



UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

Escuela de Posgrado

Tesis

**ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS
EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE
LIMA**

Para optar el grado académico de

Doctor en Educación

Autor: MG. FLORES LEZAMA, TOMY CARLOS

ORCID: 0000-0001-6238-0406

Lima – Perú

2021

Tesis

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL
ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE ALUMNOS
UNIVERSITARIOS EN SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO
SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

Línea de investigación

Educación superior: psicología y aprendizaje

Asesor(a)

DRA. DELSI MARIELA HUAITA ACHA

ORCID: 0000-0001-8131-624X

Dedicatoria

Dedico este trabajo a las personas más importantes de mi existencia, por su apoyo incondicional en toda mi vida diaria y por ende en todos mis logros: mi madre, mi esposa y mis hijos, para ellos va dedicada esta obra con amor.

Agradecimiento

A todos mis profesores del posgrado por su apoyo y dedicación formativa, en especial a las Doctoras Melba Vásquez, y Jessica Palacios, por su paciencia y no pocas veces benevolencia para enseñar. Mi eterno agradecimiento.

Índice

Portada	i
Título	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice	v
Resumen	vii
Abstract	viii
Retomar	x
Introducción	xi

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	3
1.2.1 Problema general	3
1.2.2 Problemas específicos	3
1.3 Objetivos de la investigación	4
1.3.1 Objetivo general	4
1.3.2 Objetivos específicos	4
1.4 Justificación de la investigación	5
1.4.1 Teórica	5
1.4.2 Metodológica	5
1.4.3 Práctica	6

1.4.4 Epistemológica (doctorado)	7
1.5 Limitaciones de la investigación	7
1.6 Temporal	7
1.7 Espacial	8
1.8 Recursos	8
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes de la investigación	9
2.2 Bases teóricas	17
2.2.1 Bases teóricas de la variable 1: Estrategias de Aprendizaje	19
2.2.2 Concepto de estrategias de aprendizaje	24
2.2.3 Evaluación de las estrategias de aprendizaje	25
2.2.4 Dimensiones de la variable Estrategias de Aprendizaje	25
2.2.2 Bases teóricas de la variable 2: Afrontamiento al estrés	27
2.2.2.1 Síndrome General de Adaptación (SGA)	27
2.2.2.2 El afrontamiento o coping	29
2.2.2.3 Definición e historia del concepto Estrés.	31
2.2.3 Bases teóricas de la variable 3. Desempeño académico	34
2.2.3.1 Evaluación, Rendimiento y Desempeño académico	36
2.2.3.2 El rendimiento o competencia académica en el nivel superior	38
2.2.3.3 Medición del Rendimiento o competencia académica	40
2.2.3.4 Desempeño Académico y evaluación	45

2.2.3.5 Valoración del rendimiento académico	46
2.3 Formulación de hipótesis	47
2.3.1 Hipótesis general	47
2.3.2 Hipótesis específicas	47
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	
3.1. Método de investigación	49
3.2. Enfoque investigativo	49
3.3. Tipo de investigación	49
3.4. Diseño de la investigación	50
3.4.1 Nivel y corte de investigación	50
3.5. Población, muestra y muestreo	51
3.5.1 Población	51
3.5.2 Muestra	51
3.5.3 Muestreo	52
3.6. Variables y operacionalización	52
3.6.1 Variable 1. Estrategias de aprendizaje	52
3.6.2 Variable 2. Afrontamiento al estrés	52
3.6.3 Variable 3. Desempeño académico	53
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	54
3.7.1. Técnica	54
3.7.2. Descripción	55

3.7.3. Validación	60
3.7.4. Confiabilidad	60
3.8. Procesamiento y análisis de datos	62
3.9. Aspectos éticos	63
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	
4.1 Resultados	64
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	64
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados de la variable Estrategias de aprendizaje.	66
4.1.2. Análisis descriptivo de resultados de la variable Afrontamiento al estrés.	66
4.1.3. Análisis descriptivo de resultados de la variable Rendimiento académico.	67
4.2. Prueba de hipótesis	68
4.2.1. Prueba de hipótesis general	70
4.2.2. Prueba de hipótesis específica	70
4.2.2.1. Prueba de hipótesis específica 1	71
4.2.2.2. Prueba de hipótesis específica 2	72
4.2.2.3. Prueba de hipótesis específica 3	73
4.3. Discusión de resultados	75
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 Conclusiones	78
5.2 Recomendaciones	79

REFERENCIAS	81
ANEXOS	101
Anexo 1: Matriz de consistencia	01
Anexo 2: Instrumentos	02
Anexo 3: Validez del instrumento	13
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	117
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	119
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	120
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	122
Anexo 9: Informe del asesor de turnitin	123

Índice de Tablas.

Tabla 1	Ficha técnica de la Escala de Estrategias de Aprendizaje (ACRA).	55
Tabla 2	Ficha técnica del Cuestionario de modos de afrontamiento (COPE).	56
Tabla 3	Validación de expertos	60
Tabla 4	Fiabilidad de las Escalas de Estrategias de Aprendizaje (ACRA)	61
Tabla 5	Fiabilidad del cuestionario de Modos de Afrontamiento (COPE).	62
Tabla 6.	Prueba de normalidad de las variables Estrategias de aprendizaje, Afrontamiento al estrés y Rendimiento académico	71
Tabla 7	Prueba de normalidad de las variables Estrategias de aprendizaje, Afrontamiento al estrés y Rendimiento académico, según categoría de rendimiento	72
Tabla 8	. Correlación entre las variables Estrategias de aprendizaje y Afrontamiento ante el estrés con el Rendimiento académico	74
Tabla 9	Correlación entre las variables Estrategias de aprendizaje y Afrontamiento ante el estrés con el Rendimiento académico, en alumnos con desempeño alto.	75
Tabla 10	Correlación entre las variables Estrategias de aprendizaje y Afrontamiento ante el estrés con el Rendimiento académico, en alumnos con desempeño medio.	76
Tabla 11	Correlación entre las variables Estrategias de aprendizaje y Afrontamiento ante el estrés con el Rendimiento académico, en alumnos con desempeño bajo.	78

Índice de Figuras.

Figura 1	Distribución de la muestra según sexo.	64
Figura 2	Distribución de la muestra según edad.	65
Figura 3	Distribución de la muestra según Ciclo Académico	65
Figura 4	Distribución de las categorías de las escalas de Estrategias de Aprendizaje	66
Figura 5	Distribución de las categorías del Afrontamiento al estrés y sus dimensiones	66
Figura 6	Distribución de las categorías del Rendimiento Académico.	67

Resumen

En la actual situación pandémica a nivel mundial, nuestro contexto se ha visto afectado en todas sus dimensiones, siendo la académica una de las que ha sufrido mayores desajustes y cambios. El presente estudio tuvo como objetivo general determinar la influencia de Las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el rendimiento académico de las estudiantes de la escuela de psicología de una universidad privada de la ciudad de Lima. El tipo de estudio es cuantitativo, básico, correlacional, transversal. El muestreo es probabilístico (intencionado). Los instrumentos son prueba estrategias de Aprendizaje (ACRA), Sánchez y gallego (1994) y el cuestionario de Afrontamiento al estrés (COPE) diseñado por Carver et. Al en 1989, ambas pruebas validadas y ficha de registro del rendimiento académico. La muestra fue conformada por 179 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a la escuela de psicología de la universidad privada de la ciudad de Lima.

Palabras clave: Estrategias de Aprendizaje, Afrontamiento al estrés, rendimiento académico.

Abstract

In the current global pandemic situation, our context has been affected in all its dimensions, the academic one being one of those that has suffered the greatest imbalances and changes. The present study will have as general objective to determine the influence of learning strategies and coping with stress on the academic performance of the students of the psychology school of a private university in the city of Lima. The type of study is quantitative, basic, correlational, transversal. The sampling will be non-probabilistic (intentional). The instruments are the Learning Strategies Test (ACRA), Sánchez and Gallego (1994) and the Coping with Stress Questionnaire (COPE) designed by Carver et. Al in 1989, both validated tests and record sheet of academic performance. The sample will be made up of 179 students of both sexes belonging to the school of psychology of the private university of the city of Lima.

Keywords: Learning Strategies, Coping with stress, academic performance.

Resumo

Na atual situação de pandemia global, nosso contexto foi afetado em todas as suas dimensões, sendo a acadêmica uma das que mais sofreram desequilíbrios e mudanças. O presente estudo terá como objetivo geral verificar a influência de estratégias de aprendizagem e enfrentamento do estresse no desempenho acadêmico de alunos do curso de psicologia de uma universidade privada da cidade de Lima., Transversal. A amostragem será não probabilística (intencional). Os instrumentos são o Teste de Estratégias de Aprendizagem (ACRA), Sánchez e Gallego (1994) e o Questionário de Enfrentamento do Estresse (COPE) elaborado por Carver et. A partir de 1989, ambos os testes validados e folha de registro de desempenho acadêmico. A amostra será composta por 179 alunos de ambos os sexos pertencentes à faculdade de psicologia da universidade privada da cidade de Lima.

Palavras-chave: Estratégias de Aprendizagem, Lidar com o estresse, Desempenho acadêmico.

Introducción

Las estrategias de aprendizaje constituyen un conjunto de procedimientos cognoscitivos que usan los estudiantes para potenciar su trabajo académico (Valle, 1998) teniendo en cuenta también sin lugar a dudas la disposición motivacional e intencional de los mismos, es por esta estricta razón que esta variable se ha convertido en uno de los temas más relevantes en la investigación en el campo de educación superior.

Afrontamiento al estrés es la conducta adaptativa específicamente relativa a la demanda, se entiende como la respuesta adaptativa al estrés (Costa, 1996). Debemos contemplar la diferencia entre adaptación, y afrontamiento, la primera se da en términos generales de nuestro organismo y la segunda como una categoría especial dada en el individuo por circunstancias inusualmente abrumadoras. Entendamos al rendimiento académico como una medida de las capacidades intrínsecas de los alumnos para medir los conocimientos en los procesos de evaluación, sin embargo hay otros factores concomitantes que inciden en estos resultados y son determinantes en sus resultados (Cominetti y Ruiz, 1997).

Por lo expuesto, vamos hemos trabajado con una muestra de 200 alumnos pertenecientes a una Universidad Privada de la ciudad de Lima. Nuestra pretensión es poder establecer una relación entre las dos primeras variables en la tercera, en las actuales circunstancias de confinamiento social y la modalidad de estudio virtual como consecuencia de esta. Esperamos con este trabajo contribuir a la mejor comprensión y entendimiento de las repercusiones que generan estas variables estudiadas en el desempeño académico a nivel superior y mejorar por ende la calidad de los procesos de enseñanza y

aprendizaje.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

Actualmente el mundo sufre las consecuencias de la pandemia COVID 19, cuyos estragos en la población no solo se manifiestan en el aspecto de la salud, sino también como problema colateral en el cambio del estilo de vida entre (Villaseñor, 2020) esta realidad mundial afecta el modo de vida y ha logrado alterar el funcionamiento económico, político y social; trayendo como consecuencias graves desequilibrios en el campo laboral, el contexto familiar y en general en el social; sobre todo los afectados son el gran grupo de estudiantes de todos los niveles de educación que han visto interrumpida su formación (Lozano, 2020).

El gobierno ha implementado una serie de normas para la continuidad tan necesaria de esta actividad que es sin lugar a dudas el futuro de nuestra patria por la implicancia en la formación de las nuevas generaciones; pero surge la gran cuestión, ¿los estudiantes tendrán el mismo desempeño académico en estas nuevas modalidades de educación: confinamiento social, y educación virtual? Nuestro trabajo pretende determinar si la capacidad de los educandos con sus estrategias de aprendizaje y su afrontamiento al estrés son factores que los ayudaran a enfrentar exitosamente esta crisis y salir airoso con buenos resultados académicos (Chávez, 2018).

En la actual coyuntura inicialmente este gran cambio de modalidad de enseñanza aprendizaje ha causado en los estudiantes problemas de adaptación a este nuevo régimen académico, es previsible que como consecuencia observemos que su desempeño en este rubro se vea afectado. No poder adaptarse de manera adecuada a nuevas situaciones de enseñanza, podría lograr mínimo o nulo aprendizaje a nivel académico y desestabilizarse

Por lo cual planteamos analizar, en un grupo de alumnos pertenecientes a una Universidad Privada situada en la ciudad de Lima Perú, con quienes se trabajará la presente investigación, en primer lugar planteamos que las Estrategias de Aprendizaje del alumno son factor importante para superar esta situación académica especial a nivel cognoscitivo; y en segundo lugar planteamos que a nivel personal formativo los recursos de Afrontamiento al Estrés del alumno son un factor de contención importante ante situaciones aversivas como las actuales de la situación pandémica contextual que estamos viviendo. Para nosotros es importante comprender el proceso de enseñanza y aprendizaje y así poder mejorar la calidad de la educación como lo mencionan (Cárdenas-Narváez, 2019). Los docentes hoy en día deben dejar de ser simples trasmisores e información y convertirse en facilitadores del aprendizaje de los alumnos (Rodríguez y Espinoza, 2017).

De acuerdo al estudio de Ortiz (2013) en un estudio realizado con estudiantes de medicina de los dos primeros años de carrera se concluyó que los factores estresantes son significativos en relación con su desempeño académico. Así mismo el estudio de Guerra (2017) manifestó que los alumnos de las facultades de Enfermería, Salud pública y Nutrición, Odontología, Medicina y Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León, tuvieron resultados bastante similares en la alta significancia de estrés como factor influyente en su desempeño académico, así mismo investigaciones realizadas en Chile nos

dicen que la calidad de la educación superior depende de la relación del rendimiento académico con las estrategias de aprendizaje (Herrera-Núñez y González-Campos, 2019).

Estudios como los mencionados son importantes para lograr conocimiento sobre factores predisponentes sobre una situación problemática; es menester investigar y lograr nuevos conocimientos de las actuales situaciones situacionales para que los efectos negativos de estas puedan ser paliados en el futuro gracias a los nuevos descubrimientos hechos. La actual situación que estamos viviendo es un campo fértil para la investigación y explorar las reacciones de los grupos humanos en situaciones muy especiales. Planteamos por lo tanto conocer las estrategias de los estudiantes para ayudarlos a mejorar su aprendizaje (Mercado, Illesca, y Hernández, 2018).

Por lo tanto, el estudio será un aporte para los nuevos conocimientos que se van a elaborar bajo las condiciones actuales; que en el presente es el de determinar la influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos de una universidad privada de la ciudad de Lima. Las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés son factores determinantes en el desempeño académico de alumnos de educación superior en una situación de confinamiento social, el año 2021.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo influyen las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo influyen las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés, en el desempeño académico alto de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021?

¿Cómo influyen las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés, en el desempeño académico medio de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021?

¿Como influyen las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés, en el desempeño académico bajo de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la influencia de Las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés, en el desempeño académico alto de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021

Determinar la influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés, en el desempeño académico alto de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021

Determinar la influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés, en el desempeño académico bajo de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

El propósito es generar reflexión y debate académico sobre el conocimiento existente, confrontar las teorías actuales sobre el afrontamiento al estrés Lazarus (1966) formuló su teoría procesual sobre el afrontamiento iniciando un fructífero campo de investigación que en la actualidad contempla varias áreas de interés entre las que destacan las estrategias de afrontamiento que utilizan diferentes grupos de población, así como su utilidad y eficacia para adaptarse a situaciones de estrés y las estrategias de aprendizaje.

Weinstein y Mayer (1986) realizan una investigación, donde llegan a la conclusión que son un trabajo de cognición interna del aprendiz y que se da a tres niveles: cognitivo, meta cognitivo y socio afectivo. Estas teorías podrían ser aplicadas a los estudiantes universitarios a manejar con éxito las consecuencias del confinamiento social en la actual situación y reflejarse en su rendimiento académico.

1.4.2 Metodológica

El presente estudio trabajo con el método cuantitativo como afirma Hernández et al., (2018) “El diseño de investigación es el mapa operativo en la ruta cuantitativa. Representa el punto donde se conectan las fases conceptuales del proceso con la recolección y el análisis de los datos” (p.126). Se usarán dos instrumentos: el primero El Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE es un instrumento creado para evaluar las diferentes maneras en que las personas responden al estrés (Carver, Scheier, y Weintraub, 1989). Actualmente es considerado una de las principales herramientas para medir tales estrategias e identificar los estilos de afrontamiento, el segundo instrumento es la Escala de Estrategias de Aprendizaje, ACRA (Román y Gallego, 1994).

Este instrumento está inspirado en los principios cognitivos de procesamiento de la información. Permite evaluar de forma cuantitativa diversas estrategias de aprendizaje que utilizan los estudiantes en el aprendizaje que tiene lugar durante la actividad del estudio, en sus distintas fases, tales como la adquisición, codificación, recuperación y apoyo de la información (Nisbet y Schucksmith, 1987). Dado que la pertinencia de la investigación es tener datos de un grupo humano grande para su significación y validez teórica, para lo cual de usaran dos instrumentos de recolección de datos con amplia trayectoria de confiabilidad para el logro de los objetivos propuestos permitiendo de este modo la interpretación de resultados que conlleven a presentar las conclusiones de la investigación a fin de brindar nuevas formas de abordar el problema y su solución a lo largo del tiempo.

1.4.3 Práctica

La situación que se está viviendo en el contexto actual, hace que el presente estudio tenga gran importancia, y la pretensión de este trabajo es sacar conclusiones prácticas para conocer si en el ámbito académico universitario, tener buenos recursos de afrontamiento y adecuadas estrategias de aprendizaje ayuda a mantener un buen desempeño académico en situaciones de confinamiento y sus consecuencias, lo que nos llevaría a potenciar estos recursos en las actuales y futuras situaciones de enseñanza.

La experiencia y el fundamento de la ciencia nos indica que los estudios aplicados en situaciones anómalas de momentos especiales en la realidad cotidiana son muy valiosos para generar trabajos de estudio donde se explore y analiza la conducta del ser humano en estas particulares situaciones, siendo por consecuencia los resultados de esta investigación de especial relevancia y significancia para el conocimiento humano de ahí la utilidad práctica de este trabajo.

1.4.4 Epistemológica

Desde la antigüedad el hombre busca respuesta a su existencia, esta búsqueda ha ido generando conocimiento y según Barroso (1990) los conflictos y las nuevas ideologías dividieron de nuevo el mundo, y a partir del siglo XVIII, este queda dividido en norte-sur, desarrollo-subdesarrollo, rico-pobre, blanco-negro, antes y después; siendo la ideología bidimensional aplicado al entendimiento de la persona y el sistema social; que en los momentos actuales determina un cambio adaptativo en las conductas y actitudes de los estudiantes pues atravesamos una llamada nueva normalidad.

El modelo positivista y pragmático es que puede explicar la realidad contextual que nos ha tocado vivir, por lo tanto el desarrollo de esta investigación, sigue los parámetros del mismo en su aplicación concreta.

La Teoría cognitivista será nuestro referente epistémico en el análisis de la problemática planteada, puesto que las actuales circunstancias desarrollarán una nueva perspectiva personal de sus circunstancias y viéndose esa perspectiva a su vez afectada por esas circunstancias.

1.5 Limitaciones de la investigación

1.5.1 Temporal

La actual situación está dada por la pandemia a nivel mundial por lo cual nuestro país se ve afectado, pero las diversas acciones de respuesta que se han dado para manejar esta situación como el confinamiento; eso nos indica que esta situación particular tendrá un término y es ahí donde este estudio no tendrá relevancia en su propósito de investigación.

1.5.2 Espacial

Este trabajo estuvo delimitado a estudiantes universitarios de la ciudad de Lima ciudad capital del Perú; representando al grupo de universidades privadas.

1.5.3 Recursos

La situación actual ha limitado enormemente la posibilidad de investigar aplicando todos los recursos disponibles, dadas las directivas de distanciamiento social, confinamiento y virtualización en todo tipo de actividad productiva y educativa; es por eso que nos hemos tenido que adaptar a llamada la nueva normalidad, haciendo esto que el trabajo de investigación sea más lento, utilizando las tecnologías de la información para llegar a la muestra de investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

2.1.1 Antecedentes Nacionales

Gonzales (2020) realizó una investigación con el objetivo de “*determinar los niveles de depresión, ansiedad y estrés asociados a confinamiento social en jóvenes universitarios de la ciudad de Arequipa*”. En cuanto a los métodos usados, se hizo un estudio observacional transversal, con la colaboración con 300 estudiantes de diversas disciplinas de la UCSM para recolectar datos sociodemográficos y aplicar un estudio que incluye medidas de depresión, ansiedad y estrés DASS-21. La matriz de sistematización de datos se realizó en el programa Microsoft Excel 2010, luego se crearon tablas y gráficos para interpretar los resultados utilizando el paquete estadístico STATA 14.

Resultando que, de 300 encuestados, 30% son hombres y 70% son mujeres. La edad media equivale a 20,5 (\pm 2,3) años. Asimismo, la mayoría procedía de la ciudad de Arequipa, representando el 83%. El estado de matrimonio soltero lidera con el 97%. Se determinó que los niveles para la depresión, la ansiedad y el estrés eran del 19,3%, 2 % y 17,6%, respectivamente. Entonces las conclusiones encontradas son las siguientes: que el 47,3% de los estudiantes experimentó algún grado de depresión, así como el 47,6% presentó síntomas de ansiedad y finalmente el 44,3% presentó síntomas de estrés. También se

observa que no existía una asociación significativa entre los síntomas evidentes y el confinamiento social.

Chávez (2021) en un estudio sobre “*determinar la relación entre estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en alumnos que se preparaban para el ingreso a una universidad pública de Lima Metropolitana*”, no halló correlación entre estas variables.

Tampoco entre las dimensiones de las estrategias y los cursos evaluados en el rendimiento, puesto que las significancia de las correlaciones buscadas eran menores a 0.05.

Ugaz (2018), en su investigación tuvo como objetivo “*determinar las Estrategias de aprendizaje y su relación con la autoeficacia personal en estudiantes del segundo ciclo de Maestría de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle*”. Se utilizó el método de correlación descriptivo. La evidencia es de 168 alumnos de la Maestría de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, usando el Cuestionario de evaluación de la motivación y estrategias de aprendizaje de Pintrich (MSLQ). Se deduce: “En lo que respecta a la personalidad eficaz, se encuentran en un nivel medio; en las estrategias de aprendizaje, se acerca mayoritariamente a la media, en términos de autoeficacia individual y su relación con las estrategias de aprendizaje, es muy relevante con $r = 0,686$ ”

Cerna (2018) en su estudio tuvo como objetivo “*establecer la relación entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima.*” Esta indagación se da a un nivel descriptivo básico y diseño de correlaciones. Los sujetos del estudio fueron 110 estudiantes y la muestra quedó conformada por 88 estudiantes. Las herramientas utilizadas fueron el inventario de estrés académico SISCO (Barraza, 2007), y la escala de estrategias de aprendizaje ACRA (Román y Gallego, 1994) Conseguido los resultados estos proporcionan evidencia suficiente para confirmar la hipótesis propuesta e inferir que

existe una correlación significativa entre las variables de la estrategia de aprendizaje y el estrés académico del estudiante en estudio (**p = .00). La prueba de correlación de Spearman deduce que existe una correlación significativa inversa entre las variables.

Cochella (2018) en su investigación tuvo como objetivo “*determinar la relación que existe entre las respuestas al estrés y los estilos de afrontamiento*”, El plan de investigación fue de tipo no experimental, utilizando una estrategia de investigación comparativa transversal. Se utilizaron una ficha demográfica, el cuestionario de estilo de afrontamiento (COPE) y la escala de respuesta al estrés (MNC), en la que participaron 253 personas, de los cuales eran 127 mujeres y 126 varones del primer ciclo en una universidad privada de Lima Metropolitana, cuyas edades oscilan entre los 16 y 20 años. El resultado es que hubo una correlación positiva entre los estilos de afrontamiento evitativos y los niveles de estrés. No hubo diferencias específicas de género en las variables de respuesta al estrés, pero sí hubo una diferencia específica de género en la variable para estilo de afrontamiento. En las mujeres están se inclinan a preferir estilos emocionales y los varones se orientan a preferir estilos evasivos. Por lo tanto, no se halló diferencias significativas relacionadas con la edad para ninguna de las variables investigadas. Estos resultados se comparan con estudios previos y estructuras teóricas.

Zevallos (2019) en su investigación tuvo como propósito “*determinar la relación del estrés académico y bruxismo en los estudiantes de 20 a 30 años del octavo y noveno ciclo de odontología de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima –2018.*” Estudio observacional, transversal y prospectivo, con una muestra de 63 alumnos de 8º y 9º ciclo de odontología respectivamente. El inventario SISCO se utiliza para evaluar el estrés escolar y para las pruebas de detección de bruxismo se hizo uso del test de Screening. Se deduce entonces que existe una relación significativa entre el bruxismo y el estrés académico en los alumnos universitarios (p = 0.01).

Lunahuana (2018) realizó una investigación que tuvo como objetivo “*determinar la relación entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés, en una población peruana de estudiantes universitarios*”. Este análisis es planteado sobre la base de un diseño de correlación descriptivo no empírico y una metodología. Participaron 160 estudiantes masculinos y femeninos de una universidad privada quienes recibieron el Cuestionario de Estilo de Afrontamiento CSQ (1993) elaborado por Rogers, Jarvis y Najarian (1993) y la Escala de Inteligencia Emocional de Wong- Law (2002). Las conclusiones del estudio revelan una correlación positiva significativa entre el estilo de afrontamiento racional y la inteligencia emocional y una correlación inversa entre el estilo de afrontamiento y la inteligencia emocional.

Lovon (2020) en su investigación busco analizar las “*repercusiones en la salud mental de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) en el marco de la cuarentena por COVID-19*”. Se recolecta para la prueba las apreciaciones de 74 alumnos de la facultad de Estudios Generales Letras respecto a su pericia de un curso no presencial durante la pandemia. Las pruebas se dividieron en dos grupos. El primer grupo tiene suficientes recursos tecnológicos y el segundo grupo no tiene tecnología de calidad. Estos resultados evidencian que el efecto principal del primer grupo fue el estrés por sobrecarga académica, y el efecto principal del segundo grupo fue frustración, abandono de los estudios universitaria aunado al estrés.

Asenjo (2021) su investigación tuvo como objetivo estimar el “*nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú, durante la pandemia de COVID-19*”. El procedimiento es un estudio observacional transversal de 122 alumnos de enfermería del ciclo I al ciclo X, que contestaron al Inventario de Estrés Académico SISCO SV. Se muestra que la gravedad de estresores fue severa en hombres (77,2%) y mujeres (64.4%), respecto a las manifestaciones en mujeres

fue severo (42,5%) y leve en hombres (48,6%), en cuanto a las tácticas de afrontamiento fue severo en mujeres (62,1%) y en hombres (60,0%).

La escala general de estrés universitario fue severa entre las mujeres (51,7%) y los hombres (48,6%). Resumiendo, los alumnos de enfermería, tanto hombres como mujeres, experimentaron un estrés académico significativo en términos de valoración y dimensiones globales.

Estrada (2021) el objetivo de su investigación fue *“determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19”*. El método de encuesta es cuantitativo de tipo correlacional y de diseño no experimental. Se aplicó una prueba a 172 estudiantes de una ficha sociodemográficos y del Inventario de Estrés Académico (SISCO). Los resultados del estudio determinaron que los alumnos presentaron un alto grado de estrés académico y que esta variable se vincula significativamente con el género, grupo de edad y el grado de estudios. Por lo tanto, se infiere que se deben asignar estrategias psicológicas y educativas para reducir el aumento de estrés académico en los alumnos para que puedan funcionar adecuadamente y restablecer su calidad de vida.

Ascue (2021) el objetivo de su trabajo fue *“determinar el Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19”*. Una encuesta descriptiva que utiliza antecedentes seleccionados en línea mediante encuestas resueltas de forma secreta estando programada para mayo de 2020. Las encuestas se dividen en tres medidas para gestionar adecuadamente los datos adquiridos, teniendo en cuenta los datos generales, la sobrecarga de actividades y los tiempos determinados para ellas, a través de las escalas de Likert medias y altas durante la detención por la pandemia del Covid 19, por un período de tiempo. Con el aislamiento, el estrés académico de los alumnos aumenta, así como los valores en la sobrecarga de

actividades, las evaluaciones y el tiempo determinado para estas actividades ocurre con un regular 52% y un 44% es más alto.

Los alumnos entrevistados tienen entre 21 y 26 años y pertenecen al grupo alto. En consecuencia, los buenos métodos de aprendizaje entre los estudiantes universitarios que guiados por sus profesores hacia una buena planificación, reducen el estrés de cara a incluir por el aislamiento por Covid19. Las investigaciones demuestran que se documenta una reducción continua.

Perlacios (2020), Su investigación tuvo como objetivo “*determinar la relación entre inteligencia emocional, afrontamiento al estrés, estilos de vida saludable y estrés académico en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*”. Este estudio considera una metodología cuantitativa que se correlaciona con diseños transversales y no experimentales.

La prueba incluyó a 299 jóvenes estudiantes, hombres y mujeres. Se emplea el índice de inteligencia emocional, el cuestionario de manejo del estrés (COPE), el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) y el inventario de estrés académico (SISCO). En consecuencia, existe una relación inversamente proporcional entre el estrés académico y la inteligencia emocional con valores calculados $r = -0.153$ y valor $p = 0.008$ ($p < 0.05$). Del mismo modo, en general, es posible establecer una relación inversa entre estrés académico y afrontamiento al estrés valores calculados $r = -0.419$ y valor $p = 0.001$ ($p < 0.05$). respecto al estilo de vida saludable con el estrés académico, el valor estimado es $r = 0,730$ y el valor p es $0,001$ ($p < 0.05$). Esto significa que, si los alumnos poseen estilos de vida saludables bajos o insuficientes, sus niveles de estrés académico serán mayores.

Para finalizar, se ha observado que un estilo de vida saludable predice $\beta = .707$ para pronosticar los factores que pueden definir el estrés académico en los alumnos mediante regresión lineal múltiple.

2.1.2 Antecedentes Internacionales

Díaz et al. (2020) el objetivo de su trabajo fue “*determinar el Aprendizaje basado en estrategias de clase inversa en la asignatura de Química Analítica*”. Utilizando métodos experimentales, se administró un cuestionario, un inicial (x), uno formativo (y) y un final (z). En efecto, la estrategia de aula invertida implementada es evaluada positivamente por los estudiantes, incrementa habilidades de aprendizaje autónomo, crea condiciones favorables para el aprendizaje de los contenidos aprendidos y hace que el alumno esté más preparado, atento y activo durante las clases. Demuestra que este tipo de estrategia ayuda a ser proactivo. Mientras tanto, estos estudiantes sugieren que otros colegas trabajen en esta estrategia.

Vidal et al. (2018), su estudio que tuvo por objetivo hallar “la relación entre los niveles de estrés, afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de España”, no obtuvo correlación significativa entre estas variables.

