



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

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

TESIS

**RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
PRIVADA SANTA ROSA - UGEL 05, 2022**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR  
ABRAHAN ARTEMIO MANCO RUEDA  
SANTOS BRAULIO CRUZ ZAPATA

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADO 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, 11 de Enero del 2023

Dr. 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: Santos Braulio Cruz Zapata , con DNI N°42319207 y Abrahan Artemio Manco Rueda , con DNI N° 43306479 la Facultad Ciencias de la Salud del programa Académico de Psicología, ha cumplido con presentar su tesis titulada: **"Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa Santa Rosa Ugcl 05- 2022"**

APROBADO(A):

X

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,



Asesor. Dr. Yreneo Eugenio Cruz Tolada  
Código ORCID N.º 0000-0002-3770-1287

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Santos Braulio Cruz Zapata identificado(a) con DNI N° 42319207 y Abrahan Artemio Manco Rueda identificado(a) con DNI N°43306479, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: **"Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa Santa Rosa Ugel 05- 2022"**, declaramos bajo juramento que:

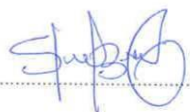
- a. La investigación realizada es de nuestra autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción 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:

18%

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

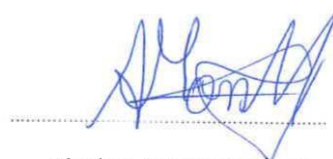
Chincha Alta, 11 de Enero del 2023

Bachilleres:



Santos Braulio Cruz Zapata

DNI:N° 42319207



Abrahan Artemio Manco Rueda

DNI:N°43306479

**Asesor**

---

**Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada**

**Miembros del jurado**

## **Dedicatoria**

En primer lugar, dedicamos este trabajo a Dios, y seguidamente a nuestros padres, hermanos, amigos y familiares por ser guías y modelos de sacrificio, compromiso y fortaleza, ellos han estado presentes en todo momento haciendo realidad esta meta que hemos cumplido.

## **Agradecimientos**

Ante todo, a Dios, por el soporte en todas las actividades que nos otorgó con la finalidad de cumplir nuestros anhelos de ser profesionales, a la familia por brindarnos apoyo y comprensión durante el desarrollo de la carrera.

A nuestros docentes, que a diario se preocuparon por nuestra formación académica, a nuestros asesores por su **valioso aporte** en el desarrollo de esta investigación.

A la Universidad Autónoma de Ica, y a la Facultad de Psicología, a la Institución Educativa Privada Santa Rosa, por facilitarnos contar con la población de estudio y poder llevar a cabo esta **investigación**.

De manera muy especial, al Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada, por sus enseñanzas y paciencia como asesor durante el desarrollo y culminación del presente trabajo de investigación.

## RESUMEN

**Objetivo:** establecer la relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa-UGEL 05, 2022.

**Material y método:** estudio de tipo cuantitativo, nivel de investigación descriptivo correlacional, de diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 152 estudiantes de secundaria, el muestreo fue censal, los instrumentos utilizados fueron la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario de estrés académico de SISCO y se empleó el SSPS – 23.

**Resultados:** el nivel de resiliencia en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, fue alto (52.63%), en el nivel de estrés académico la mayoría presentó la categoría moderada (55.26%); asimismo, el nivel de la dimensión de estresores, la mayoría estuvo ubicada en un nivel medio (76.32%); también, presentaron un nivel bajo (66.45%) en la dimensión de síntomas, igualmente, en el nivel de estrategias de afrontamiento, la mayoría estuvo ubicada en un nivel medio (57.24%); y finalmente, existe relación negativa muy baja entre la resiliencia y el estrés académico ( $p= 0.485>0.05$ ; Rho:  $-.057$ ).

**Conclusiones:** existe relación negativa muy baja entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa ( $p= 0.485>0.05$ ; Rho:  $-.057$ ).

**Palabras clave:** resiliencia, estrés académico, eustrés.

## ABSTRACT

**Objective:** To establish the relationship between resilience and academic stress in secondary school students of the Private Educational Institution Santa Rosa- UGEL 05, 2022.

**Material y método:** Quantitative study, level of correlational descriptive research, of non-experimental design. The sample consisted of 152 high school students, the sampling was census, the instruments used were Wagnild and Young resilience scale and the academic stress inventory of SISCO and the SSPS – 23 was used.

**Results:** The level of resilience in the secondary school students of the Santa Rosa Private Educational Institution was high (52.63%), in the level of academic stress the majority presented the moderate category (55.26%); likewise, the level of the stressor dimension, the majority was located at a medium level (76.32%); also, it presents a low level (66.45%) in the symptoms dimension, likewise, in the level of coping strategies, the majority was located in a medium level (57.24%); and finally, the very low negative relationship between resilience and academic stress ( $p= 0.485 > 0.05$ ; Rho:  $-.057$ )

**Conclusions:** The very low negative relationship between resilience and academic stress in secondary school students of the Santa Rosa Private Educational Institution ( $p= 0.485 > 0.05$ ; Rho:  $-.057$ )

**Keywords:** Resilience, academic stress, eustress.



## ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	lii
Agradecimiento	lv
Resumen	v
Abstract	v
Índice general.	i
Índice de figuras y de cuadros	vi
	i
	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>xi</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	
2.1 Descripción del Problema	1
	3
2.2 Pregunta de Investigación General	1
	5
2.3 Preguntas de Investigación Específicas	1
	5
2.4 Justificación e importancia	1
	6
2.5 Objetivo General	1
	7
2.6 Objetivos Específicos	1
	7
2.7 Alcances y Limitaciones	1
	7
<b>III. MARCO TEÓRICO</b>	
3.1 Antecedentes	1
	9
3.2 Bases teóricas	2
	6

3.3	Marco conceptual	4 6
<b>IV.</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	
4.1	Tipo y Nivel de la Investigación	4 9
4.2	Diseño de la Investigación	5 0
4.3	Población- muestra	5 0
4.4	Hipótesis general y específicas	5 1
4.5	Identificación de las variables	5 2
4.6	Operacionalización de las variables	5 3
4.7	Recolección de datos	55

## **V. RESULTADOS**

5.1	Presentación de Resultados	60
5.2	Interpretación de los Resultados	73

## **VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

6.1	Análisis descriptivo de los resultados	78
6.2	Comparación de resultados con marco teórico	80

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

<b>Conclusiones</b>	85
---------------------	----

<b>Recomendaciones</b>	86
------------------------	----

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## **ANEXOS**

Anexo 1: Instrumento y ficha de validación Juicio de Expertos	92
---	----

Anexo 2: instrumentos de investigación	94
--	----

Anexo 3: Ficha de validación juicio de expertos	98
---	----

Confiabilidad de los instrumentos de investigación	106
--	-----

Anexo 4: Informe de Turnitin al % de similitud.	107
---	-----

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Descripción por grado de los estudiantes de secundaria.</i>	60
<i>Tabla 2. Descripción por edad de los estudiantes de secundaria.</i>	61
<i>Tabla 3. Descripción por sexo de los estudiantes de secundaria.</i>	62
<i>Tabla 4. Nivel de Resiliencia en los estudiantes de secundaria.</i>	63
<i>Tabla 5. Nivel de Satisfacción personal en estudiantes de secundaria.</i>	64
<i>Tabla 6. Nivel de Ecuanimidad en los estudiantes de secundaria.</i>	65
<i>Tabla 7. Nivel de Sentirse bien solo en los estudiantes de secundaria.</i>	66
<i>Tabla 8. Nivel de Confianza en sí mismo en estudiantes de secundaria.</i>	67
<i>Tabla 9. Nivel de Perseverancia en los estudiantes de secundaria.</i>	68
<i>Tabla 10. Nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria.</i>	69
<i>Tabla 11. Nivel de Estrés en los estudiantes de secundaria.</i>	70
<i>Tabla 12. Nivel de Síntomas en los estudiantes de secundaria.</i>	71
<i>Tabla 13. Nivel de Estrategias de afrontamiento en estudiantes.</i>	72
<i>Tabla 14. Prueba de normalidad de resiliencia.</i>	73
<i>Tabla 15. Prueba de normalidad de estrés académico.</i>	74
<i>Tabla 16. Resiliencia y Estrés académico en estudiantes.</i>	75
<i>Tabla 17. Resiliencia y estrés en estudiantes de secundaria.</i>	76
<i>Tabla 18. Resiliencia y síntomas en estudiantes de secundaria.</i>	77
<i>Tabla 19. Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes.</i>	78

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Grado de estudios de los estudiantes de secundaria.</i>	60
<i>Figura 2. Edades de los estudiantes de secundaria.</i>	61
<i>Figura 3. Sexo en los Estudiantes de secundaria.</i>	62
<i>Figura 4. Nivel de Resiliencia en estudiantes de secundaria.</i>	63
<i>Figura 5. Nivel de Satisfacción personal en estudiantes de secundaria.</i>	64
<i>Figura 6. Nivel de Ecuanimidad en estudiantes de secundaria.</i>	65
<i>Figura 7. Nivel de Sentirse bien solo en estudiantes de secundaria.</i>	66
<i>Figura 8. Nivel de Confianza en sí mismo en estudiantes de secundaria.</i>	67
<i>Figura 9. Nivel de Perseverancia en los estudiantes de secundaria.</i>	68
<i>Figura 10. Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria.</i>	69
<i>Figura 11. Nivel de Estresores en los estudiantes de secundaria.</i>	70

## I. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación denominada “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa - UGEL, 05, 2022” nos da a conocer que muchos los estudiantes de secundaria, se ven afectados de estrés, conllevándolos a la depresión. La institución educativa, es un espacio importante para los estudiantes, y es por ello, la importancia donde se convierte en el centro de su desarrollo, y puede ser fuente de vivencias directas o virtuales, tanto positivas como negativas, que repercutirán en su diario desempeño académico, Desde esa visión la institución contribuye al desarrollo y mejora de la resiliencia, así mismo, hacer entender que el estrés es un aspecto que perjudica en su diario accionar educativo y de sí mismo. Recomendamos también que, si trabajamos sostenidamente el aspecto de resiliencia y las técnicas de resiliencia para mejorar estos problemas se ayudará a los estudiantes a cumplir sus actividades de manera más equilibrada demostrando una personalidad más amigable y mejor autoestima. Así el accionar del estudiante, estará en mejores condiciones socioemocionales para interactuar con sus pares, y con mayor razón poder desempeñarse diariamente equilibradamente en su propio beneficio.

