5	5	3	5	3	1	1	3	4	1	5	3	1	1	5	5	5	26	79	
8	30	2	1	1	4	3	3	3	2	11	3	5	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	3	5	2	3	2	1	1	2	3	2	16	62	
9	30	2	1	1	1	3	3	3	2	11	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	6	1	3	2	1	1	1	2	1	12	59	
10	31	2	1	1	3	2	2	2	2	8	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	9	40	
11	31	2	1	1	2	5	3	3	1	12	4	3	2	2	1	3	3	2	3	1	3	5	1	3	3	2	4	5	1	1	3	3	1	20	65	
12	31	1	1	2	4	3	1	1	3	8	3	2	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	10	39	

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS						SINTOMAS FISICOS				SINTOMAS PSICOLOGICOS											SINTOMAS COMPORTAMENTALES															
13	31	2	1	5	1	1	3	1	1	6	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	2	5	1	3	1	1	1	1	1	1	10	41	
14	32	2	1	3	2	1	3	1	1	6	3	1	1	3	1	3	3	2	1	3	1	1	1	2	4	1	3	1	1	1	1	1	1	10	40	
15	33	2	1	1	1	3	2	4	3	12	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	4	1	1	1	2	3	18	63	
16	33	2	1	1	4	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8	3	3	3	2	2	3	2	3	21	71
17	33	3	1	5	2	3	1	1	1	6	3	3	1	3	1	1	1	1	1	3	2	1	3	1	2	4	3	1	3	1	1	3	1	1	14	44
18	34	2	1	1	1	3	3	3	3	12	3	3	2	4	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	1	3	2	1	1	2	2	4	16	62
19	34	2	1	5	1	2	1	1	1	5	3	1	2	4	1	1	2	3	1	3	1	3	2	2	7	1	3	2	1	1	1	3	3	15	47	
20	35	1	1	1	2	3	4	5	5	17	4	3	3	3	5	5	3	3	4	5	3	3	3	4	7	3	3	4	2	1	2	5	1	21	85	
21	35	2	1	1	4	3	2	2	3	10	3	3	3	2	2	1	1	2	3	1	1	3	3	2	8	2	2	2	1	1	1	2	2	13	51	
22	36	2	1	5	2	3	4	4	3	14	4	4	3	3	2	3	3	1	5	1	2	3	1	3	5	3	2	4	1	1	1	2	1	15	64	
23	36	2	1	5	2	2	1	3	2	8	2	1	3	3	1	3	1	1	3	1	1	2	1	3	2	1	3	1	1	3	3	2	3	17	48	
24	36	2	1	1	1	3	1	3	1	8	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	3	1	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	13	52
25	36	1	1	2	1	5	4	4	4	17	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	7	2	3	3	1	1	3	2	2	17	71	

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS					SINTOMAS FISICOS					SINTOMAS PSICOLOGICOS										SINTOMAS COMPORTAMENTALES															
26	36	2	1	1	1	3	3	4	3	13	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	22	77
27	37	1	1	3	2	2	3	3	3	11	2	2	3	2	2	3	2	1	3	1	1	3	2	7	2	2	5	1	1	2	3	2	18	56	
28	38	2	1	1	4	3	3	2	2	10	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	6	3	3	2	2	2	3	3	3	21	67	
29	38	2	1	1	4	3	2	2	2	9	3	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	4	2	3	4	1	3	3	3	2	21	54
30	38	3	1	5	2	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	29
31	38	2	1	1	2	2	3	3	1	9	2	1	1	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	0	1	2	2	1	1	2	2	2	13	42	
32	38	2	1	5	2	3	3	2	3	11	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	9	3	3	2	1	1	3	3	1	17	67	
33	38	2	1	1	1	3	2	1	1	7	3	1	3	4	2	1	1	1	3	3	1	1	1	5	3	3	4	1	1	1	1	2	16	48	
34	38	1	1	1	2	1	3	1	1	6	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	10	37	
35	38	2	1	1	2	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	1	1	3	3	3	20	61	
36	39	2	1	5	2	1	3	3	5	12	3	5	3	5	4	4	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	1	1	5	4	5	30	96	
37	39	2	1	3	2	4	2	2	3	11	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	2	1	3	3	2	1	1	2	4	2	18	60		
38	39	2	1	5	4	4	3	3	3	13	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	9	3	3	4	2	1	2	3	3	21	73	