Además, manifestó que mayor presencia de estrés en las mujeres y que el estilo de afrontamiento conocido como “ventilación” es el más utilizado. Sin embargo, añadió que las notas también podían ser un estresor severo en los estudiantes universitarios.

Gonzales (2020) el objetivo de esta investigación consistió en “*evaluar los niveles de ansiedad, depresión, estrés y la percepción del estado de salud de estudiantes universitarios mexicanos*” durante 7 semanas de confinamiento por la pandemia de Covid-19”. El procedimiento utilizado es mediante el estudio observacional transeccional, las pruebas se crearon de forma conveniente en lugar de aleatoria. N = 644 (276 féminas y 368 varones), cuya edad promedio es 21.95 años ($\sigma = 3.56$), respondieron la encuesta en línea para detectar síntomas psicológicos, el contenido está diseñado por la Escala de estrés

percibido (PSS14), el Inventario de Ansiedad Estado, Cuestionario de Salud General (GHQ28) y otras referencias sociodemográficas. En consecuencia, se hallaron síntomas que van desde moderados a severos, como manifestar estrés (31,92%), alteración del sueño (36,3%), los psicósomáticos (5,9%), y también en la actividad mala función social.

Gonzales (2019) el objetivo de este trabajo fue *“determinar el estrés académico asociado a la pandemia por la COVID-19” se está incrementando*. El estudio inicial relacionados con la Covid-19 del efecto de la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y el Cuestionario percepción del Estrés Académico en alumnos de pregrado en una universidad pública del sur de México, evidencia una menor motivación del rendimiento académico con mayor ansiedad y dificultad familiar, especialmente para alumnos de bajo estatus económico. Se inicia la polémica académica acerca del impacto de esta pandemia en la salud mental de los alumnos y sus docentes y los desafíos urgentes en un futuro contiguo que enfrenta la educación superior.

Ramirez (2021) tuvo como objetivo: *“identificar el nivel de afrontamiento al estrés académico de estudiantes de licenciatura en enfermería”*. Un análisis transversal, descriptivo, prospectivo, realizado a alumnos de la carrera de Enfermería del Centro Universitario UAEM Valle de Chalco en México. El grupo total de alumnos fue 864 y la muestra fue 266, que se consiguió por la fórmula para poblaciones infinitas, con una confianza de 95%. y una diferencia de error del 0,5%, el patrón de muestreo es aleatorio simple. El estrés académico y las variantes de afrontamiento fueron calculados al igual que la relación entre el tamaño del factor de estrés y las respuestas psicológicas y conductuales, para ello se aplicó el inventario de estrés académico de Sisco. El estudio evidencia una prevalencia de 41,95% en cuanto a la existencia de estresores y un bajo nivel de manejo del estrés académico de 37,59%, con participación mayoritaria de mujeres. Se deduce que se tiene que lidiar con el estrés académico para evitar que este estrés aumente de nivel. Su

objetivo es crear conciencia sobre una investigación futura enlazada con el afrontamiento académico, centrándose en los factores estresantes clave en la educación superior.

Mendieta (2020) su objetivo fue: *“caracterizar el estrés académico y los estilos de afrontamientos más frecuentes en estudiantes del tercer año de la carrera de Medicina, con bajo rendimiento académico, del hospital Docente Clínico- Quirúrgico “Aleida Fernández Chardiet” del municipio Güines”*. Se procedió a realizar una investigación transversal, descriptiva y no experimental, para determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento más comunes entre alumnos de tercer año de medicina del hospital “Aleida Fernández Chardiet”.

Se administró la escala de Likert, el Inventario de Estrés Académico, y una encuesta para estimar modos de afrontamiento a un total de 99 estudiantes, de los cuales se escogieron 50 muestras, que cumplieron con la valoración de inclusión y exclusión, se estudiaron con estadística descriptiva. En general los alumnos están sometidos a mucho estrés en el aspecto académico por ende la mayoría de estos, al tomar una decisión prefieren los requerimientos cognitivos y conductuales enés de los emotivos.

Cabe colegir que los alumnos de medicina tienden a estar estresados, y el excesivo estresor es la sobrecarga académica y la manera de afrontar para la resolución del problema. Para reducir el estrés académico, las asignaturas deben aplicar técnicas de memoria, métodos de resolución de problemas además de ser dinámicas y atractivas.

Rodríguez (2020) el propósito de su estudio fue *“evaluar el estrés académico auto percibido en alumnos ingresantes a la Carrera de Odontología de la Universidad Nacional de Córdoba (Córdoba, Argentina)”*. Se elabora un análisis descriptivo donde se incluye a 291 alumnos. Se recopila la indagación mediante el auto administrado Sisco, Cuestionario de Inventario de Estrés Académico (Barraza Macías, 2007a, b).

El estudio de los datos se realizó mediante una escala específica, se utilizó la prueba de Pearson y Anova para la asociación entre variables siendo el nivel de significancia estadística en $p < 0,05$. La mayoría de los estudiantes (98,3%) tienen estrés académico y el 88,81% de los estudiantes son más propensos al estrés. Se encontró una correlación muy alta entre el factor estresante y sus reacciones ($p < 0,001$) y entre el factor estresante y la estrategia ($p = 0,034$). Identificado el estrés, sus características y la prevención en el empleo de malos hábitos en el consumo de medicamentos, permite incrementar estrategias que capaciten a los alumnos para hacer frente a las nuevas situaciones académicas.

Roldán-Bazurto (2021) el trabajo investigativo tuvo como objetivo “*determinar las estrategias de afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero de la Ciudad de Manta*”. La investigación opta por métodos deductivos, inductivos y estadísticos, para ello entrevista a un número de 31 educadores que enseñan en el turno vespertino. Se aplicó una prueba de estrés laboral adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP) (adaptado de Hock, 1988, acondicionado por García et al., 1993), que posibilita que los empleados experimenten síntomas relacionados con el estrés.

El Cuestionario de afrontamiento del estrés CAE (Bonifacio & Chorot, 2003), especifica ideas y acciones para enfrentar estados estresantes. Se consigue de la encuesta los siguientes datos, en cuanto al sexo el 58% son mujeres y el 42% son hombres. El nivel de estrés laboral de los educadores fue 35,5% para estrés laboral leve, 29% para estrés laboral moderado, 25,8% no sufre de estrés laboral y el 9,7 que representa a 3 educadores con síndrome de estrés laboral alto.

La táctica más empleada por los profesores según el sexo., tenemos que las féminas se enfocaron en la resolución de problemas con 39% y un 33% utilizando el método de

reevaluación positiva. En los varones, según el 54% les gusta expresarse libremente, aplicando ya sea estrategias de manejo de soluciones o de evitarlas con el 15% cada uno, usan estas dos tácticas para resolver y evitar situaciones estresantes.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Bases teóricas de la variable 1: Estrategias de Aprendizaje

Las Teorías, históricamente estas han estado asociadas a los modelos pedagógicos en la educación. El escenario educativo determina los métodos y estímulos para desarrollarse el aprendizaje. Existe variedad de teorías de enseñanza, siendo los principales la Teoría Conductista, donde el alumno es el receptor de conocimiento. la Teoría Cognitivista / Constructivista, donde el alumno es partícipe de su propio conocimiento; y la Teoría Histórico Social, donde el alumno es una entidad social, a través del cual se produce y enriquece el conocimiento.

(a) Modelo Conductista

Para Labatut (2005) por ejemplo, el aprendizaje depende de la forma que el individuo transmita los conocimientos de una forma tangible y observable. Asimismo, es donde conciben al aprendizaje como un proceso de construcción de reflejos condicionados que se realiza por medio de la sustitución de un estímulo por otro.

En esta visión, el aprendizaje del alumno puede ser dado desde medios que lo modelen y dirijan en su propósito y formación, (Martínez, 2014). Así, el docente desarrollará condiciones contingentes de reforzamiento y control de estímulos para enseñar.

Para los conductistas, el aprendizaje es “cambio más o menos permanente de la conducta que se produce como resultado de la práctica” como señala Kimble, (1971), señalado por (Castejón, 2013, p.46).

La corriente conductista tiene como propósito principal estudiar el comportamiento

humano con un sustento objetivo, científico y netamente positivista, dejando de lado lo subjetivo y las interpretaciones mentales, se basa en la observación y su tarea es ocuparse de los problemas que se presentan en este aspecto (Guevara, 2008).

Tres conceptos introducen a los modelos de enseñanza y aprendizaje la teoría conductista; “condicionamiento clásico, condicionamiento operante, consecuencias, refuerzo y castigo”(Coon, 2005, p.210a).

El llamado Condicionamiento Clásico, que “se basa en lo que sucede antes de una respuesta” (Coon, 2005, p.210b).

Donde “Los objetos o sucesos antecedentes se asocian entre sí: un estímulo que no produce una respuesta se conecta a otro que sí la produce... se puede decir entonces que el aprendizaje tiene lugar cuando un nuevo estímulo también ha suscitado respuestas” (Coon, 2005, p.210c).

El “Condicionamiento operante o instruccional”, que “le permite al individuo asociar el comportamiento con sus consecuencias. Los comportamientos recompensados aumentan y los castigos disminuyen... por lo tanto es más probable que se repitan los comportamientos reforzados (recompensados) que los castigados” (Myers, 2005, p.325).

Y respecto al “Reforzamiento”, parten de que: “una conducta va a incrementar su frecuencia de ocurrencia si está influenciada por las consecuencias positivas que produce, o bien reduce y/o elimina otra conducta por las consecuencias negativas a las que es sujeta la persona”.

(b) La Teoría o Modelo Cognitivista / Constructivista

Esta Teoría considera al estudiante “como un sujeto activo que no se limita a responder pasivamente a los estímulos del medio, sino que los elabora significativamente, organizando su actividad con arreglo a planes y estrategias que controlan y guían su conducta” (Nieto 1996, como señala Martínez 2014, p.21).

La Teoría o Modelo Cognitivista busca tener como propósito fundamental dar la importancia a los procesos cognoscitivos de los estudiantes para el desarrollo y la realización de su aprendizaje (Sanz, 2010a). El mismo autor nos señala que es “la actividad mental centrada en el propio funcionamiento psicológico... conciencia y regulación del mundo interior, en oposición a las actividades centradas en la información proporcionada por el mundo exterior” (Sanz, 2010b p.93).

En el Modelo Cognitivista al “desarrollo de la habilidad de *aprender a aprender*, es clave para la acción, pues se le da especial importancia al abordar el desarrollo de habilidades cognitivas” (Sanz, 2010c p.14). En esta visión, el aprendizaje es la “vinculación que hace el alumno de los conocimientos con las experiencias previas” Pues se considera al alumno un sujeto activo, con habilidades de procesamiento que trae consigo a la situación de aprendizaje; de tal manera que “los alumnos cuando reciben información nueva, la procesan, la almacenan y posteriormente la recuperan para aplicarla a nuevas situaciones de aprendizaje” (Sanz, 2010d, p.15).

Constructivismo

Para el Constructivismo la construcción del conocimiento se debe a la interacción del alumno con su medio ambiente y producir por lo tanto el conocimiento. Soler, (2006). Es la “creencia de que los estudiantes son los protagonistas en su proceso de aprendizaje, al construir su propio conocimiento a partir de sus experiencias” (Soler, 2006, p.33).

Es el Constructivismo promotor de la exploración libre de un estudiante dentro de un marco o de una estructura simple hasta llegar a la más compleja.

“Desde la postura constructivista se rechaza la concepción del alumno como un mero receptor o reproductor de los saberes culturales; tampoco se acepta la idea de que el desarrollo es la simple acumulación de aprendizajes específicos” (Díaz, 2002, p. 6-15).

Es decir, las estrategias de aprendizaje se trazan con el objetivo de lograr metas en el proceso mismo de aprendizaje, y estas deben seguir pasos acordes a lo que dicha estrategia busca alcanzar. Además, el Constructivismo destaca la importancia de planificar dicho proceso en relación con las técnicas y actividades que pueden utilizar para alcanzar los objetivos de aprendizaje”. (Vicerrectoría Académica y el Centro de Capacitación en Educación a Distancia de la Universidad Estatal a Distancia de Costa Rica)

Una buena planificación siempre está ligada a resultados óptimos. No se pretende que el proceso sea perfecto pero que sí que sea lo más adecuado posible con el fin de que lo que se pretende alcanzar se convierta en una realidad palpable y que se logre el éxito en el proceso de aprendizaje.

Las estrategias de aprendizaje son todo tipo de “pensamiento, acción, comportamiento, creencias e incluso emociones que permiten y apoyan la adquisición de información y la relacionan con el conocimiento previo” (Serra y Bonet, 2004, p.4). Y, del mismo modo, para Serra y Bonet (2004). “las estrategias de aprendizaje son contenidos procedimentales que pertenecen al ámbito del "*saber hacer*", donde se pueden traducir cómo las meta habilidades o "habilidades de habilidades" utilizados para aprender contenidos de aprendizaje” (p.7).

Para Pozo, Monereo & Castelló, (2001). “Las estrategias de aprendizaje se relacionan con la meta cognición” (p.11). Las estrategias son el conjunto organizado, consciente e intencional de lo que hace el aprendiz para lograr eficazmente un objetivo de aprendizaje en un contexto social dado, integrando elementos afectivos-motivacionales y de apoyo, Meta cognitivos y cognitivas (Gargallo et.al., 2012).

La clasificación de estos procesos, se ha manejado de acuerdo a criterio de cada autor e investigador; y comprenden “procesos atencionales, de codificación, elaboración y organización, de retención, recuperación y de respuesta”. Para Herrera y Lorenzo (2009). Hay tres tipos de estrategias: cognitivas, metacognitivas y regulación de productos. Otra clasificación la propone (Weinstein y Mayer 1986 (citados por Rojas Campos & Evelina Tineo 2010 pág. 132) para ellos son cinco: de ensayo: repetir, copiar, subrayar, de elaboración: parafrasear, resumir, organizacionales: jerarquizar, red de conceptos, monitoreo de la comprensión: declaración de objetivos para guiar el estudio y afectivas: establecer la motivación.

Díaz & Hernández (2002) señalan que las estrategias de aprendizaje son “procedimientos que un aprendiz debe emplear en forma consciente, controlada e intencional como instrumentos flexibles para aprender de modo significativo y poder resolver los problemas que se le presenten” (p.6).

Por lo tanto, las estrategias de aprendizaje ayudan a los procesos de enseñanza y aprendizaje, tienen una alta relación con la metacognición, en el sentido que el estudiante, dirige y controla su propio proceso de aprendizaje, en ese sentido se espera que el alumno en la etapa de estudios superiores sea capaz de utilizar las diversas estrategias para mejorar y aplicar los conocimientos que el estudiante posee y los relacione con los nuevos para mejorar su proceso formativo.

En ese sentido las estrategias de aprendizaje son base del procesamiento de la información del individuo, de esta forma cuando se aprenden las estrategias de aprendizaje, se adquiere procedimientos que permiten aprender. (Díaz, 2002).

2.2.2 Concepto de estrategias de aprendizaje

Gargallo, (2012) menciona que el aprendizaje es la construcción de conocimientos mediante un proceso activo que se da dentro del individuo, donde intervienen los recursos internos de la persona y todo el bagaje experiencial de su desarrollo. Para González (2001), citado por Martínez, (2014), “En el aprendizaje influyen condiciones internas de tipo biológico y psicológico, así como del tipo externo, por ejemplo, la forma como se organiza una clase, sus contenidos, métodos, actividades, la relación con los profesores, etcétera. La relación entre la enseñanza y el aprendizaje no es de una causa efecto, pues hay aprendizaje sin enseñanza formal y enseñanza formal sin aprendizaje” (p.15).

Aunque la bibliografía existente en este campo de estudio es muy amplia y no se logra un verdadero consenso entre los investigadores, la generalidad de ellos coinciden en que los marcos teóricos sobre estilos de aprendizaje se agrupan en dos grandes categorías: los que enfatizan en su proximidad a los estilos cognitivos del sujeto y los que se fundamentan en aspectos psicológicos, y los que los conciben cercanos al proceso de aprendizaje y sustentan sus teorías en aspectos pedagógicos, por tal motivo abordaremos los aspectos teóricos del Aprendizaje, y posteriormente continuaremos definiendo los estilos de aprendizaje.

Para nuestra concepción las estrategias de aprendizaje son recursos cognitivos que va adquiriendo el alumno a lo largo de su formación en forma progresiva y madurativa, siendo estas responsables de la facilidad de nuevos aprendizajes.

2.2.3 Evaluación de las estrategias de aprendizaje

Respecto a la evaluación de las estrategias de aprendizaje de los estudiantes, existen diversos instrumentos. Tenemos: La Escala LASSI, de (Weinstein, Schulte y Palmer 1987); el Cuestionario español ACRA, de (Román y Gallego 1994); el Cuestionario de Estrategias de Aprendizaje y Motivación CEAM II, una adaptación al contexto español

del instrumento MSLQ de (Pintrich, Smith, Garcia y Mackeachie 1991) de los autores (Roces, Tourón y González 1995) ; el “CEVEAPEU, cuestionario que sirve como instrumento para evaluar las estrategias de aprendizaje de los estudiantes en la universidad, de los autores (Gargallo, Suárez y Pérez 2009); entre los más empleados.

De los instrumentos mencionadas, existen numerosos estudios en Perú que emplean el ACRA con estudiantes universitarios (Altamirano, 2005; Burgos, 2005; Contreras, 2006; Vilcapoma, 2007; Ayala, 2007) analizan los resultados con los baremos establecidos por Román y Gallego para estudiantes de ESO (educación secundaria obligatoria española). Sólo una investigación reporta la construcción de baremos para estudiantes de universidades particulares de la ciudad de Trujillo (Carbonell, 2005).

El año 2019 Emma Margarita Wong Fajardo 1, José Livia Segovia 2, Ángela María López Pérez estandarizaron la prueba ACRA en una población de alumnos en tres universidades peruanas: Universidad Peruana Cayetano Heredia, Universidad Nacional Mayor, encontrando consistencia, validez y confiabilidad en sus cuatro escalas (Wong, 2019).

2.2.4 Dimensiones de la variable Estrategias de Aprendizaje

Respecto a las dimensiones, Román y Gallego (1994) apoyándose en las “teorías del procesamiento de información propuestas por (Atkinson y Shiffrin, 1968); establecen la siguiente clasificación:

(a). Las Estrategias de Adquisición: que deben tenerse en cuenta como “primer paso para adquirir información es atender” (Román y Gallego, 1994), así “los procesos atencionales son los encargados de seleccionar, transformar la información desde el ambiente al registro sensorial, según el modelo de Atkinson y Shiffrin” (Román y Gallego,

1994, p.9).

En estas estrategias es probable “que se pongan en marcha los procesos de repetición que se encargan de llevar la información, junto con los atencionales y en interacción con ellos, desde el Registro Sensorial a la Memoria a Corto Plazo (MCP)” (Román y Gallego, 1994, p.9). Puesto que, “en el ámbito de la adquisición se ha constatado dos tipos de estrategias de procesamiento: Estrategias Atencionales y Estrategias de Repetición” (Román y Gallego, 1994, p.9). Siendo la función de estas estrategias “hacer durar y/o hacer posible y facilitar el paso de la información a la memoria a largo plazo” (Román y Gallego, 1994, p.9).

(b). Estrategias de Codificación de Información: Que en general consiste en traducir a un código y/o de un código como señalan Pérez y Almaraz (1995) los cuales “se basan en sistemas de símbolos (lenguaje) y en categorías conceptuales y de acuerdo con estos se aproxima más o menos a la comprensión, al significado” (Pérez y Almaraz, 1995, p.95).

Para ello, “la información puede codificarse entonces como una imagen, sonidos, experiencias, acontecimientos o ideas significativas” (Pérez y Almaraz, 1995, p.95). La codificación se ubica en la base de los niveles de procesamiento más o menos profundos. Respecto de estas estrategias se distinguen tres tipos: “codificación en el uso de nemotecnias, elaboraciones de diferentes tipos y organizaciones de la información” (Pérez y Almaraz, 1995, p.96). Donde, “la elaboración y la organización otorgan un mayor grado de significación a la información que las nemotecnias” (Pérez y Almaraz, 1995, p.96).

© Estrategias de Recuperación de Información: Consiste en la capacidad de recuperación o recuerdo del conocimiento almacenado en la memoria de largo plazo.

De tal manera que estas estrategias son aquellas que van a favorecer la búsqueda de información en la memoria y la generación de respuesta. De acuerdo a este enfoque, encontramos dos tipos de estrategias de recuperación de información: Estrategias de

Búsqueda y Estrategias de Generación de Respuestas.

(d) Estrategias de Apoyo al Procesamiento de Información: Que vienen a ser los “procesos de naturaleza metacognitiva y no cognitiva” (Román y Gallego, 1994, p.10). Estas estrategias de apoyo “optimizan, son neutrales o entorpecen el funcionamiento de las estrategias cognitivas de aprendizaje” (Román y Gallego, 1994, p.10). Estas pueden apoyar, ayudar y potenciar “el rendimiento de las estrategias de adquisición, de las de codificación y de las de recuperación incrementando así la motivación, la autoestima, la atención” (Román y Gallego, 1994, p.10). Garantizando “el clima adecuado para un buen funcionamiento de todo el sistema cognitivo; pudiéndose distinguir dos grandes grupos de estrategias de apoyo: Las Estrategias Meta cognitivas. Y las Estrategias Socio afectivas” (Román y Gallego, 1994, p.10).

2.2.2 Bases teóricas de la variable 2: Afrontamiento al estrés

Teorías sobre el estrés

2.2.2.1 Síndrome General de Adaptación (SGA)

Para Selye, el estrés es “la respuesta no específica del organismo ante cualquier situación demandante, ya sea que se trate de un efecto mental o somático, la respuesta era estereotipada e implicaba una activación”. A este proceso denominó "Síndrome de Adaptación General". Según Selye (1975, Arévalo, 2007) “presenta tres etapas diferenciadas:

a. Etapa de Alarma: “cuando el organismo percibe un agente que identifica como nocivo, se presenta la respuesta inicial de adaptación presentando diferentes síntomas y movilizando defensas para responder a la posible amenaza; para eso se activa eje hipotalámico-hipofisiario-suprarrenal, en el cual el hipotálamo actúa tanto sobre el sistema

nervioso autónomo (SNA) como sobre la glándula pituitaria” (Arévalo, 2007). “La reacción de alarma es intensa y no dura mucho” (Barra, 2003, p.30).

b. Etapa de Resistencia: “en la cual el organismo busca adaptarse al agente nocivo, también denominado estresor, y desaparecen los síntomas iniciales. Aumenta el estado de alerta, mejorando la capacidad de respuesta física” (Arévalo, 2007). Al respecto Barra (2003, p.33) indica que el organismo “puede transitar entre la alarma y la resistencia varias veces, pero cuando los estresores son repetidos, prolongados o muy potentes se deteriora la capacidad de seguir resistiendo, ya que los recursos adaptativos son limitados” (Barra, 2003, p.33).

c. Etapa de Agotamiento: que “ocurre si el agente estresor continúa, reapareciendo los síntomas y se produce una ruptura de los procesos de recuperación, siendo incluso posible que el proceso culmine con la muerte” como manifiestan Nieto, (Abad, Esteban y Tejerina, 2004, p.179).

Selye (1974) desarrollando su teoría realizó una diferencia importante entre “el eutrés y el distrés”. Según Lazarus (1993) “llamó eustrés al estrés que se asocia a sentimientos positivos y procesos fisiológicos de protección; y denominó distrés al estrés que se relaciona con sentimientos negativos y funciones destructivas para el organismo”; de esta manera, se concluye que el fenómeno del estrés no necesariamente acarrearía consecuencias nefastas para el individuo, sino que podría impulsarlo para desarrollar una mejor adaptación con el medio” (Lazarus (1993).

Al respecto Selye acuña una frase: "el hombre moderno debe dominar su estrés y aprender a adaptarse, pues de lo contrario se verá condenado al fracaso profesional, a la enfermedad.

El afrontamiento o coping

Para Lazarus y Folkman (1986). el concepto de afrontamiento inicialmente significó “un concepto organizativo en la descripción y evaluación clínica” y, actualmente constituye el centro de toda una serie de psicoterapias y de programas educativos que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos,

Encontramos que en el enfoque de (Endler y Parker 1994 mencionado por Casareto, 2009, p. 45). Señalan que “las investigaciones evidencian el rol que juega el afrontamiento como mediador entre hechos antecedentes estresantes y consecuencias tales como ansiedad, depresión, malestar psicológico y quejas somáticas”.

(Rodríguez-Marín 1995 mencionado por Cassaretto 2009, p.45). Señala que lo define como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las cualidades aversivas de la situación. En otras palabras; viene a ser “el proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que enfrenta, cuando busca adaptarse a la nueva situación”.

Así, tenemos que “la respuesta a una situación estresante depende de cada uno: las experiencias anteriores, la auto apreciación de las propias capacidades y las motivaciones influyen en este proceso activo de adaptación” (Cassaretto, 2009). El término coping designa esta manera de enfrentar una situación estresante y dominarla.

Según los autores mencionados “el afrontamiento puede consistir en una respuesta directa: eliminación de la fuente de peligro, pero también en una respuesta directa paliativa: simple reducción de la percepción del peligro” (Cassaretto, 2009, p.40).

De cualquier modo, entendemos que “el afrontamiento es un mecanismo ante todo de orden psicológico que influye en las respuestas del sistema nervioso y del sistema endocrino”, que puede perfeccionarse con el aprendizaje.

Perspectivas teóricas sobre el afrontamiento

Entre las propuestas para definir el término afrontamiento, encontramos a (Moos y Schaefer 1993, Cassaretto, 2009, p.46). quienes indican “cuatro perspectivas que han iluminado la definición de afrontamiento: (a) la teoría de la evolución y la adaptación de conducta; (b) algunos conceptos psicoanalíticos; (c) el desarrollo de las teorías del ciclo de vida; y (d) afrontamiento en relación a crisis de vida y situaciones de transición” (Cassaretto, 2009, p.46).

Es dentro de esta perspectiva del estudio, que (Lazarus 1993, Cassaretto, 2009, p.45), va a definir al afrontamiento como “esfuerzos cognitivos y conductuales del individuo para hacer frente al estrés, es decir, para manejar tanto las demandas externas como internas generadoras de estrés, así como el estado emocional desagradable vinculado a él”.

Como mencionan (Lazarus y Folkman 1986), la naturaleza propia del proceso de afrontamiento puede “afectar la evaluación cognitiva de la situación, así como la reevaluación que caracteriza su carácter dinámico por la cual irá variando según como se despliegue la situación” (Cassaretto, 2009, p.40).

Los autores señalan que: “Si el afrontamiento es efectivo, la persona sentirá alivio, orgullo, felicidad, etc. si no es así la reacción de estrés continuará y se volverá crónica y podrá generar síndromes psicopatológicos como la ansiedad, depresión y/o problemas físicos y de la salud como desordenes cardiovasculares, hipertensión arterial, entre otros. (Arévalo, 2007).

Por este motivo es que se necesita considerar el proceso de afrontamiento como “un mediador importante en la respuesta emocional, resultados positivos se asocian con ciertas estrategias de afrontamiento y los resultados negativos con otro tipo de estrategias” (Arévalo, 2007).

Definición e historia del concepto Estrés.

El médico austro canadiense Hans Selye (1907 – 1982), el año 1936, en la Universidad Mc Gill de Montreal; a partir de la experimentación con animales, define por primera vez al estrés como "una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual, al factor estresante mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico".

Previo a esta definición, Claude Bernard en 1867, sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno, aunque se modifiquen las condiciones del medio externo.

Aquí llegamos a un concepto clave, "la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente".

Para Selye, Estrés Es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia

Para (Slipak 1991) el estrés "es la respuesta no específica a toda demanda que se le haga", dicho con mucha simpleza esto implicaría la interacción del organismo con el medio ambiente ya sea éste otro organismo o el medio en que nos desenvolvemos, lo que nos podría llevar a definir el estrés según el estímulo (a), la respuesta (b) o el concepto estímulo-respuesta (c).

(a) Según el estímulo: Arévalo, (2007), considera que un evento en sí mismo es capaz de generar estrés y sus reacciones, por eso, este enfoque también es llamado Teoría de especificidad estimular”, que va a definir al “estrés como una fuerza externa o como situaciones a las que son expuestos los individuos que, al sobrepasar ciertos límites de tolerancia les hace experimentar Así, “al ubicar el estrés fuera de la persona se busca identificar las situaciones estresantes determinando cómo y hasta qué punto los procesos fisiológicos afectan al ser humano”. (Cassaretto, 2009, p.35).

(b) Según la respuesta: Estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, al respecto Selye (1993) señalaba que el estrés es la respuesta no específica del organismo ante cualquier situación demandante, ya sea que se trate de un efecto mental o somático, la respuesta era estereotipada e implicaba una activación. Este proceso recibió el nombre de "Síndrome de Adaptación General".

(c) Enfoque del Estrés basado en la Interacción: (Cassaretto, 2009. p.35). Señala que Harold G. Wolff (1940 - 1950) enfocó al estrés como “un proceso dinámico donde el organismo interactúa con el estímulo, lo cual supone una adaptación a las demandas que se dan y ofrece la ventaja de obtener una definición integral y amplia”. Siendo Lazarus “el principal representante de la teoría basada en la interacción o modelo transaccional del estrés (Cassaretto, 2009, p.36). Teoría que sustenta que el estrés “se origina a través de las relaciones particulares entre la persona y su entorno por lo cual se acentúan los factores psicológicos que median entre los estímulos y las respuestas”. Este modelo holístico enfatiza las diferencias individuales de los componentes cognitivos, motivacionales y relacionales de la evaluación (Arévalo, 2007).

En nuestra experiencia podríamos definir al afrontamiento al estrés como los recursos internos que va madurando la persona a lo largo de su proceso madurativo, dándole la posibilidad de resiliencia interna a los embates del estrés proporcionalmente a la cantidad de estos.

Dimensiones de los estilos de afrontamiento al estrés

Estilo de afrontamiento al estrés enfocado a la resolución de problemas

Tenemos cinco estrategias y son:

1) Afrontamiento activo, que implica la realización de actividades de forma directa acrecentando esfuerzos para de evitar o reducir el estrés

- 2) Planificación de actividades, involucra la forma como se maneja la 20 persona frente a la situación estresante, se analiza y elije que acción se tomará para solucionar el problema en cuestión
- 3) Supresión de actividades competitivas, en esta estrategia, el individuo se centra en ejecución de otras actividades con la intención de evitar la situación estresante
- 4) Retracción o demora del afrontamiento, en este caso el individuo espera el momento oportuno para enfrentar la situación problemática y evita responder de manera prematura, y
- 5) Búsqueda de soporte social, estrategia que involucra la búsqueda de los demás para solicitar consejos o información que contribuya en la solución del problema. Carver, (1989).

Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en las emociones o regulación emocional

Contiene seis estrategias y son:

- 1) Búsqueda de soporte emocional, que involucra ayuda moral, ponerse en el lugar del otro y comprender la situación que puede traer consigo una respuesta cargada de emociones negativas
- 2) Reinterpretación positiva de la experiencia, se valora la dificultad buscando el propósito positivo de la experiencia e identificando la enseñanza de la misma
- 3) Aceptación, esta estrategia se da durante la evaluación primaria y evaluación secundaria, en la primera se muestra cuando el sujeto acepta que la situación estresante existe y la segunda se da cuando el sujeto acepta que lo que se está dando es real y tendrá que convivir con ello
- 4) Retorno a la religión, implica el involucramiento en la religión con la intención de disminuir la tensión por la que 21 atraviesa en el momento

- 5) Análisis de las emociones, el sujeto identifica la situación estresante y las respuestas que genera en la persona. Carver, (1989).

Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en otros afrontamientos adicionales:

Constan de tres estrategias:

- 1) Negación, se da cuando la persona rechaza o cree que el estresor no existe, así también puede actuar como si la situación estresante no se estaría dando
- 2) Conductas inadecuadas, relacionadas con aquellas conductas que realiza el individuo pero que no ayudan en la resolución del problema, incrementando el nivel de ansiedad
- 3) Distracción, estrategia donde el sujeto centra su atención a situaciones ajenas al problema para olvidar el problema actual y disminuir el estrés que este le provoca. Carver, (1989).

2.2.3 Bases teóricas de la variable 3. Desempeño académico

En las últimas investigaciones el manejo de términos desempeño y rendimiento académico son usados indistintamente Para la presente investigación se asumirán ambos como sinónimos. Entendamos al desempeño académico entendido como el conjunto de transformaciones que se dan en los estudiantes, no sólo en el aspecto cognoscitivo, sino también en las aptitudes, actitudes, competencias, ideales e intereses, a través del proceso enseñanza-aprendizaje que se evidencia en la manera como éstos se enfrentan en la cotidianidad a los retos que le impone su propia existencia y relación con los otros. Quintero (2013).

El rendimiento puede entenderse como una relación entre lo obtenido y el esfuerzo dedicado para obtenerlo. Se requiere del desarrollo de habilidades, destrezas, hábitos,

ideales, aspiraciones, intereses, inquietudes, realizaciones, que el estudiante pone en juego para aprender y se convierten en indicadores del nivel de aprendizaje alcanzado en las aulas de clase. Diferentes investigaciones han demostrado que el rendimiento académico está influenciado por factores, psicosociales, biológicos y familiares, además de las experiencias de aprendizaje y la calidad de la enseñanza brindada. El resultado se expresa no sólo en notas sino también en acciones entendidas como lo que efectivamente el estudiante logra hacer con lo aprendido. Chadwick, (1988)

El rendimiento académico es la expresión de capacidades y características, pero además, implica la transformación del sujeto, es decir, avanzar de un estado determinado a un nuevo estado como resultado de la integración de nuevas experiencias y comprensiones con las que ya se poseen. Este proceso de transformación implica, como lo afirma Requena (1998), el esfuerzo y la capacidad de trabajo del estudiante, las horas de estudio, la competencia y el entrenamiento para la concentración, pero igualmente de la consonancia que se dé entre el estilo y habilidades de aprendizaje del estudiante y las estrategias didácticas utilizadas en el proceso de enseñanza.

Para nosotros el desempeño académico es una medida que refleja las capacidades de los alumnos y su rendimiento en el ámbito de la enseñanza y el aprendizaje.

2.2.3.1 Evaluación, Rendimiento y Desempeño académico

Cuando abordamos sobre la evaluación en el sistema universitario “implícitamente se está hablando de evaluación de valores, actitudes y contenidos, lo cual es expresado mediante

una nota que viene a convertirse en el referente del rendimiento académico” (Quintero y Orosco 2013, p.102).

Revisiones de trabajos en el ámbito educativo emplean conceptos como “rendimiento académico, desempeño académico, logros académicos, éxito o fracaso académico, etc., si es que no son usados de modo equivalente, por lo menos están estrechamente asociados” (Quintero y Orosco 2013, p.97).

Autores como Quintero y Orosco (2013) mencionan que Fernández (2010), en su estudio: “Variables predictoras del rendimiento académico en estudiantes de estadística en la Facultad de Ciencias de la Universidad de Carabobo, señala que el rendimiento académico posee un carácter multidimensional” que “integra diversos componentes: cognitivo-afectivo-conductual-institucional; las expectativas del alumno, las expectativas de su entorno personal y sus habilidades sociales”.

Esta afirmación determina en cierto modo el interés por comprender desde la perspectiva del estudiante las condiciones necesarias y suficientes para lograr el éxito académico; Y, en consecuencia, proponer nuevas prácticas pedagógicas que aseguren a los estudiantes el desarrollo de las competencias esperadas y por ende el cumplimiento de los fines de la educación.

(López 2010, p.16), por su parte plantea que: “a la escuela le corresponde generar las alternativas pedagógicas y didácticas que le posibiliten a cada uno de los estudiantes, dar respuestas académicas acordes con sus potencialidades, traspasando el límite de la repetición de contenidos sin sentido de vida hacia espacios transformadores de sujetos desde su ser y hacer en la vida”.

El mismo plantea que “la escuela debe entenderse y constituirse como institución formadora y transformadora, que permita a los sujetos adquirir competencias, saberes, con sentido de análisis y espíritu crítico (López, 2010). Es decir que la escuela debe ser el lugar

donde sea posible equivocarse sin riesgos de exclusión y con la opción de un mejoramiento continuo y en ella se debe conjugar integración, emancipación y promoción de la humanidad en la persona del estudiante y tener claro su horizonte y expectativas de éxito para sus estudiantes”.

Desde la perspectiva de la educación superior, como institución formativa para el ejercicio profesional; el rendimiento o los resultados académicos deben facilitar la medición cualitativa de los aprendizajes y “...depende tanto de la asimilación de conocimientos como de la manera de correlacionarlos y proyectarlos en la vida haciéndolos parte importante en ella y por lo tanto implica la valoración de los conocimientos como la posibilidad de actuar y ser en sus contextos de relación. Asegurar el éxito académico de los estudiantes implica entonces generar en ellos las competencias básicas que le faciliten cumplir con su rol social y laboral y por ende aportar a la transformación de sus condiciones en los entornos circundantes” (López, 2010, p.16).

Para efectos del presente trabajo, los términos desempeño y rendimiento académico se asumirán ambos términos como sinónimos, considerándolo como “un fenómeno multifactorial y no sólo como las respuestas dadas por los estudiantes ante las tareas escolares”.

Es decir, el desempeño académico debe ser entendido “como el conjunto de transformaciones que se dan en los estudiantes, no sólo en el aspecto cognoscitivo, sino también en las aptitudes, actitudes, competencias, ideales e intereses, a través del proceso enseñanza-aprendizaje que se evidencia en la manera como éstos se enfrentan en la cotidianidad a los retos que le impone su propia existencia y relación con los otros” (López, 2010, p.18).

2.2.3.2 El rendimiento o competencia académica en el nivel superior

En el ámbito de la educación superior, el rendimiento académico o resultados

académicos han sido clasificados de diversas maneras.

Así encontramos a Luque y Sequi (2002, p.97), quienes al momento de proponer su “índice de Rendimiento General para la Enseñanza Superior”, van a distinguir entre dos tipos de rendimiento académico de un alumno: parcial y general. El primero, rendimiento académico parcial correspondería a los rendimientos parciales alcanzados por el estudiante en cada una de sus actividades académicas. Es decir, “la regularización y la aprobación de las asignaturas correspondientes a la carrera en la secuencia temporal prevista por el Plan de Estudio, así como al nivel proporcional de logro cognitivo alcanzado en cada materia aprobada” (Luque y Sequi, 2002, p.97).

Indicadores asociados al Rendimiento o competencia académica

De acuerdo a lo señalado por Mariel (2013) “el rendimiento académico también puede ser definido como el conjunto de resultados efectivos obtenidos por el estudiante en determinadas actividades académicas, como respuesta a un proceso de formación interpretable de acuerdo con objetivos o propósitos educativos previamente fijados” (Mariel, 2013, p.14).

Así, estos autores definen el rendimiento académico como un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas escolares.

Para (Tonconi Quispe, 2010, p.15). el rendimiento es un “indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, representa el nivel de eficacia en la consecución de los objetivos curriculares para las diversas asignaturas”.

“Se mide mediante las calificaciones obtenidas, con una valoración cuantitativa, cuyos resultados muestran las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico” (Mariel, 2013, p.15).

En este sentido, Gaxiola (2012) va a señalar que “el rendimiento académico se entiende como el resultado del esfuerzo y la capacidad de trabajo que ha tenido el

estudiante durante el proceso de enseñanza-aprendizaje”, el cual “se manifiesta con la expresión de sus capacidades o competencias adquiridas”. Así, podemos señalar que “uno de los más importantes indicadores asociados al logro académico de los alumnos, lo constituye su nivel de rendimiento medido por medio de sus calificaciones” (Gaxiola, 2012. P.1).

Para (Chain y cols. 2003, p.41). “diversos autores han establecido definiciones sobre rendimiento académico”. Unos van a definir al rendimiento académico como el “proceso técnico pedagógico que juzga los logros de acuerdo a objetivos de aprendizaje previstos; por otro lado, opinan que el rendimiento académico es el nivel de progreso de las materias objeto de aprendizaje”.

Para Beltrán Barco y La Serna, (2011) “el desempeño estudiantil o el rendimiento académico es representado por el número de materias aprobadas por un alumno en una carrera; en otros por el promedio de notas de las materias cursadas”. Señalan que este tipo de conceptos “está ligada a las particularidades de la investigación en cuestión, el nivel de estudios en el cual se analiza el desempeño de los alumnos o el enfoque del investigador” (Beltrán Barco y La Serna, 2011, p.251).

Factores determinantes del desempeño Académico

Jara et al. (2008, p.193), ha señalado que “el rendimiento académico, en tanto indicador de eficacia y calidad educativa a cualquier nivel”, es a su vez, “el resultante del complejo mundo que envuelve al estudiante, determinado por una serie de aspectos cotidianos (esfuerzo, capacidad de trabajo, intensidad de estudio, competencias, aptitud, personalidad, atención, motivación, memoria, medio relacional)” (Jara et al., 2008, p.195), que afectan directamente el desempeño académico de los individuos (Torres y Rodríguez, 2006; Gaxiola et al, 2012). Otros factores adicionales que influyen en el mismo pueden ser psicológicos o emocionales tales como la ansiedad y, en casos extremos, depresión

profunda (Roseta Mohedano, M. 2003) y la afectación de otros factores no cognitivos como las finanzas, la comodidad, el transporte, la cultura, la recreación o la práctica de deporte (Torres y Rodríguez, 2006-2002).

2.2.3.3 Medición del Rendimiento o competencia académica

En la práctica, “la mayoría de las investigaciones destinadas a explicar el éxito o el fracaso en los estudios señalan que el rendimiento académico puede ser medido a través de las calificaciones o la certificación académica del estudiante” (Tejedor y García, 2007, p.342). Ocaña Fernández (2011, p.165), manifiesta que, “a pesar del riesgo que implica usar exclusivamente las calificaciones para medir el rendimiento académico en educación superior, las calificaciones no dejan de ser el medio más usado para operacionalizarlo”.

Para García (2006, p.8). “un rendimiento académico bajo, significa que el estudiante no ha adquirido de manera adecuada y completa los conocimientos, además de que no posee las herramientas y habilidades necesarias para la solución de problemas referente al objeto de estudio”.

Por otro lado, se señala que “el fracaso del educando evidencia una dramática realidad que afecta a toda la comunidad educativa: alumnos, padres, profesores, institución educativa y, por ende, al conjunto de la sociedad” (García-Cruz et al, 2006, p. 9).

Para Martínez y cols (2011, p.5), “el rendimiento académico es un concepto complejo y por ello no hay consenso en cuanto a su definición. La única coincidencia es que se trata de un indicador multifactorial”.

Encontramos que dentro de la literatura “hay más acuerdo respecto del tipo de factores que lo determinan al expresar que el rendimiento académico depende no sólo de las aptitudes intelectuales, sino de una serie de factores interrelacionados”, estos factores pueden ser “tanto internos como externos al estudiante”, entre los cuales se pueden mencionar “las características personales del alumno, del entorno familiar y sociocultural,

las variables de tipo académico, pedagógico e institucional, entre otras” (Beltran Barco y La Serna, 2011, p.251).

Mariel (2013, p.14). señala que “en diferentes estudios llevados a cabo en España y países de Latinoamérica, se aborda el tema del rendimiento académico a partir de variables cognitivas, emocionales y socioeconómicas, entre las que se incluyen resultados de la educación secundaria, pruebas del Estado, examen de ingreso a la universidad, pruebas de aptitudes intelectuales, factores psicosociales (consumo de alcohol y otro tipo de sustancias), rasgos de personalidad y factores relacionados con el estado emocional hacia el estudio, composición familiar, interés vocacional, hábitos de estudio y el nivel académico de los padres, especialmente de la madre (Vélez Van Meerbeke y Roa, 2005; Carrión Pérez, 2002, Valle et al, 1999; Marchesi, 2000; Gregorat et al, 2007)”.

De acuerdo con (Perales y colaboradores 2003, p.246), ingresar a la Universidad implica enfrentarse a una serie de situaciones que pueden ser o no estresantes para un individuo. Encontrar constantes y crecientes demandas académicas van a requerir que el estudiante el desarrollo de habilidades que le permitan adaptarse a un ambiente educativo competitivo. Una carrera universitaria se despliega en un periodo del ciclo vital con características que les son propias como la adolescencia y la adultez joven (Perales et al, 2003).

Al respecto, Juszczak y colaboradores, (2006) mencionan que la adolescencia por sí misma es una etapa de la vida que requiere de cuidados y atenciones especiales dado que posee sus propias problemáticas características, a partir de las cuales podrían desarrollarse conflictos en el bienestar psicológico, salud mental y emocional que, a su vez, pueden influir negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes (Juszczak et al, 2006).

La salud refiere no sólo al estado completo de bienestar físico y mental sino

también social incorporando a la armonía con el medio ambiente como una necesidad importante del bienestar.

Mariel (2013, p.16), señala que “la salud mental y el bienestar psicológico de los estudiantes que ingresan a la universidad son esenciales para un óptimo desarrollo en esta etapa de su vida” (Pérez, 2010).

Pérez et al (2010) señala que “Iniciar el estudio de una carrera, también puede ser una fuente de estrés, que puede afectar al individuo, de tal manera que puede resultar comprometido tanto en la salud física y/o mental como en el desempeño académico”. Asimismo, detalla que “numerosas investigaciones señalan una relación importante entre el bienestar psicológico, el rendimiento académico y el desempeño escolar en jóvenes y adolescentes (Cabanach et al, 2010; Contreras et al, 2008; Salanova et al, 2009; Villaseñor-Ponce, 2010)” (Mariel, 2013, p.15).

Entre los estudios mencionados encontramos el realizado en la Universidad Mayor de San Marcos (Velázquez et al, 2008, p.139)., donde sostiene que “los estudiantes al iniciar una carrera comienzan a enfrentarse a una serie de demandas sociales y académicas, para las que debe contar con recursos cognitivos, conductas asertivas y bienestar subjetivo que les permita un adecuado manejo interpersonal de las situaciones sociales”.

Desempeño académico y estrés

Mariel (2013, p.15) indica que una observación común a los diversos trabajos de investigación, permite aseverar que, “el conjunto de actividades académicas, propias de la vida universitaria, constituye una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes”.

Y en cuanto a “los factores estresantes que acompañan la vida universitaria incluyen: un nivel académico más exigente, estar solo en un ambiente nuevo, cambios en las relaciones familiares y en la vida social, responsabilidades financieras, estar expuestos a ideas nuevas,

prepararse para la vida después del egreso, entre otros” (Hernández, et al. 2008). Sucesos que generan “consecuencias a nivel fisiológico, cognitivo y afectivo, como señala Martínez González (2010).

Pudiendo “influir no sólo sobre la salud y el bienestar físico y psicológico del estudiante” (Aranceli et al, 2006, p.15), “sino en el despliegue de conductas tendientes a responder a las demandas concretas y al estrés emocional asociado” (Sarid et al, 2004, p.370), lo cual causa un “efecto directo sobre su desempeño académico” (Mariel, 2013, p.15).

En algunos estudios se mencionan la presencia de factores potencialmente estresantes experimentado por los estudiantes universitarios, que “puede llegar a afectar en la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios”; que desde la investigación educativa de tipo psicosocial se denomina, “estrés académico” (Dyson y Renk, 2006; Barraza Macías, 2007; Feldman et al, 2008; Pulido et al, 2011; Mariel, 2013).

Este interés se ha extendido a través del tiempo de manera especial en la psicología para conocer y explorar las preocupaciones vitales, el estrés y las modalidades de afrontamiento del estudiante universitario. Este interés surge por las “referencia a las situaciones significadas como problemáticas y referidas explícitamente por los estudiantes” (Mariel, 2013, p.14).

La autora manifiesta que “son numerosas las investigaciones en las que los alumnos informan que la situación que más estrés les produce es la definida como”: “Falta de tiempo para poder cumplir con mis actividades académicas”, seguida por “Sobrecarga académica”, “Realización de un examen, “Exposición de trabajos en clase”, “Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura”, “La tarea de estudio” e “Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en

coloquios, etc.)”;sumándose a estas cuestiones la situación de confinamiento social que puede sobrecargar la percepción de estrés.

(Mariel 2013. P.15), señala que “son numerosos los estudios que coinciden en que las estrategias de afrontamiento activas constituyen opciones funcionales, adaptativas y exitosas, puesto que consiguen reducir el estrés y mejorar la respuesta, disminuyendo la reacción emocional negativa, independientemente de que solucionen el problema” (Perea-Baena y Sánchez Gil, 2008; Rovira et al, 2005; Mariel, 2013), “mientras que las formas pasivas y de evitación son consideradas como menos exitosas, disfuncionales y desadaptativas, ya que aumentan los efectos negativos del estrés y dañan el bienestar” (Mariel, 2013, p.15).

Manifiesta además que algunos autores señalan la influencia significativa de determinadas estrategias de afrontamiento en el rendimiento académico medio de los alumnos. Así, señala que aquellos alumnos que se esfuerzan y se comprometen para afrontar el estrés académico logran obtener un mejor rendimiento académico. Mientras que aquellos que no se esfuerzan “para afrontar el estrés académico suelen obtener peor rendimiento académico “(Mariel, 2013, p.15). Finalmente señala que aquellos “estudios que han incluido la variable estrategias de afrontamiento en relación al rendimiento académico, han encontrado que Los estudiantes tienden a utilizar con mayor frecuencia las estrategias de “solución de problemas, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social” (Castellanos et al, 2011; Espinosa et al, 2009; Mariel, 2013), así como también “la evitación cognitiva” (cornejo y lucero, 2006; mariel, 2013).

2.2.3.4 Desempeño Académico y evaluación

Diversos autores entre ellos (Solano 2015, p.25). “Cuando hablamos de rendimiento académico nos estamos refiriendo al nivel de conocimientos que el alumno demuestra tener en el campo, área o ámbito que es objeto de evaluación; es decir el

rendimiento académico es lo que el alumno demuestra saber en las áreas, materias, asignaturas, en relación a los objetivos de aprendizaje y en 26 comparación con sus compañeros de aula o grupo.

Así pues el rendimiento se define operativamente tomando como criterio las calificaciones que los alumnos obtienen” mencionan que el rendimiento está relacionado con el desempeño académico. Autores como (Quintero, M. et. al, p. 100), nos dicen que “tal proceso se explicita en una valoración cuantitativa o cualitativa, que los docentes registran y convierten en informe para ser socializado con los padres de familia o acudientes. Es de resaltar que además de los factores asociados a los estudiantes y los procesos de de aprendizaje, el contexto familiar influye positiva o negativamente en los resultados obtenidos por parte de los estudiantes”.

Los trabajos de investigación aplicados en este campo nos dicen que “el desempeño académico depende tanto de la asimilación de conocimientos como de la manera de correlacionarlos y proyectarlos en la vida haciéndolos parte importante en ella” (Quintero, M. et. al, p. 101). Muchos autores usan de forma indiscriminada los términos desempeño y rendimiento académico.

En la presente investigación usaran ambos términos como sinónimos, entendiendo que el desempeño académico “sea entendido como el conjunto de transformaciones que se dan en los estudiantes, no sólo en el aspecto cognoscitivo, sino también en las aptitudes, actitudes, competencias, ideales e intereses, a través del proceso enseñanza-aprendizaje que se evidencia en la manera como éstos se enfrentan en la cotidianidad a los retos que le impone su propia existencia y relación con los otros” (Quintero, M. et. al, p. 101)

López (2010), indica como factores que influyen en el rendimiento académico:

1. Aspectos intelectuales tales como capacidades, aptitudes e inteligencia. En igualdad de condiciones rinde más y mejor un sujeto bien dotado intelectualmente que uno limitado

mediano y que no ha llegado a conseguir un adecuado nivel de desarrollo intelectual.

2. Aspectos psíquicos como la personalidad, la motivación, el auto concepto, la adaptación.

Es un dato de evidencia que los fracasos escolares se dan con mayor frecuencia en alumnos que viven con problemas emocionales y afectivos carentes de estabilidad, equilibrio y tensiones internas debidas a múltiples causas y circunstancias personales.

3. Aspecto socio ambiental orientado hacia la influencia negativa que ejercen los condicionantes ambientales que rodean al alumno como lo son: La familia, el barrio y estrato social del que procede. Es indudable que el llamado fracaso escolar está más generalizado y radicado en aquellas capas sociales más deprivadas económica y culturalmente, como resultado de las condiciones de desnutrición, anemia, enfermedades parasitarias, y otras a las que se ven sometidos los niños y niñas desde edades tempranas.

4. Aspecto pedagógico donde se incluye los problemas de aprendizaje que son instrumentales para las distintas tareas de los diferentes contenidos escolares por estar en la base de una gran parte de ellos: comprensión, rapidez lectora, riqueza de vocabulario, automatismos de cálculo y metodología.

2.2.3.5 Valoración del rendimiento académico.

Es importante en la característica de nuestro trabajo cuantificar el rendimiento académico, para ello cabe expresar en términos cuantificables los resultados de la evaluación formativa usada en los reportes documentales del proceso de evaluación final de los alumnos al concluir su periodo de estudios

Medir o evaluar los rendimientos escolares es una tarea compleja que exige del docente obrar con la máxima objetividad y precisión (Fernández Huerta, 1983; cit. por Aliaga, 1998).

En nuestro sistema educativo, en el nivel superior de las universidades la mayor parte de las calificaciones se basan en el sistema vigesimal, es decir de 0 a 20, en el cual el

puntaje obtenido se traduce el logro de aprendizaje, el cual puede ser según Reyes Murillo (1988), de la siguiente manera:

Notas	Valoración del Aprendizaje Logrado
20 – 15	Alto
14.99 – 13	Medio
12.99 – 11	Bajo
10.99 – menos	Deficiente

Tenemos en esta categorización un mejor referente para calificar los resultados de los desempeños académicos de los alumnos.

2.3 Formulación de Hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021

2.3.2 Hipótesis específicas

Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico alto de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021

Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico medio de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021

Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico bajo de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Método de investigación

Esta investigación empleará el método hipotético-deductivo, que es el conjunto de teorías y conceptos básicos elaborando de forma deductiva las consecuencias empíricas de la hipótesis, buscando solucionar los problemas. (Guanipa, 2010).

3.2 Enfoque investigativo

El enfoque de la investigación es cuantitativo; porque se “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico” (Hernández *et al.*, 2014). La ventaja es usar datos obtenidos, precisos y acotados o delimitados. Trabajar con variables lo más exactas y concretas que sea posible. Con gran sustento en investigaciones anteriores fundamentados en la revisión de la literatura Se aplican a un gran número de casos y los resultados se pueden generalizar: finalmente esta información se orienta a probar teorías, hipótesis y/o explicaciones, así como a evaluar efectos de unas variables sobre otras por ejemplo en las correlacionales y explicativas.

3.3 Tipo de investigación

El tipo de investigación es aplicada porque usa conocimientos ya existentes e investiga la relación entre variables, trata de adaptar teorías al contexto actual (Vara, 2008). Para Sánchez y Reyes (2015) Su propósito es recoger información de la realidad para enriquecer el conocimiento científico.

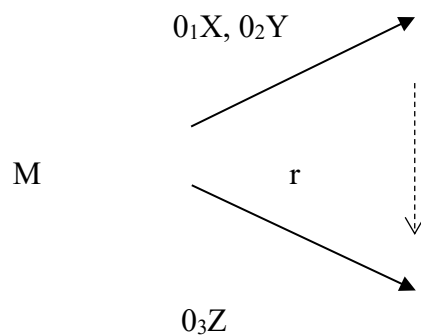
3.4 Diseño de la investigación

El diseño no experimental, son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos (Hernández, 2018).

3.4.1 Nivel y corte de investigación

El nivel de investigación es Descriptivo Correlacional, porque: “Describe relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado” (Hernández, *et al.*, 2014). Y es Descriptivo Correlacional, pues trata de conocer qué grado de relación existe entre estas dos variables.

Gráficamente se denota:



Dónde:

M : Muestra de Estudio

X, Y, Z : Variables de Estudio

$0_1, 0_2, 0_3$: Toma de datos

r : Correlación

El alcance de la investigación es de corte transversal o trasaseccional. Estos diseños en las Investigaciones recopilan datos en un momento único, Hernández (2018).

3.5 Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población

Según Hernández (2018), la población “Conjunto de todos los casos que

concuerdan con determinadas especificaciones.”. En la presente investigación, la población a estudiar estará conformada por la población estudiantil perteneciente a la escuela de psicología de una universidad privada en la ciudad de Lima el año 2021; esta población está conformada por 600 alumnos pertenecientes todos los X ciclos de estudio de la carrera profesional.

3.5.2 Muestra

“La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectan datos, y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión, éste deberá ser representativo de dicha población” (Hernández, *et al.*, 2014). La muestra es una parte representativa de la población. En esta investigación, la muestra estará integrada por 179 alumnos, la distribución será de alumnos de los diez ciclos de estudios de la escuela de Psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021, que acepten participar en el estudio y respondan todos los ítems.

3.5.2.1 Criterios de inclusión y exclusión

a) Criterios de Inclusión

Estudiantes que se encuentren matriculados en el ciclo regular 2021-II

Estudiantes quienes acepten participar de forma voluntaria de la investigación

b) Criterios de Exclusión

Estudiante que no completen las variables de interés de la investigación

3.5.3 Muestreo

Según los criterios considerados para esta investigación, el muestreo a aplicarse será el llamado no probabilístico por conveniencia o intencional, Subgrupo de la población

en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación (Hernández, 2018).

3.6 Variables y operacionalización

3.6.1 Variable 1. Estrategias de aprendizaje

Definición operacional: Son procesos de toma de decisiones (conscientes e intencionales) en los cuales el estudiante elige y recupera, de manera coordinada, los conocimientos que necesita para complementar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa en que se produce la acción. Se define en función al puntaje obtenido en la prueba estrategias de Aprendizaje (ACRA), Sánchez y gallego (1994) que cubre cuatro áreas conformadas en total por 9 factores.

DIMENSION	INDICADOR	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVEL Y RANGO
1.- Adquisición:	Atencionales Repetición	20	Ordinal	1.- NUNCA 2.- ALGUNAS VECES 3.- CASI SIEMPRE 4.- SIEMPRE
2.- Codificación	Nemotecnización Elaboración Organización	46	Ordinal	1.- NUNCA 2.- ALGUNAS VECES 3.- CASI SIEMPRE 4.- SIEMPRE
3.- Recuperación	De búsquedas De generación de respuestas	18	Ordinal	1.- NUNCA 2.- ALGUNAS VECES 3.- CASI SIEMPRE 4.- SIEMPRE
4.- Apoyo	Metacognitivas Socio afectivas	30	Ordinal	1.- NUNCA 2.- ALGUNAS VECES 3.- CASI SIEMPRE 4.- SIEMPRE

3.6.2 Variable 2. Afrontamiento al estrés

Definición operacional: Son los esfuerzos que se hacen para controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés Se define en función al puntaje obtenido en el cuestionario de Afrontamiento al estrés (COPE) diseñado por Carver et. Al en 1989, que cubre tres áreas conformadas en total por 13 factores. (ANEXO)

Dimensión	Indicador	Ítems	Escala de medición	Nivel y Rango
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	-Afrontamiento activo	1,14,27,40	Ordinal	
	-Planificación	2,15,28,41		
	-La supresión de otras actividades	3,16,29,42		
	-La postergación del afrontamiento.	4,17,30,43		
	-La búsqueda de apoyo social.	5,18,31,44		
Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	-La búsqueda de soporte emocional	6,19,32,45	Ordinal	-
	-Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7,20,33,46		
	-La aceptación	8,21,34,47		
	-Acudir a la religión	9,22,35,48		
	-Análisis de las emociones:	10, 23, 36,49		
Otros estilos adicionales de afrontamiento	-Negación	11,24,37,50	Ordinal	
	-Conductas inadecuadas	12,25,38,51		
	-Distracción	13,26,39,52		

3.6.3 Variable 3. Desempeño académico

El Desempeño académico no es el producto de una única capacidad, sino más bien el resultado sintético de una suma nunca bien conocida de factores que actúan en y desde la persona que aprende. Touron (1985)

Los puntajes de esta variable se obtienen del promedio ponderado (redondeado) de las asignaturas regulares del alumno y se presenta en la Boleta de Notas o de Desempeño que comprende cuatro Dimensiones llamadas Niveles de Desempeño Académico: Alto, Medio, Bajo; y Deficiente.

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

La técnica de investigación es de tipo cuantitativo debido a que se pretende cuantificar y analizar los datos bajo parámetros estadísticos. De acuerdo a la aplicación de los instrumentos se procederá a la recolección de los datos, para luego pasar al análisis estadístico descriptivo e inferencial de los mismos, aplicando para cada variable un

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVEL Y RANGO
ALTO	Evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando incluso el manejo solvente y muy satisfactorio.	.	Ordinal	18-19-20
MEDIO	Evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.	Ordinal	14, 15, 16, 17
BAJO	Está en el camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento, durante un tiempo razonable para lograrlo.	Ordinal	11, 12, 13
DEFICIENTE	Evidencia dificultades en los aprendizajes previstos.	Ordinal	0 - 10

instrumento especializado, en el caso de la variable desempeño académico fue el análisis documental de las notas de los alumnos que participaron en la investigación.

3.7.2 Descripción

Para Arispe, et al. (2020) los instrumentos son medios mediante el cual los investigadores recolectan la información para que de esta manera puedan lograr los objetivos trazados así como la contrastación de las hipótesis. Estos instrumentos ayudan a la aplicación de la técnica siendo elaborados con pertinencia considerando las variables y sus indicadores. Es importante que los instrumentos cuenten con validez y confiabilidad. En la presente investigación se utilizarán los siguientes cuestionarios:

- Estrategias de Aprendizaje (ACRA)

Tabla 1. Ficha técnica de la Escala de Estrategias de Aprendizaje (ACRA).