Es necesario entender cómo la resiliencia le permite al estudiante a reducir el estrés, el cual se evidenció como producto de factores de las demandas académicas a las que están sujetos constantemente. Se ha observado que muchos estudiantes han agravado su salud emocional, la cual es un factor que impide el normal desarrollo de sus actividades y que muchas veces abandonan sus estudios o asisten al colegio generando ciertas conductas inadecuadas para llamar la atención, que si no son responsablemente abordados, el problema es casi siempre la causante de recaídas provocadas por el estrés, estos fenómenos perjudican a los estudiantes, debido a la exigencia de los deberes

académicos y se ven afectados en los **resultados académicos**, llegando muchas veces a tomar la decisión de **abandonar** la institución educativa.

La tesis se desarrolló en capítulos **en los que se** describió el grado de relación entre las variables en estudio, El capítulo I, da una introducción a la investigación **en el que se** resume el tema central y objetivo principal, En el capítulo II, se consideró la descripción del planteamiento del problema, preguntas de investigación, tanto general y específicos; objetivo general, objetivos específicos y la justificación e importancia. El capítulo III, presenta los conceptos teóricos sobre los que se fundamenta la investigación, entre ellos se encuentran los antecedentes y el marco conceptual. El capítulo IV, está referido al método de la investigación, dentro de ello el tipo y diseño, las variables de estudio, operacionalización de variables, población y muestra, técnicas e instrumentos, así como las técnicas de análisis e interpretación de datos. El capítulo V, muestra los resultados obtenidos a partir del análisis de los datos. El capítulo VI, se refiere a la discusión de la investigación. Finalmente, las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

Los autores

## **II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## 2.1. Descripción del problema

Para poder llevar a cabo este estudio, fue importante entender cómo es que la resiliencia le permite al estudiante de educación secundaria sobrellevar el estrés académico, el cual debe ser el producto de las demandas académicas a las que están sujetos constantemente. Por tanto, es apropiado a que las y los estudiantes se familiaricen con el concepto de la resiliencia, por tanto, Grotberg (como se citó en García & Domínguez, 2013) la define como la capacidad que tiene una persona para enfrentarse a las adversidades y sobreponerse a ellas e inclusive salir transformado. Sin embargo, es importante tener en consideración que el estudiante de secundaria transita por un período vulnerable que es la adolescencia.

Por ende, la manera en la que percibe un adolescente la resiliencia es distinta, puesto que dentro de este proceso se acumulan necesidades y destrezas las cuales a partir de sus propios juicios harán frente a una situación adversa. Enlazando esta afirmación con el nivel educativo. Atencio (2013) explica que las y los estudiantes se ven en la necesidad de generar recursos que les permitan manejar las demandas académicas, ya sean estas de carácter ambiental (redes de apoyo o interno (cualidades o habilidades individuales), puesto que funge como factor protector frente a las situaciones de carácter estresante a las que están expuestos, de esta manera se evidencia que la resiliencia se encuentra estrechamente relacionada con los adolescentes.

Por otro lado, el estrés académico, es considerado como un fenómeno que afecta al estudiante, debido **al** que se ven sometidos a una serie de obligaciones escolares, las cuales bajo la valoración del mismo, son consideradas estresantes, experimentando un malestar físico, psicológico y comportamental (Berrio & Mazo), 2011).

Cuando un alumno se encuentra expuesto constantemente a



condiciones de estrés académico se ve afectado su estado psíquico y como consecuencia su bajo rendimiento académico, al igual que sus habilidades cognitivas, así mismo, se reduce su atención y su tolerancia hacia la frustración, generando a largo plazo un ausentismo escolar, provocando malestar en el individuo (Maturana & Vargas, 2015).

Frente al problema de estrés las y los estudiantes en su mayoría, desconocen **las** actividades que pueden en alguna medida, generar un alivio a su malestar que lo está diezmando emocionalmente en su diario desarrollo de actividades y cumplir con tareas **extraacadémicas** generadas por los docentes, como son cumplimiento de las actividades entregadas en cada área, así mismo, por las limitaciones de vivir en hogares disfuncionales, escaso recurso económico y mala alimentación, etc. Realmente son actividades que llevan a un desequilibrio de salud emocional. ¿Qué deben conocer y practicar las y los estudiantes? Es urgente que deben llevar adelante técnicas de resiliencia.

**La resiliencia** puede describirse como la capacidad para prepararse, recuperarse y adaptarse ante el estrés, retos o adversidades. Ser resiliente significa **que uno es capaz de recuperarse más rápido** después de una situación difícil. Esto ayuda a compensar mucho el desgaste prolongado que no solo le afecta al estudiante, sino también a su familia y a sus compañeros de aula. Los estudiantes al construir una capacidad mayor de resiliencia estarán mejor preparados, tendrán mayor flexibilidad, y podrán tomar mejores decisiones y mantendrán la calma en situaciones difíciles o cualquier situación que surja.

Por lo tanto, las **instituciones** educativas tienen la imperiosa necesidad de trabajar sostenidamente la resiliencia sumando a ello, las técnicas de afrontamiento al estrés con los estudiantes para revertir este mal que los está aquejando, trabajando horizontalmente en tiempos y espacios donde los estudiantes conjuntamente con los docentes puedan en alguna **medida, mejorar** emocionalmente para

beneficio de la **institución** educativa. y por cierto de las y los estudiantes.

Estas problemáticas que se han expuesto, son de mucho interés debido a que se requiere motivar a los estudiantes en cómo lograr sus objetivos y metas educativas. Tener un concepto claro de cumplir sus tareas pendientes, mejorando la capacidad de interpretación y valoración de su propio ser, revirtiendo los problemas actuales con propuestas positivas para su proyecto de salud. Finalmente, por todo lo anteriormente expresado, se formuló la siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL 05, 2022?

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Existe relación entre el resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL 05, 2022?

## **2.3. Preguntas de investigación específica**

¿Existe relación entre resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL05, 2022?

¿Existe relación entre resiliencia y la dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL05, 2022?

¿Existe relación entre resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL05, 2022?

## **2.4 Justificación e importancia**

### 2.4.1. Justificación

La presente investigación se justificó teniendo en cuenta los distintos niveles que a continuación se presentan:

**A nivel teórico:** el estudio se justificó porque se revisaron los enfoques teóricos de las variables de estudio: estrés académico y resiliencia, que han servido para fundamentar y demostrar el problema de la presente investigación en estudio, así mismo, nos ayudó a explicar teniendo en cuenta las teorías de Barraza en estrés académico y de Young en resiliencia.

**A nivel práctico:** los resultados de esta investigación han servido para recomendar la aplicación de programas de intervención, en el mejoramiento de resiliencia e intervención en la prevención del estrés académico, y en consecuencia mejorar el aprendizaje en los estudiantes.

**A nivel metodológico:** la presente investigación fue relevante por la aplicación de técnicas y la validación de los instrumentos de medición de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y de estrés académico de Sisco, así mismo, se obtuvo la validez de contenido por criterio de dos expertos psicólogos, además durante el proceso estadístico se ha conseguido obtener la confiabilidad de los dos instrumentos con el alfa de Cronbach, por lo que podrán servir posteriormente.

**A nivel social:** se justificó porque los resultados obtenidos son importantes para que toda la comunidad educativa tenga mayores conocimientos sobre la temática, y de esa manera aplicarlos para ayudar a superar los problemas y de esa manera promover una resiliencia y la reducción del estrés académico en la institución educativa, siendo de gran beneficio principalmente

para los estudiantes y toda la comunidad educativa.

## **2.5 Objetivo general**

Establecer la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL05, 2022.

## **2.6 Objetivos específicos**

Identificar la relación entre resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL05, 2022.

Identificar la relación entre resiliencia y la dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL05, 2022.

Identificar la relación entre resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL05, 2022.

## **2.7 Alcance y limitaciones**

### **2.7.1 Alcances**

- **Delimitación social:** la población de estudio abarcó a todos los estudiantes de educación secundaria.
- **Delimitación espacial o geográfica:** el estudio fue llevado a cabo en la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL 05
- **Delimitación temporal:** la investigación se desarrolló en el transcurso del 2022.

### **2.7.2. Limitaciones**

**Las limitaciones abarcaron todas** aquellas restricciones a las que se enfrentaron las investigadoras durante el proceso del estudio en especial en la actual situación sanitaria que se vive a causa de las medidas de seguridad, y el acceso a los estudiantes de secundaria, ya que la aplicación de los instrumentos fue realizada de manera virtual.

La poca accesibilidad y comunicación con los estudiantes, ya que algunos no cuentan con internet ilimitada.

Se limitan a los estudiantes que no están debidamente matriculados o no pertenezcan a la institución educativa en estudio.

## **III. MARCO TEÓRICO**

Revisando los estudios relacionados con la resiliencia y estrés académico se encontraron las diferentes investigaciones, que sirvieron para comparar con los resultados obtenidos en la presente investigación

### 3.1. Antecedentes

#### 3.1.1 Internacionales

Rodríguez, R. & Cotonieto, E. (2022). Realizaron una investigación denominada “Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada”. Tuvo como objetivo principal correlacionar los niveles de estrés académico y resiliencia en una población de 94 estudiantes mexicanos de nuevo ingreso, de una universidad privada. Se utilizó el inventario de estrés académico (SISCO SV-21) y la escala de resiliencia mexicana (RESI-M). Se encontró que el 67.9% de los estudiantes presentaban estrés académico de moderado a severo y el 70.2% obtuvieron puntuaciones altas en el inventario de resiliencia. Se encontraron pocas correlaciones estadísticamente significativas entre los factores de los instrumentos y algunas diferencias en las puntuaciones de resiliencia respecto al sexo, religión situación laboral y uso de cigarro. Los resultados podrían indicar que el SISCO SV-21 no fue lo suficientemente sensible para evaluar de manera adecuada el estrés académico en esta población. Las diferencias en puntuaciones de resiliencia en cuanto a las variables sociodemográficas ayudan a explicar su presencia/ausencia.