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS						SINTOMAS FISICOS					SINTOMAS PSICOLOGICOS											SINTOMAS COMPORTAMENTALES													
39	34	3	1	5	1	3	2	1	5	11	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	1	1	3	2	1	3	3	1	1	3	4	2	18	61
40	40	2	1	5	2	3	1	1	3	8	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	3	1	4	17	44
41	40	2	1	5	2	3	3	3	3	12	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	2	1	1	2	1	2	13	57		
42	41	3	1	5	2	3	3	2	1	9	3	3	3	5	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	3	13	56	
43	41	2	1	1	1	4	3	3	3	13	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	1	4	5	1	3	3	5	3	3	1	2	3	5	25	77
44	42	3	1	1	1	3	3	2	2	10	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	1	3	2	1	1	1	3	3	15	59
45	42	2	1	5	4	3	2	2	3	10	2	3	3	4	3	3	2	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	4	1	17	60
46	75	3	1	2	1	4	4	3	3	14	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	8	3	3	2	2	2	3	3	3	21	73
47	62	2	1	2	3	3	4	5	4	16	5	3	3	5	3	3	4	3	3	4	3	3	3	5	1	3	2	1	1	3	3	3	17	78	
48	51	2	1	1	4	3	3	1	3	10	3	2	3	5	1	3	3	1	4	2	2	3	1	3	1	3	1	1	1	2	3	2	14	57	
49	51	2	1	5	4	3	2	3	3	11	4	3	3	5	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	18	72	
50	52	2	1	5	2	3	2	2	3	10	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	5	3	2	2	1	1	1	2	2	14	49	
51	54	2	1	3	1	3	2	3	2	10	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	2	2	3	4	1	21	72

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS					SINTOMAS FISICOS					SINTOMAS PSICOLOGICOS										SINTOMAS COMPORTAMENTALES															
52	54	2	1	2	1	4	3	4	4	15	3	2	2	3	4	2	3	4	5	3	3	2	3	3	9	3	2	3	1	1	2	3	2	17	71
53	55	3	1	5	2	3	3	3	4	13	2	2	3	5	1	1	1	3	5	3	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	4	13	58
54	56	2	1	5	1	3	3	3	4	13	2	3	2	5	1	1	1	3	5	3	2	1	1	3	0	1	2	1	1	1	1	2	4	13	56
55	57	2	1	2	1	3	3	3	3	12	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	63
56	58	2	1	1	4	3	3	1	1	8	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	8	1	3	2	1	1	1	2	1	12	38
57	59	2	1	2	1	3	3	3	3	12	3	3	1	4	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	4	2	2	2	2	5	21	65
58	49	1	1	1	1	4	2	3	1	10	5	1	2	1	2	1	3	2	4	1	2	3	1	8	1	2	4	1	1	5	2	3	19	57	
59	50	2	1	1	2	5	5	5	5	20	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	4	2	5	5	5	5	5	1	1	5	5	1	28	103
60	50	3	1	1	1	5	3	4	4	16	5	3	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	1	3	3	2	1	1	4	5	3	22	79
61	50	1	1	2	2	3	3	2	2	10	3	1	2	2	1	3	3	3	4	1	1	3	2	9	2	3	2	1	1	1	2	2	14	53	
62	50	2	1	3	4	3	2	1	1	7	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	9	1	1	2	2	1	1	2	1	11	47	
63	51	2	1	2	4	3	3	2	2	10	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	18	61	

