



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

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

TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO CON RESILIENCIA EN
ESTUDIANTES DE 1° 2° Y 3° DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “N°10054 DEL SECTOR
CHACUPE BAJO, LA VICTORIA – CHICLAYO – 2022**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
SALUD Y DESARROLLO PSICOLÓGICO EN LA VIDA
ESTUDIANTIL

PRESENTADO POR
LILIANA ECHEVERRE YAJAHUANCA
RUDDY SAMUEL QUISPE SOPA

TESIS DESARROLLADA PARA OBTENER EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR
DR. YRENEO EUGENIO CRUZ TELADA
CÓDIGO ORCID N°0000-0002-3770-1287
CHINCHA- 2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Chincha, 15 de Agosto del 2022

Dra. JUANA MARIA MARCOS ROMERO

DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarle e informar que los bachilleres: Liliana Echeverre Yajahuanca, con DNI N°45688226 y Ruddy Samuel Quispe Sopa, con DNI N°41658319 de la Facultad Ciencias de la Salud del programa Académico de CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA ha cumplido con presentar su tesis titulada: “Estrés Académico con Resiliencia Estudiantes de secundaria” con mención

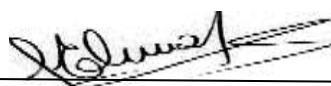
APROBADO(A):



Por lo tanto, queda expedito para la revisión por parte de los Jurados para su sustentación.

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

Cordialmente



Yreneo Eugenio de la Cruz Telada
Código ORCID N. ° **0000-0002-3770**

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Liliana Echeverre Yajahuanca identificado(a) con DNI N°45688226 y Ruddy Samuel Quispe Sopa, identificado(a) con DNI N°41658319, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Psicología de la Facultad de Salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: Estrés Académico con Resiliencia en Estudiantes de Secundaria, declaramos bajo juramento que:

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

Consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 15 de agosto del 2022



Liliana Echeverre Yajahuanca



Rudy Samuel Quispe Sopa

DEDICATORIA

Lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados. A nuestros familiares, por su amor paciencia y esfuerzo en todos estos años. A todas las personas especiales, que nos acompañaron en esta etapa, aportando a nuestra formación tanto profesional y como ser humano.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios, por todas sus bendiciones, a nuestros padres, por haber sido nuestro apoyo a lo largo de toda mi carrera universitaria. A todos nuestros que nos han ayudado de una manera desinteresada, gracias infinitas por todo su apoyo y buena voluntad.

A todos los docentes, con su sabiduría, conocimiento y apoyo, motivaron a desarrollarnos como persona y profesional en la Universidad Autónoma de Ica.

RESUMEN

Objetivo: determinar la relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, la victoria - Chiclayo.

Material y método: el estudio fue de tipo cuantitativo, nivel básico y diseño descriptivo correlacional. La población de estudio lo conformaron 100 estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”. La muestra fue no probabilística y de tipo censal. La técnica de recolección fue la encuesta y los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de estrés académico y resiliencia.

Resultados: no existe relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia, en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo; debido al valor de a través de 00, según el coeficiente de correlación de Pearson. Así mismo; se halló nivel bajo de estrés académico 53,0 %, y nivel bajo de resiliencia 46,0%.

Conclusiones: se desestima que a mayor estrés académico mayor nivel de resiliencia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Palabras claves: estrés académico, resiliencia, estudiantes, estresores, síntomas estrategias de afrontamiento, ecuanimidad.

ABSTRACT

Objective: To determine the significant relationship between academic stress and resilience in 1st, 2nd and 3rd grade high school students of the Educational Institution "N° 10054 of the Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo sector.

Material and Method: The study was quantitative, basic level and correlational descriptive design. The study population was made up of 100 students from 1st, 2nd and 3rd grades of secondary school at the Educational Institution "N° 10054 of the Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo sector". The sample was non-probabilistic and census type. The collection technique was the survey and the instruments used were the Academic Stress and Resilience Questionnaire.

Results: There is no significant relationship between academic stress and resilience, in the students of 1st, 2nd and 3rd grade of secondary school of the Educational Institution "N° 10054 of the Chacupe Bajo sector, La Victoria - Chiclayo; due to the value of through 00, according to Pearson's correlation coefficient. Likewise; a low level of academic stress was found 53.0%, and a low level of resilience 46.0%.

Conclusions: It is dismissed that the higher the academic stress, the higher the level of resilience in the students of 1st, 2nd and 3rd of secondary school of the Educational Institution "N° 10054 of the Chacupe Bajo sector, La Victoria - Chiclayo.

Keywords: Academic Stress, resilience, students, stressors, symptoms, coping strategies, equanimity.

INDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Abstract	vi
Índice General	vii
Índice de tablas	viii
Índice de Figuras y de Cuadros	ix
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2.1 Descripción del Problema	13
2.2 Pregunta de Investigación General	15
2.3 Pregunta de Investigación específica	15
2.4 Justificación e Importancia	16
2.5 Objetivo General	17
2.6 Objetivos Específicos	17
2.6 Alcances y Limitaciones	18
III. MARCO TEÓRICO	18
3.1 Antecedentes	18
3.2 Bases Teóricas	24
3.3 Marco Conceptual	38
IV. METODOLOGÍA	38
4.1 Tipo y nivel de Investigación	38
4.2 Diseño de Investigación	39
4.3 Población y Muestra	40
4.4 Hipótesis general y específicas	40
4.5 Identificación de las variables	41
4.6 Operacionalización de las variables	43
4.7 Recolección de datos	44
V. RESULTADOS	49
5.1 Presentación de resultados	50

5.2 Interpretación de resultados	57
VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	62
6.1 Análisis descriptivo de los resultados	62
6.2 Comparación resultados con marco teórico	64
VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
ANEXOS	70
Anexo 1: Instrumento y Ficha de Validación Juicio de Expertos	71
Anexo 2: Ficha de validación Juicio de Expertos	75
Anexo 3: Instrumentos de investigación	79
Anexo 4: Informe de Turnitin al 28% de similitud	

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Estrés académico y resiliencia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe bajo, la victoria – Chiclayo.

Tabla 2 Niveles de estrés académico en estudiantes de 1° 2° y 3° de 51 secundaria la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe bajo, la victoria – Chiclayo.

Tabla 3 Niveles de resiliencia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria 52 la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe bajo, la victoria – Chiclayo.

Tabla 4 Estrés académico y dimensión confianza y sentirse bien solo en 53 los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe bajo, la victoria – Chiclayo.

Tabla 5 Estrés académico y la dimensión perseverancia como en los 54 estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe bajo, la victoria – Chiclayo.....

...
Tabla 6 Estrés académico y la dimensión ecuanimidad en los estudiantes 55 de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe bajo, la victoria Chiclayo.

Tabla 7 Estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo en los 56 estudiantes de 1° 2° y 3° ° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe bajo, la victoria – Chiclayo.....

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Niveles de estrés académico en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe bajo, la victoria – Chiclayo.	51
Gráfico 2 Niveles de resiliencia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe bajo, la victoria – Chiclayo.	52

I. INTRODUCCIÓN

En la intensa búsqueda de información y estudios sobre el estrés y la resiliencia, hallamos numerosas investigaciones relacionadas a las variables, sin embargo; son en su gran mayoría realizados en el ámbito académico superior, dejando una considerable brecha en la población escolar, por lo que se considera necesario indagar estas variables dentro de la formación básica regular. La perspectiva con la que se pretende estudiar las variables, radica en una visión holística y multidimensional, de modo que permita, mayor comprensión de la génesis y evolución de la fenomenología, tal como lo manifiesta Barraza (2008), quien propone el modelo sistémico – cognitivista para definir el estrés académico, refiriendo que es el resultado de tres factores: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, revelando la existencia de factores que desencadenan una serie de sintomatología psicofisiológica producto del estrés, y la respuesta del estudiante para afrontar dichas situaciones y recuperar el equilibrio.

Por otro lado, analizando la resiliencia como capacidad del ser humano para luchar contra las situaciones adversas y amenazantes, encontramos que esta, está inmersa dentro del contexto educativo, ya que son los estudiantes los que constantemente están expuestos a situaciones desfavorables y que requieren constantes impulsos internos y externos para poder afrontar dichas situaciones para poder superarlas con éxito, tal como lo definen Wagnild y Young (1993), como una cualidad positiva de la persona que permite adaptarse y reaccionar a situaciones adversas, sosteniendo que la resiliencia juega un papel importante, en la manera en cómo la persona supera y revierte positivamente una situación desfavorable.

El presente trabajo de investigación, tuvo como objetivo principal, determinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en

estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo, el cual está dividido de la siguiente manera: El capítulo I, contempla la introducción o antesala analítica del trabajo a realizar. En el capítulo II, denominado problema de investigación, contempla la descripción del problema, pregunta de investigación general y específica, los objetivos generales y específicos y la justificación. En el capítulo III, que lleva por nombre marco teórico, se encuentran los principales antecedentes revisados dentro de los ámbitos internacionales, nacionales y locales; al igual que las bases teóricas y el marco conceptual. En el capítulo IV; que lleva por denominación metodología, se describe el tipo y diseño de investigación, las hipótesis general y específica, definición y operacionalización de las variables, determinación de la población y muestra, así como los instrumentos utilizados; además de las técnicas de análisis e interpretación de los datos. Posteriormente, en el capítulo V, se detalla el cronograma de actividades. En el capítulo VI, se detalla el presupuesto y finalmente en el capítulo VII, se presentarán las referencias bibliográficas.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

La presente investigación parte del interés por conocer la manera en que los estudiantes, afrontan situaciones desfavorables dentro el ámbito escolar, siendo una de ellas, el estrés al que están expuestos, muchas veces por el incremento de las actividades académicas, las precariedades económicas producto de la situación actual, las relaciones debilitadas con los docentes y compañeros de aula, entre otros; es en esa misma línea; que es importante conocer cómo es que los adolescentes escolares conllevan estas situaciones y si logran superarlas para seguir adelante.

Se podría fácilmente relacionar los diversos problemas presentados en el ámbito escolar con la situación de pandemia debido a sus devastadoras consecuencias a nivel mundial, sin embargo; las dificultades inherentes al proceso de aprendizaje y las carencias en una adecuada formación integral de los estudiantes en nuestro país tienen raíces en muchos años atrás, tal como lo refiere Halsey y Shwetlena (2020) del Grupo Banco Mundial, los cuales sostienen que antes de la COVID-19 ya existía una crisis en el ámbito educativo a nivel mundial, indicando que 258 millones de niños y jóvenes de edad escolar carecían de este servicio y los que estaban en etapa escolar, aprendían muy poco por la baja calidad educativa. Es en ese sentido, que es válido reconocer que se han dado cambios importantes en nuestro sistema educativo, sin embargo, al parecer no ha sido suficiente, ya que, en muchas instituciones educativas del Estado, los docentes siguen centrando su atención de manera casi exclusiva en la adquisición de conocimientos, relegando la formación personal, social y emocional de los escolares, siendo necesario la identificación de aspectos internos y psicológicos, cuyas características y rasgos nos permitirán conocer y advertir el comportamiento futuro de nuestros estudiantes.

La situación ha dejado en desventaja a muchos estudiantes de nuestro país, y es que son las mismas limitaciones de años atrás que hoy en día se han incrementado, siendo la principal causa de preocupación y estrés en los estudiantes al verse expuestos al fracaso, sin embargo; son pocos los estudios que se ha realizado en función a identificar la relación entre el estrés experimentado por los estudiantes y la manera en que ellos afrontan tales escenarios para poder cumplir sus metas y objetivos.

Esto no ha excluido a los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”, los cuales han padecido el fuerte impacto debido a la situación actual, siendo muchas veces victimas de diversos problemas de salud mental como lo es el estrés, siendo una amenaza constante dentro de su desarrollo formativo integral como escolares y futuros profesionales. Por otro lado; diversos estudios han demostrado que, si bien es cierto los estudiantes atraviesan diversas vicisitudes, mucho más aquellos que padecen de múltiples limitaciones, que pueden truncar su desarrollo personal y profesional, también existen casos de aquellos que hacen uso de sus recursos personales para sobreponerse, ante ello, logran un real desempeño académico y culminar su carrera académica.

Lo antes mencionado nos permitió tener una visión sistemática de la realidad en la que viven muchos adolescentes escolares, sin embargo, es poco lo que se ha estudiado al respecto, restándole importancia a los procesos psicofisiológicos que se van desarrollando en cada uno de ellos. Del mismo modo; como comprender aquellas diferencias entre aquellos que superan adversidades en comparación a los que no logran hacerlo, esto nos permite plantearnos la siguiente interrogante: ¿existe relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Chiclayo?, respuesta a la que se pretende encontrar a la culminación del presente estudio.