Escala de Estrategias de Aprendizaje (ACRA)	
Autores	Román, José y Gallego, Sagrario
Tiempo Estimado	No tiene tiempo limitado. Pudiendo ser aplicado en unos 50 minutos completa.
Escala de Respuesta	Likert
Universo	Enseñanza Secundaria Básica (12-16 años). También, puede utilizarse para edades superiores, incluidas las universitarias.
Características	El procesamiento de la información constituye la base del aprendizaje y requiere, por ello, utilizar estrategias cognitivas adecuadas. ACRA permite evaluar el grado en que los estudiantes poseen y utilizan estas estrategias de aprendizaje. Las cuatro escalas de ACRA evalúan el uso que habitualmente hacen los estudiantes de: <ul style="list-style-type: none"> - Siete estrategias de adquisición de la información - Trece estrategias de codificación de la información - Cuatro estrategias de recuperación de información - Nueve estrategias de apoyo al procesamiento
Rango de Edad	Mayores de 17 años de edad
Tamaño de Muestra	Se realizó un Muestreo aleatorio Estratificado: 650 estudiantes
Periodo base	1993
Fecha de la Recolección de la Información	(04 meses) 1993
Ciudad/País Donde se realizó	VALLADOLID
Lugar Donde se realizó	ESPAÑA

Nota: Elaboración propia del investigador.

Descripción: El ACRA consta de cuatro escalas independientes que evalúan el uso de 7 estrategias de adquisición (7), estrategias de codificación (13), estrategias de recuperación de información (4); y estrategias de apoyo al procesamiento (9).

Administración: puede ser Individual o colectiva.

Duración: No tiene tiempo limitado. Pudiendo ser aplicado en unos 50 minutos completa.

Si se utiliza las escalas por separado, el tiempo para cada escala es: Escala I (10 min), Escala II (15 min), Escala III (8 min) y Escala IV (12 min).

Aplicación: Puede ser aplicado en alumnos de Enseñanza Secundaria Básica (12-16 años). También, puede utilizarse para edades superiores, incluidas las universitarias.

Puntuación: Si se aplican las ACRA como evaluación o diagnóstico previo a la intervención, interesa tener en cuenta aquellos ítems objeto de opción "A" (estrategias nunca o casi nunca utilizadas) por parte de los estudiantes. Si el objeto de las Escalas fuera la investigación, cada ítem admite una puntuación de uno a cuatro.

Tipos de Estrategias:

I. Escala de estrategias de adquisición de información

- a) Estrategias Atencionales
- b) Estrategias de Repetición

II. Escala de codificación de información

- c) Estrategias de Nemotecnización
- d) Estrategias de elaboración
- e) Estrategias de organización

III. Escala de estrategias de recuperación de información

- f) Estrategias de búsqueda
- g) Estrategias de generación de respuesta

IV. Escala de estrategias de apoyo al procesamiento

- h) Estrategias metacognitivas
- i) Estrategias socioafectivas

- Afrontamiento al estrés (COPE)

Tabla 2. Ficha técnica del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE).

Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

Autores	Carver; et.al
Tiempo Estimado	15 a 20 minutos
Escala de Respuesta	Likert
Universo	Mayores de 17 años
Características	<p>El Cuestionario COPE de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) busca conocer cómo reaccionan o responden las personas cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes.</p> <p>Encontrándose las respuestas organizadas en una Escala de 13 posibilidades, o formas de afrontamiento. Donde cada una tiene 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés. De este modo, los puntajes altos determinan que la estrategia de afrontamiento de dicha escala es la más frecuentemente empleada.</p>
Rango de Edad	Mayores de 17 años de edad
Tamaño de Muestra	Se realizó un Muestreo aleatorio Estratificado: 260 estudiantes
Periodo base	1997
Fecha de la Recolección de la Información	Casuso (1996; en Chau 1998 en población universitaria de Lima Traducción al español: Salazar C. Víctor (1993) UPCH
Ciudad/País Donde se realizó	Perú
Lugar Donde se realizó	Lima

Nota: Elaboración propia del investigador.

El Cuestionario COPE de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) busca conocer cómo reaccionan o responden las personas cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes.

El cuestionario trata de determinar cuáles son las alternativas que más usa.

Encontrándose las respuestas organizadas en una Escala de 13 posibilidades, o formas de afrontamiento. Donde cada una tiene 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés. De este modo, los puntajes altos determinan que la estrategia de afrontamiento de dicha escala es la más frecuentemente empleada.

Áreas de evaluación

El instrumento incorporara 3 tipos de estilos cada una con estrategias de afronte.

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema

Afrontamiento activo: conformado por los ítems 1, 14, 27, 40

Planificación: conformado por los ítems 2, 15, 28, 41

La supresión de otras actividades: conformado por los ítems 3, 16, 29, 42

La postergación del afrontamiento: conformado por los ítems 4, 17, 30, 43

La búsqueda de apoyo social: conformado por los ítems 5, 18, 31, 44

Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción

La búsqueda de soporte emocional: conformado por los ítems 6, 19, 32, 45

Reinterpretación positiva y desarrollo personal: conformado por los ítems 7, 20, 33, 46

La aceptación: conformado por los ítems 8, 21, 34, 47

Acudir a la religión: conformado por los ítems 9, 22, 35, 48

Análisis de las emociones: conformado por los ítems 10, 23, 36, 49

Otros estilos adicionales de afrontamiento son:

Negación. Conformado por los ítems 11, 24, 37, 50

Conductas inadecuadas: conformado por los ítems 12, 25, 38, 51

Distracción: conformado por los ítems 13, 26, 39, 52

ACP-PsychoMetric, para facilitar la calificación del COPE, ha desarrollado una plantilla electrónica de calificación, muy fácil de emplear que se adjunta como recurso material de este instrumento.

Niveles de validez y confiabilidad

Salazar V. y Sánchez R. (1993) realizaron la validación ítem-test, en nuestro medio; para lo cual primero emplearon el método llamado criterio de jueces. Posteriormente para determinar la consistencia interna de las escalas del instrumento empleó el coeficiente de Cronbach, los valores obtenidos fueron altos; con solo una excepción de relación moderada, correspondiente al ítem de renunciar al afronte a través del uso del alcohol o drogas (-0.01). No encontraron correlación significativa entre las escalas de la prueba, lo que indican su independencia.

Debido a las características específicas de la muestra se realizó una validación con 30 alumnos con problemas de aprendizaje. Para determinar la validez del instrumento se realizó el análisis ítem. Área empleando la prueba estadística “r” de Pearson que arrojó un índice de 0.42 aceptable lo que demuestra que los ítems son estadísticamente significativos, lo que demuestra su validez de constructo.

Para probar la confiabilidad del instrumento se aplicó la prueba estadística Alfa de Cronbach, encontrando que la prueba es homogénea, con un índice de 0.55 que indica una confiabilidad aceptable.

Frecuencia de afrontamiento

Para determinar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento, debe considerarse que aquellas en la cual tuviera mayores puntajes, estarían indicando que son las formas más comunes de afrontar las cargas de estrés, por parte del sujeto.

Este indicador se hace en función a la siguiente tabla:

0 A 25 Puntos: muy pocas veces emplea ésta forma.

26 A 49 Puntos: algunas veces emplea ésta forma.

50-75 Puntos: Depende de la circunstancia.

76 A 100 Puntos: Forma frecuente de afrontar el estrés

3.7.3 Validación

A continuación, se presenta la validez de contenido que, según Aliaga (2006), permite analizar si los ítems sometidos a la consideración de los jueces expertos están incluidos o no en el dominio específico de la variable de estudio. Se ha realizado la validación por jueces expertos:

Tabla 3. Validación de expertos.

N°	Jueces expertos	Decisión
1	Dr. Aliaga Tovar Jaime	Aplicable
2	Dra. Álvarez Taco Leni	Aplicable
3	Dr. Bulnes Bedón Mario	Aplicable
4	Dr. Candela Ayllón Víctor	Aplicable
5	Dra. Delgado Vásquez Ana	Aplicable
6	Dra. Pereyra Zaldívar Violeta	Aplicable
7	Dr. Ponce Díaz Carlos Ramón	Aplicable
8	Dra. Salsavilca Manco María	Aplicable
9	Dra. Vásquez Tomás Melba	Aplicable
10	Dra. Yangali Vicente Judith	Aplicable

Nota: Elaboración propia del investigador.

3.7.4 Confiabilidad

La confiabilidad o fiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo, caso o muestra produce resultados iguales (Hernández, 2018) para efectos del estudio será realizado con un grupo de 22 estudiantes de la facultad de psicología de la universidad nacional Federico Villareal a quienes se

aplicó la prueba piloto utilizando el Alfa de Cronbach para el Acra por encontrarse en una escala de Likert y el instrumento de afrontamiento al estrés es dicotómico por ello se aplicará el Kr- 20.

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD

Participantes: 22

1) Escalas de Estrategias de Aprendizaje (ACRA)

Tabla 4. Fiabilidad de las Escalas de Estrategias de Aprendizaje (ACRA).

	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
TOTAL	0.89	119
Escala de Adquisición de información	0.90	20
Escala de Codificación de información	0.90	46
Escala de Recuperación de información	0.93	18
Escala de Apoyo al procesamiento	0.86	35

Nota: Elaboración propia del investigador.

La variable Estrategias de Aprendizaje presente un buen índice de confiabilidad. En tanto que las dimensiones de esta variable presentan índice excelente, siendo menor en la dimensión de Apoyo al procesamiento, en la cual su índice es bueno.

2) Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE)

Tabla 5. Fiabilidad del cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE).

	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
--	------------------	-----------------

TOTAL	0.79	52
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema.	0.72	20
Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción	0.72	20
Estilos adicionales de afrontamiento	0.51	12

Nota: Elaboración propia del investigador.

La variable Afrontamiento del Estrés presente un índice de confiabilidad aceptable. En tanto que las dimensiones correspondientes a los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y la emoción presentan índices aceptables.

VALORES DE ALFA DE CRONBACH	NIVELES
$\alpha \geq 0.9$	Es excelente
$0.9 > \alpha \geq 0.8$	Es bueno
$0.8 > \alpha \geq 0.7$	Es aceptable
$0.7 > \alpha \geq 0.6$	Es cuestionable
$0.6 > \alpha \geq 0.5$	Es pobre
$0.5 > \alpha$	Es inaceptable

3.8 Procesamiento y análisis de datos

En el proceso de la investigación se trabajó con la herramienta SPSS 27, para el análisis estadístico descriptivo de las tres variables. Estrategias de aprendizaje, afrontamiento al estrés y desempeño académico de los estudiantes de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021. Se aplicara la prueba de normalidad la prueba de Kolmogorov – Smirnov.

Según los resultados a obtenerse, se utilizara una prueba paramétrica o no paramétrica para el análisis de las hipótesis. Si fuera paramétrica (significancia mayor a 0,05) se trabajara con Pearson y si fuera no paramétrica (menor 0,05) se usara Spearman,

cabe señalar que si en las dos variables no hay homogeneidad se trabaja con Spearman.

3.9 Aspectos Éticos

En la investigación todo participante será informado de la naturaleza del estudio y tendrá derecho a conocer los resultados cumpliendo el Consentimiento informado; Se garantiza al participante la confidencialidad y privacidad de la información obtenida, siendo inviolables sus datos personales; además todo participante tiene derecho a dejar su participación en la investigación si así lo prefiere.

El investigador garantiza el cumplimiento de los principios aquí redactados.

Cumplir con las normas y disposiciones del Código de Ética para la Investigación de la Universidad Privada donde se realice el presente estudio, este proceder es un instrumento que tiene como finalidad promover la adopción de buenas prácticas, y la integridad en la investigación científica, así como se establecen las normas de conducta, infracciones y sanciones para los investigadores, docentes, estudiantes y personal vinculado en la actividad investigadora.

Según el código de ética aprobado el año 2020 de la UNW, toda investigación debe aprobarse por el comité de ética, se utilizó la guía de enfoque cuantitativo del vicerrectorado de investigación, se utilizó APA 7ma edición, se respetó el condicionamiento informado, se respetaron los derechos de autor y se utilizó el programa Turnitin para verificar el plagio.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

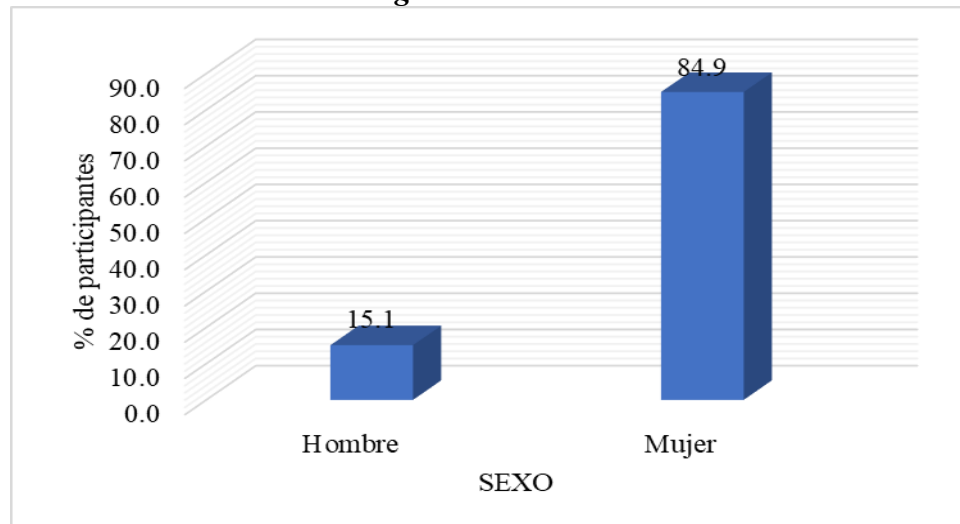
4.1. Resultados

4.1. 1. Análisis descriptivo de resultados

De la muestra constituida por 179 alumnos participantes en la investigación se puede referir que:

Figura 1

Distribución de la muestra según sexo.



Nota: Elaboración propia del investigador.

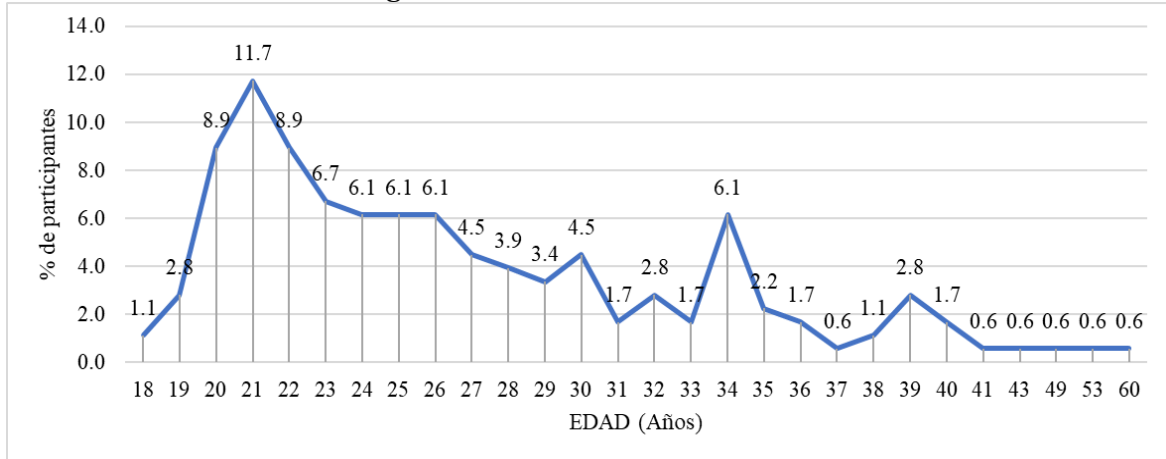
Interpretación:

En cuanto a la distribución general de la muestra, según sexo, que recopila a los participantes de este estudio se ha podido evidenciar que la mayor proporción de estos son mujeres (84.9%). En tanto que la menor proporción son varones (15.1%). Siendo la relación entre mujeres y varones de aproximadamente 17 a 3, por cada

veinte participantes.

Figura 2

Distribución de la muestra según edad.



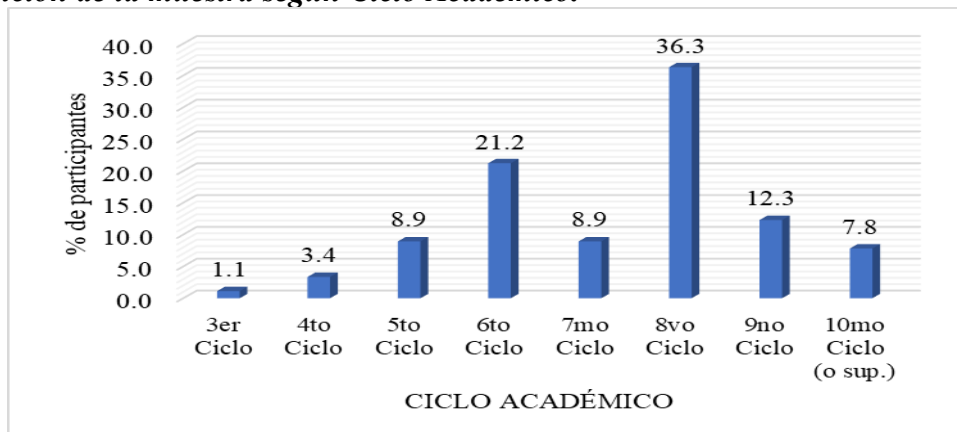
Nota: Elaboración propia del investigador.

Interpretación:

En relación a la distribución de la muestra según la edad que tienen los participantes de este estudio al momento de ser evaluados, se puede apreciar que la mayoría de estos se encuentran en el rango de 20 a 34 años, siendo principalmente los alumnos de 21 años quienes tienen mayor proporción (11.7%), seguido de los que tienen 20 y 22 años, los cuales alcanzan 8.9% para cada una de estas edades.

Figura 3.

Distribución de la muestra según Ciclo Académico.



Nota: Elaboración propia del investigador.

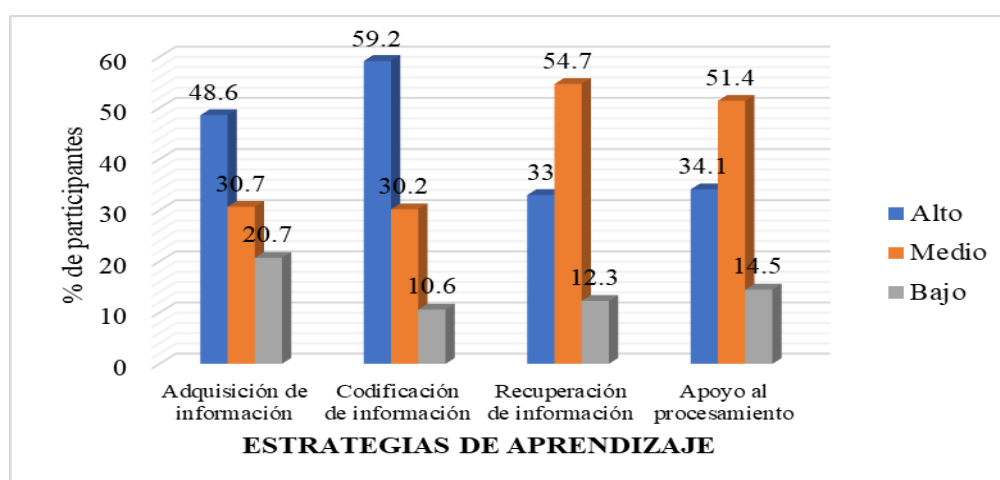
Interpretación:

De acuerdo a la distribución de la muestra según el ciclo académico que cursan en el momento de la evaluación, se puede apreciar que la mayor parte de evaluados son alumnos que se encuentra actualmente en octavo ciclo académico de estudios (36.3%). Seguido de los estudiantes de sexto ciclo académico quienes representan 21.2% del total de participantes.

4.1.1.1. Análisis descriptivo de resultados de la variable Estrategias de aprendizaje.

Figura 4.

Distribución de las categorías de las escalas de Estrategias de Aprendizaje.



Nota: Elaboración propia del investigador.

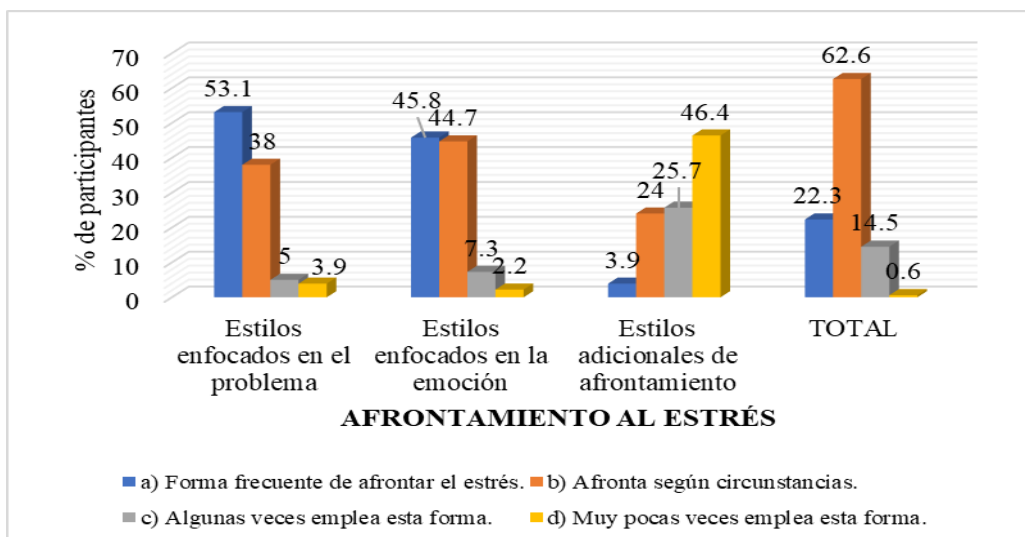
Interpretación:

En relación a la distribución del nivel de estrategias de aprendizaje en los participantes, se puede apreciar que hay mayor proporción de alumnos con un nivel alto de estrategias de Adquisición y Codificación, mientras que en las estrategias de Recuperación y Apoyo al procesamiento de información hay mayor cantidad de alumnos con nivel medio.

4.1.1.2. Análisis descriptivo de resultados de la variable Afrontamiento al estrés.

Figura 5.

Distribución de las categorías del Afrontamiento al estrés y sus dimensiones.



Nota: Elaboración propia del investigador.

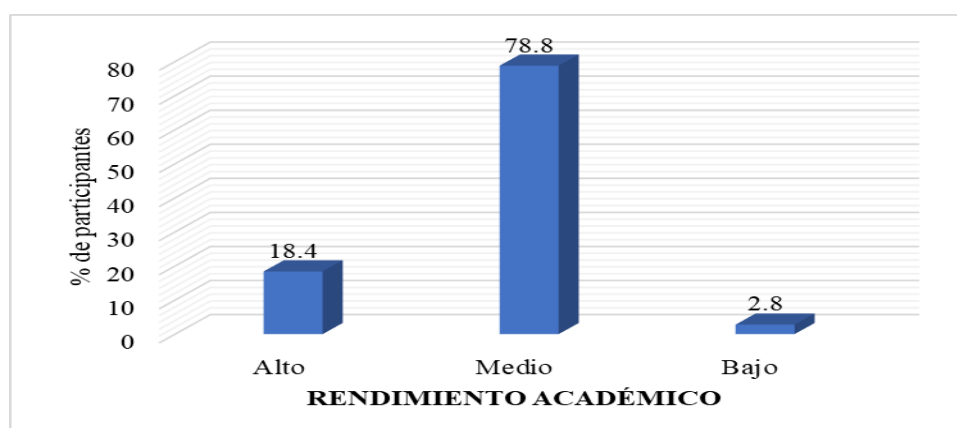
Interpretación:

A nivel general hay más alumnos que utilizan estilos de afrontamiento según las circunstancias. Mientras que, según los estilos enfocados en el problema y los estilos enfocados en la emoción, son mayoría los alumnos que utilizan estos estilos de forma frecuente. En tanto que, según los estilos adicionales de afrontamiento, son mayoría los alumnos que no las utilizan para afrontar el estrés.

4.1.1.3. Análisis descriptivo de resultados de la variable Rendimiento académico.

Figura 6.

Distribución de las categorías del Rendimiento Académico.



Nota: Elaboración propia del investigador.

Interpretación:

En relación al rendimiento académico de los participantes de este estudio, se puede apreciar que a mayoría de alumnos (78.8%) tiene un desempeño académico de nivel medio, seguido del nivel alto que han alcanzado 18.4% de los participantes. En tanto que 2.8% de los estudiantes evaluados tienen un nivel bajo de desempeño académico.

4.2. Prueba de Hipótesis

Prueba de normalidad

Ya que el tamaño de la muestra es mayor a 60, se consideró la prueba estadística de Kolmogórov-Smirnov para determinar si los datos siguen una distribución normal.

Se consideraron los siguientes criterios:

Margen de error: $\alpha = 0,05$ (5%)

Nivel de significancia: valor p

Regla de decisión:

Si $p > \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H_0

Si $p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H_a

H_0 : Los datos provienen de una distribución normal

H_a : Los datos no provienen de una distribución normal

Tabla 6

Prueba de normalidad de las variables Estrategias de aprendizaje, Afrontamiento al estrés y Rendimiento académico.

	M	DE	Kolmogorov-Smirnov	
			Estadístico	p
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	350.14	52.62	0.07*	.04
Escala de Adquisición	58.92	9.59	0.05	.20
Escala de Codificación	127.78	24.32	0.08*	.01
Escala de Recuperación	55.39	8.35	0.09*	.00
Escala de Apoyo	108.04	16.27	0.07*	.03
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	33.66	7.82	0.08*	.02*
Estilos enfocados en el problema	14.93	3.89	0.14*	.00*
Estilos enfocados en la emoción	14.56	3.56	0.14*	.00*
Estilos adicionales de afrontamiento	4.17	2.68	0.13*	.00*
RENDIMIENTO ACADÉMICO	16.47	1.47	0.17*	.00*

*Significación bilateral ($p < .05$)

Nota: Elaboración propia del investigador

Interpretación:

Como se puede apreciar las variables Estrategias de aprendizaje y sus dimensiones

(excepto la escala de Adquisición), Afrontamiento al estrés y Rendimiento académico tienen significancia menor a .05, por lo que se acepta la hipótesis alterna H_a que estos datos no provienen de una distribución normal. Por ello, para la prueba de hipótesis general se aplicará la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Tabla 7

Prueba de normalidad de las variables Estrategias de aprendizaje, Afrontamiento al estrés y Rendimiento académico, según categoría de rendimiento.

Categoría de Rendimiento Académico		M	DE	Kolmogorov-Smirnov	
				Estadístico	<i>p</i>
Alto	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	349.76	46.91	0.18*	.01
	Escala de Adquisición	58.30	8.46	0.10	.20
	Escala de Codificación	126.76	25.12	0.12	.20
	Escala de Recuperación	56.39	6.46	0.19*	.00
	Escala de Apoyo	108.30	13.99	0.26*	.00
	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	33.70	6.58	0.09	.20
	Estilos enfocados en el problema	15.61	3.20	0.18*	.01
	Estilos enfocados en la emoción	14.52	3.13	0.14	.12
	Estilos adicionales de afrontamiento	3.58	2.56	0.12	.20
	RENDIMIENTO ACADÉMICO	17.76	0.21	0.24*	.00
Medio	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	351.87	53.69	0.07	.20
	Escala de Adquisición	59.21	9.87	0.05	.20
	Escala de Codificación	128.87	24.05	0.08*	.05
	Escala de Recuperación	55.44	8.65	0.08*	.04
	Escala de Apoyo	108.35	16.52	0.07	.20
	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	33.89	8.12	0.09*	.01
	Estilos enfocados en el problema	14.91	4.00	0.14*	.00
	Estilos enfocados en la emoción	14.67	3.59	0.15*	.00
	Estilos adicionales de afrontamiento	4.31	2.69	0.13*	.00
	RENDIMIENTO ACADÉMICO	16.37	0.97	0.16*	.00
Bajo	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	304.00	43.70	0.19	.20
	Escala de Adquisición	55.00	9.11	0.17	.20
	Escala de Codificación	103.80	16.04	0.26	.20
	Escala de Recuperación	47.40	7.70	0.18	.20
	Escala de Apoyo	97.80	23.15	0.19	.20
	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	27.00	3.32	0.22	.20
	Estilos enfocados en el problema	11.00	2.55	0.18	.20
	Estilos enfocados en la emoción	11.80	5.07	0.32	.12
	Estilos adicionales de afrontamiento	4.20	3.27	0.44*	.00
	RENDIMIENTO ACADÉMICO	11.04	3.43	0.40*	.01

*Significación bilateral ($p < .05$)

Nota: Elaboración propia del investigador

Interpretación:

Se puede observar que las variables Estrategias de aprendizaje y Afrontamiento al

estrés, y sus dimensiones, tienen resultados diversos de significancia. En tanto que la variable Rendimiento académico tiene significancia menor a .05 en todos los grupos de desempeño, por lo que se acepta la hipótesis alterna H_a que estos datos no proceden de una distribución normal. Es por ello que, para la prueba de las tres hipótesis específicas, se aplicará la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Prueba de hipótesis

Se toman en cuenta los siguientes criterios:

Nivel de confianza: 95%

Margen de error: $\alpha = 0,05$ (5%)

Nivel de significancia: valor p

Regla de decisión:

Si $p > \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H_0

Si $p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H_a

H_0 : No hay evidencia de correlación estadísticamente significativa.

H_a : Hay evidencia de correlación estadísticamente significativa.

4.2.1 Prueba de hipótesis general

H_a : Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

H_0 : No existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

Tabla 8

Correlación entre las variables Estrategias de aprendizaje y Afrontamiento ante el estrés con el Rendimiento académico.

	RENDIMIENTO ACADÉMICO	
	Rho de Spearman	<i>p</i>
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	0.05	.52
Escala de Adquisición	0.04	.61
Escala de Codificación	0.04	.61
Escala de Recuperación	0.12	.10
Escala de Apoyo	0.02	.74
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	0.04	.55
Estilos enfocados en el problema	0.08	.26
Estilos enfocados en la emoción	0.06	.46
Estilos adicionales de afrontamiento	-0.09	.23

Nota: Elaboración propia del investigador

Interpretación:

Se puede observar que el nivel de significancia es, en todas las correlaciones, mayor a .05 por lo que se acepta la hipótesis nula H_0 , es decir que no existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

4.2.2. Prueba de hipótesis específicas

4.2.2.1 Prueba de hipótesis específica 1

Ha: Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico alto de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

H_0 : No existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico alto de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

Tabla 9

Correlación entre las variables Estrategias de aprendizaje y Afrontamiento ante el estrés

con el Rendimiento académico, en alumnos con desempeño alto.