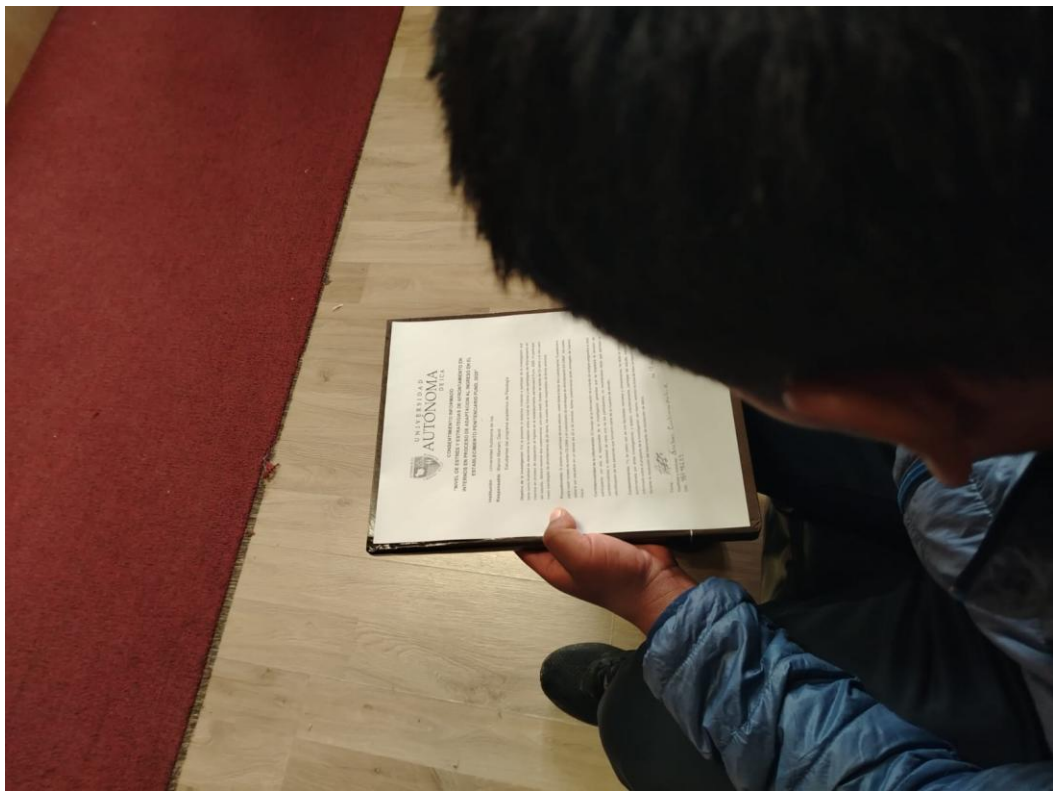
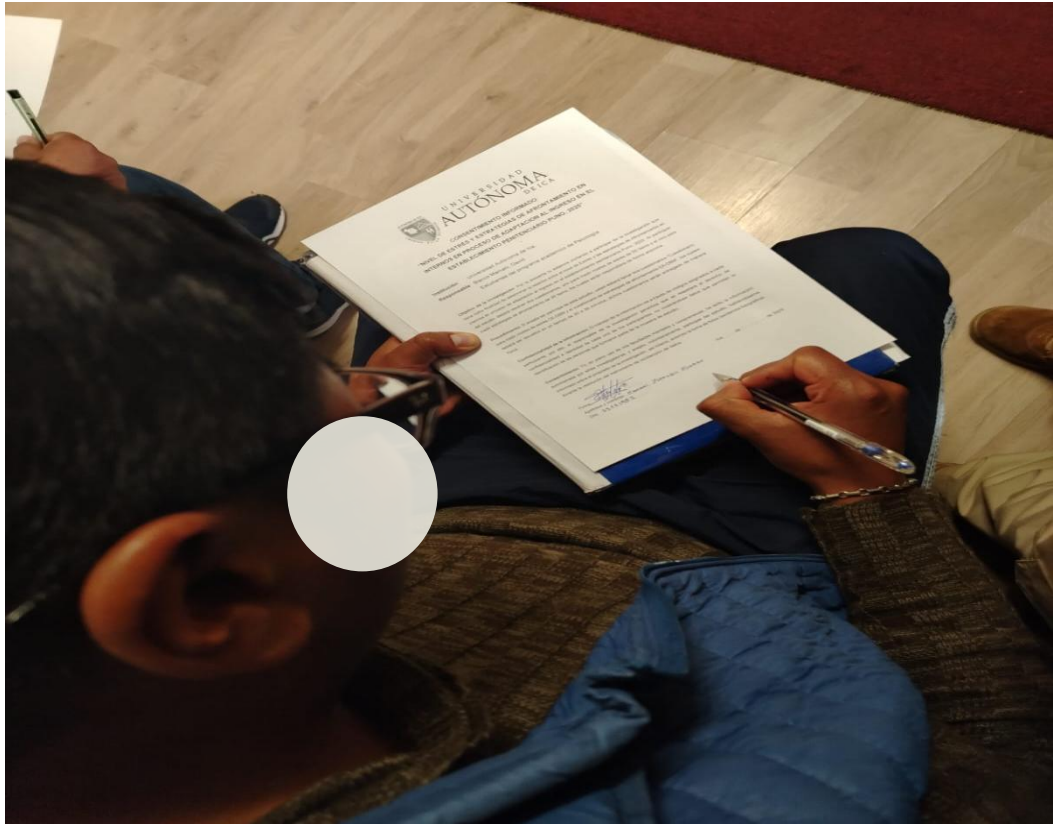
	EN PROBLEMAS									EN EMOCIONES									EN EVITACION DEL PROBLEMA											
1	5	3	1	5	5	5	5	3	32	1	1	3	5	3	1	1	5	4	5	29	5	1	5	5	3	3	5	2	29	90
2	5	3	2	5	3	5	5	4	32	1	2	5	5	4	5	3	2	5	5	37	5	1	2	4	2	5	4	1	24	93
3	1	3	1	5	3	3	3	5	24	1	1	3	1	3	1	1	3	3	5	22	5	1	3	5	1	3	5	1	24	70
4	5	5	3	5	4	5	5	5	37	1	3	5	4	3	3	3	5	5	5	37	5	1	3	5	3	1	5	3	26	100
5	4	3	3	4	3	4	5	4	30	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	34	4	2	3	4	4	4	2	2	25	89
6	4	3	1	5	3	5	5	1	27	1	1	5	5	3	3	1	1	1	3	24	5	1	3	2	5	3	5	1	25	76
7	5	5	5	5	3	5	3	5	36	1	5	5	5	3	3	3	5	5	3	38	5	3	5	5	3	5	3	5	34	108
8	5	3	3	4	5	5	5	3	33	1	3	3	5	5	1	3	4	5	4	34	5	1	3	5	3	5	4	2	28	95
9	5	4	3	5	5	5	4	4	35	1	2	1	5	4	3	3	2	4	4	29	5	1	3	4	4	4	4	2	27	91
10	3	4	3	4	4	4	4	3	29	1	2	2	4	4	2	2	4	4	5	30	4	1	3	4	3	3	4	2	24	83
11	4	3	3	3	2	4	5	3	27	1	3	3	4	2	3	4	3	2	3	28	1	1	3	4	3	3	3	2	20	75
12	3	1	1	3	2	4	5	3	22	1	1	2	3	2	1	1	3	1	3	18	5	1	3	3	1	3	3	1	20	60
13	5	3	3	5	3	5	5	5	34	1	1	1	5	3	1	1	1	5	5	24	5	1	5	5	3	3	5	3	30	88
14	5	1	1	5	5	5	1	5	28	1	2	1	5	1	1	1	5	5	5	27	5	1	5	5	5	5	5	1	32	87
15	5	3	3	4	3	4	1	3	26	1	1	1	3	4	3	3	4	4	4	28	5	1	3	4	3	4	3	3	26	80
16	3	2	3	4	4	4	4	4	28	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	33	4	2	3	4	3	4	4	3	27	88
17	5	1	3	5	4	5	5	3	31	1	3	3	5	5	1	3	5	5	5	36	5	4	3	3	3	4	5	1	28	95
18	4	3	5	3	5	5	3	3	31	1	3	1	5	5	3	1	5	5	5	34	5	1	3	5	5	5	5	3	32	97
19	5	3	3	5	5	5	5	3	34	1	1	3	5	4	3	2	5	5	5	34	5	1	4	5	3	3	5	2	28	96
20	5	3	4	5	4	4	5	5	35	1	5	2	5	5	5	5	5	5	4	42	4	1	4	4	4	3	4	5	29	106
21	5	3	3	4	4	5	5	3	32	1	2	2	4	3	2	3	4	4	4	29	5	1	4	4	3	2	4	3	26	87
22	5	3	4	5	5	5	5	4	36	1	1	1	5	4	1	3	5	5	5	31	5	1	3	5	3	4	4	1	26	93
23	1	3	4	5	4	5	3	3	28	3	3	4	5	3	3	4	5	4	5	39	5	3	2	5	3	5	3	2	28	95
24	5	1	3	5	5	5	5	3	32	1	2	3	5	3	3	4	5	5	5	36	5	1	3	5	3	3	4	1	25	93
25	4	5	3	5	4	5	5	3	34	1	2	3	4	5	2	2	5	3	3	30	3	1	3	4	4	2	3	2	22	86
26	5	3	3	3	3	3	5	3	28	2	2	3	3	5	3	3	3	3	2	29	3	3	5	3	3	3	3	4	27	84