Peña, K. & Sierra, D. A. (2021). Elaboraron una investigación denominada “Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio” Tuvo como objetivo principal explicar los principales factores generadores de estrés académico en los estudiantes al no poder lograr sus objetivos en su proceso de aprendizaje, por lo tanto, ocasionó repercusiones a nivel emocional, físico y mental, es por ello que es importante tener y poner en práctica las habilidades con las que cuentan los estudiantes universitarios en su momento. La presente investigación tuvo como objetivo describir el estrés académico en

el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio. Los estudiantes universitarios tienen una serie de hábitos que en la medida del tiempo van cambiando ya que se estarán generando situaciones adversas para su salud, enfrentándose a exigencias académicas para su futuro como profesional, por lo que ocasiona el abandono de sus hábitos naturales, esta investigación fue de un enfoque cuantitativo tipo descriptivo, se utilizó como instrumento de medición, el inventario SISCO de estrés académico que cuenta con el objetivo de reconocer las características del estrés que suelen seguir a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante los años de su proceso académico, que consta de 45 ítems. Se trabajó con la población de estudiantes que se encontraban matriculados en la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio se seleccionó una muestra no probabilística o dirigida la cual fue encaminada a un subgrupo de la población que es de aproximadamente 15 estudiantes de facultades diferentes que tienen características con la investigación.

Córdova, V. et al (2021). Realizaron una investigación denominada “El estrés académico y resiliencia en madres universitarias colombianas con y sin apoyo institucional en el cuidado de sus hijos” El objetivo principal fue la de correlacionar el estrés académico y resiliencia por la que más mujeres que asumen simultáneamente los roles de madre y estudiante en el ámbito universitario; lo cual puede hacerlas vulnerables a factores que obstaculizan su adecuado proceso académico. A través de un estudio cuantitativo, con un diseño de casos y controles, se analizó la asociación entre el estrés académico y la resiliencia en una muestra de 52 madres de dos instituciones universitarias colombianas: el Instituto Tecnológico Metropolitano y la Institución Universitaria de Envigado, de las cuales, la primera cuenta con un aula pedagógica de apoyo en el cuidado de los hijos de las

estudiantes y se constituyó en el grupo de casos, y la segunda, no cuenta con este beneficio, conformando el grupo de control. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario sociodemográfico, la escala de resiliencia SV-RES y el inventario de estrés académico SISCO. Se halló que el grupo de control tuvo niveles superiores de estrés psicológico y presentó una asociación negativa entre el estrés psicológico, comportamental y físico y el nivel total de resiliencia.

Vicente de Vera, M. & Gabari, M. (2019). Realizaron una investigación denominada “La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes” El objetivo del estudio transversal fue analizar el efecto preventivo de la resiliencia sobre el burnout percibidos por el profesorado de educación secundaria. Considerando que la neurociencia considera que las personas más resilientes mantienen mayor equilibrio emocional ante situaciones de estrés, lo que les permite soportar mejor la presión y, consecuentemente, experimentar mayor sensación de control y capacidad para afrontar las situaciones difíciles. La muestra estuvo constituida por 334 docentes de la provincia de Huesca. Los instrumentos de recogida de datos empleados fueron: a) para medir el Burnout la adaptación al castellano del (MBI- GS) de Salanova, Schaufeli, Llorens, Peiró, y Grau (2000) y b) la resiliencia se evaluó mediante la escala de resiliencia CD-RISC (Connor y Davidson, 2003). El análisis correlacional y factorial de la información recolectada arrojó unos resultados que confirmaron que las características personales y la resiliencia de la persona actúan como variables preventivas frente a la autopercepción de síntomas de estrés crónico, propios del síndrome de burnout.

Serrano, C. (2018). Realizó una investigación titulada “Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí” Tuvo como objetivo fundamental enfocar en la resiliencia como la



capacidad del ser humano para confrontar circunstancias desfavorables, adaptándose a ellas de manera positiva. Por otro lado, el estrés académico es producto de las demandas que impone el ámbito educativo, alterando el sistema de respuestas del individuo. El objetivo principal fue establecer la relación entre resiliencia y el estrés académico en los alumnos de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí. El sustento teórico de esta investigación se basó en la psicología positiva de Seligman (resiliencia) y el modelo cognitivo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (estrés académico). El marco metodológico se caracterizó por ser correlacional, no experimental y transversal, con una muestra de 150 estudiantes, de tercero de bachillerato, aplicando la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO del estrés académico. Resultados: el 47% presentó resiliencia moderada, los factores de esta puntuaron valores altos (excepto perseverancia), el estrés académico moderado se manifestó en el 88% de alumnos, las reacciones psicológicas sobresalieron. La hipótesis nula se comprobó con un ( $\chi^2$ ) de 0,392; concluyendo que, si bien la resiliencia no incide en el estrés académico esta podría ser empleada y reforzada en otras circunstancias producto de cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales que bajo la valoración del alumno serán catalogadas como situaciones adversas o de riesgo.

### **3.1.2 Nacionales**

Tafur, C, L. (2022). Realizó una investigación denominada “Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vinces Llanos de Túcume” tuvo como objetivo principal determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vinces Llanos de Túcume. Esta investigación nació tras observar las dificultades que presentaban los estudiantes para hacer frente a los problemas, además que las actividades

académicas han generado un desequilibrio en su salud física y psicológica. Fue de tipo básico, transversal empleando el diseño descriptivo correlacional, se contó con una población de 70 estudiantes entre varones y mujeres de 11 a 15 años, los datos se recogieron empleando la técnica de la encuesta, usando el cuestionario de resiliencia en adolescentes y el inventario SISCO para el estrés académico. Los resultados indicaron que existe relación entre resiliencia y estrés académico, siendo de nivel alto y direccionalidad directa, altamente significativa ( $Rho=-0.893$ ,  $Sig <0.001$ ); además el nivel más resaltante en resiliencia es bajo (51.4%), y en estrés académico el nivel alto consigue el 50%; concluyendo que los estudiantes que poseen escasas cualidades para sobreponerse ante problemas diarios, se relacionan con niveles altos de desequilibrio físico y emocional a causa del estrés académico.

Huere, S. R. (2021). Realizó una investigación titulada "Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo-Huarocharí en tiempos de la covid-19". Tuvo como objetivo principal analizar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo en la provincia de Huarochirí, Lima, Perú, durante la pandemia por la covid-19. La muestra fue de tipo censal compuesta por 350 alumnos entre 12 y 18 años. El enfoque del estudio fue cuantitativo de tipo básico, descriptivo y correlacional con un diseño no experimental y transversal. Los hallazgos muestran que los estudiantes presentan un nivel alto de resiliencia y moderados de estrés académico. Además, se encontró relación negativa y significativa entre la resiliencia y el estrés académico a nivel general ( $Rho=-,126$ ;  $p<0,05$ ) y las dimensiones estresores ( $Rho=-,143$ ;  $p<0,05$ ), síntomas ( $Rho=-,278$ ;  $p<0,05$ ) y estrategias de afrontamiento ( $Rho=,334$ ;  $p<0,05$ ). Estos hallazgos plantean la necesidad de planificar intervenciones centradas en fortalecer factores protectores como la resiliencia, en la población estudiantil

afectada por la pandemia para minimizar el efecto del estrés.

Ramos, R. (2021). Realizó una investigación titulada “Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020.” Tuvo como objetivo principal analizar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una **universidad** privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, el tipo de investigación fue no experimental, correlacional, cuantitativo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 85 estudiantes de una universidad privada de Ica, para la recogida de datos se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young adapta por Novella (2002) y el inventario de SISCO del **estrés académico** del Dr, Arturo Barraza adaptado por Ancajima (2017). El principal resultado determinó que existe una correlación negativa débil entre las variables de resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad **privada de** Ica con el coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,358. La principal conclusión fue que a mayor resiliencia, menor estrés académico.

Almestar, L. & Oliva, L. (2021), realizaron una investigación titulada. “Estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo – 2020”. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estrés y la resiliencia, cuya muestra fue de 151 estudiantes de los tres últimos ciclos de las escuelas profesionales de Derecho, Psicología y Ciencias de la Comunicación de una universidad de Chiclayo, de modo que se reconozcan los niveles de las variables en mención. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, con un diseño no experimental transversal, dado que las variables estudiadas no fueron manipuladas y la obtención de los datos se realizó en un único momento, para lo cual se empleó de la encuesta como técnica de recolección de datos, aplicando los

instrumentos escala de percepción global del estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck, y Mermelstein y la escala de resiliencia (ER) de Wagnild y Young, instrumentos que permitieron evaluar las variables de estudios. Concluyendo que existe una relación altamente significativa entre las variables estudiadas con una significancia de. ( $p .000$  ( $p < .001$ ), y una correlación de Pearson de  $-.404$ , indicando una relación negativa, de modo que se halló que un 84.1% presentaron un nivel medio de estrés, y a su vez, un 78.1% de la muestra total estudiada presentó un nivel alto de resiliencia.

García, A. et al. (2021). Realizaron una investigación denominada resiliencia y el estrés percibido en estudiantes de **obstetricia** de una universidad pública de Lima, Perú. Cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre la resiliencia y el estrés percibido en estudiantes de **obstetricia** de una universidad pública de Lima, Perú, en la etapa universitaria, los estudiantes afrontan diversas situaciones que pueden afectar a su salud mental; sin embargo, cada uno de ellos puede tener la capacidad de encararlas de forma adecuada. Métodos: estudio analítico y transversal, realizado en estudiantes de **obstetricia** de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Perú. Los instrumentos utilizados fueron la escala de resiliencia y la escala de percepción global de estrés, las cuales se aplicaron de forma presencial y confidencial. Se empleó la estadística descriptiva, y para establecer la relación entre las variables se utilizó la prueba de correlación de Spearman previa aplicación de la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Obteniendo los siguientes resultados: la edad media de los estudiantes fue de  $20,8 \pm 1,7$  años. La mayoría de los estudiantes tuvo una capacidad media de resiliencia (25,8%) y niveles altos de estrés percibido (48,3%); además, se estimó una relación indirecta y moderada entre estas variables ( $\rho = -0,496$ ;  $p < 0,001$ ). Las dimensiones de 'competencia personal' ( $\rho = -$

0,53;  $p < 0,001$ ) y de 'aceptación de sí mismo y la vida' también tuvieron una relación moderada con el estrés ( $\rho = -0,387$ ;  $p < 0,001$ ), finalmente, concluyendo que los estudiantes de **obstetricia**, la resiliencia tuvo una relación indirecta y significativa, de magnitud moderada, con el estrés percibido por ellos mismos.

## **3.2. Bases teóricas**

Las definiciones y teorías que sustentan el presente trabajo, son las siguientes:

### **3.2.1 Resiliencia**

Para el estudio sobre la resiliencia se consideraron las definiciones más relevantes, según diversos autores del mismo modo las bases teóricas que la sustentan y que facilite su mejor comprensión.