	RENDIMIENTO ACADÉMICO	
	Rho de Spearman	<i>p</i>
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	0.15	.39
Escala de Adquisición	0.33	.06
Escala de Codificación	0.15	.41
Escala de Recuperación	0.27	.13
Escala de Apoyo	0.07	.69
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	-0.06	.74
Estilos enfocados en el problema	-0.18	.32
Estilos enfocados en la emoción	0.04	.83
Estilos adicionales de afrontamiento	0.00	.99

Nota: Elaboración propia del investigador

Interpretación:

Se aprecia que el nivel de significancia es, en todas las correlaciones, mayor a .05 por lo que se acepta la hipótesis nula H_0 , es decir que no existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico alto de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

4.2.2.2 Prueba de hipótesis específica 2

Ha: Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico medio de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

Ho: No existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico medio de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

Tabla 10

Correlación entre las variables Estrategias de aprendizaje y Afrontamiento ante el estrés con el Rendimiento académico, en alumnos con desempeño medio.

	RENDIMIENTO ACADÉMICO	
	Rho de Spearman	<i>p</i>
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	0.04	.66
Escala de Adquisición	0.06	.47
Escala de Codificación	-0.01	.93
Escala de Recuperación	0.08	.36
Escala de Apoyo	0.04	.67
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	0.03	.70
Estilos enfocados en el problema	-0.01	.95
Estilos enfocados en la emoción	0.07	.40
Estilos adicionales de afrontamiento	-0.04	.62

Nota: Elaboración propia del investigador

Interpretación:

Se observa que el nivel de significancia es, en todas las correlaciones, mayor a .05 por lo que se acepta la hipótesis nula H_0 , es decir que no existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico medio de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

4.2.2.3 Prueba de hipótesis específica 3

Ha: Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico bajo de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

H_0 : No existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico bajo de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

Tabla 11

Correlación entre las variables Estrategias de aprendizaje y Afrontamiento ante el estrés con el Rendimiento académico, en alumnos con desempeño bajo.

	RENDIMIENTO ACADÉMICO	
	Rho de Spearman	<i>p</i>
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	-0.10	.87
Escala de Adquisición	-0.60	.28
Escala de Codificación	0.10	.87
Escala de Recuperación	-0.30	.62
Escala de Apoyo	-0.10	.87
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	-0.67	.22
Estilos enfocados en el problema	-0.60	.28
Estilos enfocados en la emoción	-0.05	.93
Estilos adicionales de afrontamiento	0.22	.72

Nota: Elaboración propia del investigador

Interpretación:

Se aprecia que el nivel de significancia es, en todas las correlaciones, mayor a .05 por lo que se acepta la hipótesis nula H_0 , es decir que no existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico bajo de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.

4.3. Discusión de resultados

Respecto a la hipótesis general se ha validado mediante el análisis de correlación con la prueba no paramétrica Rho de Spearman, los resultados sugieren que no existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021. Ello refiere que los datos recopilados de los participantes de este estudio probablemente no dan la suficiente evidencia para generalizar un vínculo entre las variables. Ello apoya lo encontrado por Chávez (2021) quien tampoco halló relación estadísticamente significativa entre las estrategias de aprendizaje y el rendimiento de estudiantes, en este caso, en preparación a una universidad de Lima.

Así también, se asocia con lo reportado por Vidal-Conti *et al.* (2018) quienes, en una muestra de universitarios españoles, no encontraron relación entre el estrés, sus estilos de afrontamiento y el desempeño académico. Sin embargo, cabe precisar que estos resultados difieren con lo expresado por el estudio de Mendieta (2020) quien sostuvo, en una muestra de estudiantes cubanos, la asociación entre los estilos que reducen el estrés académico y las estrategias vinculadas al aprendizaje memorístico. Ante estos resultados a similitud y diferencia del objetivo general, cabe plantearse el impacto que otras variables aparte de las estrategias que utilizan los alumnos para adquirir y dominar conocimientos influyen en su desempeño académico, así como otras herramientas o recursos que se pongan de manifiesto en el control del estrés académico.

En tanto que, en relación a la hipótesis específica 1, se ha respaldado la hipótesis nula por lo que los resultados sugieren que no existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico alto de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de

confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021. Por ello cabe referir que ello difiere con los resultados reportados por Estrada (2021) quien concluye que el estrés académico y los procedimientos para afrontarlo tienen diferencias relevantes según el criterio de grado de estudios y desempeño académico, ya que en este caso no se halla evidencia para manifestar diferencias en estudiantes con buen rendimiento.

Mientras que, para la hipótesis específica 2, se ha aceptado la hipótesis nula resultando que no se sugiere la existencia de influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico medio de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021. A partir de ello se puede referir que estos resultados difieren con lo planteado por Ugaz (2018) quien propuso la relación de las estrategias con el sentido de autoeficacia y regulación emocional de los estudiantes, aunque coinciden en que la mayoría de alumnos con niveles medios en las estrategias de recuperación (41.9%) y apoyo al procesamiento de información (37.9%) también tienen un desempeño académico medio.

Por otra parte, respecto a la hipótesis específica 3, se ha validado la hipótesis nula por lo que los resultados no sugieren la existencia de influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico bajo de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021. Debido a ello se puede mencionar que coincide, en parte, con la propuesta de Cerna (2018) quien encontró una correlación inversa entre las estrategias de aprendizaje y los niveles de estrés en universitarios, así como en lo planteado por Vidal-Conti (2018) quien reporta que las notas que reflejan el desempeño académico, pueden llegar a convertirse en estresores severos para los alumnos, y con ello afectar a quienes no puedan lidiar adecuadamente estos niveles de estrés con

estilos de afrontamiento adecuados. Aunque difiere con lo reportado por Ascue (2021) quien halló la reducción de los niveles de estrés ante el uso adecuado de estrategias de aprendizaje en situación de confinamiento debido a la pandemia por COVID-19.

Finalmente, entre otros resultados analizados en este estudio sobre el afrontamiento de los estudiantes participantes de esta investigación ante los niveles de estrés que padecen, se halló que 53.1% de los alumnos utilizan de manera frecuente estilos de afrontamiento enfocados en el problema, lo cual supera lo reportado por Roldán-Bazurto (2021) quien, en una muestra de estudiantes ecuatorianos, halló que 39% de ellos utilizaban estos estilos de afrontamiento. Y en conjunto con el 45.8% de los alumnos que también utilizan estilos de afrontamiento enfocados en la emoción pueden respaldar la asociación inversa entre los niveles de estrés y el afrontamiento encontrado por Perlacios (2020).

Sin embargo, a diferencia de este estudio solo el 3.9% de los estudiantes tienen otros estilos de afrontamiento adicionales, por lo que también difiere con lo reportado por Cochella (2018) quien sostenía un vínculo directo entre el estrés y su afrontamiento. Mientras que, el 46.4% de estudiantes que no utilizan los estilos adicionales de afrontamiento ante el estrés supera lo planteado por Ramirez (2021) quien, en una muestra de universitarios mexicano, reportó que el 37.59% no dominaban estilos de afrontamiento. Ello también es compatible con lo concluido por Gonzales (2020) quien halló que el 44.3% de los universitarios arequipeños era más propenso al estrés. En síntesis, son datos que permiten apreciar la necesidad de enfocarse en las causas en que los alumnos no utilicen estos estilos de afrontamiento ante el estrés académico que padecen.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera.

En referencia al objetivo general de determinar la relación entre las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021, los resultados no sugieren que haya evidencia estadística que la respalde, no obstante se puede indicar que las estrategias de aprendizaje adquiridas por los docentes a lo largo de su formación, han sido netamente para el modelo educativo presencial, la continuidad de las situaciones estresantes han generado resiliencia en los docentes, por lo cual dada la formación virtual presente nos lleva a estos resultados.

Segunda

En tanto que, de acuerdo al primer objetivo específico, de determinar la relación entre las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico alto de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021, se concluye por los resultados que no existe evidencia estadística para esta relación, ya que los niveles de

significancia en las correlaciones realizadas no han superado el margen de error de .05. De este modo se puede mencionar que, en los estudiantes con niveles altos en su rendimiento, estas variables de estrategias de aprendizaje y afrontamiento al estrés no se están asociando a este tipo de desempeño.

Tercera

De forma similar, para el segundo objetivo específico de determinar la relación entre las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico medio de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021, se concluye que no existe esta relación por no encontrarse un nivel de significancia menor a .05. Al respecto se puede referir que, en el rendimiento académico medio, tanto las estrategias de aprendizaje como el afrontamiento al estrés no se vinculan con este tipo de desempeño.

Cuarta

Finalmente, para el tercer objetivo específico de determinar la relación entre las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico bajo de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021, los resultados sugieren que no hay evidencia estadística que la respalde puesto que el nivel de significancia de las correlaciones realizadas supere el valor de .05. Es por ello, que se puede referir que, en estudiantes con rendimiento académico bajo, no hay asociación entre sus estrategias de aprendizaje ni afrontamiento al estrés con este tipo de desempeño.

5.2. Recomendaciones

Primera

Realizar programas de promoción del uso de estilos adecuados de afrontamiento

ante el estrés y verificar su impacto a mediano y largo plazo en la reducción del estrés académico y la optimización del rendimiento académico

- Desarrollar actividades que favorezcan o mantengan los niveles adecuados del uso de estrategias de aprendizaje, destacando aquellos que puedan tener un impacto relevante en el rendimiento académico.

Segunda

Profundizar en la revisión constante de la categorización de los niveles de rendimiento académico en los alumnos, puesto que pueden haberse visto afectados por esta situación de pandemia por COVID-19, incidiendo en dificultades para establecer su relación con otras variables de control cognitivo y emocional que las acompañen.

Tercera

Realizar investigaciones que repliquen los objetivos propuestos en este estudio con el propósito de identificar la manifestación de otras variables asociadas al desempeño académico de los alumnos, más aún en su paulatino regreso a la modalidad presencial de enseñanza, ya que debido a las limitaciones planteadas en la actual situación de confinamiento debido a la pandemia por COVID-19 es que se deben comparar estos resultados con próximas investigaciones similares.

REFERENCIAS

- Aldana, M., Campos, V. y Valdés, A. (2015). Experiencias subjetivas de aprendizaje en la construcción de la Identidad de Aprendiz. *Papeles de Trabajo sobre Cultura, Educación y Desarrollo Humano*. 11(2), 6-10. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/114796/1/652287.pdf>
- Aliaga, J. (2006). *Psicometría: test psicométricos, confiabilidad y validez*. Recuperado de [http://files.biblio15.webnode.cl/200000008-ada49ae9b5/Aliaga,%20J.%20\(2006\)%3B%20Psicometr%C3%ADa.%20Test%20psicom%C3%A9tricos,%20confiabilidad%20y%20validez.pdf](http://files.biblio15.webnode.cl/200000008-ada49ae9b5/Aliaga,%20J.%20(2006)%3B%20Psicometr%C3%ADa.%20Test%20psicom%C3%A9tricos,%20confiabilidad%20y%20validez.pdf)
- Andreu-Periz, L., Ochando-García, A. y Limón, E. (2020). Experiencias de vida y soporte percibido por las enfermeras de las unidades de hemodiálisis hospitalaria durante la pandemia de COVID19 en España. *Revista de la Sociedad Española de Enfermería Nefrológica*. 23(2), 148-159. <https://doi.org/10.37551/S2254-28842020022>
- Angulo, T. (2015). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios colombianos*. [Tesis Doctoral, Universidad de Antioquía]. <https://docplayer.es/61866460-Estres-academico-y-estrategias-de-afrontamiento-en-estudiantes-universitarios-colombianos-tatiana-maria-angulo-araque-asesor.html>
- Aparicio, R., Brillas, A., Halbaut, L., Pozo, A., Fábregas, A., Miñarro, M., Suñé, J. y Tico, J. (2016). El protagonismo de los estudiantes en su propia evaluación: Validación del proceso e instrumentos de evaluación del aprendizaje práctico y de una competencia asociada. *Revista del Congrés Internacional de Docència Universitària i Innovació (CIDUI)*, (3), 1-11. <http://hdl.handle.net/2445/108501>

- Aranceli, S., Perea, P. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1), 15-20.
- Arévalo, M. (2007). *Estrés y pobreza extrema en la mujer peruana*. Editorial Radbout Universiteit Nijmegen. Recuperado de <https://www.narcis.nl/publication/RecordID/oai%3Arepository.ubn.ru.nl%3A2066%2F56097>
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L. y Arellano, S. (2020). *La investigación científica*. Repositorio Digital UIDE. <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
- Ascue, R. y Navarro, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Asenjo, J., Linares, O. y Díaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana De Investigación En Salud*, 5(2), 59–66.
- Atkinson, R.C.; Shiffrin, R.M. (1968). «Chapter: Human memory: A proposed system and its control processes». En Spence, K.W.; Spence, J.T., eds. *The psychology of learning and motivation 2*. New York: Academic Press. pp. 89-195.
- Avilés, F., Escofet, A. y Rubio, L. (2016). La práctica reflexiva como herramienta formativa en el aprendizaje servicio. *Revista del Congrés Internacional de Docència Universitària i Innovació (CIDUI)*, 3(7). <http://hdl.handle.net/2445/114623>

- Ayuste, A., Escofet, A., Obiols, N. y Masgrau, M. (2016). Aprendizaje-servicio y codiseño en la formación de maestros: vías de integración de las experiencias y perspectivas de los estudiantes. *Bordón*, 2(68), 169-183. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2016.68211>
- Barquín, R., Medina, M. y Pérez, G. (2018). El uso de estrategias de afrontamiento del estrés en personas con discapacidad intelectual. *Psychosocial Intervention*, 27(2), 89-94. <https://doi.org/10.5093/pi2018a7>
- Barra, E. (2003). *Psicología de la salud*. Editorial Mediterráneo Ltda.
- Barraza-Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Educativa Iztacala*, 9(3), 121-127. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/#comments>.
- Barrera, L., Vales, J., Sotelo-Castillo, M., Ramos-Estrada, D. y Ocaña-Zúñiga, J. (2020). Variables cognitivas de los estudiantes universitarios: su relación con dedicación al estudio y rendimiento académico. *PSICUMEX*, 10(1), 61-74. DOI: 10.36793/psicumex.v10i1.342
- Bedoya-Lau, F., Matos, L. y Zelaya, E. (2012) Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la Facultad de Medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatra*, 77(4).
- Beltrán, J. (2003) Estrategias de Aprendizaje. *Rev. de Educación*, 332, 55-73.
- Beltrán-Barco, A y La Serna, K. (2011) ¿Qué factores explican la evolución del rendimiento académico universitario? Un estudio de caso en la Universidad del Pacífico”. En: *La Serna, K. (editor). Retos para el aprendizaje: de la educación inicial a la*

universidad. Centro de Investigación de la Universidad del Pacífico, 251-322.

Bensabat, S. (1984). *Stress*. Editorial Mensajero.

Betancourt-Pereira, J. (2020). Learning strategies and academic performance in the executive secretarial course students, Machala – Ecuador. *Universidad Nacional Hermilio Valdizan*, 14(1). 29-37. <https://doi.org/10.33554/riv.14.1.487>

Bonilla, R., Armadans, I. & Anguera, M. (2020). Conflict Mediation, Emotional Regulation and Coping Strategies in the Educational Field. *Frontiers in Education*. 5(50), 1-13. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00050>

Briceño, C. (2016). *Estilos de aprendizaje de los estudiantes del Programa de Ingeniería Industrial y de Sistemas de la Universidad de Piura*. <https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/2490>

Cárdenas-Narváez, J. (2019). Relación entre estrategias de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 27(10), 115-135. doi: [dx.doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2019.27.343](https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2019.27.343)

Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically-based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 375-390.

Cassaretto, M. (2009). *Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana*. Repositorio Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Castaño, F. y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 10(2), 245-257. <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>

Castaño, L. y Rosado, A. (2015). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al

estrés en soldados: un estudio correlacional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(1), 35-56.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/25262>

Castejón, J., González, C. y Pablo, M. (2013). *Psicología de la educación*. <http://ebookcentral.proquest.com>

Chain, R., Cruz, N., Martínez, M. y Jácome, N. (2003) Examen de selección y probabilidades de éxito escolar en estudios superiores. Estudio en una Universidad pública estatal mexicana. *RMIE*, 5(1630), 41-49.

Cerna, R. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4383/Estrategias_CernaAnaya_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chadwick, C. (1988). Estrategias Cognoscitivas y Afectivas de Aprendizaje. Parte A. *Revista latinoamericana de Psicología*, 20(2), 163-194. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80520202.pdf>.

Chávez, L. (2018). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en la asignatura Análisis Matemático II. *Educación*, 27(53), 24-40. <https://doi.org/10.18800/educacion.201802.002>

Chávez, H. (2021). *Rendimiento académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes de un centro preuniversitario de Lima Metropolitana*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/16541>

Cochella, G. (2018). Respuesta al estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana. [Tesis de Maestría, Universidad San Martín de Porres].

<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3695?locale-attribute=en>

- Cominetti, R. y Ruiz, G. (1997). Algunos factores del rendimiento: las expectativas y el género. *Human Development Department. LCSHD Paper*, 20.
- Coon, D. (2005) *Fundamentos de la Psicología*. Internacional Thomson Estores S.A. https://www.academia.edu/39323400/Fundamentos_de_psicologia_10ma_edicion_Dennis_Coon.
- Cortada-Pujol, M., López, M., Marimón-Martí, M., Gros-Salvat, B., Creus, A., Estruch-Manjón, A., González, F., Lozano-Rubí, R., Nonell, R. y Pastor-Durán, X. (2014). Diseño de escenarios de aprendizaje basados en la indagación con soporte tecnológico. Estrategias de codiseño entre docentes e investigadores. *Revista del Congrés Internacional de Docència Universitària i Innovació (CIDUI)*, (2), 1-15. <https://www.recercat.cat/handle/2072/253669>.
- Costa, P., Somerfield, M. & McCrae, R. (1996). Personality and coping: a reconceptualization. En: M. Zeidner & N.E. Endler (Eds), *Handbook of coping: theory, research, applications*. Editorial Wiley.
- Cruz, F. y Quiñones, A. (2011) Hábitos de estudio y rendimiento académico en Enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(3), 1-17.
- Cruz, N. y González, M. (2017). *Estrés percibido y factores asociados al bruxismo, reporte de caso de una familia*. Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL)
- Cubas, R. (2016). *Tipos de personalidad y estilos de aprendizaje en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Jesús Nazareno Cautivo” del distrito de Monsefú- 2015*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3072/tesis%2022%20%20mayo%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Cucho, R. (2015). *Estilos de aprendizaje y hábitos de estudio en cadetes de la escuela militar de chorrillos*.
http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/1538/cucho_prm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dago-Busquets, A., Fuguet i Jordà, E., Núñez-Burcio, O., Serrano i Plana, N. y Subirats i Vila, X. (2015). Estrategias de aprendizaje colaborativo en asignaturas experimentales. *Actualidad Analítica*, (52), 14-16. <http://hdl.handle.net/2445/114103>
- Delgado, M. (2016). *Estrategias de aprendizaje: creencias de los profesores sobre su uso en las aulas de inglés como lengua extranjera en educación primaria*. Repositorio Digital UB. <http://hdl.handle.net/2445/102181>
- Díaz, F. (2002). *Constructivismo y aprendizaje significativo*. Editorial McGrawHill.
- Díaz-Cruz, J., Ramírez-Rangel, E., Serrano, I. y Subirats, I. (2020). Aprendizaje basado en estrategias de clase inversa en la asignatura de Química Analítica. *Actualidad Analítica*, (71), 7-10. <http://hdl.handle.net/2445/170321>
- Domínguez, A. (2016). *Afrontamiento ante la ansiedad previo a un examen de autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301097>
- Elías, M. y Sánchez, A. (2014). Relación entre actitudes y acciones de aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 1(1), 3-1. <https://core.ac.uk/download/pdf/229586092.pdf>
- Escofet, A. et al (2014). *Una mirada crítica sobre los nativos digitales: Análisis de los usos formales de Tic entre estudiantes universitarios en Barcelona*.
https://www.researchgate.net/publication/286454234_Una_mirada_critica_sobre_los_nativos_digitales_Analisis_de_los_usos_formales_de_TIC_entre_estudiantes_unive

rsitarios_A_Critical_View_of_Digital_Natives_Analysis_of_formal_student_uses_of
_ICT

Espino-Datsira, S. (2012). *La toma de apuntes, su uso y enfoque de aprendizaje en estudiantes universitarios*. Repositorio Digital UB. <http://hdl.handle.net/2445/42729>

Espino-Datsira, S. y Miras-Mestres, M. (2011). Relaciones entre el enfoque de aprendizaje de los estudiantes universitarios y su representación de la toma de apuntes. *Anuario de Psicología*, 41(1-3), 135-153. <http://hdl.handle.net/2445/96805>

Espino-Datsira, S. y Miras-Mestres, M. (2016). Representación, enfoque de aprendizaje y uso efectivo de los apuntes en estudiantes universitarios. *Sinéctica*, 8(47), 1-17. <http://hdl.handle.net/2445/114791>

Espinoza-Herrera, V. (2016) *Estilos de aprendizaje y su relación con el nivel de logro en los estudiantes del instituto superior Tecnológico Manuel Arévalo Cáceres del distrito de los Olivos*. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/20070/Ampuero_GV.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fernández-Mondragón, S. (2015). *Características de personalidad, estrategias de afrontamiento y calidad de vida en patología dual*. Universitat de Barcelona, Repositorio Digital UB. <http://hdl.handle.net/2445/107761>

Fernández, L. y Fernández, P. (2005). Trabajo cooperativo y debate: estrategias para el aprendizaje. Comunicación a la Mesa Redonda II sobre Nuevos planteamientos didácticos: ¿Al innovar en docencia, mejoramos el aprendizaje? *Educación Médica*, 8(1), 36-37. <http://hdl.handle.net/2445/43848>

Galdós-Tanguis, A. (2017). *Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios*. Repositorio Universidad Peruana de Ciencias

Aplicadas (UPC) <http://hdl.handle.net/10757/552258>

Garay, L. (2014). *Estilos de aprendizaje e inteligencias múltiples en estudiantes universitarios*. <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/view/1620>

García-Cruz R., Guzmán, R. y Martínez, J. (2006). Tres aristas de un triángulo: Bajo rendimiento académico, fracaso y deserción escolar, y un centro: El adolescente. *Rev científ elect psicol RCEP*, (2), 8-33.

Gargallo, B., Almerich, G., Suárez, J. y García, E. (2012) Estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios excelentes y medios. Su evolución a lo largo del primer año de carrera. *RELIEVE*, 18(2), 1-22.

Gaxiola, J. (2012). *Influencia de la resiliencia, metas y contexto social en el rendimiento académico de bachilleres*. Revista Electrónica de Investigación Educativa. <https://redie.uabc.mx/redie/article/download/306/689?inline=1>

González, L. y González, M. (2019). *Salud y estrés académico en estudiantes universitarios*. Ponencia presentada en el IX Congreso Internacional de Salud, Bienestar y Sociedad. Berkeley, San Francisco, California, USA, 19 y 20 de septiembre.

Gonzales, J. (2020). *Nivel de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios asociados a confinamiento social - Arequipa 2020*. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/10219>

González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D: Innovación más Desarrollo*, 9(25).

González-Jaimes, N., Tejeda-Alcántara, A., Espinosa-Méndez, C. y Ontiveros-Hernández, Z. (2020). *Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19*. Preprints.

Guanipa, M. (2010). *Reflexiones básicas sobre investigación*. Fondo Editorial Universidad

- Rafael Belloso Chacín de Venezuela. <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Guevara, Y. (2008). *Escuela: Del fracaso al éxito*. Editorial PAX.
<http://eprints.uanl.mx/4289/1/1080253803.pdf>
- Gustems, J. y Calderón, C. (2014). Empatía y Estrategias de Afrontamiento como Predictores del Bienestar en Estudiantes Universitarios Españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(1), 129-146.
<https://doi.org/10.14204/ejrep.32.13117>
- Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (14va ed.). Editorial McGraw-Hill.
- Herrera-Núñez, Y. y González-Campos, J. (2019). Redes de Dependencia entre Estrategias de Aprendizaje y Perfiles de Estudiantes de Desempeño Académico Medio y Alto en el Contexto de la Educación Superior en Chile. *Formación universitaria*, 12(4), 27-38. <https://doi.org/10.4067/s0718-50062019000400027>
- Herrera-Torres, L. y Lorenzo-Quiles, O. (2009). Estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios. Un aporte a la construcción del Espacio Europeo de Educación Superior. *Educación y Educadores*, 12(3), 75-98.
- Ivancevich, J. y Matteson, M. (1985). *Estrés y trabajo*. Editorial Trillas.
- Jara, D., Velarde, H., Gordillo, G., Guerra, G., León, I., Arroyo, C. y Figueroa, M. (2008). Factores influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de Medicina. *An. Fac. med.*, 69(3), 193-197.
- Juszczak, L., Melinkovich, P., Kaplan, D. (2006) Uso de Servicios de Salud y Salud Mental por Adolescentes. *Rev de Salud en la Adolescencia*, 32(65), 108-118.
- Kuhn, T. (1972). *La estructura de las revoluciones científicas*. Fondo de Cultura Económica.

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Editorial Martínez Roca.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.
- López, M. (2010). *La gestión educativa en el marco de la pedagogía crítica*. Módulo Maestría Educación Docencia de la Universidad de Manizales.
- López, P. (2004). *Scientific Electronic Library Online: Población, Muestra y Muestreo*.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012
- Lovón, M. y Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuropsiquiatria*, 83(1), 51-56. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687> s
- Lunahuana, M. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada*. Universidad de San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4254>
- Luque, E. y Sequi, J. (2002). Modelo teórico para la determinación del rendimiento académico general del alumno, en la enseñanza superior. En Beltrán-Barco, A. y La Serna K. (Ed) *¿Qué explica el rendimiento académico en el primer año de estudios universitarios? Un estudio de caso en la Universidad del Pacífico*. CIUP.
- Manzano, M. (2007). *Estilos de aprendizaje, estrategias de lectura y su relación con el rendimiento académico en la segunda lengua*. [Tesis Doctoral, Facultad de Ciencias

de la Educación de la Universidad de Granada].
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70611919007.pdf>

Mariel, S. (2013). *Análisis de los factores asociados al rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Medicina* [Tesis Doctoral, Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Ciencias Médicas]. Secretaría de Graduados en Ciencias de la Salud

Marín, M., Infante, E. y Troyano, Y. (2000). El fracaso académico en la universidad: aspectos motivacionales e intereses profesionales. *Rev. Psicol. Latinoam*, 32(3), 505-518.

Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.

Martinez de Ibarreta, C., Rúa, A., Redondo, R., Fabra, M., Nuñez, A. y Martín, M. (2011). Influencia del nivel educativo de los padres en el rendimiento académico de los estudiantes de ADE. *Un enfoque de género. Investigaciones de Economía de la educación*, 5, 1273-1294.

Martínez, M. (2014). *Estrategias para promover el desarrollo del aprendizaje autónomo en el alumno de Matemáticas I, del nivel medio superior*. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León].
<http://eprints.uanl.mx/4289/1/1080253803.pdf>.

Mauri, T., Colomina, R., Martínez i Taberner, C. y Rieradevall i Sant, M. (2009). La adquisición de las competencias de autorregulación. Análisis de su concepción y aprendizaje en diferentes estudios universitarios. *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 2(2), 33-60.
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/24393/1/573866.pdf>

- Méndez, C. (2001). *Metodología: Diseño y desarrollo del proceso de investigación*. (3era ed.). Editorial McGraw-Hill Interamericana S.A.
- Mendieta, P., Cairo, P., Cairo, M. (2020). Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico “Aleida Fernández Chardiet”. *Revista de Ciencias Médicas de la Habana*, 27(1), 68-77.
- Mercado-Elgueta, C., Illesca-Pretty, M. y Hernández- Díaz, A. (2019). Relación entre estrategias de aprendizaje y rendimiento académico: estudiantes de enfermería de la Universidad Santo Tomás. *Enfermería Universitaria*, 16(1), 15-30.
<https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.1.580>
- Myers, D. (2005). *Psicología*. Editorial Médica Panamericana.
- Nieto, J., Abad, M., Esteban, A. y Tejerina, M. (2004). *Psicología para las ciencias de la salud*. McGraw-Hill.
- Noguera, I. y Gros-Salvat, B. (2009). El rol del profesor en el aprendizaje colaborativo mediado por ordenador. *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 2(3), 66-82.
<https://doi.org/10.1344/reire2009.2.3235>
- Ocaña-Fernández, Y. (2011) Variables académicas que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Invest. Educ.*, 15(27), 165-179.
<http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/ie/v15n27/a11v15n27.pdf> ISSN 1728-5852.
- Olivé, M. (2010). El portafolio o la carpeta de aprendizaje en enfermería como instrumento para un aprendizaje reflexivo y crítico: Una experiencia exportable a otras disciplinas. *Revista d'Innovació Docent Universitària*, 2, 23-33.
<http://hdl.handle.net/2445/24364>

- Ortiz, S., Tafoya, S. y Farfán, A. (2013) *Rendimiento Académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina*. Revista médica.
- Osorio, C. (2013). *Estilos de aprendizaje en el desarrollo de capacidades de emprendimiento en estudiantes de secundaria*. [Tesis de Maestría, Universidad San Martín de Porres]
http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/630/osorio_cn.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Pacheco, J. (2014). *Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico*. Universidad de Málaga Facultad de Ciencias de la Salud - Puerto Rico.
- Pariona, C. y Maldonado, M. (2019). *Influencia del estrés laboral en el rendimiento académico de los estudiantes de la segunda especialidad en enfermería en el área neonatal de la universidad Norbert Wiener 2019*. [Tesis de Maestría, Universidad Norbert Wiener]. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/handle/123456789/3514>
- Peña, E. (2015). *Estrategias de afrontamiento del estrés y calidad de vida laboral en el sector de servicios de seguridad privada*.
<http://ojs.urbe.edu/index.php/forumhumanes/article/download/2420/2234>
- Perales, A., Sogi, C. y Morales, R. (2013). Estudio comparativo de salud mental en estudiantes de medicina de dos universidades estatales peruanas. *An. Fac. Med.*, 64(4), 239-246.
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/anales/v64_n4/estudio_comp.htm
- Pérez, A. y Almaraz, J. (1995). *Lecturas de Aprendizaje y Enseñanza*. (2da edición). Editorial Fondo de Cultura Económica.