	EN PROBLEMAS									EN EMOCIONES									EN EVITACION DEL PROBLEMA											
27	4	3	3	4	4	4	4	5	31	2	3	2	3	4	3	2	3	3	5	30	5	1	5	5	3	5	5	1	30	91
28	4	4	3	4	2	4	4	2	27	2	4	2	4	4	3	3	4	4	4	34	4	4	3	4	4	4	3	3	29	90
29	4	1	2	4	3	4	5	2	25	3	3	1	3	1	1	2	4	4	3	25	4	3	3	4	3	3	4	1	25	75
30	5	5	5	5	3	5	5	5	38	1	3	1	5	5	1	1	5	5	4	31	5	1	1	5	1	5	5	1	24	93
31	5	2	3	2	3	5	5	3	28	1	3	3	4	3	1	1	4	2	3	25	4	1	4	3	3	3	4	2	24	77
32	3	3	3	3	4	4	5	3	28	1	4	3	3	4	2	3	4	3	3	30	4	1	3	3	4	3	4	3	25	83
33	5	4	3	5	3	5	5	4	34	1	5	1	5	4	3	3	4	3	4	33	5	1	5	5	5	5	5	1	32	99
34	4	4	2	4	4	5	5	3	31	1	1	3	5	4	3	1	3	4	4	29	5	1	3	4	3	4	3	1	24	84
35	5	5	3	3	3	4	4	3	30	1	3	1	5	3	3	3	4	2	4	29	3	3	1	3	3	3	3	1	20	79
36	4	5	4	5	5	4	5	3	35	1	5	3	4	3	3	4	5	4	4	36	5	3	2	4	5	5	5	3	32	103
37	4	5	3	3	4	5	4	5	33	1	2	2	5	4	1	2	4	5	4	30	5	1	4	5	4	3	4	3	29	92
38	5	4	3	5	4	4	5	5	35	1	3	1	4	4	4	3	4	4	5	33	5	1	4	4	1	4	4	2	25	93
39	5	4	3	4	4	3	5	4	32	1	1	2	4	3	3	1	3	4	4	26	5	1	3	4	3	3	4	3	26	84
40	4	3	1	4	3	4	4	3	26	1	3	1	4	3	5	3	3	3	5	31	5	1	4	5	3	4	4	3	29	86
41	4	3	3	3	4	4	5	3	29	3	4	4	4	5	3	3	4	4	4	38	4	1	3	3	5	5	5	3	29	96
42	5	3	3	5	5	5	5	3	34	1	4	1	5	3	3	3	5	3	2	30	5	1	3	5	3	5	3	1	26	90
43	4	1	4	2	3	1	3	3	21	2	2	2	4	2	3	2	5	3	5	30	5	2	3	3	4	5	2	4	28	79
44	5	3	2	4	4	4	5	4	31	1	2	3	4	4	1	1	3	4	3	26	4	1	3	4	2	1	3	2	20	77
45	4	2	2	5	4	3	3	3	26	1	1	3	4	3	1	3	4	4	3	27	5	2	3	4	1	4	5	1	25	78
46	4	5	3	3	3	4	1	4	27	1	3	1	2	5	5	4	5	5	4	35	5	1	4	5	4	4	5	4	32	94
47	5	5	2	5	5	5	4	3	34	1	2	3	3	5	4	4	4	5	2	33	5	4	3	5	4	3	3	3	30	97
48	5	5	1	3	4	5	5	1	29	1	1	1	5	5	3	3	5	5	5	34	5	1	5	5	4	1	4	3	28	91
49	5	5	1	5	5	5	5	5	36	1	3	1	5	4	5	3	4	3	3	32	5	1	3	3	4	3	5	1	25	93
50	2	1	2	3	3	4	4	2	21	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	15	4	1	1	3	2	2	2	3	18	54
51	4	2	3	4	3	3	4	2	25	1	3	1	5	5	3	3	1	3	5	30	5	1	3	5	3	3	3	1	24	79
52	4	3	3	5	3	5	5	3	31	1	3	1	5	5	4	5	5	5	5	39	5	1	3	3	4	3	3	3	25	95