#### **Definiciones de resiliencia**

Wagnild y Young (citados por Villalobos, 2009), consideran que se trata de la habilidad que tenemos las personas de convertir las tragedias en triunfos.

Por otro lado, Menvielle (citado por Santana, 2015) dice que el concepto resiliencia inició su abordaje en el área de la psicología evolutiva, con la intención de explicar por qué algunos niños y niñas, frente a situaciones estresantes, podían sobreponerse y desarrollar una vida saludable. En contraste actualmente, se aborda el término desde la psicología positiva, la cual no ve las debilidades o patología, sino que se enfoca en los valores, capacidades, y atributos positivos que desarrollan los seres humanos.

En la actualidad se entiende que la resiliencia no es permanente ni absoluta, sino que depende de los elementos y fuerzas presentes en cada momento de la trayectoria evolutiva de una persona. Es así que, incluso las personas que demostraron una mantenida resiliencia frente a circunstancias muy extremas, pueden sucumbir si se siguen sumando hechos o elementos negativos que acaben por minar sus recursos psicológicos (Muñoz-Silva, 2016).

Grotberg (1955) quien dice que la resiliencia es una capacidad humana universal para enfrentar los problemas que acontecen, sobreponerse e incluso aprovechar estas dificultades para mejorar.

Vanistendael (1994) refiere que la resiliencia es la capacidad de proteger y construir conductas positivas pese al contexto insano en el que nos desarrollamos. Garmezy (1992).

Finalmente, es Stefan Vanistenda en 1996 (citado por Puerta y Vázquez, 2012) quien acuñó el término de resiliencia como “la capacidad de una persona o de un sistema social para vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles y de manera socialmente aceptable.” (p. 3).

### **Factores de resiliencia.**

De acuerdo con la American Psychological Association (APA, 2004 citado por Villalobos, 2009), los componentes claves de esta capacidad son:

- Mantener relaciones con vínculos afectivos, cooperativas y de confianza.
- Capaces de ejecutar objetivos sensatos.

- Confianza y actitud positiva.
- Comunicarse de manera asertiva, brindando solución a conflictos.
- Control de emociones y de impulsos.

Del mismo modo, Wolin y Wolin (1993), señalan siete características de personas resilientes:

- Introspección: se refiere a la acción de auto cuestionamiento.
- Independencia: es la capacidad de colocar una distancia prudente, tanto de manera emocional como física.
- Disposición para relacionarse: se refiere a la capacidad de entablar vínculos íntimos con los demás.
- Iniciativa: exigirse y ponerse a prueba en actividades de dificultad ascendente, por voluntad propia.
- Humor: es el arte de identificar lo gracioso en las dificultades de la vida.
- Creatividad: se refiere a cómo plasmamos la capacidad de imaginación, aplicándola como vía para canalizar sentimientos como la desesperación, el enojo, la frustración.
- Moralidad: se refiere al compromiso de actuar con valores, diferenciando entre lo bueno y lo malo.

### **Factores protectores**

Son aquellas situaciones, circunstancias, que nos protegen o escudan contra la energía negativa o las adversidades que se nos puedan presentar, es decir, protegen a las personas del impacto o daño que puedan generar, determinadas circunstancias, ayudándonos estos a superar los problemas que se puedan suscitar. (Gonzales, 2016).

De acuerdo con Suárez (1997), Wolin y Wolin (1993) y Manciaux (2003) citado por (Gonzales, 2016) se entiende de factores protectores internos, como los elementos con los que se cuentan a nivel personal e individual, dentro de esta encontramos: la toma de buena decisiones, asertividad, resolución de problemas, autoestima, sociabilidad, capacidad de ser amigo, capacidad de entablar relaciones positivas, sentido del humor, control interno, autonomía, independencia, visión positiva del futuro personal, flexibilidad, capacidad para el aprendizaje, automotivación, competencia personal, sentimientos de autoestima y confianza en sí mismo, capacidad de relacionarse, iniciativa, creatividad, moralidad.

Por otro lado, es importante mencionar que la capacidad intelectual será un gran predictor de la capacidad de resiliencia al igual que los adecuados estilos de enfrentamiento ante las dificultades; la motivación también tiene una participación importante en la generación de la capacidad resiliente. (Gonzales, 2016).

Cabe mencionar que los factores externos, tales como la cohesión familiar la forma en la que el niño es valorado y el sentido de protección de los padres para con ellos juegan un papel importante para el desarrollo de la capacidad de resiliencia de los estudiantes puesto que los lazos seguros que se logran con los padres generan conductas saludables y socialmente aceptables. (Gonzales, 2016).

### **Factores de riesgo.**

Son aquellos eventos, condiciones o elementos que incrementan las oportunidades de generarse daño en diversos ámbitos del individuo logrando imposibilitar y le generan conflicto al estudiante. (Gonzales, 2016).



- **Individuales:** es importante mencionar que la baja autoestima, la falta de capacidad para manejar las emociones, dificultades en la escuela significaría el bajo rendimiento y abandono escolar, son consideradas dentro de este grupo puesto que son factores internos, además las complicaciones en el desarrollo, tener alguna discapacidad, problemas neurológicos son considerados dentro de este grupo. (Gonzales, 2016).
- **Familiares y sociales:** estos factores agrupan a eventualidades que se puedan dar en el entorno y escapan de la mano del individuo como, por ejemplo, el nivel socioeconómico, el consumo de algún tipo de droga en la familia, divorcios, abandonos, maltratos y abusos en la infancia. (Gonzales, 2016).
- **Del medio:** consideran que las condiciones de la comunidad o lugar en el que se desarrolla el individuo no proveen buenos ejemplos o las mejores alternativas para que la persona enfrente los obstáculos que se le pueden presentar; considerando la falta de apoyo emocional y social como indicador, además de la pobreza, la falta de trabajo, el pandillaje y el fácil acceso al alcohol, drogas o armas de fuego. (Gonzales, 2016).

Es necesario mencionar que los factores de riesgo más relevantes que vienen de la mano con la resiliencia son las etapas de transición del individuo, pues es en ese período en el que el nivel de estrés tiende a incrementarse puesto que desconocen el proceso por el que atraviesan; un ejemplo es la etapa de la adolescencia período que se caracteriza por la búsqueda de identidad, muchas veces este período les genera conflictos puesto que se encuentran en la etapa de reafirmación de su

personalidad y los constantes cambio físicos, emocionales y conductuales complicando así el manejo de los altos niveles de estrés, otra factor de riesgo es la separación de los padres es una etapa de transición por la que algunos alumnos tienen que atravesar. (Gonzales, 2016).

### **Características de la resiliencia**

Existen varios autores que han considerado diferentes características según su teoría propuesta para la resiliencia. Para esta investigación se han puntualizado las características de la resiliencia mencionados por (Wagnild & Young, 1993)

- Ecuanimidad; es un estado, caracterizado por mantener el equilibrio y la consistencia emocional ante situaciones difíciles para el ser humano.
- Perseverancia; se refiere a la constancia y determinación que implica el deseo de obtener algo.
- Confianza en sí mismo; se refiere a la seguridad que se tiene respecto a las capacidades propias para poder realizar lo que se proponen.
- Satisfacción personal; es un estado que se refiere a la armonía entre todos los aspectos que tiene una persona, permitiéndole vivir feliz.
- Sentirse bien solo; se refiere a la capacidad de ser felices a raíz de conocer nuestras virtudes y defectos.

### **Modelos teóricos de resiliencia**

Conociendo ya la definición, los ámbitos, los factores de riesgo y los factores protectores de la resiliencia pasamos a

desarrollar las teorías más importantes en torno a ella; partimos entonces desde la psicología positiva que guarda mucha relación con la resiliencia puesto que este enfoque estudia esta variable como tal, definido por Seligman y a lo largo del tiempo, se han ido desarrollando diversos enfoques referentes a la resiliencia basándose en las características personales que ayudan a confrontar situaciones traumáticas.

### **Modelo del desarrollo psicosocial de Grotberg.**

Grotberg, (1995) define la resiliencia como una capacidad importante de cada individuo permitiéndole enfrentar, superar y mejorar las respuestas ante situaciones estresantes; asimismo, señala que con esta capacidad se puede superar el trauma, enfrentando la crisis. En su investigación acerca de la resiliencia, describe 3 factores que interactúan en la resiliencia para confrontar y superar los contratiempos. (Citado en Sánchez, & Pérez Acosta, 1998).

El primer factor está relacionado con el entorno social, refiriéndose a las personas en las que confiamos, guardándonos cariño y cuidados, además de ponernos límites, nos inculcan aprendizaje para la realización personal. El segundo factor está asociado con las condiciones personales, refiriéndose al hecho de que los demás, sientan aprecio por nosotros, a sentirse felices cuando se hace alguna acción favorable e incondicional por otros, cuando se asume responsabilidades propias y se tiene la seguridad de que todo saldrá bien. Y el tercer factor está relacionado con los miedos e inquietudes; resolver problemas evitando los peligros y buscando ayuda cuando se necesite (Citado en Villalba, 2003).

### **Modelo ecológico**

Urie Bronfenbrenner (1987) creador del modelo ecología mencionaba que la conducta humana **es** producto de la influencia e interacción de factores ambientales y sociales. Es decir, que las personas y la capacidad de superar los problemas se debían a la interacción de factores individuales (biológicos -psicológico) y factores de su entorno a los que denominó sistemas. (Ventocilla, 2019).

- **Microsistema (nivel individual):** con respecto a este nivel menciona que al ser biológico siempre que exista un daño o alteración en nuestro cerebro, este será capaz de autorregularse permitiendo regresar al estado previo de funcionamiento fisiológico y adaptativo, poco probable de ser modificado o alterado, al hablar de personalidad comprende una serie de rasgos que se van formando con el pasar de los años y lo manifiestan en su actuar diario, como la confianza en uno mismo, autonomía, perseverancia, creatividad, sentido del humor, sentido de la propia vida y visión ponderada de las cosas. (Ventocilla, 2019).
  
- **Mesosistema (nivel relacional):** comprende las relaciones con su entorno (familia, compañeros, amigos) brindan apoyo en situaciones complicadas, existe un compromiso entre los miembros colaborando siempre para resolver algún conflicto, estos grupos nos son considerados factores negativos. Puesto que buscan el desarrollo y mejora de cada individuo. (Ventocilla, 2019).
  