- Pérez, C., Dago, A., Subirats, X., Serrano, N., Núñez, O. y Díaz, J. (2017). Dispositivos móviles en la evaluación acreditativa del proceso de aprendizaje del estudiante con retroacción global e inmediata. *Actualidad Analítica*, (59), 28-31. <http://hdl.handle.net/2445/114971>
- Perlacios, C. (2020). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Nacional San Agustín.
- Pfaffinger, K., Reif, J., Spieß, E. & Berger, R. (2020). Anxiety in a digitalized work environment. *Gruppe Interaktion Organisation Zeitschrift für angewandte Organisationspsychologie*, 51, 25-35. <https://doi.org/10.1007/s11612-020-00502-4>
- Popper, K. (2008). *La lógica de la investigación científica*. Editorial Tecnos.
- Pose, G. (2008). *El estrés en la evaluación institucional*. <https://evaluacioninstitucional.idoneos.com/345577/>
- Pozo, C. (1996). *El fracaso académico en la Universidad: Sistema de evaluación e intervención preventiva* [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Madrid].
- Pozo, M., Monereo, C., Font-Castelló, M. (2001). *El uso estratégico del conocimiento*. https://www.researchgate.net/publication/261082131_EL_USO ESTRATEGICO_D EL_CONOCIMIENTO
- Quintero, M. y Orozco, G. (2013). El desempeño académico: una opción para la cualificación de las instituciones educativas. *Plumilla Educativa*, 93-115.
- Ramírez, O., Estévez-Ramos, R., Pérez-Guerrero, M., Sánchez-González, A., Ángeles-Ávila, G. y Basset-Machado, I. (2021). Nivel de Afrontamiento al Estrés Académico de Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en el Periodo 2020. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(1). <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4401>

- Reyes-Murillo, E. (1988). *Influencia del programa curricular y del trabajo docente en el aprovechamiento escolar en historia del Perú de alumnos del 3.er grado de educación secundaria*. [Tesis Doctoral, UNMSM].
- Rodríguez, I., Fonseca, G. y Aramburú, G. (2020). Estrés académico de estudiantes de primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Revista internacional de odontostomatología*, 14(4), 639-647. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
- Rodríguez, R. y Espinoza, L. (2017). Trabajo Colaborativo y estrategias de aprendizaje en entornos virtuales en jóvenes universitarios. *RIDE Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ.*, 7(14). DOI: <http://dx.doi.org/10.23913/ride.v7i14.274>
- Rojas-Campos, C. y Tineo-Deffitt, E. (2010). Estrategias de aprendizaje que emplean estudiantes venezolanos de las aldeas universitarias Sapiens. *Revista Universitaria de Investigación*, 11(1), 127-144. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41021794009.pdf>
- Roldán-Bazurto, M. y Díaz-Macías, T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 133-146. DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i1.1695>
- Román, J. y Gallego, S. (1994). *Escala de Estrategias de Aprendizaje*, ACRA. TEA Ediciones.
- Ruíz, L. (2016). *Diferencias en las estrategias de aprendizaje entre alumnos del I y X ciclo de la escuela de psicología de una Universidad Privada de Trujillo*. http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2379/1/re_maest_edu_lorenzo.ruiz_diferencias.en.las.estrategias.de.aprendizaje.entre.alumnos._datos.pdf

- Sabando, D., Granés, N., Blanch, M. y Puigdellívol, I. (2017). El apoyo educativo en comunidades de aprendizaje. ¿Cómo, cuándo y dónde? *Aula de Innovación Educativa*, 258, 44-49. <http://hdl.handle.net/2445/160305>
- Sabariego, P., Ruiz-Bueno, A., Cano-Hila, A. y Sánchez-Martí, A. (2019). Contextos de aprendizaje para el desarrollo del pensamiento reflexivo en la educación superior. *Revista Panamericana de Pedagogía: Saberes y Quehaceres del Pedagogo*, 28, 87-106. <http://hdl.handle.net/2445/143334>
- Salirrosas, E. y Rodríguez, C. (2016). *Estrés laboral y desempeño de los asesores de banca por teléfono del banco de crédito del Perú, distrito de la esperanza-año 2015*. Repositorio UCV.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>
- Santos, D. (2017). *Ansiedad y estilos de afrontamiento al estrés en participantes de un proceso de selección en una consultora de Lima*. UCV Repositorio institucional. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/753>
- Sanz, M. (2010). *Competencias cognitivas en Educación Superior*. Editorial Narcea S.A.
- Sarid, O., Anson, O., Yaari, A. & Margalith, M. (2004). Academic Stress, Immunological Reaction, and Academic Performance among Students of Nursing and Physiotherapy. *Research Nursery Health*, 27(5), 370-377.
- Selye, H. (1975). *Tensión sin angustia*. Editorial Guadarrama.
- Selye, H. (1993). History of the stress concept. En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.). *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects*. Editorial Free Press.

- Serra, B. y Bonet, M. (2004). *Estrategias de aprendizaje: eje transversal en las enseñanzas técnicas*. <https://docplayer.es/14649062-Estrategias-de-aprendizaje-eje-transversal-en-las-ensenanzas-tecnicas.html>
- Silva, M., López, J., Sánchez, O. y González, P. (2019). *Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería*. <https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>
- Slipak, O. (1991). *La evolución del significado del Estrés, referencias históricas*. ALCMEON. https://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm
- Solano, L. (2015) *Rendimiento académico de los estudiantes de secundaria obligatoria y su relación con las aptitudes mentales y las actitudes ante el estudio*. [Tesis Doctoral, UNED]. Departamento de métodos de investigación y diagnóstico en educación ii (OEDIP).
- Soler, E. (2006). *Constructivismo, innovación y enseñanza efectiva*. Editorial Equinoccio.
- Solórzano, M. (2019). *Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Derecho de la Universidad Continental*. [Tesis de Maestría, Universidad Continental].
- Tejedor, F. y García-Valcárcel, A. (2007). Causas del bajo rendimiento del estudiante universitario (en opinión de los profesores y alumnos). Propuestas de mejora en el marco del EEES. *Revista Educación*, 342, 443-473.
- Tonconi-Quispe, J. (2010) Factores que influyen en el rendimiento académico y la deserción de los estudiantes de la facultad de ingeniería económica de la facultad de ingeniería económica de la UNA-PUNO, período 2009. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 11(2), 1-44.
- Torres, L. y Rodríguez, N. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 11(2), 255-270.

- Torres, R. (2017). *Estrategias de aprendizaje y rendimiento escolar en el área de comunicación de los estudiantes del cuarto grado de educación primaria de la institución educativa particular "Norbert Wiener" del distrito de Huaura*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles]
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/1864>
- Torres-Ríos, L. (2016). *Estrategias metacognitivas de gestión del aprendizaje a través de los PLE (Entornos Personales de Aprendizaje) de aprendientes de ELE*. Universitat de Barcelona, Repositorio Digital UB. <http://hdl.handle.net/2445/106175>
- Ugaz, M. (2018). *Estrategias de aprendizaje y su relación con la autoeficacia personal en estudiantes del segundo ciclo de Maestría de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle*. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3127>
- Valderrama, S. (2007). *Pasos para la elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Editorial San Marcos E.I.R.L.
- Valdéz, M. y De Flores, T. (1986). *Psicobiología del estrés*. Editorial Martínez Roca.
- Valle, A. y González-Cabanach, R., Cuevas-González, L. y Fernández-Suárez, A. (1998). Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar. *Revista de Psicodidáctica*, (6), 53-68.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514484006>
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Rev Investig Psicol.*, 11(2), 139-152.

- Vicerrectoría Académica y el Centro de Capacitación en Educación a Distancia (s.f.). *¿Qué son las estrategias de aprendizaje?* Universidad Estatal a Distancia de Costa Rica, <https://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Estaticos/contenidos.pdf>
- Vidal-Conti, J., Muntaner-Mas, A. y Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos*, 22, 181-195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>
- Villaseñor, K., Jiménez-Garduño, A., Ortega-Regules, A., Islas-Romero, L., González-Martínez, O. y Silva-Pereira, T. (2020). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>
- Weinstein, C. y Mayer, R. (1986). Estrategias de Aprendizaje. En Valle, A., González, R., Cuevas, L. y Fernández, A. (Eds). Las estrategias de aprendizaje: características básicas y su relevancia en el contexto escolar. *Revista de Psicodidáctica*, (6), 53-68.
- Zevallos, P. (2019). *Relación del estrés académico y el bruxismo en los estudiantes de 20 a 30 años del octavo y noveno ciclo de odontología de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima –2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3388>

ANEXOS

Anexo1: Matriz de consistencia

Título de la Investigación: ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>Problema general - ¿Cómo influyen las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021?</p>	<p>Objetivo general - Determinar la relación entre las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.</p>	<p>Hipótesis general - Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.</p>	<p>VARIABLE 1 Estrategias de Aprendizaje DIMENSIONES D1.- Adquisición: D2.- Codificación D3.- Recuperación D4.- Apoyo</p>	<p>Método: Hipotético deductivo Tipo: Aplicada Enfoque: Cuantitativo</p>
<p>Problemas específicos - ¿Cómo influyen las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés, en el desempeño académico alto de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021? - ¿Cómo influyen las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés, en el desempeño académico medio de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021? - ¿Cómo influyen las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés, en el desempeño académico bajo de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021?</p>	<p>Objetivos específicos - Determinar la relación entre las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés, en el desempeño académico alto de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021. - Determinar la relación entre las estrategias de aprendizaje y el al estrés, en el desempeño académico medio de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021. - Determinar la relación entre las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés, en el desempeño académico bajo de los alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.</p>	<p>Hipótesis específicas - Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico alto de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021. - Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico medio de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021. - Existe influencia de las estrategias de aprendizaje y el afrontamiento al estrés en el desempeño académico bajo de alumnos universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima el año 2021.</p>	<p>VARIABLE 2 Afrontamiento al estrés DIMENSIONES D1.- Estilos de afrontamiento enfocados en el problema D2.- Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción D3.- Estilos adicionales de afrontamiento son:</p> <p>VARIABLE 3 Desempeño académico DIMENSIONES D1.- Nivel Alto D2.- Nivel Medio D3.- Nivel Bajo</p>	<p>Diseño: Diseño no experimental Nivel: Descriptivo correlacional Corte: Transversal Población: 640 estudiantes de la escuela de psicología de una universidad privada Norbert Wiener Muestra: 300 estudiantes de la escuela de psicología de una universidad privada Norbert Wiener Técnica: Encuesta Instrumento: Test</p>

Anexo 2: Instrumentos

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

INSTRUCCIONES

Coloque 1 debajo de la Columna V, si su respuesta es afirmativa o si coincide con la afirmación, o debajo de la columna F si su respuesta es distinta al enunciado

Nº	PREGUNTAS/SITUACIONES	V	F
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando		
8	Aprendo a convivir con el problema.		
9	Busco la ayuda de Dios		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12	Dejo de lado mis metas		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15	Elaboro un plan de acción		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20	Trato de ver el problema en forma positiva		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22	Deposito mi confianza en Dios		
23	Libero mis emociones		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25	Dejo de perseguir mis metas		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		

Nº	PREGUNTAS/SITUACIONES	V	F
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33	Aprendo algo de la experiencia		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40	Actúo directamente para controlar el problema		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47	Acepto que el problema ha sucedido		
48	Rezo más de lo usual		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52	Duermo más de lo usual.		

ENCUESTA DE ACRA

Para llenar la siguiente encuesta tener presente el significado de cada alternativa.

A	B	C	D
Nunca o casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Siempre o casi siempre

I: ESTRATEGIA DE ADQUISICIÓN DE INFORMACIÓN:	A	B	C	D
1. Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender.				
2. Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto.				
3. Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima.				
4. A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado.				
5. En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes.				
6. Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes.				
7. Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje.				
8. Empleo los subrayados para facilitar la memorización.				
9. Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes.				
10. Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte.				
11. Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar.				
12. Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio.				
13. Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio.				

14. Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende.				
15. Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante.				
16. Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo apartado por apartado.				
17. Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores.				
18. Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro.				
19. Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un tema.				
20. Cuando estoy estudiando una lección, hago un descanso para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor.				
SUMA				
MULTIPLICA	X 1	X 2	X 3	X 4
RESULTADO				
PUNTUACION DIRECTA				
PERCENTIL				
ESCALA II: ESTRATEGIA DE CODIFICACION DE INFORMACIÓN:	A	B	C	D
1. Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales.				
2. Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente.				
3. Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios.				
4. Busco la “estructura del texto”, es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo.				
5. Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema.				
6. Relaciono o enlace el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos.				

7. Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras.				
8. Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estudiado.				
9. Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar información.				
10. Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.				
11. Establezco relaciones ente los conocimientos que me proporciona el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.				
12. Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente.				
13. Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema.				
14. Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).				
15. Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo.				
16. Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido.				
17. Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria.				
18. Procuo encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio.				
19. Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco.				
20. Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando.				
21. Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema.				
22. Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar.				
23. Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder.				

24. Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras.				
25. Procuero aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra.				
26. Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte.				
27. Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto.				
28. Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando.				
29. Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios.				
30. Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes.				
31. Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema.				
32. Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas.				
33. Hago esquemas de lo que estudio.				
34. Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos.				
35. Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto, problema-solución, etc.				
36. Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal.				
37. Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información.				
38. Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema.				
39. Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas.				
40. Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros.				
41. Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto.				
42. Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema.				

43. Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar “trucos” para que se me quede esa idea en la memoria.				
44. Construyo “rimas” o “muletillas” para memorizar listados de conceptos.				
45. Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido.				
46. Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una “palabra clave” que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar.				
SUMA				
MULTIPLICA	X 1	X 2	X 3	X 4
RESULTADO				
PUNTUACION DIRECTA				
PERCENTIL				

Para obtener la puntuación directa (PD) se deberá sumar las respuestas de cada escala y multiplicarlas por 1 las de la letra A, por 2 las de la B, por 3 las de la C y por 4 las de la D.

ESCALA III: ESTRATEGIA DE RECUPERACION DE INFORMACION	A	B	C	D
1. Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las “ideas principales” del material estudiado.				
2. Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio.				
3. Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje.				
4. Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar.				
5. Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante.				
6. Me ayuda a recordar lo aprendido evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje.				

7. Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar.				
8. Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante.				
9. A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos.				
10. Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder.				
11. Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir.				
12. Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor.				

13. A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.				
14. Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto.				
15. Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes.				
16. Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar.				
17. Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva.				
18. Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" relacionando lo que ya sé de otros temas.				

SUMA				
MULTIPLICA	X1	X2	X3	X4
RESULTADO				
PUNTUACION DIRECTA				
PERCENTIL				

ESCALA IV: ESTRATEGIA DE APOYO AL PROCESAMIENTO	A	B	C	D
1. He reflexionado sobre la función que tienen aquellas estrategias que me ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes.....)				
2. He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a memorizar lo que me interesa, mediante repetición y nemotecnias.				
3. Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto preguntas, paráfrasis....)				
4. He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales o matrices.				
5. He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, los dibujos, los mapas conceptuales, etc. Que elaboré al estudiar.				
6. Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y afectiva que cuando estudiaba el tema.				
7. Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a exponer en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion completar el guion, redacción, presentación.....)				
8. Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que me van a resultar más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar.				
9. En los primeros momentos de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso que me van a ayudar a recordar mejor lo aprendido.				
10. Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender.				
11. Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura.				
12. Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo a dedicar a cada tema.				
13. Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad.				

14. A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces.				
15. Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido válidas.				
16. Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para aprender no son eficaces, busco otras alternativas.				
17. Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen, y elimino o modifico las que no me han servido.				
18. Pongo en juego recursos personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio.				
19. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo.				
20. Sé autor relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes.				
21. Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas.				
22. Procuero que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.				
23. Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio.				
24. Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado.				
25. En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando.				
26. Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo.				
27. Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares.				
28. Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros.				
29. Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares.				
30. Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio.				

Anexo 3: Validez del instrumento

DR. (A) CARLOS PONCE DIAZ

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (ACRA)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
DIMENSIÓN 1: ADQUISICIÓN								
1	Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender	X		X		X		
2	Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto	X		X		X		
3	Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima	X		X		X		
4	A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado	X		X		X		
5	En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes	X		X		X		
6	Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes	X		X		X		
7	Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje	X		X		X		
8	Empleo los subrayados para facilitar la memorización.	X		X		X		
9	Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes	X		X		X		
10	Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte	X		X		X		
11	Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar	X		X		X		
12	Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio	X		X		X		



13	Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio	X	X	X		
14	Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende	X	X	X		
15	Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante	X	X	X		
16	Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo apartado por apartado	X	X	X		
17	Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores	X	X	X		
18	Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro	X	X	X		
19	Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un tema	X	X	X		
20	Cuando estoy estudiando una lección, hago un descanso para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor	X	X	X		
DIMENSIÓN2: CODIFICACIÓN						
1	Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales	X	X	X		
2	Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente	X	X	X		
2	Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios	X	X	X		
4	Busco la "estructura del texto", es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo	X	X	X		
5	Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema	X	X	X		
6	Relaciono o enlazo el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos	X	X	X		
7	Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras	X	X	X		
8	Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estudiado.	X	X	X		
9	Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar información	X	X	X		
10	Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.	X	X	X		
11	Establezco relaciones ente los conocimientos que me proporcionan el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.	X	X	X		
12	Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente	X	X	X		



13	Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema	X	X	X		
14	Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).	X	X	X		
15	Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo	X	X	X		
16	Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido	X	X	X		
17	Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria	X	X	X		
18	Procuro encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio	X	X	X		
19	Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco	X	X	X		
20	Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando	X	X	X		
21	Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema	X	X	X		
22	Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar	X	X	X		
23	Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder	X	X	X		
24	Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras	X	X	X		
25	Procuro aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra	X	X	X		
26	Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte	X	X	X		
27	Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto	X	X	X		
28	Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando	X	X	X		
29	Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios	X	X	X		
30	Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes	X	X	X		
31	Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema	X	X	X		
32	Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas	X	X	X		



33	Hago esquemas de lo que estudio	X		X		X		
34	Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos	X		X		X		
35	Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto, problema-solución, etc.	X		X		X		
36	Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal	X		X		X		
37	Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información	X		X		X		
38	Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema	X		X		X		
39	Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas	X		X		X		
40	Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros	X		X		X		
41	Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto	X		X		X		
42	Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema	X		X		X		
43	Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar "trucos" para que se me quede esa idea en la memoria	X		X		X		
44	Construyo "rimas" o "muletillas" para memorizar listados de conceptos	X		X		X		
45	Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido	X		X		X		
46	Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una "palabra clave" que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: RECUPERACIÓN								
1	Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las "ideas principales" del material estudiado	X		X		X		
2	Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio	X		X		X		
3	Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje	X		X		X		
4	Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas,	X		X		X		



	etc.) hechos a la hora de estudiar					
5	Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante	X	X	X		
6	Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje	X	X	X		
7	Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar	X	X	X		
8	Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante	X	X	X		
9	A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos	X	X	X		
10	Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder	X	X	X		
11	Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir	X	X	X		
12	Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor	X	X	X		
13	A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.	X	X	X		
14	Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto	X	X	X		
15	Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes	X	X	X		
16	Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar	X	X	X		
17	Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva	X	X	X		
18	Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" relacionando lo que ya sé de otros temas	X	X	X		
DIMENSIÓN 4: APOYO AL PROCESAMIENTO						
1	He reflexionado sobre la función que tienen aquellas estrategias que me ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante	X	X	X		



	(exploración, subrayados, epígrafes.....)						
2	He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a mi	X		X		X	
3	Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto preguntas, paráfrasis....)	X		X		X	
4	He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales o matrices	X		X		X	
5	He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, los dibujos, los mapas conceptuales, etc. Que elaboré al estudiar	X		X		X	
6	Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y afectiva que cuando estudiaba el tema.	X		X		X	
7	Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a exponer en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion completar el guion, redacción, presentación.....)	X		X		X	
8	Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que me van a resultar más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar	X		X		X	
9	En los primeros momentos de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso que me van a ayudar a recordar mejor lo aprendido	X		X		X	
10	Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender	X		X		X	
11	Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura	X		X		X	
12	Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo a dedicar a cada tema	X		X		X	
13	Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad	X		X		X	
14	A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces	X		X		X	
15	Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido	X		X		X	

	válidas						
16	Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para aprender no son eficaces, busco otras alternativas	X		X		X	
17	Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen, y elimino o modifico las que no me han servido	X		X		X	
18	Pongo en juego recursos personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio	X		X		X	
19	. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo	X		X		X	
20	Sé auto relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes	X		X		X	
21	Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas	X		X		X	
22	Procuro que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.	X		X		X	
23	Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio	X		X		X	
24	Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado	X		X		X	
25	En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando	X		X		X	
26	Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo	X		X		X	
27	Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares	X		X		X	
28	Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros	X		X		X	
29	Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares	X		X		X	
30	Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) Carlos Ponce Diaz

DNI: 07827740 **Especialidad del validador:** Docente Investigador RENACYT - CONYTEC

17-03-2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Dr. Carlos Ramón Ponce Díaz

ms llm 3

Juez Validador
DNI: 07827740

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ₁		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
DIMENSIÓN 1: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA								
	AFRONTAMIENTO ACTIVO	X		X		X		
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		

PLANIFICACIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X	
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X	
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X	
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X	
LA SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X	
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	X		X		X	
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X	
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X	
LA POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema	X		X		X	
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X	
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	X		X		X	
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X	
LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X	
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X	
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X	
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X	
DIMENSIÓN 2: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
LA BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL		X		X		X	
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X	
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X	
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X	



45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	X		X		X		
	REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	X		X		X		
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X		
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X		
	LA ACEPTACIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
8	Aprendo a convivir con el problema	X		X		X		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X		
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X		
	ACUDIR A LA RELIGIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
9	Busco la ayuda de Dios	X		X		X		
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X		
48	Rezo más de lo usual	X		X		X		
	ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X		
23	Libero mis emociones	X		X		X		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
	NEGACIÓN	X		X		X		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	X		X		X		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	X		X		X		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X		
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	X		X		X		
	CONDUCTAS INADECUADAS	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X		

25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X	
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X	
	DISTRACCIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X	
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	X		X		X	
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X	
52	Duermo más de lo usual	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) Carlos Ponce Díaz

DNI: 07827740 **Especialidad del validador:** Docente Investigador RENACYT - CONYTEC

17-03-2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

ms llll 3

Dr. Carlos Ramón Ponce Díaz
Juez Validador
DNI: 07827740

DR. JAIME ALIAGA TOVAR

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (ACRA)

Nº	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
DIMENSIÓN 1: ADQUISICIÓN								
1	Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender	X		X		X		
2	Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto	X		X		X		
3	Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima	X		X			X	SUPERFICIALMENTE
4	A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado	X		X		X		
5	En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes	X		X		X		
6	Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes	X		X			X (SI NO SE INCLUYE SUBRAYADO, HABRIA UNA CONTRADICCIÓN CON 5 Y 8.	Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos, subrayados ...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes
7	Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje	X		X		X		
8	Empleo los subrayados para facilitar la memorización.	X		X		X		
9	Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto	X		X		X		



	largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes						
10	Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte	x		x		x	
11	Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar	x		x		x	
12	Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio	x		x		x	
13	Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio	x		x		x	
14	Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende	x		x		x	
15	Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante	x		x		x	
16	Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo apartado por apartado	x		x		x	
17	Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores	x		x		x	
18	Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro	x		x		x	
19	Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un tema	x		x		x	Hago que un compañero u otra persona me pregunte sobre los subrayados, esquemas, etc. que he hecho al estudiar un tema.
20	Cuando estoy estudiando una lección, hago un descanso para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor	x		x		x	Cuando estoy estudiando un tema, hago un descanso para facilitar su comprensión, y después lo repaso para aprenderlo mejor.
DIMENSIÓN2: CODIFICACIÓN							
1	Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales	X		X		X	
2	Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente	X		X		X	
2	Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios	X		X		X	
4	Busco la "estructura del texto", es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo	X		X		X	
5	Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema	X		X		X	
6	Relaciono o enlazo el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos	X		X		X	
7	Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras	X		X		X	
8	Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estudiado.	X		X		X	
9	Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar	X		X		X	



	información						
10	Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.	X		X		X	
11	Establezco relaciones ente los conocimientos que me proporcionan el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.	X		X		X	
12	Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente	X		X		X	Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con IDEAS QUE HE TENIDO EN MI vida pasada o presente
13	Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema	X		X		X	
14	Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).	X		X		X	
15	Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo	X		X		X	
16	Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido	X		X		X	
17	Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria	X		X		X	
18	Procuro encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio	X		X		X	
19	Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco	X		X		X	
20	Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando	X		X		X	
21	Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema	X		X		X	
22	Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar	X		X		X	
23	Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder	X		X		X	
24	Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras	X		X		X	Suelo tomar nota de las ideas del tutor O PROFESOR en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras
25	Procuro aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra	X		X		X	
26	Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte	X		X		X	



27	. Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto	X	X	X		
28	Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando	X	X	X		
29	Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios	X	X	X		
30	Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes	X	X	X		
31	Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema	X	X	X		
32	Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas	X	X	X		
33	Hago esquemas de lo que estudio	X	X	X		
34	Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos	X	X	X		
35	Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto, problema-solución, etc.	X	X	X		
36	Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal	X	X	X		
37	Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información	X	X	X		
38	Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema	X	X	X		
39	Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas	X	X	X		
40	Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros	X	X	X		
41	Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto	X	X	X		
42	Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema	X	X	X		
43	Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar "trucos" para que se me quede esa idea en la memoria	X	X	X		
44	Construyo "rimas" o "muletillas" para memorizar listados de conceptos	X	X	X		
45	Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido	X	X	X		
46	Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una "palabra clave" que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar	X	X	X		
DIMENSIÓN 3: RECUPERACIÓN						



1	Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las "ideas principales" del material estudiado	X		X		X		
2	Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio	X		X		X		
3	Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje	X		X		X		
4	Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar	X		X		X		
5	Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante	X		X		X		
6	Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje	X		X		X		
7	Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar	X		X		X		
8	Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante	X		X		X		
9	A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos	X		X		X		
10	Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder	X		X		X		
11	Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir	X		X		X		
12	Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor	X		X		X		
13	A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.	X		X		X		
14	Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto	X		X		X		
15	Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes	X		X		X		



16	Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar	X		X		X		
17	Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva	X		X		X		
18	Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" relacionando lo que ya sé de otros temas	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: APOYO AL PROCESAMIENTO								
1	He reflexionado sobre la función que tienen aquellas estrategias que me ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes.....)	X		X		X		
2	He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a mi	X		X		X		FALTA COMPLETAR EL ITEM.
3	Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto preguntas, paráfrasis....)	X		X		X		
4	He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales o matrices	X		X		X		
5	He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, los dibujos, los mapas conceptuales, etc. Que elaboré al estudiar	X		X		X		
6	Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y afectiva que cuando estudiaba el tema.	X		X		X		
7	Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a exponer en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion completar el guion, redacción, presentación.....)	X		X		X		
8	Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que me van a resultar más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar	X		X		X		
9	En los primeros momentos de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso que me van a ayudar a recordar mejor lo aprendido	X		X		X		
10	Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender	X		X		X		



11	Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura	X		X		X		
12	Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo a dedicar a cada tema	X		X		X		
13	Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad	X		X		X		
14	A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces	X		X		X		
15	Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido válidas	X		X		X		
16	Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para aprender no son eficaces, busco otras alternativas	X		X		X		
17	Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen, y elimino o modifico las que no me han servido	X		X		X		
18	Pongo en juego recursos personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio	X		X		X		
19	Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo	X		X		X		
20	Sé auto relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes	X		X		X		
21	Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas	X		X		X		
22	Procuro que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.	X		X		X		
23	Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio	X		X		X		
24	Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado	X		X		X		
25	En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando	X		X		X		
26	Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo	X		X		X		
27	Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares	X		X		X		
28	Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros	X		X		X		

29	Animo y ayuda a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares	X		X		X	
30	Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] **Aplicable después de corregir** [X] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) ...Jaime Aliaga Tovar

DNI 06699947

Especialidad del validador: Investigación y Psicología Educativa

17de marzo del 2021

¹*Pertinencia:* El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²*Relevancia:* El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³*Claridad:* Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



DR. JAIME ALIAGA TOVAR

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
	DIMENSIÓN 1: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA							
	AFRONTAMIENTO ACTIVO							

1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	x		x		x	
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	x		x		x	
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	x		x		x	
40	Actúo directamente para controlar el problema	x		x		x	
	PLANIFICACIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	x		x		x	
15	Elaboro un plan de acción	x		x		x	
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	x		x		x	
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	x		x		x	
	LA SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		x	
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	x		x		x	
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		x	
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	x		x		x	
	LA POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema	x		x		x	
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	x		x		x	
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	x		x		x	
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	x		x		x	
	LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	x		x		x	
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	x		x		x	
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	x		x		x	
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	x		x		x	
	DIMENSIÓN 2: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	SI	N	SI	N	SI	N



ENFOCADO EN LA EMOCIÓN			O		O		O
	LA BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL						
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	x		x		x	
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	x		x		x	
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	x		x		x	
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	x		x		x	
	REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL	SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	x		x		x	
20	Trato de ver el problema en forma positiva	x		x		x	
33	Aprendo algo de la experiencia	x		x		x	
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	x		x		x	
	LA ACEPTACIÓN	SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
8	Aprendo a convivir con el problema	x		x		x	
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	x		x		x	
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	x		x		x	
47	Acepto que el problema ha sucedido	x		x		x	
	ACUDIR A LA RELIGIÓN	SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
9	Busco la ayuda de Dios	x		x		x	
22	Deposito mi confianza en Dios	x		x		x	
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	x		x		x	
48	Rezo más de lo usual	x		x		x	
	ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES	SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	x		x		x	
23	Libero mis emociones	x		x		x	
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	x		x		x	
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	x		x		x	
	DIMENSIÓN 3: OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO	SI	N O	SI	N O	SI	N O
	NEGACIÓN	x		x		x	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	x		x		x	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	x		x		x	

37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	x		x		x	
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	x		x		x	
	CONDUCTAS INADECUADAS	SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
12	Dejo de lado mis metas	x		x		x	
25	Dejo de perseguir mis metas	x		x		x	
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	x		x		x	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	x		x		x	
	DISTRACCIÓN	SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	x		x		x	
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	x		x		x	
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	x		x		x	
52	Duermo más de lo usual	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) ...Jaime Aliaga Tovar

DNI 06699947

Especialidad del validador: Investigación y Psicología Educativa

17de marzo del 2021

¹*Pertinencia:* El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²*Relevancia:* El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³*Claridad:* Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



DR. JAIME ALIAGA TOVAR

VÍCTOR CANDELA AYLLÓN

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (ACRA)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
DIMENSIÓN 1: ADQUISICIÓN								
1	Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender	X		X		X		
2	Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto	X		X		X		
3	Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima	X		X		X		
4	A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado	X		X		X		
5	En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes	X		X		X		
6	Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes	X		X		X		
7	Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje	X		X		X		
8	Empleo los subrayados para facilitar la memorización.	X		X		X		
9	Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes	X		X		X		
10	Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte	X		X		X		
11	Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar	X		X		X		
12	Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio	X		X		X		
13	Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio	X		X		X		
14	Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende	X		X		X		