	EN PROBLEMAS									EN EMOCIONES									EN EVITACION DEL PROBLEMA											
53	5	1	2	4	5	5	5	3	30	1	3	3	5	3	57	5	4	4	5	38	5	1	3	5	5	5	4	3	31	99
54	5	1	2	4	5	5	5	3	30	1	3	3	2	4	5	3	3	5	5	34	5	1	3	5	3	3	5	3	28	92
55	3	3	3	2	3	4	4	3	25	2	2	3	3	4	3	1	4	3	3	28	4	1	3	4	2	3	3	2	22	75
56	1	1	2	5	4	5	5	1	24	1	2	1	5	4	1	2	5	5	5	31	5	1	3	5	4	3	5	1	27	82
57	4	3	5	3	5	5	3	3	31	1	3	1	5	5	3	1	5	5	5	34	5	5	3	5	5	5	5	3	36	101
58	4	4	5	5	2	3	1	3	27	1	3	2	2	5	2	4	2	2	3	26	5	2	3	5	2	4	4	5	30	83
59	5	5	5	5	5	5	5	5	40	1	1	1	5	5	1	5	5	5	5	34	5	1	5	5	5	5	5	5	36	110
60	4	3	3	3	2	2	4	3	24	1	4	1	3	4	3	4	3	4	5	32	4	5	4	1	2	4	4	3	27	83
61	5	5	3	5	5	5	5	5	38	1	5	4	5	4	5	4	5	5	5	43	5	1	4	5	5	5	5	5	35	116
62	5	1	3	2	4	5	5	3	28	1	3	2	4	2	2	1	2	3	4	24	5	1	3	2	1	3	4	3	22	74
63	5	2	3	4	5	5	5	2	31	1	3	4	5	4	1	3	5	5	3	34	5	1	3	4	3	1	5	1	23	88