2.2 Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo?

2.3 Preguntas de investigación específicas

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo?

¿Cuál es el nivel de resiliencia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo?

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión confianza y sentirse bien solo en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, la Victoria - Chiclayo?

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión perseverancia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo?

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión Ecuanimidad en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo?

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión Aceptación de uno mismo en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo?

2.4 Justificación e importancia

La justificación de la investigación, se sustenta en los siguientes aspectos:

Justificación teórica

El presente trabajo de investigación fue respaldado por un marco teórico y referencial a fin a las variables de estudio, así mismo; tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional, lo cual buscó determinar la relación entre las variables estrés académico y resiliencia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo.

Justificación práctica

La presente investigación está dirigida a proporcionar datos estadísticos válidos y confiables, los cuales permitirán a los estudiantes tener conocimiento de sus niveles de estrés y resiliencia y de este modo, facilitar conductas de autorregulación las cuales le faciliten un mayor manejo de las situaciones de tensión y estrés.

Justificación metodológica

El presente estudio, pretende determinar la relación entre las variables autoestima y habilidades sociales en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo, para ello se utilizaron instrumentos válidos y confiables para medir y correlacionar cada una de las variables, los cuales fueron sometidos a un proceso de validación por criterio de jueces y expertos.

Justificación social

El presente estudio, responde a la demanda de atención a problemas relacionados con la salud mental y específico con el estrés, tal como lo señala el MINSA (2020), indicando que las atenciones en los servicios de psicología y psiquiatría fueron del 70% relacionados a trastornos de estrés, lo que no excluye a la población escolar; es por ello la importancia de estudiar esta variable y su posible relación con la resiliencia en los adolescentes escolares de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”.

2.5 Objetivo general

Determinar la relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo

2.6 Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Hallar el nivel de resiliencia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Determinar la relación significativa entre el estrés académico y la dimensión confianza y sentirse bien solo en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Identificar la relación significativa entre entre el estrés académico y la dimensión perseverancia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe bajo, la victoria – Chiclayo.

Determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión ecuanimidad en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Determinar la relación significativa entre el estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo, en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

2.7 Alcances y limitaciones

Dentro de las limitantes para el desarrollo del presente trabajo se encuentran: el escaso tiempo con el que se cuenta debido a las actividades laborales del investigador, así como la observación directa de los sujetos que formaron parte de la población debido a la situación de pandemia, así como la precariedad de estudios a nivel local.

III.MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes

Para este fin, se realizaron las investigaciones correspondientes, donde se pudo ubicar investigaciones que guardan estrecha relación con las variables de mi estudio, obteniendo importantes y valiosos aportes.

Antecedentes Internacionales

Para conocer más sobre el tema, es necesario tener en consideración las investigaciones en el ámbito internacional:

González (2020) en su estudio titulado “Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19” realizado en México. Estuvo enfocado en el estrés académico asociado a la pandemia por la COVID-19. Para un estudio más concreto se realizó una investigación que actualmente está en curso, con la aplicación de dos instrumentos sobre estrés académico en estudiantes universitarios de la pedagogía de la UNACH, siendo aplicados en tres tiempos: el primero fue realizado en setiembre del 2019, aplicando a 40 estudiantes antes de la pandemia, donde indicaron bajo estrés académico, el segundo momento fue en abril del 2020 donde se aplicó a 72 estudiantes, los instrumentos de escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) de Cabanach, et al (2010), y el cuestionario de percepción del estrés académico en universitarios asociado a la COVID-19 (PEA_COVID-19), y para finalizar en setiembre del 2020, se aplicó los instrumentos en mención a 94 estudiantes, con edades comprendidas de 19-21 años. Concluyendo en su investigación que el estrés académico en tiempos de pandemia se ha incrementado, revelando la disminución en su motivación y su rendimiento académico con un aumento de la ansiedad y dificultades familiares, afectando en especial a los estudiantes de bajos recursos económicos.

Hernández, González, López y Barceleta, (2019) realizaron el estudio “Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes” en Toluca, México. El cual tuvo como objetivo investigar si tanto como el estrés académico, la autoeficacia académica y rendimiento académico se relacionan con la resiliencia y se comprobó cada variable entre agrupaciones ordenadas como alta y baja resiliencia. El método utilizado fue de análisis descriptivo, correlacional, con una muestra aleatoria estratificada, conformada por 288 (176 mujeres; 112 varones), entre las edades de 18 a 25 años, se les aplicó una rúbrica de datos académicos y sociodemográficos, inventario de estrés académico; escala de autoeficacia en conductas académicas y el cuestionario de resiliencia. En sus resultados mostraron que los niveles de estrés, rendimiento académico, y la resiliencia fueron moderados, la autoeficacia fue satisfactoria, y que las correlaciones fueron moderadas, bajas y significativas, y en cuanto a las resiliencia se visualizó diferencias de significancia entre las agrupaciones de altas y bajas; concluyendo que cuando aumentan los niveles de estrés académico el nivel de resiliencia disminuye; si la autoeficacia académica es más satisfactoria se incrementa el rendimiento académico y la resiliencia. Asimismo, mencionaron como la agrupación no resiliente niveles más elevadas de estrés, mostrándose menos autoeficaces y su rendimiento académico levemente más bajo, en comparación con la agrupación resiliente.

Berzosa, (2016) investigó “Estrés académico, engagement y resiliencia en estudiantes de enfermería” realizado el estudio en la ciudad de Valladolid, España. El objetivo de esta investigación fue detallar los niveles de estrés académico de los estudiantes. Asimismo, se evaluó su relación con la resiliencia y engagement académico en vista que los altos índices de estrés repercutían de forma negativa en su integridad física y rendimiento de los estudiantes en especial en las carreras del ámbito de la salud. Su estudio fue de tipo descriptivo, transversal, correlacional con un enfoque cuantitativo – comparativo. La población estuvo conformada por 358 que pertenecieron al período

2016-2017, de los cuales 175 estudiantes respondieron a los cuestionarios siguientes: “El cuestionario sociodemográfico; el inventario SISCO del estrés académico, la escala work engagement adaptada a estudiantes (UWES-S) y la resilience scale-14 (RS-14)”; dando como resultados que el 94% padecieron de estrés académico con un nivel alta y media; así como niveles altos de resiliencia y engagement promedio; la dimensión “dedicación” fue la que tuvo mayor nivel; también logró observar que entre la resiliencia y el estrés hubo una correlación negativa y al contrario positiva entre engagement y resiliencia, siendo en el II semestre los que presentaron mayor estrés. Concluyendo que los estudiantes más resilientes distinguen menos situaciones estresantes, continuidad de síntomas y manejaron más estrategias de afrontamiento.

En México, según Morales B. y Moysén A. (2016), en su investigación con respecto al Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior menciona que el propósito de la investigación fue describir las estrategias de afrontamiento que emplean los adolescentes, realizando comparaciones por género y edad en la cual la población tomada fue de 724 adolescentes, de los cuales fueron 413 mujeres y 311 hombres, con un rango de edad entre 14 y 17 años, del Valle de Toluca. Utilizando como instrumento la escala de afrontamiento del estrés para adolescentes (ACS), arribando como principales resultados que son las mujeres quienes hacen frente a los problemas utilizando la mayor cantidad de estrategias y comprometen sus emociones en comparación de los varones quienes evaden a las situaciones problemáticas, y son mucho más reservados en cuanto a sus emociones.

Antecedentes nacionales

Para conocer más sobre el tema, es necesario tener en consideración las investigaciones en el ámbito nacional:

Verastegui (2020) estudió “Estrés académico y resiliencia en

estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019”, el objetivo que esta investigación que se planteó fue identificar la relación entre las dos variables: estrés académico y resiliencia en estudiantes que corresponden del primero al décimo ciclo de las carreras de educación primaria, enfermería y contabilidad. La metodología que utilizaron fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y correlacional. Su grupo muestral estuvo integrado por 392 alumnos según el cumplimiento del criterio de inclusión, les administraron dos instrumentos, el Inventario de estrés académico SISCO validado por Barraza y la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Dentro de los resultados, el investigador concluyó que, si existe una relación estadísticamente significativa entre las variables ($p=.000$) y una correlación inversa moderada ($r=-0.616$), afirmando que a menor estrés académico mayor nivel de resiliencia.

Salvatierra, (2019) realizó su estudio sobre “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo”. Considerando como objetivo establecer la existencia de relación entre las variables, resiliencia y estrés académico. El tipo de investigación fue no experimental perteneciente al diseño correlacional, tomando a 80 estudiantes como muestra. Para recolectar información utilizó la escala de resiliencia elaborada por Wagnild y Young (1993), con una validez .807 y confiabilidad .850 para la escala general, y el Inventario SISCO del estrés académico, elaborado por Barraza (2006), afirma que de acuerdo a las condiciones planteadas por Barlett presenta una correlación relevante en ($p.00$) y confiabilidad .90. A raíz de los resultados concluyó que existe una relación inversa ($r=-.22$) y estadísticamente relevante ($p=.004 <.05$) entre las dos variables. Referente a la variable resiliencia se observa que predomina un nivel alto con un 49%, mientras que la variable estrés académico predomina un nivel medio bajo con un 84%.

Alania, Llancari, Rafaele y Ortega (2019) realizaron su estudio sobre “Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19”. Cuyo propósito era la adaptación

del inventario de estrés académico SISCO segunda versión a dicho contexto, la investigación de tipo básico se enmarcó en un nivel descriptivo, con diseño no experimental, transversal descriptivo simple. Los investigadores utilizaron el criterio de jueces para la validación de contenido, por lo que 20 expertos en educación, psicología, estadística e investigación proporcionaron una ficha de validez genérica y específica; así mismo se trabajó con una muestra de 151 estudiantes de varias universidades del departamento de Junín, a quienes se les avaluó con el Inventario adaptado de estrés académico SISCO Segunda Versión de Barraza (2018) para determinar la confiabilidad y la validez del constructo. A partir de los resultados obtenidos, concluyeron que existe validez y confiabilidad del instrumento, por lo tanto, fue adaptado al contexto.

Espinoza y Ruíz (2019) desarrollaron un estudio titulado “Estrés académico en estudiantes de preparación pre-universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019”. Cuyo propósito fue comparar el nivel de estrés de los alumnos del nivel pre-universitario de la academia de Huancavelica con los alumnos del nivel pre-universitario de la academia de Huancayo. El estudio de tipo no experimental se enmarcó en un diseño descriptivo comparativo, de corte transversal. La muestra censal lo conformaron 105 alumnos de ambas academias preuniversitarias habiendo cumplido los criterios de inclusión. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico, presentando una validez de contenido por medio de juicio de expertos y un nivel de confiabilidad muy alto 0.924 en la escala de alfa de Cronbach. En base a los resultados, los investigadores concluyeron que no existen diferencias significativas entre el nivel de estrés en Huancavelica y Huancayo ya que se obtuvo un p valor de 0,089. De tal modo, refieren que el nivel de estrés académico en Huancavelica fue de 39.2 %, mientras que en Huancayo fue de 44.7%.

Chuquillanqui y Villanes (2019) desarrollaron su estudio titulado “Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de trabajo social de una Universidad Estatal de Huancayo – 2019”. El objetivo que se planteó fue hallar la relación entre las variables resiliencia y

afrontamiento de estrés. El análisis de tipo básico, cuyo diseño fue no experimental, de tajo transversal, descriptivo correlacional. El grupo evaluado estuvo conformado por 180 alumnos a quienes les evaluaron la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el cuestionario de modos de afrontamiento (COPE), para ello realizaron una prueba piloto en los que obtuvieron un nivel de confiabilidad de 0.86 para la escala de resiliencia mientras que para el cuestionario de modos de afrontamiento (COPE) obtuvo un nivel de confiabilidad de 0.87. de acuerdo a los resultados, concluyen, que existe relación significativa de resiliencia con los estilos de afrontamiento de estrés, representado por el valor chi cuadrada (16.643), respecto al nivel predominante de la variable resiliencia alcanzó un 82.2% de nivel alto de la muestra. Además, el 45% representa el estilo enfocado en la emoción del afrontamiento al estrés.