- **Exosistema (nivel comunitario):** en este nivel se busca fomentar el trabajo en equipo para mejorar la salud y bienestar de la persona en el ambiente en el que se desarrolla, se da en espacios donde se observan relaciones sociales como la escuela, trabajo, vecindario. (Ventocilla, 2019).

- **Macrosistema (nivel social):** estos factores se dan por identidad cultural, es decir, las tradiciones y creencias de una determinada comunidad fomentando autoestima y honestidad colectiva que pueda fomentar apoyo entre los entre los miembros generando un liderazgo en la que todos puedan participar. (Ventocilla, 2019).

De acuerdo con esta teoría, considera que las conductas de las personas van a ser el resultado de la interacción de estos sistemas y que uno, necesariamente contiene otro dentro de este. Alejándose un poco de los modelos que proponían que la conducta se daba en pequeños espacios o específicamente por un estímulo. (Ventocilla, 2019).

### **Modelo de "La casita de la resiliencia" de Stephan**

Vanistendael menciona que la resiliencia de una persona se edifica igual que una casa, considerando que ambas no tienen estructuras rígidas, teniendo su propia historia de vida, necesitando cuidados y mantenimientos, señala que todos estos elementos promueven la resiliencia.

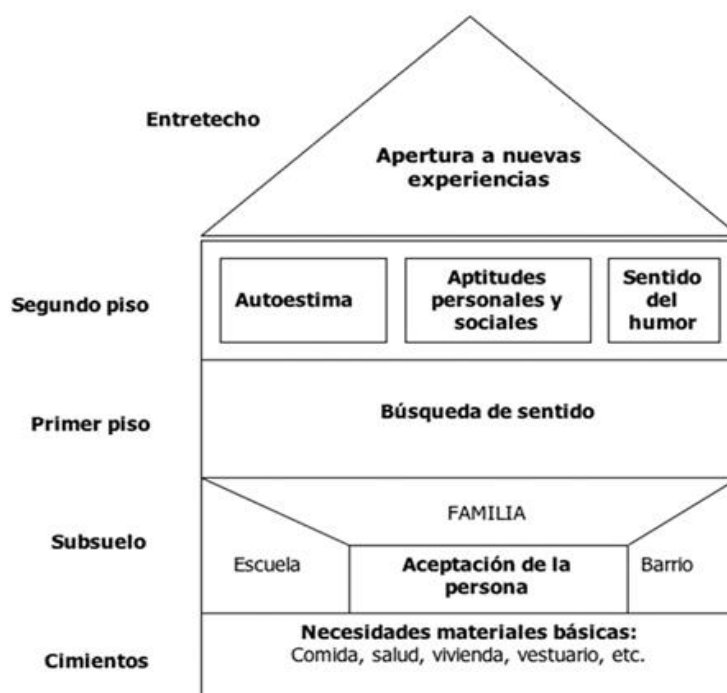


Figura 1. La casita de resiliencia de Vanistendael. Tomado de (Rodríguez, A., 2009).

La casita, simboliza la resiliencia, en los cimientos sobre los cuales está construida la casa, se encuentran las necesidades básicas como la alimentación y cuidados básicos para la salubridad humana. En el subsuelo se encuentran las relaciones con las personas de la familia, amistades, escuela o trabajo; y en la parte central la aceptación profunda del hombre. En el piso uno está la habilidad fundamental, hallar un sentido de vida; en el mismo lugar también se encuentra el jardín, considerada como el contacto con la naturaleza. En el segundo piso, encontraremos tres habitaciones que simbolizan la autoestima, competencias, destrezas, el humor y otras tácticas de adaptación.

Por último, el entretecho simboliza el comienzo a nuevas vivencias, aquellas que contribuyen a la resiliencia. Consideran que no es imperativo seguir en el orden descrito sino la

importancia de la casita es funcionar como un instrumento de relectura de la vida, sensibilización y de intercambio.

### **Modelo teórico de los rasgos de Wagnild y Young**

Wagnild y Young (1993) refieren que la resiliencia es una característica positiva de la personalidad, la cual permite resistir, tolerar la presión, los obstáculos, y pese a ello, hacer las cosas correctas; toman como referencia a Rutter, Caplan y Beardaslee (1989) **quienes mencionaban** que la resiliencia es una habilidad para adaptarse y lograr un equilibrio que se compone por la autoconfianza, curiosidad, autodisciplina, autoestima y control sobre el ambiente, tomando en cuenta a este autor y su postulado deciden crear la escala de Wagnild y Young, indicando que existen dos **factores**.

- Factor I: denominado competencia personal; conformado por 17 ítems que indican: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.
- Factor II: denominado aceptación de uno mismo y de la vida constituido por 8 ítems, y reflejan la adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad. (Wagnild & Young, 1993).

### **Dimensiones de la resiliencia**

- **Ecuanimidad:** considerada como un estado de tranquilidad y equilibrio que no se ve afectado por la presencia de experiencias negativas que puedan interrumpir este estado de calma, es decir, tomar las cosas como vengan y esto permite tener respuesta completamente diferente ante las adversidades (Wagnild & Young, 1993).

- **Perseverancia:** consiste en practicar la autodisciplina asociada con la constancia a pesar de la dificultad o desaliento en el camino, se puede observar a la persona con un fuerte deseo de continuar luchando, para crear la vida de uno mismo y seguir mejorando día a día. (Wagnild & Young, 1993)
  
- **Confianza en sí mismo:** es la capacidad de creer en uno mismo y en las virtudes que cada uno posee, y hacer uso de estas para salir adelante, además es ser capaz de reconocer las limitaciones que tiene y a partir de ello, trabajar en ese sentido para seguir mejorando. (Wagnild & Young, 1993).
  
- **Satisfacción personal:** se refiere a la tranquilidad y bienestar que uno logra después de contribuir positivamente y obtener resultados formidables (Wagnild & Young, 1993).
  
- **Sentirse bien solo:** nos brinda un sentido de libertad y de sentirnos únicos se refiere al hecho de comprender que nuestra vida es única mientras compartamos algunas experiencias, y otras que debemos enfrentarlos solos (Wagnild & Young, 1993) logrando así, aceptar la fatalidad y solidarizarse

### 3.2.2 Estrés académico

Los principales conceptos y aportes teóricos que fundamentaron la variable estrés académico fueron los que se mencionan a continuación:

El estrés es una respuesta del organismo para afrontar situaciones en la vida, ya que trae respuestas negativas para la salud. Los seres humanos somos seres racionales que controlamos nuestras tensiones para poder tener una respuesta positiva ante cualquier amenaza del entorno y según comenta



Peiró, (1992), el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. En todos los ámbitos de la vida, se generan tensiones y cuando alguien pretende eliminarlas por completo, es muy probable que lo único que consiga es estresarse aún más, por lo que como seres humanos racionales lo inteligente y positivo, es saber controlar las tensiones para canalizarlas luego de manera positiva.

### **Estrés académico.**

El estrés académico es un proceso de carácter adaptativo y esencial. Se considera como una respuesta de afrontamiento del estudiante, las condiciones propias de las actividades académicas, tareas grupales o individuales, exposiciones y la competencia entre compañeros favoreciendo la aparición de la sintomatología de desequilibrio Barraza (2008) citado por Pozos Radillo, Preciado Serrano, Plasencia Campos, Acosta Fernández, & Aguilera V. (2015).

Barraza, (2006) define al estrés académico como un proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores.

Por otro lado, García y Muñoz, (2004), sostienen que el estrés educativo está sujeto al desarrollo de índole cognitivo y emotivo que ocasiona en el alumno, un impacto por medio de los agentes de estrés académicos que le suscitan.

Por su parte, Muñoz (2003) refiere que el estrés académico se basa en las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de estos. Asimismo, el autor también nos habla de

cuatro diferentes aspectos para explicar el estrés: los estresores académicos, el estrés académico experimentado por el estudiante, efectos y consecuencias del estrés académico, variables moderadoras.

### **Teorías del estrés.**

La teoría fue realizada **sobre la base de** los estudios de la teoría general de sistemas de Bertalanfy, (1991) y en el modelo transnacionalista del estrés de Lazarus, (1979), y Lazarus y Folkman, (1986), la teoría propuesta por Barraza en México es la primera en Latinoamérica en ser elaborada para el estrés académico.

Barraza, (2006) mencionó que la teoría sistémica cognoscitivista del constructo estrés tiene como base la teoría de los sistemas y el modelo de transacción, y estos se postularon para explicar el estrés académico. Esta teoría abarca dos postulados. Postulado sistémico: sostuvo que el individuo se vincula con su medio en un constante círculo bidireccional de entrada y salida a fin de lograr el equilibrio deseado. Postulado cognoscitivo: sostuvo que la interacción entre el individuo y su entorno se ve mediado por medio de cómo se aprecia lo que el contexto solicita y los medios que se deben emplear para hacer frente a lo demandado. El postulado sistémico se simboliza en esta dirección, comenzando por el ámbito en el que se encuentra inmerso el individuo y el conjunto de situaciones e imposiciones que ante esta se suscitan.

#### **El modelo sistémico**

Se representa de la siguiente manera, comienza por el entorno que se le presenta al individuo y el conjunto de demandas y exigencias, ante estas se da un proceso de valoración, en el cual la persona si estima que **estas** afectan sus recursos se pasan a llamar estresores; estos estresores se dan en el mismo individuo

y provocan un desequilibrio no adecuado, este desequilibrio da como resultado un segundo proceso de valoración en donde interviene la capacidad de AfronTE ante diversas situaciones de estrés, manejando **esta** de la mejor manera posible, para que luego, el individuo sea capaz de responder frente a las estrategias de AfronTEamiento a las demandas que se puedan presentar en el ambiente, **esta** puede darse tanto de manera adecuada, apropiada logrando recuperar un equilibrio adecuado, así como también de manera inadecuada, donde el sistema tendrá que realizar un tercer proceso de valoración logrando que se llegue a un ajuste adecuado en las estrategias.

Son muchos los autores que han definido el estrés, a continuación, se describen algunos conceptos relevantes. Entre los principales estudiosos que han delimitado el constructo estrés, mencionamos algunos de los más importantes. Mendiola, (2010) refiere que el término original proviene del francés antiguo **destresse'** que es ser colgado bajo estrechez u dominación, Pereyra, (2010) manifiesta que el término estrés, de origen anglosajón, significa nerviosismo y opresión, Selye, (1935) lo definió como la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Denominándolo síndrome general de adaptación, concluyendo que no es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo, Halgin y Whitbourne, (2009) **refirieron** que el estrés viene a ser una resistencia emotiva irritante que posee un sujeto al advertir un suceso intimidante para él.