ANEXO 5: EVIDENCIA FOTOGRAFICA

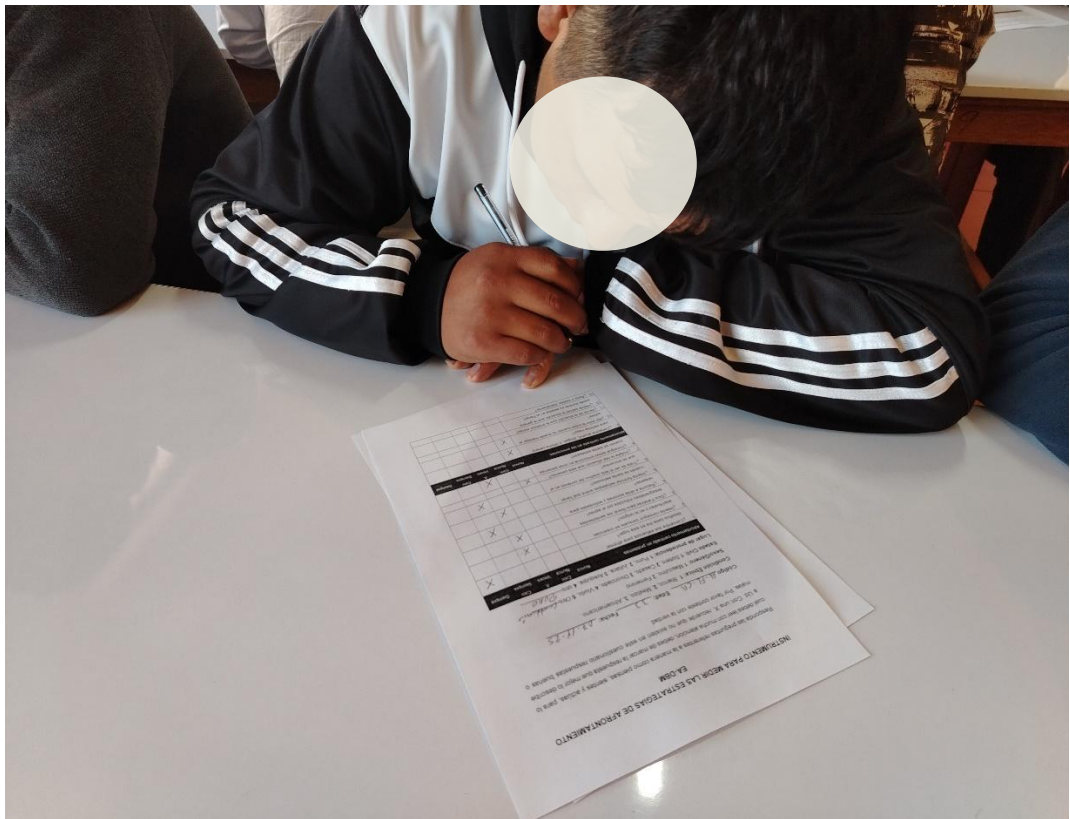












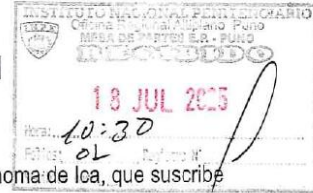




DOCUMENTOS ADMINISTRATIVOS



CARTA DE PRESENTACIÓN



El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, **BLANCO MAMANI, David** identificado con código de estudiante **0041292405** del Programa Académico de **PSICOLOGÍA**, quien viene desarrollando la tesis denominada: **"NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACIÓN AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO PUNO, 2025"**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a el estudiante en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 16 de Julio del 2025