Tirado (2017) investigó la “Relación entre estresantes académicos y la capacidad de resiliencia en los estudiantes de estomatología del primer año en la Universidad Alas Peruanas en el año 2017,” Lima. Teniendo como fin conocer la relación entre la variable estresantes académicos y la variable capacidad de resiliencia en estudiantes universitarios. La investigación pertenece al tipo no experimental, cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional de corte transversal. Su grupo muestral fue de 135 estudiantes del primer año, conformada por 67 estudiantes del 1er. Ciclo y 68 del 2do. Ciclo. Evaluó los instrumentos: Inventario de estrés académico SISCO elaborado por Barraza y la escala de resiliencia de Wagnild y Young. El investigador concluyó que no existe una relación significativa entre estresores académicos y resiliencia ya que obtuvo el valor de $p = 0.609$.

Morales, (2017) realizó su estudio “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades”, el propósito fue identificar la relación entre las dos variables. La investigación se enmarcó dentro del tipo descriptivo, diseño correlacional – transeccional. La muestra fue de 91

estudiantes del I ciclo. Para valorar la resiliencia se empleó la escala de resiliencia de Wagnild y Young, (1993), presentando validez interna $\alpha = 0,734$ y con fuerte confiabilidad $\alpha = 0,715$ y para la variable estrés académico se utilizó la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) desarrollado por Cabanach; Valle; Rodríguez; Piñeiro y Freire (2010), presentando validez interna $\alpha = 0.856$ y con fuerte confiabilidad $\alpha = 0,868$. A partir del análisis de los datos de la correlación de Pearson se obtiene $r = 0,182$, y concluye que existe una relación positiva débil entre las variables. Así mismo, respecto al nivel de resiliencia refieren que existe un nivel alto, y en afrontamiento del estrés académico también presentan un nivel alto.

Espinoza (2016) investigó “Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2016”. Buscó comprobar la relación entre la frecuencia de los estresores académico y la resiliencia. La metodología que utilizó fue de tipo descriptivo, con diseño de tipo transversal – correlacional. Fueron 65 los inscritos en el período 2016 – II, quienes conformaron la muestra de dicho estudio, para la recolección de datos utilizaron los siguientes instrumentos: inventario SISCO del estrés académico segunda versión de Barraza y la escala de resiliencia de Wagnild y Young, adaptada a nuestra realidad peruana por Novella, realizó una prueba piloto se determinó la confiabilidad de ambas variables. A raíz de los resultados obtenidos el investigador mediante la estadística de la prueba chi – cuadrado, concluyó que sí existe relación entre las dos variables ya que obtuvo $\chi^2 = 6,59 > \chi^2 = 5,99$. Además, la competitividad grupal de los estresores académicos presenta mayor frecuencia, mientras que la resiliencia tiene un nivel medio el cual predomina.

3.2 Bases teóricas

3.2.1. El estrés

La conceptualización del estrés y sus efectos se basa en la asunción del cuerpo como una máquina que posee formas de protegerse cuando las condiciones cambian de manera indeseable, es en ese momento cuando se activan los sistemas de control de los que se valen los individuos para dar respuesta a las demandas del entorno actuando para mantener o conseguir la homeostasis.

De este modo, los mecanismos homeostáticos son adaptativos y sirven para conservar la vida frente a los posibles peligros que nos rodean; no obstante, cuando se mantiene un tipo de situación estresante a lo largo del tiempo, ésta exige una gran cantidad de demandas y esfuerzos por parte del sujeto, lo que puede producir cambios en los mecanismos, pudiendo ser dañados y reduciendo su eficacia.

El término estrés fue empleado a partir del siglo XIV para referirse a experiencias negativas como adversidades, dificultades, sufrimiento, etc.; sin embargo, en el siglo XVIII la influencia del físico Hooke asoció el concepto de estrés con fenómenos físicos como la presión, fuerza o distorsión. De esta manera se concibe al estrés como aquella fuerza que internamente lucha y hace frente a fuerzas externas.

De este modo, el estrés ha sido definido desde un punto de vista físico, como una fuerza interna generada dentro de un cuerpo por la acción de otra fuerza que tiende a distorsionar dicho cuerpo. Por otro lado, Dollard, y colaboradores postulan “la agresión es siempre una consecuencia de la frustración y que la frustración siempre lleva a alguna forma de agresión” (Dollard, Doob, Miller, Mowrer & Sears, 1939). También Buss (1961) argumenta que la agresión es una respuesta que produce un estímulo doloroso en otro organismo (Buss, 1961).

Fases del estrés

La existencia del estrés no es fortuita ya que el organismo humano tiene la capacidad de detectar los estímulos amenazantes, y este proceso atraviesa por tres etapas como son: alarma, resistencia y agotamiento (Melgosa, 1995).

En la fase de alarma, está referida al aviso de algún estímulo o situación amenazante la cual se manifiestan a través de reacciones fisiológicas, preparando al organismo ante el evento estresante; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio, esta fase puede hacerle frente y resolver esto de la mejor forma posible, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse. Únicamente cuando se ha sobrepasado el umbral de tolerancia hacia el estrés y la persona se da cuenta de que sus fuerzas no son suficientes, puede decirse que toma conciencia del estrés existente, lo cual la sitúa así en la fase de alarma. Los niveles del estrés que superan la fase de alarma, hacen que la persona ingrese en la segunda fase de resistencia, por lo que intenta continuar enfrentando la situación, pero se da cuenta de que su capacidad tiene un límite y, como consecuencia de esto, se frustra y sufre. Empieza a tomar conciencia de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor, lo cual la hace tratar de salir adelante, pero no encuentra la forma; esto hace que esta situación se convierta en un círculo vicioso, sobre todo cuando va acompañada de ansiedad por un posible fracaso.

Consecutivamente, aparece la última fase agotamiento, manifestándose a través de la fatiga, ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. Respecto de la ansiedad, la persona la vive frente a una diversidad de situaciones, no solo ante el agente estresante, sino también ante experiencias que normalmente no se la producirían. En cuanto a la

depresión, la persona carece de motivación para encontrar placer en sus actividades, sufre de insomnio, sus pensamientos son pesimistas y los sentimientos hacia sí misma son cada vez más negativos. Es imprescindible reconocer que el estrés es experimentado por todos los seres humanos, dentro de los niveles apropiados y tolerables, sin embargo, cuando la intensidad de sus síntomas supera la capacidad de tolerancia, éstas pueden ocasionar afectación en su salud.

Causas del estrés

Cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés. No obstante, debe recordarse que no todas las situaciones ni todos los factores estresantes son negativos. Por ejemplo, obtener un buen resultado en una prueba académica o ser ascendido en el trabajo pueden causar estrés de una forma positiva. Además, dependiendo de la forma en que se perciban los diversos factores estresantes, se producen distintos impactos en las personas. En general, puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio, entre otras.

Afrontamiento del estrés

En el transcurso de este segmento se desarrollará el afrontamiento, el cual hace referencia a los esfuerzos cognitivos y conductuales puestos en marcha para manejar situaciones estresantes, es por ello que se partirá de la idea de estrés definiéndolo y conceptualizándolo dentro de un marco contextual concreto. Posteriormente, nos adentramos en la parte que realmente importa para la realización de este trabajo, el cual es el afrontamiento.

Factores de afrontamiento del estrés

Con respecto a los factores, esta investigación se basa en las 7

dimensiones determinadas según, Sandin y Chorot (2002).

- a) Focalizado en la solución del problema:** estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a el estrés modificando la situación que lo produce (“pensar detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema”)
- b) Auto focalización negativa:** estrategias basadas en la autoinculpación y la autocritica por la ocurrencia de la situación estresante o su manejo inadecuado (“me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación”.
- c) Reevaluación positiva:** estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante (“intenté sacar algo positivo del problema”)
- d) Expresión emocional abierta:** estrategias encaminadas a liberar emociones que acontecen el proceso de estrés (“descargué mi mal humor con los demás”)
- e) Evitación:** estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamiento o conductas relacionadas con el acontecimiento estresante (“cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas”)
- f) Búsqueda de apoyo social:** apoyo en otros para modificar la situación estresante o sentir algo de consuelo (“hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal”).
- g) Religión:** recurrir a pensamientos religiosos, a la iglesia, a Dios para modificar la situación estresante o sentir algo de consuelo (“acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema”)

Estrés en la educación

Diversos estudios se han centrado en las fuentes de tensión de la población estudiantil en las instituciones educativas. Entre estas fuentes se pueden citar la inseguridad, la violencia física y psicológica, así como el sentirse inferior o incapaz.

Señala Rice (2000) que cualquier situación que perturbe la armonía e interfiera en las actividades de la clase puede ser fuente de estrés y,

ciertamente, afecta el funcionamiento académico en el acontecer educativo. Martínez y Díaz (2007) definen el estrés escolar como: el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacional o intrarelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada

Además, desde el ingreso a la institución, la población estudiantil puede sufrir de estrés durante el período lectivo, puesto que se requiere de un proceso de adaptación, la ejecución de asignaciones extra clase, el cansancio cognitivo, los problemas de indisciplina, entre otros; situaciones que a su vez pueden ser indicadores de ciertos malestares en el ámbito escolar y el deseo de concluir el año lectivo.

Forero, López y Pardo (citados por Martínez y Díaz, 2007) se refieren a una investigación realizada por Witkin sobre el estrés infantil que señala a la escuela como una institución estresante de importancia, debido a aspectos tales como la competitividad por el rendimiento académico, las rivalidades entre compañeras y compañeros, la participación en el salón de clase, la realización de pruebas, el temor al fracaso y a decepcionar a madres y padres, y lograr la aceptación entre un grupo de iguales. Todas estas situaciones tienen además un impacto negativo en la autoestima.

En otra investigación realizada por Dumont, LeClerc y Deslandes (2003), estos autores encontraron que un alto porcentaje de estudiantes de la muestra evidenciaban síntomas de ansiedad antes de presentar una prueba. La ansiedad, muchas veces producto del estrés como se ha mencionado, es un sentimiento vago y altamente

desagradable de temor y aprehensión. Es normal que el estudiantado se preocupe cuando enfrenta desafíos en la institución educativa, como por ejemplo rendir bien en un examen.

De hecho, los investigadores han encontrado que estudiantes exitosos presentan niveles moderados de ansiedad; no obstante, algunas y algunos, presentan altos niveles de ansiedad y se preocupan constantemente, lo cual puede afectar en forma significativa su habilidad de logro (Santrock, 2002). Los niveles altos de ansiedad pueden ser también el resultado de las expectativas irreales y la presión de las madres y de los padres respecto del logro educativo de sus hijas e hijos. Muchas personas estudiantes sienten mayor ansiedad conforme alcanzan grados educativos superiores, en los que enfrentan evaluaciones más frecuentes, comparaciones sociales e incluso experiencias de fracaso. Cuando las instituciones educativas crean circunstancias como estas, es más probable que contribuyan a aumentar la ansiedad de la población estudiantil.

Estrés académico

Barraza (2005) tomando de base a Orlandini, 1999 y otras fuentes, en el ámbito escolar propone como definición que: “el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar” (p.16).

En estudios posteriores Barraza y Silerio (2007) mencionan que, para definir el estrés académico como tal, se basó en tres aspectos:

El primer concepto del estrés, Benjamín (1992) lo nombra como “enfoque teórico del estrés”, basándose de estudios previos que realizaron. Cannon (1935) y Selye (1956).

La segunda fue que designaron conceptos a las tres perspectivas: las cuales son los eventos que nos produce estrés, los síntomas percibidos

y como interactúa la persona con su medio que lo rodea (Travers y Cooper, 1997 y Trianes, 2002)

Y, por último, los dos programas que estudian de manera científica el estrés, las cuales son investigaciones en base a estímulo – respuesta y estudio del individuo y su medio

Barraza (2006) es su estudio acerca de estrés académico menciona que:

Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p.274)

También mencionan Barraza et. al. (2007) que el estrés académico es el resultado de tres factores: estresores académicos, que es cuando distintos eventos y situaciones nos produce estrés, con relación a los síntomas, nos menciona que son aspectos físicos y psicológicos los involucrados, y por último, que estrategias de afrontamiento realiza el estudiante, las cuales detallaremos posteriormente

En investigaciones actuales Novelle (2020) menciona que “los estresores pueden aparecer por exigencias externas (exámenes, entrega de trabajos, miedo a hablar en público, dificultades de comprensión de los contenidos, problemas de relación en clase, etc.) o internas (altas expectativas sobre el rendimiento, deseo de mantener siempre el control, miedo al fracaso, etc.)” (parr. 3).

Barraza (2008), refiere que el “estrés académico es un proceso

sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos; cuando se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas como estresores; esos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta es una serie de síntomas y ese desequilibrio sistémico que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico” (p. 274 y p. 275). De igual manera, Berrío y Mazo (2011) concluyeron en su investigación que el estrés académico es “como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (p.1).