Halgin y Whitbourne, (2009) manifiestan que el estrés es una reacción emocional desagradable que tiene un individuo al percibir un evento amenazante.

Martin, (2007) sostuvo que el estrés es considerado en la actualidad un término muy importante para la sociedad y durante años ha requerido de distintas modificaciones conceptuales. En el siglo XIX se definía al estrés según los estímulos o situaciones estresantes, mientras que en el siglo XX se definió al estrés más

de forma fisiológica y conductual.

Nieto y Jesús, (2006) lo definieron como una destreza de carácter emotivo, con una angustia frecuente, generalmente con un contenido deseoso, el cual es incitado por un agente externo y ocasionado por un impulso desmesurado que se da desde el exterior y además es muy exigente.

### **Fases del estrés**

Nuestro organismo ante una amenaza de peligro inminente y real responde de forma particular activando determinados mecanismos de defensa, lo que contribuye a evitar esta situación de peligro y hacerle frente. Esta respuesta se divide en tres fases: alarma, acción y relajación.

- **Alarma:** en esta fase el cuerpo se va preparando para afrontar a las amenazas, lo que genera un incremento de los niveles de energía del organismo. La respiración se altera, el ritmo cardíaco se acelera, hay sudoración excesiva y en algunos casos parálisis. Los niveles de adrenalina aumentan ante este peligro para permitir una respuesta oportuna y rápida.
- **Acción:** en esta fase el cuerpo realiza diversos procesos para actuar, combatir y eliminar la amenaza. Para ello, hace uso de la energía obtenida de la fase de alarma. Este estado de adaptación es muy importante ya que va a permitir que la persona no decaiga y entre en un estado de agotamiento en donde pierde su capacidad de respuesta.
- **Relajamiento:** en esta fase los niveles de energía decrecen y retorna la homeostasis al organismo. La persona tiene un estado de equilibrio físico y emocional luego de haber experimentado el susto ante la amenaza.

## **Tipos de estrés**

Para la presente investigación se han tomado en cuenta los siguientes tipos de estrés:

- a. Eustrés o estrés positivo: se refiere al estrés donde la persona interacciona con su estresor, pero mantiene la mente creativa y abierta, el ser humano se expresa con alegría, bienestar y equilibrio. Es un estado en el cual se potencia el mejoramiento de nivel de conocimiento de las ejecuciones cognitivas que provee las motivaciones.
- b. Distrés o estrés negativo: origina el exceso de esfuerzo en relación a una carga. Continuamente está acompañado por un desorden emocional, psicológico y fisiológico, los órganos envían señales al cerebro de fastidio y incomodidad, hay falta de inseguridad, tensión y confianza. El resultado es el temor o miedo al fracaso, el rendimiento disminuye y la salud empeora (Jaureguizar & Espina, 2008).

## **Síntomas del estrés académico**

Según Barraza (2007) en una situación de estrés en los estudiantes suelen mostrar reacciones como fisiológicas, físicas, psicológicas y comportamentales.

### *a. Reacciones fisiológicas:*

- Disminución de las defensas
- Se alteran las plaquetas
- Se incrementan las frecuencias cardíacas y respiratorias
- Incluso destruyen las neuronas
- Disminución y aumento del tamaño de los glóbulos rojos

### *b. Reacciones físicas:*

- Sudoración en las manos
- Trastorno del sueño

- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Molestias gastrointestinales
- Cambios de hábitos

c. *Reacciones psicológicas:*

- Ansiedad
- Nerviosismo
- Angustia
- Miedo
- Problema de salud mental
- Inquietud
- Desesperación
- Problemas de concentración
- Bloqueo mental (sensación de no tener nada en la mente)
- Sentimientos de depresión y tristeza

d. *Reacciones comportamentales:*

- Dificultades en las relaciones interpersonales
- Agresividad
- Desgano (Barraza Macias, 2007).

**Causas del estrés académico.**

Román, Ortiz y Hernández, (2008) identificaron un gran número de causas como son la sobrecarga académica, la realización de exámenes, el exceso de información, intervenciones orales, muy poco tiempo para realizar las tareas y dificultad para entender lo que se explica en clases, notas finales entre otros.

Arribas, (2013) refirió que los motivos por los cuales los alumnos padecen estrés educativo vienen a ser la acumulación de obligaciones que deben cumplir, ya que las labores encomendadas conllevan a tiempos excesivos, la percepción de los estudiantes sobre sus docentes y la manera cómo ellos los **motivan** para sobrellevar la asignatura y la metodología de enseñanza que emplean.

Por otra parte, García y Muñoz, (2004) reconocieron los motivos por los cuales se presenta el estrés educativo y esos se darían por variadas circunstancias o impulsos suscitados en el contexto educativo y que ocasionan un acontecimiento o una demanda, desmesurado peso estudiantil según **cómo se da** la capacidad de afrontamiento del estudiante.

Fernández, Maligno y Molina, (2002), sostienen que una de las razones del estrés educativo viene a ser la escasa interacción que hay y la poca comunicación entre los integrantes del medio educativo, ya que de eso depende **cómo** es que se agrupan para realizar labores en conjunto.

Finalmente, Nakeeb, Alcazar, Fernández, Maligno y Molina, (2002) refieren que una de las causas del estrés académico es la poca relación que existe y la falta de comunicación entre los miembros de una facultad, ya que de ahí depende la organización para realizar los trabajos y estudios.

Por lo tanto, las principales causas de estrés académico se generan en el ámbito educativo diariamente, tenemos a la acumulación de labores escolares, trabajos grupales, recibir información desmesurada, pasar por exámenes orales, escaso tiempo para cumplir con sus asignaciones e inconvenientes para comprender lo enseñado por el docente.

## **Consecuencias del estrés académico.**

Caldero, Pulido y Martínez, (2007) refirieron que el estrés educativo se da por las constantes imposiciones con alto grado de esfuerzo que se da en el contexto educativo, esto perjudica a los alumnos debido a los efectos que ocasionan. Mendiola, (2010) sostuvo que existen consecuencias psicológicas y fisiológicas:

Psíquicas: angustia, melancolía, pesadumbre, irritación, problemas de memoria, desinterés por actividades motivantes en el pasado.

Físicas: aumento de la presión, dificultades a nivel respiratorio y trastornos del sueño.

Naranjo, (2009) mencionó que los efectos del estrés educativo en un tiempo prolongado serían: molestia, falta de habilidades sociales, tristeza, disminución de la autoestima entre otras. Estas consecuencias generan que el entorno académico no sea sencillo; sin embargo, si un alumno tiene la capacidad de hacer frente a los sucesos agobiantes, logrará estar estable en todo aspecto psicológico o físico.

### **Factores asociados**

Monzón, (2007) sostiene que el nivel de estrés académico va en aumento dependiendo del ciclo en el que se encuentre el estudiante, es decir, a mayor avance, mayor nivel de estrés.

### **Estrés y género**

García y Muñoz, (2004) sostienen que la variable sexo no es tan significativa en el estrés académico, sin embargo, algunos estudios nos refieren que hay mayor prevalencia de estrés académico en las mujeres que en los hombres, esto se debe a la mayor cantidad de malestar psicológico y ansiedad que pueden percibir las mujeres.



Por su parte, Lastenia (2006) afirma que los estudios sobre género y estrés son básicamente contradictorios y poco concluyentes.

### **Dimensiones del estrés académico**

El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. Peiró, (1992).

- **Estímulos estresores:** son las demandas en la cual el individuo percibe o siente, que se encuentra sometido, tienen una connotación emocional, psicológica, social y física. Son aquellas que perturban la tranquilidad.

- **Síntomas:** son todas las manifestaciones que tiene el individuo ante una situación estresante que pueden ser, dolencias físicas y emocionales. Dentro de los síntomas encontramos sub dimensiones distribuidas en reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales.

- **Estrategias de afrontamiento:** este proceso de actuación se dará mediante una valoración que tiene como objetivo impulsar a la persona a afrontar, en el momento que se presenta la amenaza para él, es el proceso psicológico de interpretación que se llevará a cabo (Barraza Macías, 2006).

### **3.3. Marco conceptual**

**Confianza en sí mismo:** es la capacidad de creer en uno mismo y en las virtudes que cada uno posee y hacer uso de estas para salir adelante, además es ser capaz de reconocer las limitaciones que

tiene y a partir de ello trabajar en ese sentido para seguir mejorando. (Wagnild & Yung, 1993).

**Estrés:** situación que demanda externa o internamente una mayor capacidad de resolución en las personas, provocando una alarma que actúa sobre los órganos del cuerpo produciendo algún tipo de malestar tanto físico como psicológico. (López, 2008).

**Estrés académico:** el estrés académico es aquella situación de desequilibrio en el organismo ya sea físico o psicológico que se produce en cualquier nivel educativo especialmente en ámbito universitario. (López, D. 2008).

**Estresores:** son demandas a las que está sometido el individuo, y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital de la persona. Barraza, (2006).

**Ecuanimidad:** según Wagnild y Young (2002), este término revela una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, hace mención a tomar las cosas tranquilamente y adecuadamente, moderando las actitudes ante la adversidad. De la misma manera Kelsang (1999) es “el factor mental cuya función es mantener la mente primaria libre del hundimiento y la excitación mental” (p.76).

**Estado anímico general:** que incluye la felicidad como habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida disfrutando de sí mismo y de otros, el optimismo como habilidad para ver aspectos positivos de la vida a pesar de adversidades y sentimientos negativos.

**Fatiga:** Moore, (2009) es una discapacidad de la función física y mental manifiesta a través de un grupo de síntomas debilitantes, que usualmente incluyen somnolencia, reducción de la capacidad de rendimiento físico y mental, ánimo deprimido y pérdida de la

motivación.

**Perseverancia:** consiste en practicar la autodisciplina asociada a la constancia a pesar de la dificultad o desaliento en el camino, se puede observar a la persona con un fuerte deseo de continuar luchando para crear la vida de uno mismo y seguir mejorando día a día. (Wagnild & Young, 1993).

**Resiliencia:** es una característica del individuo, el cual controla el efecto negativo del estrés y así fomenta la adaptación, ello produce una excitación emocional lo que caracteriza al individuo por su valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. Wagnild y Young (1993).