15	Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante	X		X		X		
16	Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo apartado por apartado	X		X		X		
17	Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores	X		X		X		
18	Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro	X		X		X		
19	Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un tema	X		X		X		
20	Cuando estoy estudiando una lección, hago un descanso para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor	X		X		X		
DIMENSIÓN2: CODIFICACIÓN								
1	Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales	X		X		X		
2	Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente	X		X		X		
2	Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios	X		X		X		
4	Busco la "estructura del texto", es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo	X		X		X		
5	Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema	X		X		X		
6	Relaciono o enlace el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos	X		X		X		
7	Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras	X		X		X		
8	Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estudiado.	X		X		X		
9	Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar información	X		X		X		
10	Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.	X		X		X		
11	Establezco relaciones ente los conocimientos que me proporcionan el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.	X		X		X		
12	Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente	X		X		X		
13	Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema	X		X		X		
14	Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy	X		X		X		



	aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).					
15	Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo	X	X	X		
16	Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido	X	X	X		
17	Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria	X	X	X		
18	Procuro encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio	X	X	X		
19	Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco	X	X	X		
20	Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando	X	X	X		
21	Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema	X	X	X		
22	Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar	X	X	X		
23	Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder	X	X	X		
24	Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras	X	X	X		
25	Procuro aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra	X	X	X		
26	Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte	X	X	X		
27	Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto	X	X	X		
28	Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando	X	X	X		
29	Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios	X	X	X		
30	Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes	X	X	X		
31	Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema	X	X	X		
32	Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas	X	X	X		
33	Hago esquemas de lo que estudio	X	X	X		
34	Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos	X	X	X		
35	Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto,	X	X	X		



	problema-solución, etc.						
36	Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal	X		X		X	
37	Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información	X		X		X	
38	Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema	X		X		X	
39	Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas	X		X		X	
40	Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros	X		X		X	
41	Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto	X		X		X	
42	Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema	X		X		X	
43	Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar "trucos" para que se me quede esa idea en la memoria	X		X		X	
44	Construyo "rimas" o "muletillas" para memorizar listados de conceptos	X		X		X	
45	Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido	X		X		X	
46	Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una "palabra clave" que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar	X		X		X	
DIMENSIÓN 3: RECUPERACIÓN							
1	Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las "ideas principales" del material estudiado	X		X		X	
2	Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio	X		X		X	
3	Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje	X		X		X	
4	Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar	X		X		X	
5	Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante	X		X		X	



6	Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje	X		X		X	
7	Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar	X		X		X	
8	Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante	X		X		X	
9	A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos	X		X		X	
10	Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder	X		X		X	
11	Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir	X		X		X	
12	Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor	X		X		X	
13	A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.	X		X		X	
14	Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto	X		X		X	
15	Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes	X		X		X	
16	Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar	X		X		X	
17	Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva	X		X		X	
18	Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" relacionando lo que ya sé de otros temas	X		X		X	
DIMENSIÓN 4: APOYO AL PROCESAMIENTO							
1	He reflexionado sobre la función que tienen aquellas estrategias que me ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes.....)	X		X		X	
2	He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a mi	X		X		X	
3	Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las	X		X		X	



	cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto preguntas, paráfrasis....)						
4	He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales o matrices	X		X		X	
5	He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, los dibujos, los mapas conceptuales, etc. Que elaboré al estudiar	X		X		X	
6	Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y afectiva que cuando estudiaba el tema.	X		X		X	
7	Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a exponer en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion completar el guion, redacción, presentación.....)	X		X		X	
8	Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que me van a resultar más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar	X		X		X	
9	En los primeros momentos de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso que me van a ayudar a recordar mejor lo aprendido	X		X		X	
10	Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender	X		X		X	
11	Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura	X		X		X	
12	Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo a dedicar a cada tema	X		X		X	
13	Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad	X		X		X	
14	A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces	X		X		X	
15	Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido válidas	X		X		X	
16	Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para aprender no son eficaces, busco otras alternativas	X		X		X	
17	Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen,	X		X		X	

	y elimino o modifico las que no me han servido						
18	Pongo en juego recursos personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio	X		X		X	
19	. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo	X		X		X	
20	Sé auto relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes	X		X		X	
21	Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas	X		X		X	
22	Procuro que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.	X		X		X	
23	Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio	X		X		X	
24	Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado	X		X		X	
25	En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando	X		X		X	
26	Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo	X		X		X	
27	Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares	X		X		X	
28	Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros	X		X		X	
29	Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares	X		X		X	
30	Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. **Dr. Víctor Eduardo Candela Ayllón**

DNI.....**15382082**

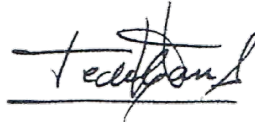
Especialidad del validador: **Docente en psicometría e investigación científica**

Lima 26 de septiembre de 2020

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



CANDELA AYLLÓN, VICTOR EDUARDO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

Nº	DIMENSIONES / items	Pertinencia ₁		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
DIMENSIÓN 1: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
	AFRONTAMIENTO ACTIVO	X		X		X		
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
	PLANIFICACIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
2	Elaboro un plan de acción para	X		X		X		

	deshacerme del problema						
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X	
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X	
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X	
	LA SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES	SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X	
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	X		X		X	
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X	
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X	
	LA POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO	SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema	X		X		X	
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X	
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	X		X		X	
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X	
	LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X	
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X	
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X	
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X	
	DIMENSIÓN 2: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN	SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
	LA BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL	X		X		X	
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X	
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X	
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X	
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	X		X		X	

REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	X		X		X	
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X	
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X	
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X	
LA ACEPTACIÓN		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
8	Aprendo a convivir con el problema	X		X		X	
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X	
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X	
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X	
ACUDIR A LA RELIGIÓN		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
9	Busco la ayuda de Dios	X		X		X	
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X	
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X	
48	Rezo más de lo usual	X		X		X	
ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X	
23	Libero mis emociones	X		X		X	
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X	
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X	
DIMENSIÓN 3: OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
NEGACIÓN		X		X		X	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	X		X		X	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	X		X		X	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X	
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	X		X		X	
CONDUCTAS INADECUADAS		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X	
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X	

38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X	
	DISTRACCIÓN	SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X	
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	X		X		X	
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X	
52	Duermo más de lo usual	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (x) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Víctor Eduardo Candela Ayllón
DNI.....15382082

Especialidad del validador: Docente en psicometría e investigación científica

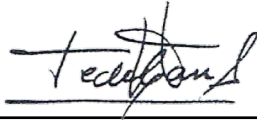
Lima 26 de septiembre de 2020

¹*Pertinencia:* El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²*Relevancia:* El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³*Claridad:* Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



CANDELA AYLLÓN, VÍCTOR EDUARDO

DRA. DRA. JUDITH SOLEDAD YANGALI VICENTE

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (ACRA)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
DIMENSIÓN 1: ADQUISICIÓN								
1	Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender	X		X		X		
2	Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto	X		X		X		
3	Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima	X		X		X		
4	A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado	X		X		X		
5	En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes	X		X		X		
6	Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes	X		X		X		
7	Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje	X		X		X		
8	Empleo los subrayados para facilitar la memorización.	X		X		X		
9	Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes	X		X		X		
10	Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte	X		X		X		
11	Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar	X		X		X		
12	Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio	X		X		X		
13	Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio	X		X		X		
14	Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende	X		X		X		
15	Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante	X		X		X		
16	Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo apartado por apartado	X		X		X		
17	Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores	X		X		X		
18	Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro	X		X		X		
19	Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un	X		X		X		



	tema						
20	Cuando estoy estudiando una lección, hago un descanso para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor	X	X	X			
DIMENSIÓN2: CODIFICACIÓN							
1	Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales	X	X	X			
2	Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente	X	X	X			
2	Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios	X	X	X			
4	Busco la "estructura del texto", es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo	X	X	X			
5	Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema	X	X	X			
6	Relaciono o enlace el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos	X	X	X			
7	Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras	X	X	X			
8	Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estudiado.	X	X	X			
9	Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar información	X	X	X			
10	Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.	X	X	X			
11	Establezco relaciones ente los conocimientos que me proporcionan el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.	X	X	X			
12	Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente	X	X	X			
13	Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema	X	X	X			
14	Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).	X	X	X			
15	Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo	X	X	X			
16	Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido	X	X	X			
17	Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria	X	X	X			



18	Procuero encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio	X		X		X		
19	Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco	X		X		X		
20	Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando	X		X		X		
21	Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema	X		X		X		
22	Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar	X		X		X		
23	Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder	X		X		X		
24	Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras	X		X		X		
25	Procuero aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra	X		X		X		
26	Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte	X		X		X		
27	Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto	X		X		X		
28	Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando	X		X		X		
29	Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios	X		X		X		
30	Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes	X		X		X		
31	Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema	X		X		X		
32	Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas	X		X		X		
33	Hago esquemas de lo que estudio	X		X		X		
34	Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos	X		X		X		
35	Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto, problema-solución, etc.	X		X		X		
36	Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal	X		X		X		
37	Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información	X		X		X		



38	Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema	X		X		X		
39	Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas	X		X		X		
40	Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros	X		X		X		
41	Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto	X		X		X		
42	Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema	X		X		X		
43	Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar "trucos" para que se me quede esa idea en la memoria	X		X		X		
44	Construyo "rimas" o "muletillas" para memorizar listados de conceptos	X		X		X		
45	Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido	X		X		X		
46	Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una "palabra clave" que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: RECUPERACIÓN								
1	Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las "ideas principales" del material estudiado	X		X		X		
2	Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio	X		X		X		
3	Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje	X		X		X		
4	Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar	X		X		X		
5	Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante	X		X		X		
6	Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje	X		X		X		
7	Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar	X		X		X		
8	Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la	X		X		X		



	información importante						
9	A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos	X		X		X	
10	Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder	X		X		X	
11	Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir	X		X		X	
12	Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor	X		X		X	
13	A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.	X		X		X	
14	Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto	X		X		X	
15	Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes	X		X		X	
16	Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar	X		X		X	
17	Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva	X		X		X	
18	Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" relacionando lo que ya sé de otros temas	X		X		X	
DIMENSIÓN 4: APOYO AL PROCESAMIENTO							
1	He reflexionado sobre la función que tienen aquellas estrategias que me ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes.....)	X		X		X	
2	He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a mi	X		X		X	
3	Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto preguntas, paráfrasis....)	X		X		X	
4	He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales o matrices	X		X		X	



5	He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, los dibujos, los mapas conceptuales, etc. Que elaboré al estudiar	X		X		X		
6	Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y afectiva que cuando estudiaba el tema.	X		X		X		
7	Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a exponer en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion completar el guion, redacción, presentación.....)	X		X		X		
8	Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que me van a resultar más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar	X		X		X		
9	En los primeros momentos de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso que me van a ayudar a recordar mejor lo aprendido	X		X		X		
10	Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender	X		X		X		
11	Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura	X		X		X		
12	Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo a dedicar a cada tema	X		X		X		
13	Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad	X		X		X		
14	A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces	X		X		X		
15	Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido válidas	X		X		X		
16	Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para aprender no son eficaces, busco otras alternativas	X		X		X		
17	Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen, y elimino o modifico las que no me han servido	X		X		X		
18	Pongo en juego recursos personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio	X		X		X		
19	. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo	X		X		X		

20	Sé auto relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes	X		X		X	
21	Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas	X		X		X	
22	Procuro que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.	X		X		X	
23	Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio	X		X		X	
24	Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado	X		X		X	
25	En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando	X		X		X	
26	Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo	X		X		X	
27	Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares	X		X		X	
28	Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros	X		X		X	
29	Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares	X		X		X	
30	Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) JUDITH SOLEDAD YANGALI VICENTE.....

DNI...80649293.....Especialidad del validador: metodólogo, temático

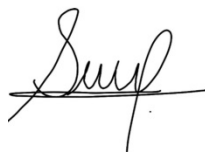
3-12-2020.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



FIRMA DEL JUEZ VALIDADOR

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

Nº	DIMENSIONES / items	Pertinencia ₁		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
DIMENSIÓN 1: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
	AFRONTAMIENTO ACTIVO	X		X		X		
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
	PLANIFICACIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X		
	LA SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	



3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	X		X		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X		
	LA POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema	X		X		X		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X		
	LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
	LA BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL	X		X		X		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	X		X		X		
	REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	X		X		X		
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X		
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X		

LA ACEPTACIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
8	Aprendo a convivir con el problema	X		X		X	
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X	
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X	
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X	
ACUDIR A LA RELIGIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
9	Busco la ayuda de Dios	X		X		X	
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X	
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X	
48	Rezo más de lo usual	X		X		X	
ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X	
23	Libero mis emociones	X		X		X	
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X	
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X	
DIMENSIÓN 3: OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
NEGACIÓN		X		X		X	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	X		X		X	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	X		X		X	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X	
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	X		X		X	
CONDUCTAS INADECUADAS		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X	
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X	
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X	
DISTRACCIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X	
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	X		X		X	

39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X	
52	Duermo más de lo usual	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) JUDITH SOLEDAD YANGALI VICENTE.....

DNI...80649293.....Especialidad del validador: METODOLOGO, TEMATICO

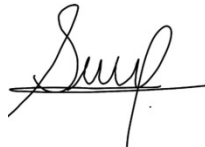
3-12-2020.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



FIRMA DEL JUEZ VALIDADOR

DRA. LENI ÁLVAREZ TACO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (ACRA)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSIÓN 1: ADQUISICIÓN								
1	Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender	x		x		x		Mejorar la redacción del ítem. Debe salir un "o" así como las comas.



2	Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto	x		x		x		
3	Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima	x		x			x	"Lección" es muy genérico. Puedo estudiar una lección viendo un video.
4	A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado	x		x		X		
5	En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes	x		X		X		
6	Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes	x			x	X		Pertenece a codificación
7	Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje	x		x		X		
8	Empleo los subrayados para facilitar la memorización.	x			x	x		Se repite al ítem 5
9	Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes	x			x	X		En lugar del segundo "y" podría ir "o". Pertenece a codificación
10	Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte	x			x	X		Pertenece a codificación
11	Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar	x		x		X		
12	Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio	x		x		x		
13	Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio	x		x		X		
14	Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende	x		x		X		
15	Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante	x		x		X		
16	Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo apartado por apartado	x		x			x	¿Qué se pregunta a sí mismo?
17	Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores	x		x		X		Esta es la única pregunta que se aleja de la lectura. ¿Solo se adquiere información a través de la lectura?



18	Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro	x			X	X		Pertenece a codificación
19	Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un tema	x		X			x	Los subrayados no preguntan. Mejorar redacción.
20	Cuando estoy estudiando una lección, hago un descanso para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor	x		X		x		Mejorar la redacción.
DIMENSIÓN2: CODIFICACIÓN		SÍ	No	SÍ	No	SÍ	No	
1	Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales	x		x		X		
2	Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente	x		x		X		
2	Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios	x			x	x		Pertenece a adquisición
4	Busco la "estructura del texto", es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo	x		x		x		
5	Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema	x		x		X		
6	Relaciono o enlace el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos	x		x		X		
7	Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras	x			x	x		Pertenece a adquisición
8	Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estud	x			x	x		Pertenece a adquisición
9	Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar información	x			x	x		Pertenece a adquisición
10	Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.	x			x	x		Pertenece a adquisición
11	Establezco relaciones ente los conocimientos que me proporcionan el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.	x		x		X		
12	Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente	x		x		X		
13	Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema	x		x		X		
14	Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).	x		x		X		
15	Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo	x		x		X		
16	Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido	x		x		X		
17	Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria	x		x		X		

18	Procuro encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio	x		x		X	
19	Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco	x		x		X	
20	Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando	x		x		X	
21	Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema	X		x		X	
22	Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar	X			X	X	Pertenece a adquisición
23	Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder	X			x	X	
24	Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras	X		x		X	
25	Procuro aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra	x		x		X	
26	Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte	x		x		X	
27	. Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto	x		x		X	
28	Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando	x		x		X	
29	Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios	x		x		X	
30	Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes	x		x		X	
31	Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema	x		x		X	
32	Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas	x		x		X	
33	Hago esquemas de lo que estudio	x		x		X	
34	Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos	x		x		X	
35	Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto, problema-solución, etc.	x		x		X	
36	Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal	x		x		X	
37	Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información	x		x		X	
38	Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema	x		x		X	
39	Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas	x		x		X	
40	Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros	x		x		X	
41	Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto	x		x		X	

42	Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema	x		x		X	
43	Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar "trucos" para que se me quede esa idea en la memoria	X		x		X	
44	Construyo "rimas" o "muletillas" para memorizar listados de conceptos	x		x		X	
45	Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido	x		x		X	
46	Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una "palabra clave" que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar	x		x		X	
DIMENSIÓN 3: RECUPERACIÓN		SÍ	No	SÍ	No	SÍ	No
1	Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las "ideas principales" del material estudiado	x		x		X	
2	Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio	x		x		X	
3	Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje	x		x		X	
4	Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar	x		x		X	
5	Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante	x		x		X	
6	Me ayuda a recordar lo aprendido elevar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje	x		x		X	
7	Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar	X		x		X	
8	Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante	x		x		X	
9	A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos	X		X		X	
10	Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder	X		X		X	
11	Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir	X		X		X	
12	Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor	x		x		X	
13	A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.	X		X		X	
14	Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto	x		x		X	
15	Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes	x		x		X	

16	Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar						
17	Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva	x		x		X	
18	Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" relacionando lo que ya sé de otros temas	X		X		X	
DIMENSIÓN 4: APOYO AL PROCESAMIENTO		SÍ	No	SÍ	No	SÍ	No
1	He reflexionado sobre la función que tienen aquellas estrategias que me ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes.....)	x		x		X	
2	He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a me	x		x		x	Falta concluir la idea. No se entiende.
3	Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto preguntas, paráfrasis.....)	x		x		X	
4	He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales o matrices	X		X		X	
5	He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, los dibujos, los mapas conceptuales, etc. Que elaboré al estudiar	X		X		X	
6	Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y afectiva que cuando estudiaba el tema.	X		X		X	
7	Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a exponer en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion completar el guion, redacción, presentación.....)	x		x		X	
8	Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que me van a resultar más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar	x		x		X	
9	En los primeros momentos de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso que me van a ayudar a recordar mejor lo aprendido	x		x		X	
10	Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender	x		x		X	
11	Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura	x		x		X	
12	Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo a dedicar a cada tema	x		x		X	
13	Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad	x		x		X	
14	A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces	x		x		X	
15	Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido válidas	x		x		X	
16	Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para aprender no son eficaces, busco otras alternativas	x		x		X	

17	Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen, y elimino o modifico las que no me han servido	X		X		X		
18	Pongo en juego recurso personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio	X		X		X		Mejorar redacción
19	. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo	X		X		X		
20	Sé autor relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes	X		X		X		Mejorar redacción
21	Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas	X		X		X		
22	Procuro que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.	X		X		X		
23	Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio	X		X		X		
24	Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado	X		X		X		
25	En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando	X		X		X		
26	Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo	X		X		X		
27	Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares	X		X		X		
28	Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros	X		X		X		
29	Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares	X		X		X		
30	Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) Alvarez Taco, Carmen Leni

DNI 07461434

Especialidad del validador: Doctora en Psicología

5 de Octubre del 2020

¹*Pertinencia:* El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²*Relevancia:* El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³*Claridad:* Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firmado digitalmente por ALVAREZTACO Carmen Leni FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 05.10.2020 19:20:38 -05:00

Carmen Leni Alvarez Taco

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO ALESTRÉS (COPE)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
DIMENSIÓN 1: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
AFRONTAMIENTO ACTIVO								
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	x		x		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	x		x		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	x		x		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	x		x		X		
PLANIFICACIÓN		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	x		x		X		
15	Elaboro un plan de acción	x		x		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	x		x		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	x		x		X		
LA SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	x		x		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		X		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	x		x		X		
LA POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema	x		x		X		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	x		x		X		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	x		x		X		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	x		x		X		
LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	x		x		X		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	x		x		X		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	x		x		X		

44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	x		x		X	
DIMENSIÓN 2: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN		SI	No	SI	No	SI	No
LA BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL							
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	x		x		X	
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	x		x		X	
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	x		x		X	
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	x		x		X	
REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL		SÍ	No	SÍ	No	SÍ	No
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	x		x		X	
20	Trato de ver el problema en forma positiva	x		x		X	
33	Aprendo algo de la experiencia	x		x		X	
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	x		x		X	
LA ACEPTACIÓN		SÍ	No	SÍ	No	SÍ	No
8	Aprendo a convivir con el problema	x		x		X	
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	x		x		X	
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	x		x		X	
47	Acepto que el problema ha sucedido	x		x		X	
ACUDIR A LA RELIGIÓN		SÍ	No	SÍ	No	SÍ	No
9	Busco la ayuda de Dios	x		x		X	
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X	
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		x		X	
48	Rezo más de lo usual	x		X		X	
ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES		SÍ	No	SÍ	No	SÍ	No
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	x		x		X	
23	Libero mis emociones	X		x		x	
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		x		X	
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	x		X		X	
DIMENSIÓN 3: OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO		SI	No	SI	No	SI	No
NEGACIÓN							
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	x		x		X	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	X		x		x	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		x		X	
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	x		X		X	
CONDUCTAS INADECUADAS		SÍ	No	SÍ	No	SÍ	No
12	Dejo de lado mis metas	X		x		X	

25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	x		X		X		
DISTRACCIÓN		SÍ	No	SÍ	No	SÍ	No	
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		x		X		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	X		X		X		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X		
52	Duermo más de lo usual	x		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (**x**) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [**x**] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. (a) Alvarez Taco,

Carmen Leni

DNI 07461434

Especialidad del validador: Doctora en Psicología

5 de Octubre del 2020

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firmado digitalmente por ALVAREZTACO Carmen Leni FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 05.10.2020 19:20:38 -05:00

Carmen Leni Alvarez Taco

DRA. DRA. MARÍA NANCY SALSAVILCA MANCO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (ACRA)

Nº	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
DIMENSIÓN 1: ADQUISICIÓN								
1	Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender	x		x		x		
2	Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto	x		x		x		
3	Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima	x		x		x		
4	A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado	x		x		x		
5	En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes	x		x		x		
6	Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes	x		x		x		
7	Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje	x		x		x		
8	Empleo los subrayados para facilitar la memorización.	x		x		x		
9	Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes	x		x		x		
10	Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte	x		x		x		
11	Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar	x		x		x		
12	Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio	x		x		x		
13	Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio	x		x		x		
14	Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende	x		x		x		



15	Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante	X		X		X		
16	Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo apartado por apartado	X		X		X		
17	Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores	X		X		X		
18	Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro	X		X		X		
19	Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un tema	X		X		X		
20	Cuando estoy estudiando una lección, hago un descanso para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor	X		X		X		
DIMENSIÓN2: CODIFICACIÓN								
1	Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales	X		X		X		
2	Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente	X		X		X		
2	Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios	X		X		X		
4	Busco la "estructura del texto", es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo	X		X		X		
5	Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema	X		X		X		
6	Relaciono o enlace el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos	X		X		X		
7	Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras	X		X		X		
8	Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estudiado.	X		X		X		
9	Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar información	X		X		X		
10	Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.	X		X		X		
11	Establezco relaciones ente los conocimientos que me proporcionan el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.	X		X		X		
12	Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente	X		X		X		
13	Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema	X		X		X		
14	Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).	X		X		X		



15	Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo	X		X		X	
16	Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido	X		X		X	
17	Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria	X		X		X	
18	Procuro encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio	X		X		X	
19	Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco	X		X		X	
20	Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando	X		X		X	
21	Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema	X		X		X	
22	Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar	X		X		X	
23	Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder	X		X		X	
24	Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras	X		X		X	
25	Procuro aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra	X		X		X	
26	Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte	X		X		X	
27	Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto	X		X		X	
28	Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando	X		X		X	
29	Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios	X		X		X	
30	Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes	X		X		X	
31	Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema	X		X		X	
32	Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas	X		X		X	
33	Hago esquemas de lo que estudio	X		X		X	
34	Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos	X		X		X	
35	Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto, problema-solución, etc.	X		X		X	
36	Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada	X		X		X	



	temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal						
37	Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información	X		X		X	
38	Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema	X		X		X	
39	Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas	X		X		X	
40	Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros	X		X		X	
41	Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto	X		X		X	
42	Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema	X		X		X	
43	Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar "trucos" para que se me quede esa idea en la memoria	X		X		X	
44	Construyo "rimas" o "muletillas" para memorizar listados de conceptos	X		X		X	
45	Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido	X		X		X	
46	Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una "palabra clave" que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar	X		X		X	
DIMENSIÓN 3: RECUPERACIÓN							
1	Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las "ideas principales" del material estudiado	X		X		X	
2	Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio	X		X		X	
3	Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje	X		X		X	
4	Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar	X		X		X	
5	Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante	X		X		X	
6	Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje	X		X		X	



7	Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar	X		X		X		
8	Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante	X		X		X		
9	A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos	X		X		X		
10	Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder	X		X		X		
11	Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir	X		X		X		
12	Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor	X		X		X		
13	A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.	X		X		X		
14	Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto	X		X		X		
15	Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes	X		X		X		
16	Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar	X		X		X		
17	Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva	X		X		X		
18	Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" relacionando lo que ya sé de otros temas	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: APOYO AL PROCESAMIENTO								
1	He reflexionado sobre la función que tienen aquellas estrategias que me ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes.....)	X		X		X		
2	He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a mi	X		X		X		
3	Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto preguntas, paráfrasis....)	X		X		X		



4	He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales o matrices	X		X		X		
5	He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, los dibujos, los mapas conceptuales, etc. Que elaboré al estudiar	X		X		X		
6	Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y afectiva que cuando estudiaba el tema.	X		X		X		
7	Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a exponer en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion completar el guion, redacción, presentación.....)	X		X		X		
8	Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que me van a resultar más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar	X		X		X		
9	En los primeros momentos de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso que me van a ayudar a recordar mejor lo aprendido	X		X		X		
10	Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender	X		X		X		
11	Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura	X		X		X		
12	Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo a dedicar a cada tema	X		X		X		
13	Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad	X		X		X		
14	A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces	X		X		X		
15	Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido válidas	X		X		X		
16	Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para aprender no son eficaces, busco otras alternativas	X		X		X		
17	Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen, y elimino o modifico las que no me han servido	X		X		X		
18	Pongo en juego recursos personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio	X		X		X		

19	. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo	x		x		x	
20	Sé auto relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes	x		x		x	
21	Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas	x		x		x	
22	Procuro que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.	x		x		x	
23	Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio	x		x		x	
24	Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado	x		x		x	
25	En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando	x		x		x	
26	Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo	x		x		x	
27	Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares	x		x		x	
28	Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros	x		x		x	
29	Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares	x		x		x	
30	Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (x) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dra María Nancy Salsavilca Manco

DNI 07316861

Especialidad del validador: Economista, Contador Público y Licenciada en Educación

Lima, 30.de octubre de 2020

¹*Pertinencia:* El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²*Relevancia:* El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³*Claridad:* Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nancy Salsavilca M.

Dra. María Nancy Salsavilca Manco
Reg. CEL N° 1485

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA
CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
	DIMENSIÓN 1: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA							
	AFRONTAMIENTO ACTIVO	x		x		x		
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	x		x		x		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	x		x		x		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	x		x		x		
40	Actúo directamente para controlar el problema	x		x		x		
	PLANIFICACIÓN							
		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	x		x		x		
15	Elaboro un plan de acción	x		x		x		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	x		x		x		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	x		x		x		
	LA SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES							
		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		x		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	x		x		x		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		x		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	x		x		x		
	LA POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO							
		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema	x		x		x		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	x		x		x		

30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	x		x		x	
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	x		x		x	
	LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	x		x		x	
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	x		x		x	
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	x		x		x	
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	x		x		x	
	DIMENSIÓN 2: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
	LA BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL	x		x		x	
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	x		x		x	
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	x		x		x	
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	x		x		x	
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	x		x		x	
	REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	x		x		x	
20	Trato de ver el problema en forma positiva	x		x		x	
33	Aprendo algo de la experiencia	x		x		x	
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	x		x		x	
	LA ACEPTACIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
8	Aprendo a convivir con el problema	x		x		x	
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	x		x		x	
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	x		x		x	
47	Acepto que el problema ha sucedido	x		x		x	
	ACUDIR A LA RELIGIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
9	Busco la ayuda de Dios	x		x		x	
22	Deposito mi confianza en Dios	x		x		x	
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	x		x		x	
48	Rezo más de lo usual	x		x		x	
	ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES	SÍ	N	SÍ	N	SÍ	N

			o		o		o
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	x		x		x	
23	Libero mis emociones	x		x		x	
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	x		x		x	
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	x		x		x	
DIMENSIÓN 3: OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO		SI	N o	SI	N o	SI	N o
NEGACIÓN		x		x		x	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	x		x		x	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	x		x		x	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	x		x		x	
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	x		x		x	
CONDUCTAS INADECUADAS		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
12	Dejo de lado mis metas	x		x		x	
25	Dejo de perseguir mis metas	x		x		x	
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	x		x		x	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	x		x		x	
DISTRACCIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	x		x		x	
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	x		x		x	
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	x		x		x	
52	Duermo más de lo usual	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (x) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) María Nancy Salsavilca Manco

DNI 07316861

Especialidad del validador: Economista, Contador Público y Licenciada en Educación

Lima, 30 de octubre del 2020

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nancy Salsavilca M.