Consecuencias del estrés académico

Maceo (2013), concluyó en sus investigaciones que las consecuencias causados por el “estrés fueron, la falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuido, fatiga sexual, tristeza, descenso del rendimiento intelectual o físico, nerviosismo, modificación de la frecuencia cardíaca, tensión arterial, metabolismo y actividad física” (p. 11).

De acuerdo con Cárdenas (2012) menciona que el estrés académico en la universidad, genera depresión, ansiedad y baja autoestima.

Por tanto, Mozón (2007) afirma que el estrés académico no solo afecta al estado emocional, sino también al aspecto físico y la interacción con su medio social, pudiendo cada persona experimentar de distinta manera, según como se piensa, que efectos o síntomas me provoca cada situación y a la vez que acciones se toma ante dicha situación para mantener un equilibrio en la vida personal, que a continuación describe tres aspectos:

En el aspecto conductual; Hernández, Pozo y Polo (1994) en su investigación enfocado al tipo de vida que tenían los estudiantes, se dieron cuenta que, a medida que llegaban los componentes estresores como los exámenes, los estudiantes para afrontar dicha situación recurrían al consumo de sustancias como el alcohólico, bebida, droga o calmantes que a la larga repercutían en su salud física.

En el aspecto cognitivo; demostraron Smith y Ellsworth (1987) que el período emocional y la evaluación de cada situación, variaban significativamente antes de los exámenes hasta después de conocer las notas y que existía más estrés durante los exámenes.

Y el aspecto psicofisiológico; Kiecolt, Glaser y colaboradores descubrieron que existía cambios en las células T que se reprimían y las células Natural Killers (NK) había más activaban, lo que quiere decir que disminuía nuestras defensas, lo que conlleva a adquirir nuestro organismo muchas enfermedades (p. 90).

Menciona Novelle (2020) en sus últimas investigaciones que los efectos del estrés académico suelen ser combinadas entre los síntomas físicos y psicológicos comunes las cuales “son: dificultades para dormir, resfriados frecuentes, pérdida o incremento del apetito, necesidad de aislarse, tristeza, irritabilidad, tendencia a discutir, baja motivación académica, absentismo, dificultades para memorizar o concentrarse, ansiedad y miedo intenso a no cumplir con los plazos u obligaciones académicas” (párr. 3).

3.2.2. Resiliencia

Para Mauricio (2010) el término resiliencia tiene su origen en el término latín “*resilio*”, que significa volver en un salto y rebotar. Claramente este término fue adecuado para caracterizar a las personas que a pesar de vivir en situaciones de adversidad, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.

Rutter (2005) expresa que la resiliencia es un “fenómeno multifacético que abarca factores ambientales y personales, caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una

vida sana en un medio insano”.

Aguirre (2004) refiere que la resiliencia es la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida tanto significativa como productiva. Además, señala que puede darse en dos situaciones: la resiliencia frente a la destrucción, es decir protegiendo la integridad, y por otra parte, la resiliencia más allá de la resistencia, forjando un comportamiento vital positivo, pese a situaciones difíciles. Por otro lado, Smith (1992) la define como una historia de adaptaciones exitosas, en donde el individuo se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes. Según este autor, el concepto incluye, la capacidad de una persona de enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable.

Wagnild y Young (1993) definen a la resiliencia como una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional que se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.

Para el estudio, se asumirá la definición de Wolin y Wolin (1993), quienes refieren que la resiliencia es la capacidad de sobreponerse, soportar las penas y enmendarse uno mismo. Sostienen que el desarrollo de la resiliencia depende de la etapa de evolución, haciéndose más fuerte y consistente a medida que se desarrolla el individuo.

Modelos sobre resiliencia

La resiliencia es un término que se ha podido abordar desde diversos enfoques psicológicos, basándose en características de personas, que supieron enfrentar con éxitos eventos traumáticos de su vida, al igual que lograron explicar los factores que influyeron para el desarrollo de esta capacidad.

a) Modelo del desarrollo psicosocial de Grotberg

Esta teoría está relacionada con la teoría del desarrollo de Erikson, el cual afirma que la resiliencia es una respuesta ante la adversidad que se mantiene a lo largo de la vida o en un momento determinado y puede ser promovida durante el desarrollo del niño. Así mismo, el autor refiere que la resiliencia es efectiva, no solo para enfrentar adversidades, sino también para la promoción de la salud mental y emocional de las personas. (Grotberg, 1996).

b) Modelo de resiliencia de Richardson

Richardson (2011) explica en su modelo de resiliencia, el proceso por el que una persona puede hacer frente a la adversidad, es decir que, al enfrentarse ante una situación problemática, no hay una única respuesta posible, ya que no todos reaccionamos de la misma manera.

c) Modelo del desafío de Wolin y Wolin

En la presente investigación se asume este modelo, en el cual Wolin y Wolin (1993) manifiestan que implica ir desde el enfoque de riesgo hasta el enfoque del desafío, donde cada desgracia o adversidad que representa un daño o una pérdida puede significar una capacidad de afronte o un escudo de resiliencia, que no permitirá a estos factores adversos dañar a la persona, sino por el contrario, beneficiarla, para luego transformarla positivamente, lo cual constituye un factor de superación y apoyo para los adolescentes.

d) Modelo psicoanalítico

Dubreui (2015) quien cuenta con formación como psicoanalista y es autora del libro Resiliencia: más allá del dolor, manifiesta que Con relación a resiliencia, el psicoanálisis puede bordear una definición de la misma, pero el término es resistido porque proviene de las ciencias físicas y alude a algunos materiales que después de estar sometidos a grandes presiones logran recuperar su forma natural, lo

que, en definitiva, se contrapondría con el proceso de metamorfosis, cuyo resultado ya no implica una vuelta al estado apriorístico del sujeto resiliente. Eso que señala la física, trasladándolo al campo psicoanalítico, dificultaría la posibilidad de dar lugar a la metamorfosis subjetiva que se vivencia tras un efecto potencialmente traumático, ya que luego de él nada es lo mismo y el sujeto debe tejer su malla capturando y procesando el efecto traumático para poder darle lugar a una subjetividad distinta.

De todas formas, desde algunas perspectivas psicoanalíticas la resiliencia trae condiciones psíquicas nuevas movidas por un proceso terciario de potencial heurístico, lo que deriva en adaptarse, transformarse activamente, modificando las condiciones adversas. El proceso terciario (o tercera tópica) produce la figura del resorte, que hace rebotar la vulnerabilidad y la convierte en fuerza transformadora de nuevos espacios psíquicos y, por ende, nuevas dimensiones vinculares del yo y de la construcción de subjetividad.

Factores de la resiliencia

Prado y del Águila (2000) asumen siete factores para elaborar la escala de resiliencia en adolescentes, estos componentes están basados en la teoría de Wolin y Wolin, denominándose “la mandala de resiliencia”; estos elementos son nombramos a continuación:

Insight: es la habilidad para saber y entender las situaciones, verse diferentes de sus padres tanto en fortalezas como en oportunidades y no sentirse culpables por problemas del pasado. Se considera al Insight como un acto propiamente cognitivo, pues implica un proceso de conocimiento y resolución de problemas, que se desarrolla mediante la confianza en las virtudes y la aceptación de las debilidades, logrando liberarse de suposiciones erradas, permitiendo un desarrollo personal, equilibrado y sano. (Bowden & Jung-Beeman, 2007).

Independencia: se define, como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; es la capacidad de mantener

distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Así mismo, es considerada como la capacidad de distanciarse de las situaciones adversas, estableciendo para ello límites físicos o emocionales que permitan hacer la distinción sobre qué es la situación y la persona, se manifiesta durante la adolescencia, mediante el hecho de emplear estrategias de afrontamiento frente a las situaciones desagradables. (Kroger, 1993).

Toledo (1998) refiere que las relaciones personales, los amigos y el grupo, son un medio de socialización prioritario después de la familia, donde se aprende con los pares a forjar la independencia, a tomar y poner en marcha tanto las pequeñas como grandes decisiones.

Interacción: es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta, producen aislamiento; si es baja, se suele dar por autoexclusión vergonzante, y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia.

Iniciativa: es el gusto de exigirse, ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes y ejercer control sobre los problemas. Mitchell (2010) menciona que la iniciativa se desarrolla durante la adolescencia a través de experiencias de dominio y del establecimiento de relaciones de apoyo con sus iguales y el mundo adulto, asimismo depende de la motivación intrínseca y extrínseca, para lograr los objetivos a medio y largo plazo.

Humor: es encontrar lo cómico en la propia tragedia, permitirse ahorrarse sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas. Así mismo, el humor ayuda a una aceptación madura de la desgracia común y facilita cierta distancia con el problema, favoreciendo la toma de decisiones para resolverlo. (Suárez, 2002).

Creatividad: es la capacidad para imponer orden y belleza al caos de las experiencias adversas, así como moldearse en el esfuerzo y

disciplina para convertir el caos en arte. Serrano (2005) afirma que es sumamente importante la capacidad de creatividad en los adolescentes activando defensas protectoras como mecanismos personales a través de las organizaciones extra familiares.

Moralidad: entendida como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores.

Munist, et al (1998) refiere que la resiliencia es una capacidad que exige un cuadro de referencia moral. Esto implica que un individuo debe superar la situación de adversidad dentro de las normas culturales en las que él se desenvuelve. Además, Cordini (2005) refiere que la participación en grupos sociales, sean de carácter religioso, de estudio o de entretenimiento, es importante en el desarrollo de la identidad resiliente del adolescente. Dentro de las investigaciones adelantadas, se ha establecido que estos atributos o factores se conforman al operar integradamente un sistema de protección, que fortalece el análisis y la toma de decisiones (en el sentir, pensar y actuar) pero que sobre todo crea una plataforma o un mapa para enfrentar la crisis que se enriquece permanentemente.

Importancia de la resiliencia

Wolin y Wolin (1993) sostienen que la resiliencia es importante cuando se desarrolla dependiendo de la etapa de evolución de la persona, pues hace individuos más fuertes y consistentes a medida que atraviesan diferentes ciclos en su vida.

Además, no consideran el desarrollo de la resiliencia en singular, sino en plural, pues identifican siete factores significativos para formar una persona resiliente, tales como insight, independencia, interacción, iniciativa, humor, creatividad y moralidad.

Así mismo Wolin y Wolin (1993) señalan la importancia que tienen los factores de resiliencia en la adolescencia, por ejemplo; el vocablo insight designaría adecuadamente el objetivo del psicoanálisis de hacer consciente lo inconsciente, tomando este concepto, el insight en los adolescentes, permite la autoevaluación o auto examinación

de sus capacidades; la independencia, les ayuda a no involucrarse en situaciones conflictivas; la interacción, les favorece el establecimiento de redes sociales de apoyo, con el fin de encontrar nuevas formas de superar las adversidades; la iniciativa, aparece como un factor importante para proyectar los objetivos a través de la inclinación al estudio, práctica de deportes y actividades extraescolares como hobbies y trabajos voluntarios; además, la creatividad favorece el desarrollo de habilidades artísticas como escribir, pintar y bailar; la moralidad, que a través de los valores propios, busca que ellos establezcan juicios de forma independiente de los padres, igualmente desarrollan la lealtad y la compasión.

Por último, el sentido del humor que, con la capacidad de reír, moldea los sentimientos negativos que pueden provocar un conflicto. Además, Lazaru y Folkman (1986) afirman que el adolescente es un ser deseoso de independencia, es por ello, que busca el camino para afrontar la adversidad teniendo como base sus relaciones interpersonales, por lo tanto, no necesitan de la familia indispensablemente para poder hacer frente a problemas, lo que podría deberse al aprendizaje social en otros entornos donde se desarrolle. Marco Conceptual

Como se puede observar, existen diversas definiciones acerca de las variables Estrés Académico y resiliencia, sin embargo, para el presente trabajo de investigación se asumirán las siguientes definiciones:

Estrés académico

Barraza (2008) es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva

En tres momentos; cuando es sometido a una serie de demandas que el estudiante considera como estresor (Barraza, 2008)

Resiliencia

Para Wagnild et al. (1993) la resiliencia es un rasgo positivo de

la personalidad que permite al individuo adaptarse y por ende reaccionar a situaciones adversas, moderando los efectos negativos del estrés.

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo de investigación

4.1.1 Tipo de investigación

En la presente investigación, se procedió a utilizar el tipo cuantitativo, ya que según *Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018)* considera que cuantitativa, porque se basa en el estudio y análisis de la realidad a través de diferentes procedimientos basados en la medición. Permite un mayor nivel de control e inferencia, siendo posible realizar experimentos y obtener explicaciones contrastadas a partir de hipótesis.