**Sentirse bien solo:** nos brinda un sentido de libertad y de sentirnos únicos se refiere al hecho de comprender que nuestra vida es única mientras compartamos algunas experiencias y otras que debemos enfrentarlos solos (Wagnild & Young, 1993).

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1 Tipo y nivel de la investigación.**

#### **4.1.1 Tipo de investigación**

La investigación realizada fue de tipo cuantitativo porque se

consideró el análisis de la realidad a través de diferentes procedimientos basados en la medición. Permitted un mayor nivel de control e inferencia, siendo posible realizar experimentos y obtener explicaciones contrastadas a partir de las hipótesis. (Hernández- Sampieri, R. & Mendoza, C., 2018), se realizó dentro del enfoque de la Investigación cuantitativa recogiendo la información de la población en estudio, constituida por todos los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa,

### **Nivel de investigación**

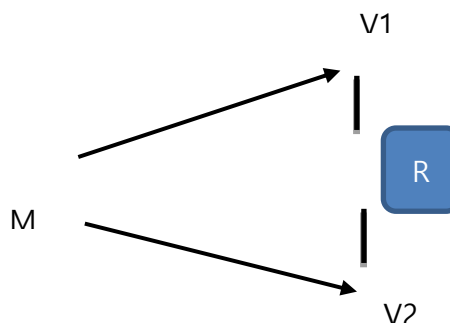
El estudio corresponde al nivel de investigación descriptivo correlacional, es decir, las variables a describir y relacionar fueron estrés académico y resiliencia en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL 05, 2022. Siendo una investigación descriptiva porque se pretendió especificar las propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se logró analizar.

Asimismo, es un estudio correlacional ya que se pretendió analizar la relación existente entre las dos variables, intentando predecir el valor aproximado que tuvieron las variables, a partir del valor que poseen en la relación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

## **4.2 Diseño de Investigación**

En esta investigación se utilizó el diseño no experimental de corte transversal según Hernández et al. (2014) la investigación se ha realizado sin la manipulación deliberada de las variables y en los que solo se observaron los fenómenos en su ambiente natural y luego fueron analizados e interpretados.

Al esquematizar este tipo de investigación obtuvimos el siguiente diagrama.



En el esquema:

M= Muestra de investigación

V1 = Estrés académico

V2 = Resiliencia

r = Posible relación entre las variables

Se asume en este diseño una probabilidad del 90% de relación entre las variables.

#### 4.1 Población – muestra

##### 4.3.1. Población

La población para el presente trabajo de investigación estuvo conformada por 152 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. Es un conjunto de todos los elementos que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación. Carrasco, (2017).

##### 4.3.2 Muestra

Por la naturaleza, importancia y relevancia de la investigación, la muestra estuvo conformada por 152 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. Hernández, Fernandez & Baptista (6ta edición, p.175) definen a la muestra

como “un subgrupo de la población”.

#### 4.3.3 Muestreo

El muestreo **en la investigación** realizada fue censal, es decir, se consideró la totalidad de la población. Ramírez (2012) establece la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra. De allí, que la población a estudiar se precise como censal por ser **simultáneamente** universo, población y muestra.

## 4.2 Hipótesis de la investigación

### 4.4.1. Hipótesis general.

Existe relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL 05, 2022.

### 4.4.2. Hipótesis específicas.

Existe relación entre resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL 05, 2022.

Existe relación entre resiliencia y la dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL 05, 2022.

Existe relación entre resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL 05, 2022.

### 4.3 Identificación de las variables

Las variables de estudio de la presente investigación fueron:

**V1. Resiliencia:** **se** define 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 y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. Tiene como componentes: ecuanimidad, **confianza** en sí mismo, perseverancia, sentirse bien **solo**. (Wagnild y Young 1993).

**V2. Estrés académico:** **es** una amenaza real o supuesta a la **integridad** fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una **respuesta** fisiológica y/o conductual. Siendo sus dimensiones los **estresores**, los **síntomas** (físicos, psíquicos y comportamentales) y las **estrategias** de afrontamiento. (Mc Ewen 2012).

### 4.6 Operacionalización de las variables

A continuación, se presenta la matriz de operacionalización de resiliencia y del estrés académico conforme al detalle:

## Matriz de operacionalización de resiliencia

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rango
<b>Resiliencia</b>	Característica de personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. Tiene como componentes: ecuanimidad, confianza en sí mismo, perseverancia, y sentirse bien solo. (Wagnild y Young, 1993)	Se va a obtener con la aplicación de la Escala de Resiliencia creada por Wagnild y Young y se conocerán las variables, satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia.	<b>Satisfacción Personal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calidad de vida</li> <li>• Autovaloración</li> <li>• Realista</li> </ul>	16, 21, 22, 25	Bajo:25- 74  Medio:75-124  Alto: 125- 175
			<b>Ecuanimidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perspectiva de la vida</li> <li>• Tranquilidad</li> <li>• Planificación</li> <li>• Autovaloración</li> </ul>	7, 8, 11, 12	
			<b>Sentirse bien solo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libertad</li> <li>• Relaciones Interpersonales</li> <li>• Conductas solitarias</li> <li>• Automotivación</li> </ul>	5, 3, 19	
			<b>Confianza en sí mismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocimiento</li> <li>• Paciencia</li> <li>• Asertividad</li> <li>• Autocritica</li> <li>• Suficiencia</li> </ul>	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	
			<b>Perseverancia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autodisciplina</li> <li>• Persistencia</li> <li>• Interés</li> <li>• Deseo de logro</li> <li>• Planificación</li> </ul>	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23	



### Matriz de operacionalización de la variable estrés académico

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	RANGO
<b>Estrés académico</b>	Es una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. Dimensiones: son los: Estresores, Síntomas (físicos, psíquicos y comportamentales) y estrategias de afrontamiento. Mc Ewen, (2012) .	El nivel de estrés académico se midió a través del instrumento Inventario de Estrés Académico SISCO.(Barraza, 2007c)	<b>Estresores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El competir con los compañeros del grupo.</li> <li>- Sobrecarga de trabajos universitarios.</li> <li>- El carácter del profesor.</li> <li>- Las evaluaciones de los profesores.</li> <li>- El tipo de trabajo que te piden los profesores.</li> <li>- No entender los temas que se abordan en clase.</li> <li>- Participación en clase.</li> <li>- Tiempo limitado para hacer el trabajo.</li> </ul>	<b>1,2,3,4,</b> <b>5,6,7,8</b>	Leve =0 – 33%  moderada = 34 -66%  Severa= 67 -100%
			<b>Síntomas: físico, psicológico y comportamentales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos en el sueño.</li> <li>- Fatiga Crónica.</li> <li>- Dolores de cabeza o migraña</li> <li>- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.</li> <li>- Rascarse, morderse las uñas, frotarse.</li> <li>- Somnolencia o mayor necesidad de dormir</li> </ul>	<b>9,10,11,</b> <b>12,13,14</b>  <b>15, 16,</b> <b>17, 18, 19</b>  <b>20, 21,</b> <b>22, 23</b>	
			<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflicto o tendencia a discutir.</li> <li>- Aislamiento de los demás.</li> <li>- Desgano para realizar las labores universitarias.</li> <li>- Aumento o reducción del consumo de alimentos.</li> </ul>	<b>24, 25,</b> <b>26, 27,</b> <b>28, 29</b>	

## 4.7.Recolección de datos.

### 4.6.1. Técnica de recolección de datos

Las técnicas de recolección de datos que se aplicaron fueron los siguientes:

- La observación
- La encuesta
- Las técnicas psicométricas

**La encuesta**, Carrasco en el 2008, la define como “una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos, mediante preguntas formuladas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis” (p.314).

**La observación** “es el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables, a través de un conjunto de categorías y subcategorías” Hernández, Fernández y Baptista (2014).

**Técnica psicométrica**, a través de la aplicación de cuestionarios psicológicos que evaluaron las dos variables en estudio.

### 4.6.2. Instrumentos

Se ha aplicado el instrumento. A continuación, presentamos la descripción completa del instrumento: la escala de ansiedad de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario de SISCO del estrés académico.

## **Instrumento 1**

### **Escala de ansiedad de resiliencia de Wagnild y Young**

#### **Ficha técnica**

**Nombre de la escala** : Escala de ansiedad de resiliencia de Wagnild y Young.

**Autores** : Wagnild y Young (1993).

**N.º de ítems** : 25.

**Ámbito de aplicación** : Estudiantes de secundaria

**Duración** : De 10 a 30 minutos.

**Finalidad** : Evaluar la ansiedad de resiliencia mediante los componentes: Satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia.

**Descripción** : Los 25 ítems puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos donde: 1, es máximo desacuerdo; 7, significa máximo de acuerdo. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem; y a todos los que son calificados positivamente de entre 25 a 175 serán puntajes indicadores de mayor resiliencia. Están redactados en forma positiva y reflejan con exactitud las declaraciones hechas por los examinados. A mayor puntaje se considera que existe una mayor resiliencia.

**Evaluación:** Para obtener una puntuación en cada uno de los componentes, **sume los ítems 16, 21, 22, 25 para la satisfacción personal**, los **ítems 7, 8, 11, 12 para la ecuanimidad**, los **ítems 5, 3, 19 para sentirse bien solo**, los **ítems 6, 9, 10, 13, 17, 18, 24 para la confianza en sí mismo**, y el **1, 2, 4, 14, 15, 20, 23 para la perseverancia**.

**Validez concurrente**

Las correlaciones positivas en la adaptabilidad (salud física, mental y satisfacción por la vida) y una correlación negativa de depresión justificaron, concurrentemente la validez de la Escala. Específicamente se halló una validez simultánea con medidas similares a otras medidas de adaptación tales como moral ( $r = 0.28$ ), satisfacción de vida ( $r = 0.30$ ) y depresión ( $r = -0.37$ ). Las correlaciones han variado desde 0.67 a 0.84 ( $p < 0.01$ ) lo cual sugiere que la resiliencia es estable en el tiempo. (Citado por Jaramillo, 2006).

### **Consistencia**

Wagnild & Young hallaron la consistencia interna de esta escala, a través del Alpha de Cronbach, encontrando un valor de 0.94 para toda la escala y de 0,91 para el Factor I de Competencia personal y de 0,81 para el Factor II de Aceptación de sí mismo y de su vida (Citado por Jaramillo et al., 2005).

### **Validez y confiabilidad en nuestro país**

En nuestro país, Del Águila (2003) halló la validez, la confiabilidad y percentiles para la Escala de Resiliencia.