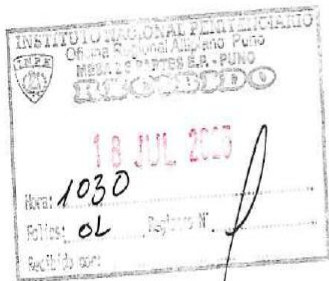


Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



SOLICITUD: Permiso para realizar trabajo de investigación.

SEÑORA DIRECTORA (e) DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE PUNO.



Yo, DAVID BLANCO MAMANI, identificado con DNI N° 41292405 con domicilio real Jr. Lampa 188 de la ciudad de Puno, Ante usted respetosamente me presento y expongo:

Que habiendo culminado la carrera profesional de Psicología y estando en el proceso de tesis para optar el título de licenciado de la Universidad Autónoma de Ica, **SOLICITO** a Ud., permiso para realizar el trabajo de investigación en su institución (Establecimiento Penitenciario de Puno) sobre el título de la investigación **"NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACION AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE PUNO, 2025"**

Por lo expuesto:

Ruego a Ud., acceder a mi solicitud.

Puno, viernes 18 de julio del 2025.

David Blanco Mamani
41292405



PERU

Ministerio de
Justicia

Instituto Nacional
Penitenciario

Oficina Regional Altiplano
Puno

Establecimiento
Penitenciario Puno

“Año de la Recuperación y la Consolidación de la Economía Peruana”

CONSTANCIA

LA DIRECTORA (e) DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE
PUNO, QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que, el Sr. **DAVID BLANCO MAMANI**, con
Codigo de estudiante 0041292405, del Programa Academico de Psicologia de la
Universidad Autonoma de Ica, aplico los instrumentos de recoleccion de datos a las
personas privadas de libertad del Establecimientpo penitenciario de Puno, los cuales
fueron:

- Instrumento (cuestionario) para medir los niveles de estrés.
- Instrumento (cuestionario) para medir las estrategias de afrontamiento.

Todo ello correspondiente a la investigacion de tesis titulada **“NIVEL DE ESTRÉS Y
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE
ADAPTACION AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO
DE PUNO, 2025”**

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte
interesada, para los fines que estime convenientes.

Puno, jueves 31 de julio del 2025



Lic. **Vilca Nuñez**
(e) DIRECTOR
E PUNO



PERU

Ministerio de
Justicia

Instituto Nacional
Penitenciario

Oficina Regional Altiplano
Puno

Establecimiento
Penitenciario Puno

“Año de la Recuperación y la Consolidación de la Economía Peruana”

Puno, 21 de julio del 2025

OFICIO N° 186-2025-INPE/ORAP-EP-PN/D.

Señor (a):

Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTONOMA DE ICA

PRESENTE. -

ASUNTO : ACEPTACION A LA INVESTIGACION DE
TESIS

REF : a) OFICIO N°1519-2025-UAI-FCS
b) CARTA DE PRESENTACION

Tengo el agrado de dirigirme a Usted con la finalidad de poder saludarlo cordialmente y asimismo comunicar se **AUTORIZA** al estudiante **DAVID BLANCO MAMANI** con Codigo de estudiante 0041292405 del Programa Academico de Psicologia de vuestra casa de estudios, para la aplicación del instrumento de investigacion de su tesis **“NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACION AL INGRESO EN EL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE PUNO, 2025”**, a su vez se solicita se sirva alcanzar los resultados de este estudio luego de haber finalizado, para conocimiento y fines pertinentes de esta direccion del establecimiento penitenciario de Puno.