4.1.2 Nivel de investigación

La presente investigación, fue de nivel descriptivo - correlacional, definido como estudios que se realizan sin manipular deliberadamente variables, es decir, una investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables, pero se arriba a su relación entre sí. (Hernández, Fernández y Batista; 2003).

4.2 Diseño de la Investigación

El diseño fue no experimental, porque fue una investigación correlacional, puesto que midió si existe o si hay relación o no entre sus variables. Además, evaluó el grado de vinculación entre ellas. También, el propósito de este diseño fue obtener a través de lineamientos sistemáticos para predecir valores sobre los individuos o unidades de análisis con relación a las variables (Hernández, Fernández y Batista; 2003). El esquema del presente diseño es el

siguiente:

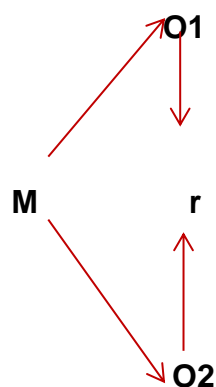


Figura 1. Diseño de investigación

Dónde:

M = Estudiantes de secundaria

r = Relación entre las variables

O1 = Estrés académico

O2 = Resiliencia

4.3 Población – Muestra

4.3.1 Población

La población para la investigación fue finita, porque posee e incluye un número limitado de medidas y observaciones y estuvo constituida por los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”, siendo un total de 100 alumnos, los cuales estudian en modalidad presencial. Para tal fin estuvieron presentes todos los alumnos al momento de tomar las encuestas.

4.3.2 Muestra

Por la naturaleza y relevancia de la investigación la muestra fue la totalidad de la población de 100 estudiantes, puesto que es finita, además, por ser un número reducido de integrantes.

4.4 Hipótesis general y específica

4.4.1 Hipótesis general

Ha: Existe relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

4.4.2 Hipótesis específicas

Ha: Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión sentirse bien sólo en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Ha: Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión perseverancia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Ha: Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión ecuanimidad en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Ha: Existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

4.5 Identificación de las variables.

Las variables para nuestra investigación fueron:

Estrés académico

“El estrés académico es un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, provocando un desequilibrio sistémico que se manifiesta es una serie de síntomas que obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico” (Barraza, 2008)

Resiliencia

Para Wagnild et al. (1993) la resiliencia es un rasgo positivo de la personalidad que permite que permite al individuo adaptarse y por ende reaccionar a situaciones adversas, moderando los efectos negativos del estrés.

4.6 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
Estrés Académico	“El estrés académico es un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, provocando un desequilibrio sistémico que se manifiesta es una serie de síntomas que obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico” (Barraza, 2008)	Operacionalmente se utilizará el Inventario SISCO del Estrés Académico, el cual medirá los niveles de estrés académicos en los estudiantes de secundaria.	Estresores	3,4,5,6,7,8, 9, 10, 11	Ordinal
			Síntomas	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	Ordinal
				28, 29, 30, 31, 32, 33, 34	
			Estrategias de Afrontamiento		Ordinal
Resiliencia	“La resiliencia es la capacidad positiva de la personalidad que controla y equilibra el producto desagradable del estrés, para que así se genere el proceso adaptativo” (Wagnild y Young, 1993)	Operacionalmente se utilizará la escala de resiliencia, el cual medirá el nivel de esta capacidad en los estudiantes de secundaria.	Confianza y sentirse bien solo	2, 3, 4, 5, 6, 8, 15, 16, 17, 18	Ordinal
			Perseverancia	1, 10, 21, 23, 24	Ordinal
			Ecuanimidad	7, 9, 11, 12, 13, 14	Ordinal
			Aceptación de uno mismo	19, 20, 22, 25	Ordinal

4.7 Recolección de datos

Se gestionaron ante las autoridades educativas los permisos correspondientes para la aplicación del estudio de investigación, solicitando autorización hacia los padres de familia para la aplicación de los instrumentos de evaluación el cual uno de ellos medía ~~autoestima y el segundo habilidades~~ **sociales**, haciendo hincapié en todo momento sobre la confidencialidad en el manejo de la información, Del mismo modo, se aplicaron las pruebas, dando las instrucciones correspondientes para que sean resultados de la manera adecuada por los estudiantes. Posteriormente se procedió a la calificación e interpretación de los resultados, para luego ser organizados en una sábana de datos para su posterior procesamiento estadístico.

4.7.1 Técnica

Las técnicas de recolección de datos para la presente investigación fueron las siguientes:

El procedimiento para la técnica y la recolección de datos fue la siguiente:

La encuesta, según Tamayo y Tamayo (2008), la encuesta “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida”.

El cuestionario, por su parte Hurtado (2009), indica que el cuestionario es un instrumento que agrupa una serie de

preguntas relativas a un evento, situación o temática particular, sobre el cual el investigador desea obtener información.

La psicometría, en este sentido, Muñiz (2003) lo hace definiendo la psicometría como el conjunto de métodos, técnicas y teorías implicadas en la medida de las variables psicológicas, teniendo en cuenta su especialización en las propiedades métricas exigibles a este tipo de medida.

4.7.2 Instrumentos de recolección de datos:

Los instrumentos de recolección de datos a emplearse son:

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Ficha Técnica

- **Nombre** : Inventario de estrés académico SISCO SV
- **Autor Original** : Arturo Barraza Macías
- **Procedencia** : México.
- **Administración** : Individual o grupal.
- **Adaptación** : Alania, Llancari, Rafaele & Ortega (2020)
- **Tiempo de administración** : Sin tiempo límite, entre 20 y 25 minutos
- **Aplicación** : Estudiantes de 10 años a mas
- **Composición** : Está constituido por 23 ítems de tipo Likert.

Descripción de la prueba

El Inventario de estrés académico SISCO SV de Barraza, fue adaptado por Alania, Llancari, Rafaele & Ortega (2020), se agregaron dos ítems (46. Navegar en internet y 47. Jugar videojuegos) dentro de la

dimensión estrategias de afrontamiento, está constituida por un total de 45 ítems que están repartidos en tres dimensiones, las cuales son: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de 15 preguntas para cada una, de seis opciones de respuestas en escala tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5), la aplicación se realizará de forma individual.

Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento alcanzó el coeficiente alfa de Cronbach de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento, determinando así una confiabilidad excelente. (Alania, Llancari, Rafaele y ortega, 2020)

Realizando la prueba piloto con 30 sujetos se aprecia que el valor de alfa de Cronbach es de 0,897 lo que se ubica en una confiabilidad aceptable.

Tabla 1. *Confiabilidad del inventario de estrés académico SISCO SV*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,897	47

Validez

Producto del juicio de 20 expertos en psicólogos, educación, investigación y estadística, con los resultados afirmados indican que el inventario de estrés académico SISCO SV adaptado de Barraza (2018), presenta validez genérica y específica de contenido, según el coeficiente de concordancia V de Aiken, con índices superiores a 0.75 determinando una validez excelente. Al evaluar la validez de constructo del instrumento, se obtuvieron coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0,2, entre validez suficiente (0,2 a 0.34), buena (0.35 a 0.44), muy buena

(0,45 a 0,54) y excelente (0.55 a 1). (Alania, Llancari, Rafaele y ortega, 2020).

Para evaluar la consistencia externa, se realizó la validación del instrumento por tres jueces expertos, quienes evaluaron el cuestionario de abandono familiar, analizándolo bajo los siguientes criterios: claridad, objetividad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, pertinencia, y metodología. Desprendiéndose del análisis de los jueces expertos un nivel de aprobación de 95%, lo que acredita que el inventario es adecuado, resultando pertinente su aplicación.

Tabla 2. Validación del inventario de ~~estrés académico~~ **REVISAR SISCO**

SV

N.º	Nombre de los Expertos	Valoración %
1	Mg. Cinthya Franchesca Velarde La Torre	95%
2	Mg. Dennis Antonio Mera Quezada	95%
TOTAL		95%

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Ficha Técnica

- **Nombre del instrumento** : Escala de Resiliencia de Wagnild & Young.
- **Autor original** : Wagnild, G.M. y Young, H. M. (1993).
- **Procedencia** : Estados Unidos.
- **Adaptación peruana** : Humberto Castilla Cabello (2014).
- **Administración** : Colectiva e individual.
- **Duración** : 10 minutos
- **Aplicación** : Adolescentes y adultos.
- **Significación** : Evalúa el nivel de Resiliencia.

- **Usos** : Educacional, clínico y en la investigación.
- **Materiales** : Cuestionario y plantilla de calificación.

Descripción de la prueba.

La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), la cual fue adaptada al Perú por Castilla (2014), esta prueba evalúa el grado de resiliencia en adolescentes y adultos, está compuesta por 25 ítems contruidos según una escala de tipo Likert, que va del 1 al 7 en alternativas, estos ítems son calificados positivamente Esta escala se puede aplicar tanto a adolescentes como adultos para establecer su nivel de resiliencia. Se puede aplicar de manera individual como colectiva. Para la corrección de la prueba fue necesario verificar que los 25 ítems estén contestados, seguidamente utilizando la plantilla de puntuación se colocaron las claves de los ítems que forman la prueba, seguidamente se situará cada clave en los espacios en blanco de cada factor en donde se realizó la sumatoria por separado de cada factor, por último, se calcula la suma total del test

Confiabilidad

La prueba piloto realizada por Castilla (2014) presentó una confiabilidad calculada por el método de consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89. En cuanto a los estudios citados por Wagnild y Young presentaron una confiabilidad de 0.85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer, 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes femeninas graduadas. Por otro lado, en el año 2004 se realiza una nueva adaptación de la prueba en Perú por estudiantes de la UNMSM, en una muestra de estudiantes de secundaria, logrando obtener una consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.83.

Realizando la prueba piloto con 30 sujetos se aprecia que el valor de alfa de Cronbach fue de 0,925 lo que se ubica en una confiabilidad aceptable (Los autores).

Tabla 3. *Confiabilidad de la escala de resiliencia de Wagnild & Young.*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,925	25

Validez

Castilla et al. (2014) validaron la escala en una población de 427 personas comprendidas entre 11 y 42 años, resaltando su confiabilidad de consistencia interna elevada (0,906) y una correlación ítem-test entre 0.325 y 0,602.

Para evaluar la consistencia externa, se realizó la validación del instrumento por tres jueces expertos, quienes evaluaron el cuestionario de abandono familiar, analizándolo bajo los siguientes criterios: claridad, objetividad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, pertinencia, y metodología. Desprendiéndose del análisis de los jueces expertos un nivel de aprobación de 96.5%, lo que acredita que el inventario es adecuado, resultando pertinente su aplicación.

Tabla 4. *Validación de la escala de resiliencia de Wagnild & Young.*

N.º	Nombre de los Expertos	Valoración %
1	Mg. Cinthya Franchesca Velarde La Torre	96%
2	Mg. Dennis Antonio Mera Quezada	97%
TOTAL		96.5%

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de resultados

Tabla 5. Distribución general de estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de una Institución Educativa Institución Educativa N°10054 – Chacupe Bajo – La Victoria de Chiclayo.

	SEXO					
	Femenino			Masculino		
	GRADO			GRADO		
	1	2	3	1	2	3
	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento
EDAD 12	4	8	3	6	8	5
13	3	11	4	2	10	4
14	3	3	10	1	4	11
	10	22	17	9	22	20
	49			51		

En la tabla 5, de estudiantes de 1 a 3°, de secundaria a de la Institución Educativa N°10054 – Chacupe Bajo – La Victoria de Chiclayo, se puede observar que oscilan entre las edades de 13 a 15 años, así mismo; se puede apreciar que 47 son de sexo femenino y 53 de sexo masculino.