Dra. María Nancy Salsavilca Manco
Reg. CEL N° 1485

DRA. MELBA VÁSQUEZ TOMÁS

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (ACRA)

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
DIMENSIÓN 1: ADQUISICIÓN								
1	Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender	x		x		x		
2	Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto	x		x		x		
3	Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima	x		x		x		
4	A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado	x		x		x		
5	En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes	x		x		x		
6	Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes	x		x		x		
7	Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje	x		x		x		
8	Empleo los subrayados para facilitar la memorización.	x		x		x		
9	Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes	x		x		x		
10	Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los	x		x		x		



	márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte						
11	Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar	X		X		X	
12	Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio	X		X		X	
13	Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio	X		X		X	
14	Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende	X		X		X	
15	Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante	X		X		X	
16	Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo apartado por apartado	X		X		X	
17	Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores	X		X		X	
18	Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro	X		X		X	
19	Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un tema	X		X		X	
20	Cuando estoy estudiando una lección, hago un descanso para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor	X		X		X	
DIMENSIÓN2: CODIFICACIÓN		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
1	Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales	X		X		X	
2	Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente	X		X		X	
2	Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios	X		X		X	
4	Busco la "estructura del texto", es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo	X		X		X	
5	Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema	X		X		X	
6	Relaciono o enlazo el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos	X		X		X	
7	Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras	X		X		X	
8	Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estud	X		X		X	
9	Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar información	X		X		X	
10	Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.	X		X		X	
11	Establezco relaciones ente los conocimientos que me proporcionan el estudio y las experiencias, sucesos o	X		X		X	

	anécdotas de mi vida particular y social.						
12	Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente	X		X		X	
13	Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema	X		X		X	
14	Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).	X		X		X	
15	Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo	X		X		X	
16	Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido	X		X		X	
17	Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria	X		X		X	
18	Procuro encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio	X		X		X	
19	Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco	X		X		X	
20	Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando	X		X		X	
21	Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema	X		X		X	
22	Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar	X		X		X	
23	Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder	X		X		X	
24	Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras	X		X		X	
25	Procuro aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra	X		X		X	
26	Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte	X		X		X	
27	. Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto	X		X		X	
28	Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando	X		X		X	
29	Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios	X		X		X	
30	Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes	X		X		X	
31	Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema	X		X		X	

32	Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas	X		X		X		
33	Hago esquemas de lo que estudio	X		X		X		
34	Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos	X		X		X		
35	Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto, problema-solución, etc.	X		X		X		
36	Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal	X		X		X		
37	Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información	X		X		X		
38	Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema	X		X		X		
39	Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas	X		X		X		
40	Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros	X		X		X		
41	Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto	X		X		X		
42	Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema	X		X		X		
43	Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar "trucos" para que se me quede esa idea en la memoria	X		X		X		
44	Construyo "rimas" o "muletillas" para memorizar listados de conceptos	X		X		X		
45	Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido	X		X		X		
46	Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una "palabra clave" que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: RECUPERACIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
1	Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las "ideas principales" del material estudiado	X		X		X		
2	Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio	X		X		X		
3	Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje	X		X		X		



4	Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar	X		X		X	
5	Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante	X		X		X	
6	Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje	X		X		X	
7	Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar	X		X		X	
8	Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante	X		X		X	
9	A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos	X		X		X	
10	Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder	X		X		X	
11	Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir	X		X		X	
12	Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor	X		X		X	
13	A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.	X		X		X	
14	Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto	X		X		X	
15	Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes	X		X		X	
16	Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar	X		X		X	
17	Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva	X		X		X	
18	Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" relacionando lo que ya sé de otros temas	X		X		X	
DIMENSIÓN 4: APOYO AL PROCESAMIENTO		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
1	He reflexionado sobre la función que tienen aquellas estrategias que me	X		X		X	



	ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes.....)						
2	He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a me	X		X		X	
3	Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto preguntas, paráfrasis....)	X		X		X	
4	He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales o matrices	X		X		X	
5	He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, los dibujos, los mapas conceptuales, etc. Que elaboré al estudiar	X		X		X	
6	Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y afectiva que cuando estudiaba el tema.	X		X		X	
7	Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a exponer en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion completar el guion, redacción, presentación.....)	X		X		X	
8	Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que me van a resultar más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar	X		X		X	
9	En los primeros momentos de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso que me van a ayudar a recordar mejor lo aprendido	X		X		X	
10	Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender	X		X		X	
11	Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura	X		X		X	
12	Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo a dedicar a cada tema	X		X		X	
13	Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad	X		X		X	
14	A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces	X		X		X	
15	Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido válidas	X		X		X	

16	Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para aprender no son eficaces, busco otras alternativas	X		X		X		
17	Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen, y elimino o modifico las que no me han servido	X		X		X		
18	Pongo en juego recurso personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio	X		X		X		
19	. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo	X		X		X		
20	Sé autor relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes	X		X		X		
21	Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas	X		X		X		
22	Procuro que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.	X		X		X		
23	Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio	X		X		X		
24	Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado	X		X		X		
25	En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando	X		X		X		
26	Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo	X		X		X		
27	Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares	X		X		X		
28	Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros	X		X		X		
29	Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares	X		X		X		
30	Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) Melba Vásquez Tomás

DNI: 09495221

Especialidad del validador: Doctora en educación

10 de octubre del 2020

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
DIMENSIÓN 1: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
AFRONTAMIENTO ACTIVO								
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	x		x		x		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	x		x		x		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	x		x		x		
40	Actúo directamente para controlar el problema	x		x		x		
PLANIFICACIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	x		x		x		
15	Elaboro un plan de acción		x		x		x	
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	x		x		x		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	x		x		x		
LA SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		x		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	x		x		x		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	x		x		x		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	x		x		x		
LA POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema	x		x		x		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	x		x		x		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	x		x		x		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	x		x		x		

LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X	
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X	
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	x		X		x	
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema						
DIMENSIÓN 2: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN		SI	N o	SI	N o	SI	N o
LA BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL		X		X		X	
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X	
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X	
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X	
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	X		x		X	
REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	X		X		X	
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X	
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X	
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X	
LA ACEPTACIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
8	Aprendo a convivir con el problema	X		X		X	
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X	
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X	
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X	
ACUDIR A LA RELIGIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
9	Busco la ayuda de Dios	X		X		X	
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X	
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X	
48	Rezo más de lo usual	X		X		X	
ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X	
23	Libero mis emociones	X		X		X	
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X	
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X	

DIMENSIÓN 3: OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO		SI	N o	SI	N o	SI	N o
NEGACIÓN							
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	X		X		X	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	X		X		X	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X	
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	X		X		X	
CONDUCTAS INADECUADAS		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X	
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X	
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X	
DISTRACCIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X	
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	X		X		X	
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		x	
52	Duermo más de lo usual	X		X		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) Melba Vásquez Tomás

DNI :09495221

Especialidad del validador: Doctora en educación

10 de octubre del 2020

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante



DR. (A) VIOLETA PEREYRA ZALDÍVAR

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (ACRA)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
DIMENSIÓN 1: ADQUISICIÓN								
1	Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender	X		X		X		
2	Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto	X		X		X		
3	Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima	X		X		X		
4	A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado	X		X		X		
5	En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes	X		X		X		
6	Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes	X		X		X		
7	Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje	X		X		X		
8	Empleo los subrayados para facilitar la memorización.	X		X		X		
9	Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes	X		X		X		
10	Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte	X		X		X		
11	Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar	X		X		X		
12	Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio	X		X		X		
13	Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio	X		X		X		
14	Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende	X		X		X		
15	Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante	X		X		X		



16	Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo apartado por apartado	X	X	X			
17	Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores	X	X	X			
18	Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro	X	X	X			
19	Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un tema	X	X	X			
20	Cuando estoy estudiando una lección, hago un descanso para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor	X	X	X			
DIMENSIÓN2: CODIFICACIÓN							
1	Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales	X	X	X			
2	Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente	X	X	X			
2	Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios	X	X	X			
4	Busco la "estructura del texto", es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo	X	X	X			
5	Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema	X	X	X			
6	Relaciono o enlace el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos	X	X	X			
7	Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras	X	X	X			
8	Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estudiado.	X	X	X			
9	Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar información	X	X	X			
10	Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.	X	X	X			
11	Establezco relaciones ente los conocimientos que me proporcionan el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.	X	X	X			
12	Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente	X	X	X			
13	Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema	X	X	X			
14	Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).	X	X	X			



15	Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo	X		X		X	
16	Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido	X		X		X	
17	Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria	X		X		X	
18	Procuro encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio	X		X		X	
19	Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco	X		X		X	
20	Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando	X		X		X	
21	Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema	X		X		X	
22	Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar	X		X		X	
23	Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder	X		X		X	
24	Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras	X		X		X	
25	Procuro aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra	X		X		X	
26	Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte	X		X		X	
27	Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto	X		X		X	
28	Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando	X		X		X	
29	Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios	X		X		X	
30	Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes	X		X		X	
31	Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema	X		X		X	
32	Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas	X		X		X	
33	Hago esquemas de lo que estudio	X		X		X	
34	Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos	X		X		X	
35	Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto, problema-solución, etc.	X		X		X	
36	Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa	X		X		X	



	secuencia temporal						
37	Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información	X		X		X	
38	Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema	X		X		X	
39	Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas	X		X		X	
40	Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros	X		X		X	
41	Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto	X		X		X	
42	Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema	X		X		X	
43	Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar "trucos" para que se me quede esa idea en la memoria	X		X		X	
44	Construyo "rimas" o "muletillas" para memorizar listados de conceptos	X		X		X	
45	Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido	X		X		X	
46	Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una "palabra clave" que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar	X		X		X	
DIMENSIÓN 3: RECUPERACIÓN							
1	Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las "ideas principales" del material estudiado	X		X		X	
2	Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio	X		X		X	
3	Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje	X		X		X	
4	Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar	X		X		X	
5	Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante	X		X		X	
6	Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje	X		X		X	
7	Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar	X		X		X	



8	Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante	X	X	X		
9	A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos	X	X	X		
10	Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder	X	X	X		
11	Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir	X	X	X		
12	Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor	X	X	X		
13	A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.	X	X	X		
14	Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto	X	X	X		
15	Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes	X	X	X		
16	Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar	X	X	X		
17	Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva	X	X	X		
18	Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" relacionando lo que ya sé de otros temas	X	X	X		
DIMENSIÓN 4: APOYO AL PROCESAMIENTO						
1	He reflexionado sobre la función que tienen aquellas estrategias que me ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes....)	X	X	X		
2	He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a mi	X	X	X		
3	Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto preguntas, paráfrasis....)	X	X	X		
4	He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales o matrices	X	X	X		



5	He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, los dibujos, los mapas conceptuales, etc. Que elaboré al estudiar	X		X		X		
6	Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y afectiva que cuando estudiaba el tema.	X		X		X		
7	Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a exponer en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion completar el guion, redacción, presentación.....)	X		X		X		
8	Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que me van a resultar más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar	X		X		X		
9	En los primeros momentos de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso que me van a ayudar a recordar mejor lo aprendido	X		X		X		
10	Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender	X		X		X		
11	Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura	X		X		X		
12	Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo a dedicar a cada tema	X		X		X		
13	Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad	X		X		X		
14	A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces	X		X		X		
15	Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido válidas	X		X		X		
16	Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para aprender no son eficaces, busco otras alternativas	X		X		X		
17	Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen, y elimino o modifico las que no me han servido	X		X		X		
18	Pongo en juego recursos personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio	X		X		X		
19	. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo	X		X		X		
20	Sé auto relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes	X		X		X		

21	Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas	X		X		X	
22	Procuro que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.	X		X		X	
23	Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio	X		X		X	
24	Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado	X		X		X	
25	En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando	X		X		X	
26	Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo	X		X		X	
27	Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares	X		X		X	
28	Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros	X		X		X	
29	Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares	X		X		X	
30	Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) VIOLETA PEREYRA ZALDÍVAR

DNI 08799384 Especialidad del validador: TEMÁTICO

20-10-2020.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Violeta Pereyra Z
DRA. VIOLETA PEREYRA Z.

FIRMA DEL JUEZ VALIDADOR

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

Nº	DIMENSIONES / items	Pertinencia ₁		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
DIMENSIÓN 1: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
	AFRONTAMIENTO ACTIVO	X		X		X		
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
	PLANIFICACIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X		
	LA SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	X		X		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X		
	LA POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	



4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema	X		X		X	
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X	
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	X		X		X	
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X	
	LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X	
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X	
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X	
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X	
	DIMENSIÓN 2: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
	LA BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL	X		X		X	
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X	
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X	
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X	
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	X		X		X	
	REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	X		X		X	
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X	
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X	
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X	
	LA ACEPTACIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
8	Aprendo a convivir con el problema	X		X		X	
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X	
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X	
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X	
	ACUDIR A LA RELIGIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
9	Busco la ayuda de Dios	X		X		X	
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X	

35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X	
48	Rezo más de lo usual	X		X		X	
	ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X	
23	Libero mis emociones	X		X		X	
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X	
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X	
	DIMENSIÓN 3: OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO	SI	N o	SI	N o	SI	N o
	NEGACIÓN	X		X		X	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	X		X		X	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	X		X		X	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X	
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	X		X		X	
	CONDUCTAS INADECUADAS	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X	
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X	
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X	
	DISTRACCIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X	
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	X		X		X	
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X	
52	Duermo más de lo usual	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) VIOLETA PEREYRA ZALDÍVAR

DNI 08799384 Especialidad del validador: TEMÁTICO

20-10-2020.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Violeta Araya 2
DRA. VIOLETA ARAYA 2.

FIRMA DEL JUEZ VALIDADOR

DR. MARIO BULNES BEDÓN

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (ACRA)

Nº	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
DIMENSIÓN 1: ADQUISICIÓN								
1	Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender	X		X		X		
2	Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto	X		X		X		
3	Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima	X		X		X		
4	A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado	X		X		X		
5	En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes	X		X		X		
6	Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes	X		X		X		
7	Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje	X		X		X		
8	Empleo los subrayados para facilitar la memorización.	X		X		X		
9	Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes	X		X		X		
10	Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o	X		X		X		



	en hoja aparte							
11	Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar	X		X		X		
12	Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio	X		X		X		
13	Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio	X		X		X		
14	Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende	X		X		X		
15	Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante	X		X		X		
16	Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo apartado por apartado	X		X		x		
17	Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores	X		X		x		
18	Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a XXaprenderlo y reproducirlo sin el libro	X		X		x		
19	Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un tema	X		X		x		
20	Cuando estoy estudiando una lección, hago un descanso para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor	X		X		x		
DIMENSIÓN2: CODIFICACIÓN		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O	
1	Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales	X		X		X		
2	Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente	X		X		X		
2	Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios	X		X		X		
4	Busco la "estructura del texto", es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo	X		X		X		
5	Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema	X		X		X		
6	Relaciono o enlace el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos	X		X		X		
7	Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras	X		X		X		
8	Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estud	X		X		X		
9	Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar información	X		X		X		
10	Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.	X		X		X		
11	Establezco relaciones ente los conocimientos que me proporcionan el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.	X		X		X		
12	Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi	X		X		X		



	vida pasada o presente						
13	Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema	X		X		X	
14	Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).	X		X		X	
15	Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo	X		X		X	
16	Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido	X		X		X	
17	Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria	X		X		X	
18	Procuro encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio	X		X		X	
19	Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco	X		X		X	
20	Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando	X		X		X	
21	Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema	X		X		X	
22	Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar	X		X		X	
23	Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder	X		X		X	
24	Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras	X		X		X	
25	Procuro aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra	X		X		X	
26	Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte	X		X		X	
27	. Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto	X		X		X	
28	Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando	X		X		X	
29	Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios	X		X		X	
30	Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes	X		X		X	
31	Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema	X		X		X	
32	Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas	X		X		X	
33	Hago esquemas de lo que estudio	X		X		X	

34	Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos	X		X		X	
35	Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto, problema-solución, etc.	X		X		X	
36	Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal	X		X		X	
37	Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información	X		X		X	
38	Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema	X		X		X	
39	Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas	X		X		X	
40	Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros	X		X		X	
41	Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto	X		X		X	
42	Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema	X		X		X	
43	Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar "trucos" para que se me quede esa idea en la memoria	X		X		X	
44	Construyo "rimas" o "muletillas" para memorizar listados de conceptos	X		X		X	
45	Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido	X		X		X	
46	Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una "palabra clave" que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar	X		X		X	
DIMENSIÓN 3: RECUPERACIÓN		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
1	Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las "ideas principales" del material estudiado	X		X		X	
2	Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio	X		X		X	
3	Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje	X		X		X	
4	Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar	X		X		X	
5	Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios	X		X		X	

	con el fin de poder acordarme de lo importante						
6	Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje	X		X		X	
7	Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar	X		X		X	
8	Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante	X		X		X	
9	A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos	X		X		X	
10	Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder	X		X		X	
11	Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir	X		X		X	
12	Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor	X		X		X	
13	A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.	X		X		X	
14	Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto	X		X		X	
15	Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes	X		X		X	
16	Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar	X		X		X	
17	Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva	X		X		X	
18	Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" relacionando lo que ya sé de otros temas	X		X		X	
DIMENSIÓN 4: APOYO AL PROCESAMIENTO		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
1	He reflexionado sobre la función que tienen aquellas estrategias que me ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes.....)	X		X		X	
2	He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a me	X		X		X	
3	Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las	X		X		X	

	cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto preguntas, paráfrasis....)					
4	He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales o matrices	X		X		X
5	He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, los dibujos, los mapas conceptuales, etc. Que elaboré al estudiar	X		X		X
6	Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y afectiva que cuando estudiaba el tema.	X		X		X
7	Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a exponer en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion completar el guion, redacción, presentación.....)	X		X		X
8	Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que me van a resultar más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar	X		X		X
9	En los primeros momentos de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso que me van a ayudar a recordar mejor lo aprendido	X		X		X
10	Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender	X		X		X
11	Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura	X		X		X
12	Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo a dedicar a cada tema	X		X		X
13	Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad	X		X		X
14	A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces	X		X		X
15	Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido válidas	X		X		X
16	Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para aprender no son eficaces, busco otras alternativas	X		X		X
17	Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen, y elimino o modifico las que no me han servido	X		X		X

18	Pongo en juego recurso personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio	X		X		X		
19	. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo	X		X		X		
20	Sé autor relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes	X		X		X		
21	Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas	X		X		X		
22	Procuro que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.	X		X		X		
23	Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio	X		X		X		
24	Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado	X		X		X		
25	En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando	X		X		X		
26	Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo	X		X		X		
27	Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares	X		X		X		
28	Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros	X		X		X		
29	Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares	X		X		X		
30	Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) **Mario Bulnes Bedón**

DNI 08258705

Especialidad del validador: PSICOLOGO CLINICO.....30.. de ...setiembre.. del 2020

¹*Pertinencia:* El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²*Relevancia:* El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³*Claridad:* Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Dr. Mario Bulnes Bedón



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

Nº	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
DIMENSIÓN 1: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
AFRONTAMIENTO ACTIVO								
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
PLANIFICACIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X		
LA SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	X		X		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X		
LA POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema	X		X		X		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X		
LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL		SÍ	N	SÍ	N	SÍ	N	

			o		o		o	
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN		SI	N o	SI	N o	SI	N o	
	LA BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL							
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	X		X		X		
	REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	X		X		X		
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X		
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X		
	LA ACEPTACIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
8	Aprendo a convivir con el problema	X		X		X		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X		
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X		
	ACUDIR A LA RELIGIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
9	Busco la ayuda de Dios	X		X		X		
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X		
48	Rezo más de lo usual	X		X		X		
	ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X		
23	Libero mis emociones	X		X		X		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X		

49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X	
DIMENSIÓN 3: OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
NEGACIÓN		X		X		X	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	X		X		X	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	X		X		X	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X	
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	X		X		X	
CONDUCTAS INADECUADAS		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X	
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X	
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X	
DISTRACCIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X	
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	X		X		X	
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X	
52	Duermo más de lo usual	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (**X**) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [**X**] Aplicable después de corregir [] No aplicable []
 Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) Mario Bulnes Bedón

DNI...08258705

Especialidad del validador: PSICOLOGO CLINICO 30 de setiembre..... del 2020

¹*Pertinencia:* El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²*Relevancia:* El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³*Claridad:* Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante



Dr. Mario Bulnes Bedón

DRA. ANA DELGADO VÁSQUEZ

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE (ACRA)

Nº	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
DIMENSIÓN 1: ADQUISICIÓN								
1	Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender	X		X		X		
2	Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto	X		X		X		
3	Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima	X		X		X		Sería conveniente utilizar otros términos
4	A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado	X		X		X		
5	En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes	X		X		X		
6	Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes	X		X		X		
7	Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje	X		X		X		
8	Empleo los subrayados para facilitar la memorización.	X		X		X		
9	Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes	X		X		X		
10	Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte	X		X		X		
11	Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar	X		X		X		
12	Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio	X		X		X		
13	Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio	X		X		X		
14	Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende	X		X		X		
15	Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante	X		X		X		
16	Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo	X		X		X		



	apartado por apartado							
17	Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores	X		X		X		
18	Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro	X		X		X		
19	Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un tema	X		X		X		
20	Cuando estoy estudiando una lección, hago un descanso para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor	X		X		X		
DIMENSIÓN2: CODIFICACIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
1	Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales	X		X		X		
2	Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente	X		X		X		
2	Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios	X		X		X		
4	Busco la "estructura del texto", es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo	X		X		X		
5	Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema	X		X		X		
6	Relaciono o enlazo el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos	X		X		X		
7	Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras	X		X		X		
8	Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estud	X		X		X		
9	Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar información	X		X		X		
10	Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.	X		X		X		
11	Establezco relaciones ente los conocimientos que me proporcionan el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.	X		X		X		
12	Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente	X		X		X		
13	Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema	X		X		X		
14	Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).	X		X		X		
15	Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo	X		X		X		
16	Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo	X		X		X		



	aprendido						
17	Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria	X		X		X	
18	Procuro encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio	X		X		X	
19	Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco	X		X		X	
20	Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando	X		X		X	
21	Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema	X		X		X	
22	Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar	X		X		X	
23	Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder	X		X		X	
24	Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras	X		X		X	
25	Procuro aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra	X		X		X	
26	Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte	X		X		X	
27	. Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto	X		X		X	
28	Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando	X		X		X	
29	Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios	X		X		X	
30	Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes	X		X		X	
31	Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema	X		X		X	
32	Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas	X		X		X	
33	Hago esquemas de lo que estudio	X		X		X	
34	Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos	X		X		X	
35	Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto, problema-solución, etc.	X		X		X	
36	Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal	X		X		X	
37	Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información	X		X		X	

38	Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema	X		X		X	
39	Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas	X		X		X	
40	Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros	X		X		X	
41	Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto	X		X		X	
42	Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema	X		X		X	
43	Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar "trucos" para que se me quede esa idea en la memoria	X		X		X	
44	Construyo "rimas" o "muletillas" para memorizar listados de conceptos	X		X		X	
45	Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido	X		X		X	
46	Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una "palabra clave" que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar	X		X		X	
DIMENSIÓN 3: RECUPERACIÓN		SÍ	N O	SÍ	N O	SÍ	N O
1	Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las "ideas principales" del material estudiado	X		X		X	
2	Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio	X		X		X	
3	Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje	X		X		X	
4	Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar	X		X		X	
5	Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante	X		X		X	
6	Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje	X		X		X	
7	Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar	X		X		X	
8	Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante	X		X		X	
9	A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y	X		X		X	

	observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos						
10	Para recordar una información primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder	X		X		X	
11	Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir	X		X		X	
12	Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor	X		X		X	
13	A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.	X		X		X	
14	Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto	X		X		X	
15	Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes	X		X		X	
16	Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar	X		X		X	
17	Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva	X		X		X	
18	Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta "aproximada" relacionando lo que ya sé de otros temas	X		X		X	
DIMENSIÓN 4: APOYO AL PROCESAMIENTO		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o
1	He reflexionado sobre la función que tienen aquellas estrategias que me ayudan a ir centrando la atención en lo que me parece más importante (exploración, subrayados, epígrafes.....)	X		X		X	
2	He caído en la cuenta del papel que juegan las estrategias de aprendizaje que me ayudan a me	X		X		X	
3	Soy consciente de la importancia que tienen las estrategias de elaboración, las cuales me exigen establecer distintos tipos de relaciones entre los contenidos del material de estudio (dibujos o gráficos, imágenes mentales, metáforas, auto preguntas, paráfrasis...)	X		X		X	
4	He pensado sobre lo importante que es organizar la información haciendo esquemas, secuencias, diagramas, mapas conceptuales o matrices	X		X		X	
5	He caído en la cuenta de que es beneficioso (cuando necesito recordar informaciones para un examen, trabajo, etc.) buscar en mi memoria las nemotecnias, los dibujos, los mapas conceptuales, etc. Que elaboré al estudiar	X		X		X	



6	Soy consciente de lo útil que es para recordar informaciones en un examen, evocar anécdotas u otras cuestiones relacionadas o ponerme en la misma situación mental y afectiva que cuando estudiaba el tema.	X		X		X		
7	Me he parado a reflexionar sobre cómo preparo la información que voy a exponer en un examen oral o escrito (asociación libre, ordenación en un guion completar el guion, redacción, presentación.....)	X		X		X		
8	Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que me van a resultar más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar	X		X		X		
9	En los primeros momentos de un examen programo mentalmente aquellas estrategias que pienso que me van a ayudar a recordar mejor lo aprendido	X		X		X		
10	Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender	X		X		X		
11	Tomo nota de las tareas que he de realizar en cada asignatura	X		X		X		
12	Cuando se acercan los exámenes establezco un plan de trabajo estableciendo el tiempo a dedicar a cada tema	X		X		X		
13	Dedico a cada parte del material a estudiar un tiempo proporcional a su importancia o dificultad	X		X		X		
14	A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado me funcionan, es decir, si son eficaces	X		X		X		
15	Al final de un examen, valoro o compruebo si las estrategias utilizadas para recordar la información han sido válidas	X		X		X		
16	Cuando compruebo que las estrategias que utilizo para aprender no son eficaces, busco otras alternativas	X		X		X		
17	Voy reforzando o sigo aplicando aquellas estrategias que me han funcionado bien para recordar información en un examen, y elimino o modifico las que no me han servido	X		X		X		
18	Pongo en juego recurso personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio	X		X		X		
19	. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo	X		X		X		
20	Sé autor relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes	X		X		X		
21	Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas	X		X		X		
22	Procuro que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.	X		X		X		

23	Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio	X		X		X		
24	Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado	X		X		X		
25	En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando	X		X		X		
26	Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo	X		X		X		
27	Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares	X		X		X		
28	Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros	X		X		X		
29	Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares	X		X		X		
30	Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) Ana Delgado Vásquez

DNI07364955.....

Especialidad del validador: ...Psicología Educativa.....

26 de setiembre del 2020

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Dra. Ana Esther Delgado V.

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO
ACADEMICO DE ALUMNOS UNIVERSITARIOS EN SITUACION DE CONFINAMIENTO SOCIAL
EN LA CIUDAD DE LIMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE
MIDE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
DIMENSIÓN 1: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA								
AFRONTAMIENTO ACTIVO								
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
PLANIFICACIÓN								
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X		
LA SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES								
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	X		X		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X		
LA POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO								
		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema	X		X		X		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X		

	LA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN		SI	N o	SI	N o	SI	N o	
	LA BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL							
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	X		X		X		
	REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	X		X		X		
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X		
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X		
	LA ACEPTACIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
8	Aprendo a convivir con el problema	X		X		X		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X		
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X		
	ACUDIR A LA RELIGIÓN	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
9	Busco la ayuda de Dios	X		X		X		
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X		
48	Rezo más de lo usual	X		X		X		
	ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES	SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X		
23	Libero mis emociones	X		X		X		

36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO		SI	N o	SI	N o	SI	N o	
NEGACIÓN								
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	X		X		X		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente	X		X		X		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X		
50	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	X		X		X		
CONDUCTAS INADECUADAS		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X		
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X		
DISTRACCIÓN		SÍ	N o	SÍ	N o	SÍ	N o	
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	X		X		X		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X		
52	Duermo más de lo usual	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): si existe suficiencia (X) no existe suficiencia ()

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. (a) Ana Delgado Vásquez

DNI...07364955.

Especialidad del validador:Psicología Educativa.....

26 de setiembre del 2020

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante



Dra. Ana Esther Delgado V.

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD

Participantes: 22

3) Escalas de Estrategias de Aprendizaje (ACRA)

- Alfa de Cronbach de la variable Estrategias de Aprendizaje: **0.68**
- Análisis de las dimensiones de la variable Estrategias de Aprendizaje:

	Media	Desviación estándar	Correlación elemento-escala corregida
Adquisición de información	57.82	9.76	0.62
Codificación de información	127.64	17.79	0.71
Recuperación de información	54.36	5.30	0.65
Apoyo al procesamiento	100.41	25.44	0.43

La variable Estrategias de Aprendizaje presente un índice de confiabilidad regular tendiente a alto. En tanto que las dimensiones de esta variable presentan una asociación positiva óptima con esta, siendo menor en la dimensión de Apoyo al procesamiento.

4) Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE)

- Alfa de Cronbach de la variable Afrontamiento del Estrés: **0.72**
- Análisis de las dimensiones de la variable Afrontamiento del Estrés:

	Media	Desviación estándar	Correlación elemento-escala corregida
Afrontamiento activo	79.55	21.32	0.77
Planificación	63.64	35.13	0.24
Supresión de otras actividades	50.00	32.73	0.23
Postergación del afrontamiento	75.00	18.90	0.52
Búsqueda de apoyo social	77.27	33.55	0.59
Búsqueda de soporte emocional	75.00	39.34	0.80
Reinterpretación positiva	93.18	15.78	0.70
Aceptación	72.73	33.55	0.27
Acudir a la religión	50.00	32.73	0.67
Análisis de las emociones	56.82	36.34	0.40
Negación	31.82	32.90	-0.23
Conductas inadecuadas	22.73	20.28	-0.16
Distracción	56.82	32.90	0.14

La variable Afrontamiento del Estrés presente un índice de confiabilidad alto o moderadamente

aceptable. En tanto que las dimensiones de esta variable presentan, en su mayoría, una asociación positiva con esta, oscilando entre lo regular y óptimo. Sin embargo, esta es negativa en las dimensiones Negación y Conductas inadecuadas.



**COMITÉ INSTITUCIONAL
DE ÉTICA PARA LA
INVESTIGACIÓN**

Lima, 16 de abril de 2021

Investigador(a):
FLORES LEZAMA, TOMY CARLOS

Exp. N° 517-2021

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: **“Estrategias de aprendizaje y afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima”**, el cual tiene como investigador principal a **FLORES LEZAMA, TOMY CARLOS**.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de estedocumento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud., Atentamente



Yenny Marisol Bellido
Fuentes Presidenta del CIEI-
UPNW

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudara a decidir si desea participar en este estudio de investigación en educación superior: procesos cognitivos, psicología y aprendizaje para el doctorado en educación. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, tómese el tiempo necesario y lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, si a pesar de ello persisten sus dudas, comuníquese con el investigador al teléfono celular o correo electrónico que figuran en el documento. No debe dar su consentimiento hasta que entienda la información y todas sus dudas hubiesen sido resueltas.

Título del proyecto: “Estrategias de aprendizaje y afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima”

Nombre del investigador principal: Flores Lezama, Tomy Carlos

Propósito del estudio: Obtener información del estudiante universitario relevante al contexto de confinamiento social en la actual pandemia.

Participantes: 200

Participación: Responder al cuestionario vía web.

Participación voluntaria: El participante lo hará bajo su libre albedrío.

Beneficios por participar: Ser parte de una investigación que ayudara a incrementar el conocimiento en el área de educación superior y psicología.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, la encuesta es anónima y los resultados son generalizados como grupo humano.

Costo por participar: Ninguno.

Remuneración por participar: Ninguna.

Confidencialidad: Se asegura la confidencialidad de los datos recogidos.

Renuncia: Puede renunciar a la participación en cualquier momento.

Consultas posteriores: Al correo carlosflores9166@gmail.com y teléfono 944861860

Contacto con el Comité de Ética: Yenny Marisol Bellido Fuentes Presidenta del CIEI- UPNW

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, se me ofreció la oportunidad de hacer preguntas y responderlas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente el hecho de responder la encuesta expresa mi aceptación a participar voluntariamente en el estudio. En merito a ello proporciono la información siguiente:

Documento Nacional de Identidad:

Apellido y nombres:

Edad:

Correo electrónico personalo institucional:

Firma

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



M492-06-114

A : *Dr. Victor Candela Ayllón*

Coordinador de Investigación EAP de Psicología

De : *Dra. María Elena Escuzo Pasco*
Directora EAP de Psicología

Asunto: Autorización para realizar investigación Doctoral Mg. Tomy Flores

Elaborado en la EAP de Psicología

Fecha de Emisión: 15 de junio 2021

Es grato dirigirme a usted para saludarlo atentamente y a la vez poner en su conocimiento que el Proyecto de Investigación denominado: “Estrategias de aprendizaje y afrontamiento al estrés en el desempeño académico de alumnos universitarios en situación de confinamiento social en la ciudad de Lima”, el cual tiene como investigador principal a FLORES LEZAMA, TOMY CARLOS. ha sido APROBADO POR EL COMITÉ DE ÉTICA de la Universidad Privada Norbert Wiener, por tanto, esta Dirección APRUEBA su ejecución.

Sin otro particular quedo a su disposición.

Atentamente,



Dra. María Elena Escuzo Pasco
DIRECTORA
Universidad Norbert Wiener Escuela Académica Profesional de Psicología

M.E.E.P/psicología

INFORME DE TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	18%	4%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	lildbi.fcm.unc.edu.ar Fuente de Internet	3%
2	intranet.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	ridum.umanizales.edu.co:8080 Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	www.monografias.com Fuente de Internet	1%
7	www3.uji.es Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	www.buenastareas.com Fuente de Internet	1%