Sin otro en particular es propicia la oportunidad, para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,




Lic. Marcel E. Vilca Nuñez
(S) DIRECTOR
E.P. PUNO

Chincha Alta, 16 de Julio del 2025

OFICIO N°1519-2025-UAI-FCS

Lic. Bepsabet Eufemia Vilca Nuñez
Directora
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE PUNO
Presente. -



De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestro estudiante se encuentra en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. El estudiante ha tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que el estudiante pueda proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación del estudiante con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



CONSENTIMIENTO INFORMADO



U N I V E R S I D A D
AUTÓNOMA
D E I C A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

**“NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
INTERNOS EN PROCESO DE ADAPTACION AL INGRESO EN EL
ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO PUNO, 2025”**

”

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsable : Blanco Mamani, David

Estudiantes del programa académico de Psicología

Objetivo de la investigación: Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de determinar la relación entre el nivel de Estrés y las estrategias de Afrontamiento en internos en proceso de adaptación al ingreso en el establecimiento penitenciario Puno, 2025. Al participar del estudio, deberá resolver dos cuestionarios, uno para medir niveles de estrés de 25 ítems y el otro para medir estrategias de afrontamiento de 26 ítems, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si acepta ser partícipe de este estudio, usted deberá llenar dos cuestionarios “Cuestionario para medir niveles de estrés CE-DBM y el cuestionario de estrategias de afrontamiento EA-DBM”, los cuales deberá ser resueltos en un tiempo de 20 a 30 minutos, dichos cuestionarios serán entregado de manera física.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través

de códigos asignados a cada participante, por ello, el responsable de la investigación garantiza que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por el/las Investigadoras, y acepto, voluntariamente, participar del estudio, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Ica, de, de 2025




Firma:

Apellidos y nombres:

DNI:

ANEXO 6: INFORME DE TURNITIN AL 28% DE SIMILITUD

1759184740_TESIS-DAVID BLANCO MAMANI.docx

 2025
 2025
 Universidad Autónoma de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trnoid::3117:505625245

Fecha de entrega
30 sep 2025, 8:16 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
30 sep 2025, 9:04 a.m. GMT-5

Nombre del archivo
1759184740_TESIS-DAVID BLANCO MAMANI.docx

Tamaño del archivo
9.2 MB

167 páginas
29.562 palabras
152.752 caracteres




12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe


- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
414 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.continental.edu.pe	4%
2	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	2%
3	Internet	repositorio.autonomadeica.edu.pe	2%
4	Internet	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Nacional Federico Villarreal on 2023-11-17	<1%
6	Publicación	Tovar Gaspar, Thais Milagros. "La herramienta canva como estrategia y su relació...	<1%
7	Internet	library.kyonggi.ac.kr	<1%
8	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2022-05-09	<1%
10	Publicación	Andrea Aranxa Albarrán Sollerio, Maribel Osorio García. "La producción del espac...	<1%
11	Publicación	Velia Graciela Vera-Calmet, Haydee Mercedes Aguilar-Armas, Lucy Angélica Ygles...	<1%

12	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad Peruana Los Andes on 2021-02-18	<1%
14	Internet	congresopsicologiacolombia.com	<1%
15	Publicación	Davila Ruiz, Luz Elena. "Competencia digital y las habilidades socioemocionales e...	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2022-04-02	<1%
17	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2023-06-20	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2025-07-09	<1%
19	Publicación	Derecho Y Realidad. "Preliminares", Derecho y Realidad, 2018	<1%
20	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%
21	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2024-05-06	<1%
22	Internet	dspace.unl.edu.ec	<1%
23	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2018-08-01	<1%
24	Publicación	Abraham Rocha-Gallegos, Cinhtia Maribel González-Segura, Lourdes del Pilar Var...	<1%
25	Publicación	Billy Graeff, Simona Šafaříková, Lin Cherurbai Sambili-Gicheha. "Routledge Hand...	<1%

26	Publicación	José Antonio Domínguez Domínguez, Víctor Expósito Duque, Elisa Torres Tejera, "...	<1%
27	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2023-06-05	<1%
28	Internet	1library.co	<1%
29	Publicación	Cano Calderon, Melizza Antonieta. "Nivel de relación entre estilos y enfoques de ...	<1%
30	Publicación	Nathalia Alejandra Giral Oliveros, Diana Fernanda Gómez Arguello, Andrés Julián ...	<1%
31	Trabajos entregados	Universidad Católica de Oriente on 2025-09-15	<1%
32	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle on 2025-07-21	<1%
33	Internet	hdl.handle.net	<1%
34	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	<1%
35	Internet	repositorio.uti.edu.ec	<1%