Tabla 6. *Relación entre estrés académico y resiliencia los estudiantes de 1°, 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.*

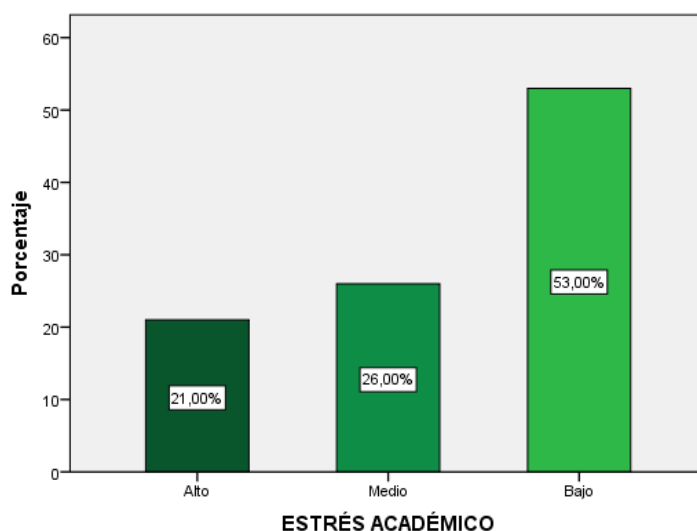
		Estrés académico	Resiliencia
Estrés académico	Correlación Pearson	de 1	,001
	Sig. (bilateral)		,995
	N	100	100
Resiliencia	Correlación Pearson	de ,001	1
	Sig. (bilateral)	,995	
	N	100	100

En la tabla N°6, se puede observar que, en la muestra de 100 estudiantes de 1°, 2° y 3° secundaria de la de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo, según el análisis estadístico se estableció una relación correlación de Pearson de ,001, entre estrés académico y la resiliencia.

Tabla 7. Nivel de estrés académico en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Estrés Académico	Alto	21	21,0	21,0
	Medio	26	26,0	26,0
	Bajo	53	53,0	53,0
	Total	100	100,0	100,0

Figura 2. Nivel de estrés académico en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

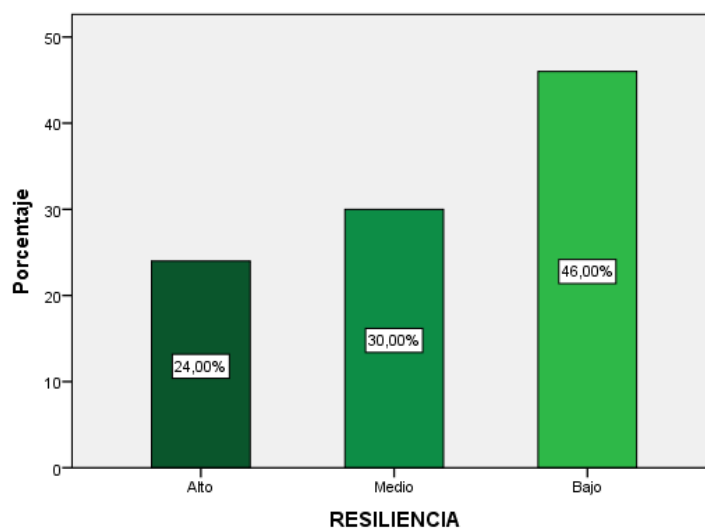


En la tabla 7 y gráfico 2, se determina a partir de los resultados obtenidos que el nivel de estrés académico, que presentan los estudiantes de secundaria es bajo 53%.

Tabla 8. Nivel de resiliencia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Resiliencia	Alto	24	24,0	24,0	24,0
	Medio	30	30,0	30,0	54,0
	Bajo	46	46,0	46,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Figura 3. Nivel de resiliencia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.



En la tabla 8 y gráfico 3, se determina a partir de los resultados obtenidos que el nivel de resiliencia, que presentan los estudiantes de secundaria es bajo 46%.

Tabla 9. Estrés académico y la dimensión confianza y sentirse bien solo en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

		Estrés Académico	Confianza y Sentirse bien solo
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	008
	Sig. (bilateral)		,934
	N	100	100
Confianza y sentirse bien solo	Correlación de Pearson	008	1
	Sig. (bilateral)	,934	
	N	100	100

En la tabla N°9, se puede observar que, en la muestra de 100 estudiantes de 1° 2° y 3° secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo, según el análisis estadístico, se estableció una correlación de Pearson de ,008 entre la variable ansiedad y la dimensión postergación de actividades.

Tabla 10. Estrés académico y la dimensión perseverancia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

		Estrés Académico	Perseverancia
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,001
	Sig. (bilateral)		,995
	N	100	100
Perseverancia	Correlación de Pearson	,001	1
	Sig. (bilateral)	,995	
	N	100	100

En la tabla N°10, se puede observar que, en la muestra de 100 estudiantes de 1° 2° y 3° secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo, según el análisis estadístico, se estableció una correlación de Pearson de ,008 entre la variable estrés académico y la dimensión perseverancia.

Tabla 11. Estrés académico y la dimensión ecuanimidad en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

			Estrés Académico	Ecuanimidad
Estrés académico	Correlación de Pearson	de	1	,006
	Sig. (bilateral)			,956
	N		100	100
Ecuanimidad	Correlación de Pearson	de	,006	1
	Sig. (bilateral)		,956	
	N		100	100

En la tabla N°11, se puede observar que, en la muestra de 100 estudiantes de 1° 2° y 3° secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo, según el análisis estadístico, se estableció una correlación de Pearson de ,006 entre la variable estrés académico y la dimensión ecuanimidad

Tabla 12. Estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo, en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

		Estrés Académico	Aceptación de uno Mismo
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,009
	Sig. (bilateral)		,928
	N	100	100
Aceptación De Uno Mismo	Correlación de Pearson	,009	1
	Sig. (bilateral)	,928	
	N	100	100

En la tabla N°12, se puede observar que, en la muestra de 100 estudiantes de 1° 2° y 3° secundaria de la Institución Educativa N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo, según el análisis estadístico, se estableció una correlación de Pearson de ,009 entre la variable estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo

5.2 Interpretación de resultados

Contrastación de hipótesis general

Ha: Sí, existe relación entre el estrés académico y la resiliencia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la resiliencia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución

Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Tabla 13. Prueba de correlación de Pearson entre el estrés académico y la resiliencia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

		Estrés Académico	Resiliencia
Estrés académico	Correlación de Pearson	de 1	,001
	Sig. (bilateral)		,995
	N	100	100
Resiliencia	Correlación de Pearson	de ,001	1
	Sig. (bilateral)	,995	
	N	100	100

En la tabla N°13, se observa el análisis estadístico, donde se llegó a establecer una correlación de Pearson de ,001, indicando que no existe relación entre las variables estrés académico y resiliencia, por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, desestimando que a mayor nivel de estrés académico exista mayor nivel de resiliencia.

Contrastación de la hipótesis específica 1

Ha: Sí, existe relación entre el estrés académico y la dimensión confianza y sentirse bien solo en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la dimensión confianza y sentirse bien solo en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Tabla 14. Prueba de correlación de Pearson entre el estrés académico y la dimensión y dimensión confianza y sentirse bien solo en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

		Estrés Académico	Confianza y Sentirse bien solo
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,008
	Sig. (bilateral)		,934
	N	100	100
Confianza y sentirse bien solo	Correlación de Pearson	,008	1
	Sig. (bilateral)	,934	
	N	100	100

En la tabla 14, se observa el análisis estadístico donde se llegó a establecer una correlación de Pearson de ,008, indicando una correlación muy baja, determinando que no existe relación significativa entre las variables estrés académico y la dimensión confianza y sentirse bien solo, por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, desestimando que a mayor nivel de estrés académico exista mayor nivel de en la dimensión confianza y sentirse bien solo.

Contrastación de la hipótesis específica 2

Ha: Sí, existe relación entre el estrés académico y la dimensión perseverancia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la dimensión perseverancia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Tabla 15. Prueba de correlación de Pearson entre el estrés académico y la dimensión confianza y perseverancia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

		Estrés Académico	Perseverancia
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,001
	Sig. (bilateral)		,995
	N	100	100
Perseverancia	Correlación de Pearson	,001	1
	Sig. (bilateral)	,995	
	N	100	100

En la tabla N°15, se observa el análisis estadístico donde se llegó a establecer una correlación de Pearson de ,001, indicando una correlación muy baja, determinando que no existe relación entre las variables autoestima y la dimensión perseverancia, por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, desestimando que a mayor nivel de estrés académico exista mayor nivel en la dimensión perseverancia en la muestra estudiada.

Contrastación de la hipótesis específica 3

Ha: Sí, existe relación entre el estrés académico y la dimensión ecuanimidad en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la dimensión ecuanimidad en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

Tabla 16. Prueba de correlación de Pearson entre el estrés académico y la dimensión confianza y ecuanimidad en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.

			Estrés Académico	Ecuanimidad
Estrés Académico	Correlación de Pearson	de	1	,006
	Sig. (bilateral)			,956
	N		100	100
Ecuanimidad	Correlación de Pearson	de	,006	1
	Sig. (bilateral)		,956	
	N		100	100

En la tabla N°16, se observa el análisis estadístico donde se llegó a establecer una correlación de Pearson de, 006, indicando una correlación muy baja, determinando que no existe relación entre las variables autoestima y la dimensión ecuanimidad, por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, desestimando que a mayor nivel de estrés académico exista mayor nivel en la dimensión ecuanimidad en la muestra estudiada.

Contrastación de la hipótesis específica 4

Ha: Sí, existe relación entre el estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”

Tabla 17. *Prueba de correlación de Pearson entre el estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo.*

		Estrés académico	Aceptación de uno Mismo
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,009
	Sig. (bilateral)		,928
	N	100	100
Aceptación de uno mismo	Correlación de Pearson	,009	1
	Sig. (bilateral)	,928	
	N	100	100

En la tabla N°17, se observa el análisis estadístico, donde se llegó a establecer una correlación de Pearson de 009, indicando una correlación muy baja, determinando que no existe relación entre las variables autoestima y la dimensión aceptación de uno mismo, por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, desestimando que a mayor nivel de estrés académico exista mayor nivel en la dimensión aceptación de uno mismo en la muestra estudiada.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Análisis descriptivo de los resultados

A continuación, se analizaron los hallazgos encontrados, comparándolos con los antecedentes nacionales e internacionales citados y analizados de acuerdo con la teoría vigente que sostiene el tema de investigación.

En la tabla N°1, se puede observar que, en la muestra de 100 estudiantes de 1° 2° y 3° secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo, la correlación de Pearson es de, 001, indicando una correlación muy baja, indicando una correlación muy baja, determinando que no existe una relación significativa entre las variables, desestimando que a mayor estrés académico mayor nivel de resiliencia.

En la tabla N°2, sobre los niveles de nivel de estrés académico en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de una Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo, el índice de frecuencia más elevado se encuentra en el nivel bajo (53), reflejando un porcentaje estadístico de (53,0%), lo que nos permite aseverar que los estudiantes no presentan síntomas relacionados a algún desequilibrio sistémico.

En la tabla N°3, sobre los niveles de nivel de resiliencia en los estudiantes de 1° 2° y 3° ° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo, el índice de frecuencia más elevado se encuentra en el nivel bajo (46), reflejando un porcentaje estadístico de (46,0%), lo que nos permite aseverar que los estudiantes muestran capacidad positiva de la personalidad lo que les permite controlar el estrés, generando un proceso adaptativo.

En la tabla N°4, sobre relación entre la el estrés académico y la dimensión confianza y sentirse bien solo, en los estudiantes de 1° 2°

y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo, se puede observar que, la correlación de Pearson es de ,008, indicando una correlación muy baja, determinando que no existe una relación significativa entre las variables, desestimado que a mayor nivel de estrés académico, mayor nivel en la dimensión confianza y sentirse bien solo.

En la tabla N°5, sobre relación entre la el estrés académico y la dimensión perseverancia, en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo, se puede observar que, la correlación de Pearson es de ,001. Indicando una correlación muy baja, determinando que no existe una relación significativa entre las variables, desestimado que, a mayor nivel de estrés académico, mayor nivel en la dimensión perseverancia.

En la tabla N°6, sobre relación entre la el estrés académico y la dimensión ecuanimidad, en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo, se puede observar que, la correlación de Pearson es de ,006, indicando una relación muy baja, determinando que no existe una correlación significativa entre las variables, desestimado que, a mayor nivel de estrés académico, mayor nivel en la dimensión ecuanimidad.

En la tabla N°7, sobre relación entre la el estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo, en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria – Chiclayo, se puede observar que, la correlación de Pearson es de ,009, indicando una relación muy baja, determinando que no existe una correlación significativa entre las variables, desestimado que, a mayor nivel de estrés académico, mayor nivel en la dimensión aceptación de uno mismo.

6.2 Comparación de resultados con marco teórico

La presente investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo. Por lo que, a continuación, se procede a la discusión de los principales hallazgos encontrados para compararlos con los antecedentes nacionales e internacionales que se han citado y analizados de acuerdo con la teoría vigente que sostiene el tema de investigación.

Dentro de los principales se encontró que no existe relación significativa ($,001$) entre el estrés académico y la resiliencia en la muestra estudiada, resultados que coinciden con el estudio de Tirado (2017) investigó la “Relación entre estresantes académicos y la capacidad de resiliencia en los estudiantes de estomatología del primer año en la Universidad Alas Peruanas en el año 2017” Lima, encontrando que no existe relación entre estresantes académicos y la resiliencia, sin embargo; se contraponen al trabajo de Hernández, González, López y Barceleta, (2019), quienes hallaron que los niveles de estrés y la resiliencia poseen correlaciones significativas, del mismo modo se contraponen al estudio de Verástegui (2020), quien estudió “Estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019”, encontrando que sí existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la resiliencia, en la misma línea se contradice a los resultados hallados por Salvatierra, (2019), quien en su estudio halló que existe una relación estadísticamente relevante entre el estrés académico y la resiliencia, del mismo modo, son opuestos al estudio realizado por Chuquillanqui y Villanes (2019), quienes hallaron que existe relación significativa de resiliencia con los estilos de afrontamiento de estrés, en el mismo sentido con el estudio de Morales, (2017), quien encontró que existe una relación positiva débil entre la resiliencia y el estrés,

así como con el estudio de Espinoza (2016), quien encontró que sí existe relación entre las dos variables.

Así mismo, se halló que los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo, presentan bajo nivel de estrés académico, resultados que coinciden con el estudio de Salvatierra, (2019) realizó su estudio sobre “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo”, quien halló nivel bajo de estrés académico, sin embargo, se contraponen al estudio de Berzosa, (2016), quien investigó “Estrés académico, engagement y resiliencia en estudiantes de enfermería” realizado el estudio en la ciudad de Valladolid, España, quienes hallaron que el 94% padecieron de estrés académico con un nivel alto y medio, del mismo modo se contraponen al estudio realizado por Morales, (2017) realizó su estudio “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades”, quien encontró niveles altos de estrés académico, en la misma línea se contradicen con el estudio de Reyes M. (2017) en su investigación realizada en adolescentes de un centro juvenil de Chiclayo y de Piura, quien halló niveles altos de resiliencia, en el mismo sentido no concuerdan con el estudio de Morales, (2017) realizó su estudio “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades”, quien halló un nivel alto de resiliencia.

Del mismo modo, se halló que no existe relación significativa entre el estrés académico y las dimensiones estrés académico con las dimensiones confianza y sentirse bien solo, perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo, resultados que permiten desestimar que a mayor nivel de estrés académico, mayor será el nivel en las dimensiones de la resiliencia en los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”

VII. CONCLUSIONES

Después de conocer los resultados de la presente investigación, se arriba a las siguientes conclusiones:

- No existe relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”
- Los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo, presentan un nivel bajo de estrés académico.
- Los estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa Andrés Avelino Cáceres Dorregaray – Lima, presentan un nivel bajo de resiliencia.
- No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión confianza y sentirse bien solo en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”
- No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión perseverancia en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”
- No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión ecuanimidad en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”
- No existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión aceptación de uno mismo en estudiantes de 1° 2° y 3° de secundaria de la Institución Educativa “N° 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria - Chiclayo”

VIII. RECOMENDACIONES

Después de conocer las conclusiones del presente trabajo de investigación, se precisan las siguientes recomendaciones:

- Las autoridades educativas, deben diseñar programas psicoeducativos que apuntalen a reducir los niveles de estrés de los estudiantes, a través de ejercicios de relajación, fomentando actividades de estimulación psicomotriz como disciplinas deportivas, artísticas, y espacios de socialización entre los estudiantes.
- Se debe reforzar la capacidad de afrontamiento hacia las situaciones adversas, aplicando estrategias motivacionales desde el área de tutoría y el departamento de psicología, a fin de estimular a los estudiantes a sobreponerse ante los retos cotidianos que amenacen con el cumplimiento de sus metas y objetivos.
- Elaborar programas de motivación y desarrollo personal a fin de fortalecer la autoestima en los estudiantes, incentivándolos a identificar sus recursos y competencias, para gestionar sus habilidades e incentivarlos al trabajo competitivo sano y saludable.
- Desarrollar talleres vivenciales dentro de las horas de clase a fin de permitir que los estudiantes aprendan a expresar adecuada y asertivamente sus emociones, opiniones, inquietudes, así como sus temores y debilidades, recibiendo acompañamiento y orientación por el o la responsable del departamento de psicología.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Eiriz, R. (2020). Primeros Auxilios Emocionales en Tiempos de Pandemia.
- Andes, U. P. (19 de setiembre de 2019). Reglamento General de Investigación Huancayo, Huancayo, Perú.
- Martínez, S. (8 de abril de 2020). *La Educación en los tiempos de la Covid-19*. Obtenido de Radiónica: <https://www.radionica.rocks/blogs/esteban-zapata-calderon/opinion-educacion-covid-19>
- UNESCO. (6 de abril de 2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después*. Obtenido de <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
- Humberto, C. (10 de 10 de 2020). Presentan Programa “Anímate Perú” de atención virtual comunitaria para ayudar a enfrentar la problemática de Salud Mental en el Perú ante la pandemia-COVID-19. [Nota de prensa]. Perú.
- Chuquillanqui, G., & Villanes, J. (2019). Resiliencia y Afrontamiento del estrés en estudiantes de trabajo Social de una Universidad estatal de Huancayo. Huancayo, Perú.
- León, A., Gonzáles, S., Gonzáles, N., & Barcelata, B. (2019). Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. 17(1), 129-148. México.
- American Psychological Association. (2018). El camino a la Resiliencia. Obtenido de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>
- Berzosa, R. (2017). Estrés Académico, Engageme y Resiliencia en Estudiantes de Enfermería. España.

- Caldera, J., Aceves, B., & Reynoso, Ó. (mayo de 2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *19(36)*, 227-239. México: Psicogente.
- García, F. (12 de 05 de 2020). El sistema universitario ante la COVID-19: CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO. Obtenido de Studia XXI: <https://www.universidadsi.es/sistema-universitario-covid-19/>
- Martínez, L. (2019). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura. Lima, Perú.
- Salvatierra, L. (2019). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo. Trujillo, Perú.
- Serrano, C. (2018). Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuqui. Quito, Ecuador.
- Morales, J. (2017). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Lima, Perú.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2017). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica* (Quintaed.). Lima: Business Support Aneth.

ANEXOS

**Anexo 1 Instrumento y Ficha de validación Juicio de Expertos del
CUESTIONARIO INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO SV**

<u>Dimensiones</u>		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	x		x		x		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	x		x		x		
3	La personalidad y el carácter de mis profesores(as) que me imparten clases	x		x		x		
4	La forma de evaluación de los(as) de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.	x		x		x		
5	El nivel de exigencia de mis profesores(as)	x		x		x		
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores(as) (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.)	x		x		x		
7	Que me enseñen profesores(as) muy teóricos(as)	x		x		x		
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	x		x		x		
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores(as)	x		x		x		
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	x		x		x		
11	Exposición de un tema ante la clase.	x		x		x		
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores (as).	x		x		x		
13	Que mis profesores(as) están mal preparados(as) (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología)	x		x		x		
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas	x		x		x		
15	No entender los temas que se abordan en la clase	x		x		x		
16	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	x		x		x		
17	Fatiga crónica.	x		x		x		
18	Dolores de cabeza o migrañas.	x		x		x		
19	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	x		x		x		
20	Rascarse, morderse las uñas, frotarse , etc.	x		x		x		
21	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
22	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x		
23	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x		
24	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	x		x		x		
25	Dificultad para concentrarse	x		x		x		
26	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	x		x		x		

27	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	x		x		x		
28	Aislamiento de los demás.	x		x		x		
29	Desgano para realizar las labores académicas	x		x		x		
30	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
31	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
32	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	x		x		x		
33	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	x		x		x		
34	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	x		x		x		
35	La religiosidad (encontrarse con Dios o asistir a misa)	x		x		x		
36	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	x		x		x		
37	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	x		x		x		
38	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	x		x		x		
39	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	x		x		x		
40	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	x		x		x		
41	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	x		x		x		
42	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar.	x		x		x		
43	Hacer ejercicio físico	x		x		x		
44	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	x		x		x		
45	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	x		x		x		
46	Navegar en internet	x		x		x		
47	Jugar videojuegos	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Velarde de la Torre Cinthya

Franchesca

DNI:

Especialidad del validador: Psicóloga de la Salud

Ica, 24 de junio del 2022

¹Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²Relevancia: El ítem es apropiado para 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 dicen cuando es suficiente los ítems



MINISTERIO PÚBLICO
INSTITUTO DE MEDICINA LEGAL
DIVISION MEDICO LEGAL III LAMBAYEQUE
Cinthya Velarde La Torre
Cinthya Velarde La Torre
PSICÓLOGA - C.Ps.P 17169

Mg. Cinthya Franchesca Velarde La Torre

MAGISTER EN PSICOLOGIA

Firma del Validador

FICHA DE VALIDACION DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DEL ESTRÉS ACADEMICO SISCO SV

Dimensiones		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	x		x		x		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	x		x		x		
3	La personalidad y el carácter de mis profesores(as) que me imparten clases	x		x		x		
4	La forma de evaluación de los(as) de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.	x		x		x		
5	El nivel de exigencia de mis profesores(as)	x		x		x		
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores(as) (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.)	x		x		x		
7	Que me enseñen profesores(as) muy teóricos(as)	x		x		x		
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	x		x		x		
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores(as)	x		x		x		
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	x		x		x		
11	Exposición de un tema ante la clase.	x		x		x		
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores (as).	x		x		x		
13	Que mis profesores(as) están mal preparados(as) (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología)	x		x		x		
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas	x		x		x		
15	No entender los temas que se abordan en la clase	x		x		x		
16	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	x		x		x		
17	Fatiga crónica.	x		x		x		
18	Dolores de cabeza o migrañas.	x		x		x		
19	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	x		x		x		
20	Rascarse, morderse las uñas, frotarse , etc.	x		x		x		
21	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
22	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x		
23	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x		
24	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	x		x		x		
25	Dificultad para concentrarse	x		x		x		
26	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	x		x		x		
27	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	x		x		x		
28	Aislamiento de los demás.	x		x		x		

29	Desgano para realizar las labores académicas	x		x		x	
30	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x	
31	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x	
32	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	x		x		x	
33	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	x		x		x	
34	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	x		x		x	
35	La religiosidad (encontrarse con Dios o asistir a misa)	x		x		x	
36	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	x		x		x	
37	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	x		x		x	
38	Contar lo que me pasa a otros. (Verbalización de la situación que preocupa).	x		x		x	
39	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	x		x		x	
40	Evaluar o positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	x		x		x	
41	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	x		x		x	
42	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar.	x		x		x	
43	Hacer ejercicio físico	x		x		x	
44	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	x		x		x	
45	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	x		x		x	
46	Navegar en internet	x		x		x	
47	Jugar videojuegos	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mera Quezada Dennis Antonio

DNI:

Especialidad del validador: Psicólogo de la Salud

Ica, 24 de junio del 2022

¹Pertenencia: 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.

Mg. Dennis Antonio Mera Quezada

Nota: Suficiencia se dicen cuando es suficiente los ítems

MAGISTER EN PSICOLOGIA

Firma del Validador

**Anexo 1 Instrumento y Ficha de validación Juicio de Expertos del
CUESTIONARIO DE ESCALA DE RESILENCIA**

<u>Dimensiones</u>		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	x		x		x		
2	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	x		x		x		
3	Me mantengo interesado en las cosas.	x		x		x		
4	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	x		x		x		
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	x		x		x		
6	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	x		x		x		
7	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	x		x		x		
8	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	x		x		x		
9	Mi vida tiene significado.	x		x		x		
10	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	x		x		x		
11	Cuando planeo algo lo realizo	x		x		x		
12	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	x		x		x		
13	Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.	x		x		x		
14	Soy amigo de mí mismo.	x		x		x		
15	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada	x		x		x		
16	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	x		x		x		
17	Tomo las cosas una por una.	x		x		x		
18	Usualmente veo las cosas a largo plazo.	x		x		x		
19	Tengo autodisciplina.	x		x		x		
20	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	x		x		x		
21	Rara vez pregunto cuál es la finalidad de todo.	x		x		x		
22	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	x		x		x		
23	Soy decidido(a)	x		x		x		
24	Por lo general, encuentro algo en que reírme.	x		x		x		
25	Es una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

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

Aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Velarde de la Torre Cinthya

Franchesca

DNI:

Especialidad del validador: Psicóloga de la Salud

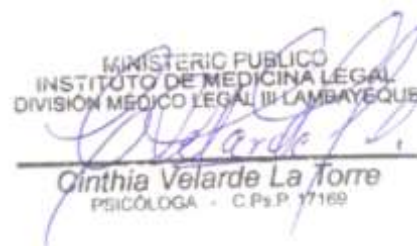
Ica, 24 de junio del 2022

¹**Pertenencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para 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 dicen cuando es suficiente los ítems



MINISTERIO PÚBLICO
INSTITUTO DE MEDICINA LEGAL
DIVISION MEDICO LEGAL III-LAMBAYEQUE
Cinthya Velarde La Torre
Cinthya Velarde La Torre
PSICÓLOGA - C.Ps.P. 77169

Mg. Cinthya Franchesca Velarde La Torre

MAGISTER EN PSICOLOGIA

Firma del Validador

CUESTIONARIO DE ESCALA DE RESILENCIA

<u>Dimensiones</u>		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	x		x		x		
2	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	x		x		x		
3	Me mantengo interesado en las cosas.	x		x		x		
4	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	x		x		x		
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	x		x		x		
6	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	x		x		x		
7	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	x		x		x		
8	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	x		x		x		
9	Mi vida tiene significado.	x		x		x		
10	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	x		x		x		
11	Cuando planeo algo lo realizo	x		x		x		
12	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	x		x		x		
13	Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.	x		x		x		
14	Soy amigo de mí mismo.	x		x		x		
15	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada	x		x		x		
16	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	x		x		x		
17	Tomo las cosas una por una.	x		x		x		
18	Usualmente veo las cosas a largo plazo.	x		x		x		
19	Tengo autodisciplina.	x		x		x		
20	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	x		x		x		
21	Rara vez pregunto cuál es la finalidad de todo.	x		x		x		
22	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	x		x		x		
23	Soy decidido(a)	x		x		x		
24	Por lo general, encuentro algo en que reírme.	x		x		x		
25	Es una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mera Quezada Dennis Antonio

DNI:

Especialidad del validador: Psicólogo de la Salud

Ica, 24 de junio del 2022

¹**Pertenencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para 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 dicen cuando es suficiente los ítems



Mg. Dennis Antonio Mera Quezada
JEFE UNID. DE DESARROLLO DE PSICOLOGIA
OFICINA REGIONAL PIURA
ALABRADOR 19100000000000000000

Mg. Dennis Antonio Mera Quezada

MAGISTER EN PSICOLOGIA

Firma del Validador

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO SV

		SI	NO
1	Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?		

En caso de seleccionar la alternativa "NO", El cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "SI", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas

2	Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 al 5 señala tu nivel donde (1) es poco y (5) mucho.	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---	---

Dimensión estresores:

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menos medida suelen estresar a algunos alumnos. Responde señalando con una X. ¿Con que frecuencia cada uno de estos aspectos te estresa?, tomando la siguiente escala de valores.

NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores(as) que me imparten clases						
4. La forma de evaluación de los(as) de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores(as)						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores(as) (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.)						
7. Que me enseñen profesores(as) muy teóricos(as)						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores(as)						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis						

profesores (as).						
13. Que mis profesores(as) están mal preparados(as) (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología)						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas						
15. No entender los temas que se abordan en la clase						

Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida suelen presentarse a algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X. ¿Con que frecuencia cada uno de estas reacciones cuando estas estresado?, tomando en consideración la misma escala de los valores del apartado anterior.

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica.						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse , etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultad para concentrarse						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando con un circulo. ¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encontrarse con Dios o asistir a misa)						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (Verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar o positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						

11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
13. Hacer ejercicio físico						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						
16. Navegar en internet						
17. Jugar videojuegos						

CUESTIONARIO DE ESCALA DE RESILENCIA

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de frases que te permitirán pensar acerca de su forma de ser. Deseamos que conteste a cada una de las siguientes afirmaciones y marque la respuesta con un aspa (X), que describa mejor cuál es su forma habitual de actuar y pensar, Siendo las alternativas de respuestas:

Totalmente de acuerdo	Desacuerdo	Algo de acuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	Algo de acuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
TD	D	AD	¿?	AA	A	TA

No existen respuestas correctas ni incorrectas, buenas o malas procure responder a todas las frases. Recuerde responder con espontaneidad, sin pensar mucho. Puede empezar

		TD	D	A D	¿ ?	A A	A	T A
1	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
2	Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
3	Me mantengo interesado en las cosas.							
4	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.							
6	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles							
7	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
8	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
9	Mi vida tiene significado.							
10	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
11	Cuando planeo algo lo realizo							
12	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.							
13	Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.							
14	Soy amigo de mí mismo.							
15	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada							
16	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							
17	Tomo las cosas una por una.							
18	Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
19	Tengo autodisciplina.							
20	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
21	Rara vez pregunto cuál es la finalidad de todo.							
22	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
23	Soy decidido(a)							
24	Por lo general, encuentro algo en que reírme.							
25	Es una emergencia soy una persona en quien se puede confiar							

ANEXO 3: Confiabilidad de los instrumentos de investigación

Escala: ESTRÉS ACADÉMICO

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	30	100,0

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,897	47

Escala: RESILIENCIA

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	30	100,0

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de Elementos
0,925	25

ANEXO: 04

TESIS_ECHEVERRE_QUISPE.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	rio.upo.es Fuente de internet	1%
2	tesis.pucp.edu.pe Fuente de internet	1%
3	sifp.psico.edu.uy Fuente de internet	1%
4	bellofernandaelestres.blogspot.com Fuente de internet	1%
5	recyt.fecyt.es Fuente de internet	1%
6	repositorio.uap.edu.pe Fuente de internet	1%
7	Submitted to Corporación Universitaria Reformada Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.escuelafolklore.edu.pe Fuente de internet	1%
9	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de internet	1%

		<1%
19	avntf-evntf.com Fuente de Internet	<1%
20	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1%
21	www.dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1%
22	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1%
23	Repositorio.Autonoma.Edu.Pe Fuente de Internet	<1%
24	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1%
25	Francisco Crespo-Molero, Cristina Sánchez-Romero. " The repercussion of severe mental disorder at school: early school dropout () ", Culture and Education, 2021 Publicación	<1%
26	www.puj.edu.co Fuente de Internet	<1%
27	homero.icesi.edu.co Fuente de Internet	<1%
28	Submitted to Instituto Tecnológico de Costa Rica	<1%

Trabajo del estudiante

29	www.humanidadesmedicas.sld.cu Fuente de Internet	<1%
30	Submitted to unhuancavelica Trabajo del estudiante	<1%
31	zenodo.org Fuente de Internet	<1%
32	Submitted to Universidad Cientifica del Sur Trabajo del estudiante	<1%
33	larepublica.pe Fuente de Internet	<1%
34	kupdf.net Fuente de Internet	<1%
35	Pablo Usán Supervía, Carlos Salavera Bordás, Alberto Quílez Robres. "The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Resilience and Satisfaction with Life in Adolescent Students", Psychology Research and Behavior Management, 2022 Publicación	<1%
36	www.mindmeister.com Fuente de Internet	<1%
37	Submitted to Ministerio de Educación de Perú - COAR Trabajo del estudiante	<1%

38 Submitted to Universidad Tecnológica Indoamerica <1%
Trabajo del estudiante

39 Submitted to Universidad de Jaén <1%
Trabajo del estudiante

40 Ana Carla Chierighini Salamunes, Adriana Maria Wan Stadnik, Eduardo Borba Neves. <1%
"ESTIMATION OF FEMALE BODY FAT PERCENTAGE BASED ON BODY CIRCUMFERENCES", Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2018
Publicación

41 Carlos Burgos-Gallegos, Mariany Marabolí-Fuentes, Belén Montoya-Velásquez. "Estrategias de afrontamiento en adultos de la zona centro-sur de Chile durante la contingencia sanitaria por COVID-19", Revista Costarricense de Psicología, 2022 <1%
Publicación

42 Gema T. Ruiz-Párraga, Alicia E. López- Martínez, Lydia Gómez-Pérez. "Factor Structure and Psychometric Properties of the Resilience Scale in a Spanish Chronic Musculoskeletal Pain Sample", The Journal of Pain, 2012 <1%
Publicación

43 bibliotecadigital.academia.cl
Fuente de Internet

		<1%
44	Yeny Audelí Orellana Linares. "Papel y perfil del docente en la transición a clases virtuales", Revista Docencia Universitaria, 2021 Publicación	<1%
45	resilnet.uiuc.edu Fuente de Internet	<1%
46	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1%
47	bases.bireme.br Fuente de Internet	<1%
48	jca.tsj.gov.ve Fuente de Internet	<1%
49	mriuc.bc.uc.edu.ve Fuente de Internet	<1%
50	"Abstract 2018", International Journal of Behavioral Medicine, 2018 Publicación	<1%
51	"Communication and Smart Technologies", Springer Science and Business Media LLC, 2022 Publicación	<1%

52	Usán P. Supervía, Salavera C. Bordás, Quílez A. Robres. "The mediating role of self-efficacy in the relationship between resilience and academic performance in adolescence", Learning and Motivation, 2022 Publicación	<1%
53	Vanessa Izquierdo-Álvarez, Ana María Pinto-Llorente. "chapter 8 Opportunities and Challenges of E-Learning in Spanish Institutions of Higher Education", IGI Global, 2021 Publicación	<1%
54	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1%
55	groups.google.com Fuente de Internet	<1%
56	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1%
57	h.exam-10.com Fuente de Internet	<1%
58	repositorioinstitucional.buap.mx Fuente de Internet	<1%
59	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
60	Francine Pereira Andrade, Rosani Manfrin Muniz, Celmira Lange, Eda Schwartz, Maria	<1%

Elena Echevarria Guanilo. "Perfil sociodemográfico e econômico dos sobreviventes ao câncer segundo o grau de resiliência", Texto & Contexto - Enfermagem, 2013

Publicación

61	www.mir.es Fuente de Internet	<1%
62	xdoc.mx Fuente de Internet	<1%
63	Hans Jhordan Silva Torralva. "Planeamiento estratégico y presupuesto en las micro y pequeñas empresas textiles del Emporio Comercial de Gamarra", Quipukamayoc, 2020 Publicación	<1%
64	www.rectorado.uc.edu.ve Fuente de Internet	<1%
65	www.shopbalear.com Fuente de Internet	<1%
66	Submitted to University of Westminster Trabajo del estudiante	<1%
67	rabida.uhu.es Fuente de Internet	<1%
68	www.apsique.com Fuente de Internet	<1%

repository.ucatolica.edu.co

69	Fuente de Internet	<1%
70	repository.unad.edu.co Fuente de Internet	<1%
71	llvrosdeamor.com.br Fuente de Internet	<1%
72	Submitted to unap Trabajo del estudiante	<1%
73	Patrícia Cantu Moreira Giordano, Neusa Maria Costa Alexandre, Roberta Cunha Matheus Rodrigues, Marina Zambon Orpinelli Coluci. "The Pain Disability Questionnaire: a reliability and validity study", Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2012 Publicación	<1%
74	mlmoreno5.wixsite.com Fuente de Internet	<1%
75	www.ilustrados.com Fuente de Internet	<1%
76	www.sigmacol.com Fuente de Internet	<1%
77	brenp.com Fuente de Internet	<1%
78	cronicas-carmesi.blogspot.com Fuente de Internet	<1%

79	editorial.ucatolica.edu.co Fuente de Internet	<1%
80	www.grupoaulamedica.com Fuente de Internet	<1%
81	Félix Bartolo Gotarate, Olga Lidia Solano Dávila. "Chapter 29 Study of Depression, Academic Stress and Demographic Variables in the Academic Performance of Students of a Public University Using Multivariate Methods, Lima - Peru", Springer Science and Business Media LLC, 2023 Publicación	<1%
82	Repositorio.Unsa.Edu.Pe Fuente de Internet	<1%
83	cendocu.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
84	herbalnutriciononline.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
85	tdx.cat Fuente de Internet	<1%
86	www.fisterra.com Fuente de Internet	<1%
87	www.imparcialenlinea.com Fuente de Internet	<1%
88	www.ins-cr.com	

		1%
10	Submitted to London Metropolitan University Trabajo del estudiante	1%
11	www.enfermeria.fcm.unc.edu.ar Fuente de Internet	1%
12	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
13	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	1%
14	myslide.es Fuente de Internet	1%
15	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1%
16	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1%
17	Arlen Nicaragua Castro, Martha Erica Martínez González. "El trabajo en grupo como generador de estrés académico: Una mirada a la experiencia de los estudiantes de pregrado de la UNAN-Managua", Revista Compromiso Social, 2020 Publicación	<1%
18	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	