### **Confiabilidad**

La confiabilidad de la **escala** fue determinada por consistencia interna, del método Alpha de Cronbach, obteniendo un coeficiente de 0.7622, y encontramos un coeficiente Spearman Brown de .5825, en la prueba total, lo cual indica un moderado grado de confiabilidad. Como se observa al analizar la confiabilidad por factores encontramos que el **factor I** presenta un Alfa de .7816 y un coeficiente de Spearman Brown de .7220. Esto significa buen grado de

confiabilidad. En relación al factor II encontramos que presenta un Alfa de .3797 y un coeficiente de Spearman Brown .3740, lo que significa un bajo grado de confiabilidad, por lo cual realizamos un análisis factorial para determinar su aporte, el cual fue confirmado.

### **INVENTARIO DE SISCO PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADÉMICO.**

**Nombre** : Inventario de SISCO del estrés académico

**Autor** : Arturo Barraza Macías.

**Administración:** Individual y colectiva

**Duración** : Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aproximadamente.

**Objetivo** : Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales

**Tipo de respuesta:** Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Likert de 5 valores en las categorías (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

**Descripción:** Mide tres grandes dimensiones: estresores, síntomas: (físicas, psicológicas y comportamentales) y estrategias de afrontamiento.

**Estructura:** Consta de 29 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Ocho ítems, que permitirán identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son consideradas como estímulos estresores.

- Quince ítems, que permitirán identificar la frecuencia de los síntomas presentados en los escolares.

- Seis ítems, permite identificar cual es la frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento por parte de los escolares.

**Validez.** Barraza (2007), basándose en la estructura interna y teniendo en cuenta tres procedimientos: análisis factorial,

análisis de la consistencia interna y el análisis de grupos contrastados. Los resultados obtenidos confirmaron la constitución tridimensional del inventario con relación al modelo conceptual elaborado para el estudio de la misma variable desde una perspectiva sistémico – cognoscitivista.

**Confiabilidad:** Barraza (2007), siguiendo la metodología por mitades obtuvo una confiabilidad total del instrumento de ,870 y siguiendo el alfa de Cronbach se obtuvo una confiabilidad de ,900; estos niveles son valorados como buenos y/o favorables para su utilización. También en el presente estudio se realizó el análisis de confiabilidad mediante el método de alfa de Cronbach, encontrando un resultado de ,859 (tabla 1) que es bueno (Hunsley & Marsh, 2008).

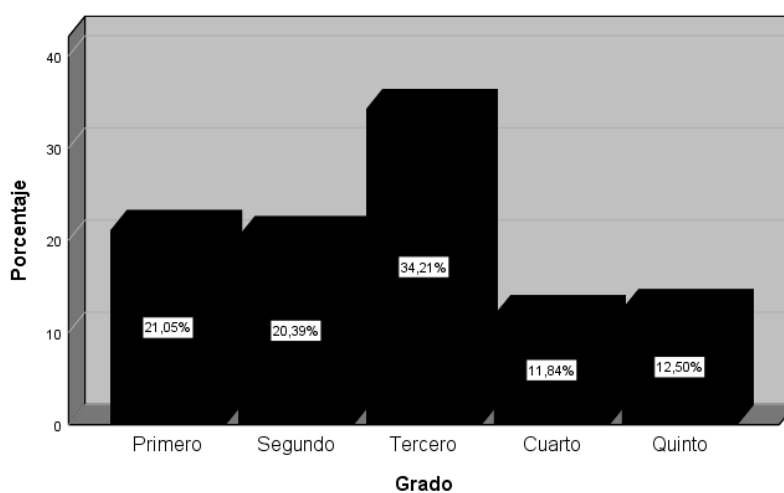
### III.RESULTADOS

#### 3.1 Presentación de resultados

*Tabla 1.*

*Descripción por grado de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa*

	Frecuencia	Porcentaje
Primero	32	21.05%
Segundo	31	20.39%
Tercero	52	34.21%
Cuarto	18	11.84%
Quinto	19	12.50%
Total	152	100%



*Figura 1. Grado de estudios de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa.*

En la tabla 1 y figura 1, se evidenció que la mayor parte de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, cursaban el tercer grado (34.21%), y en menor proporción se encontraban los estudiantes de cuarto (11.84%).

Tabla 2.

Descripción por edad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
12 años	5	3.29%
13 años	34	22.37%
14 años	44	28.95%
15 años	41	26.97%
16 años	14	9.21%
17 años	14	9.21%
Total	152	100%

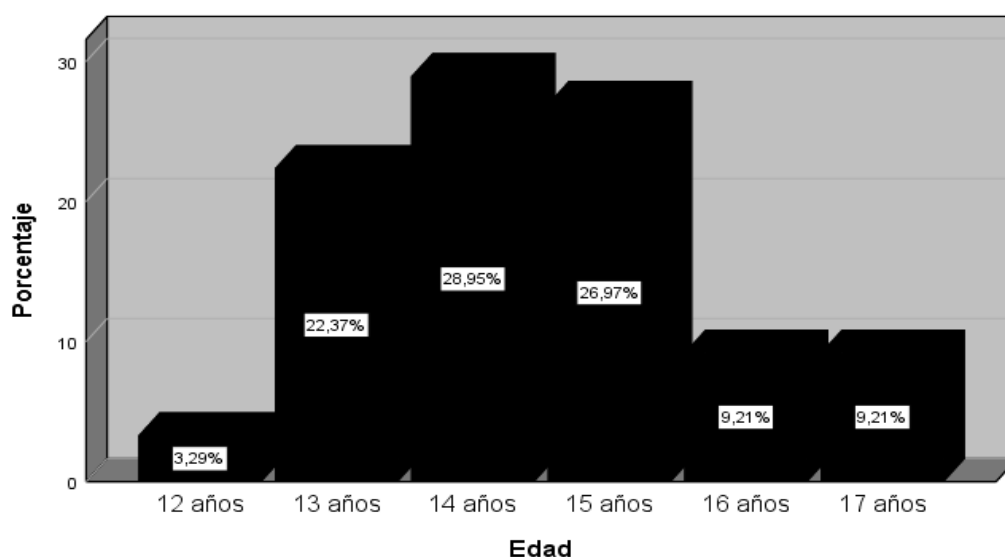


Figura 2. Edades de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

Como se describe en la tabla 2 y figura 2, la mayor parte de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, que conformaron esta investigación, tenía 14 años (28.95%). Además, la minoría estuvo representada por quienes tenían 12 años (3.29%).



Tabla 3.

Descripción por sexo de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	69	45.93%
Mujer	83	54.61%
Total	152	100%

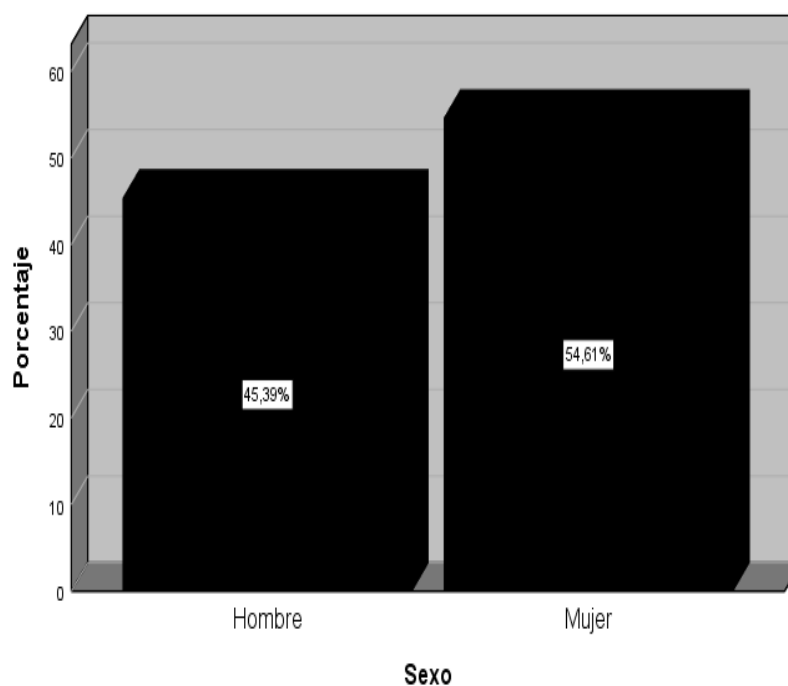


Figura 3. Sexo de los **estudiantes** de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa.

Como se observa en la tabla 3 y figura 3, la mayor parte de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, que **confirmó** esta investigación, fueron mujeres (54.61%), y la minoría estuvo conformada por hombres (45.39%).

Tabla 4.

Nivel de *resiliencia* en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	1.97%
Medio	69	45.39%
Alto	80	52.63%
Total	152	100%

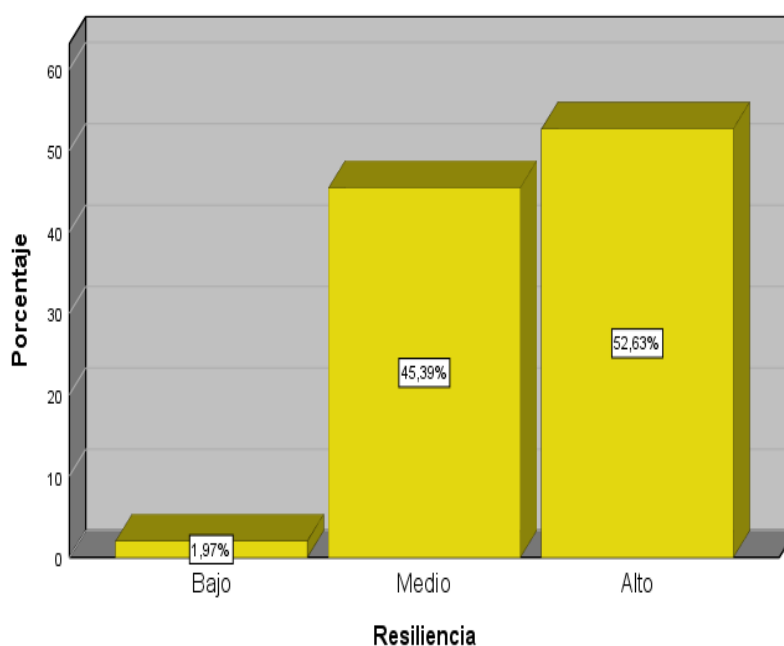


Figura 4. Nivel de *resiliencia* en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

En la tabla 4 y figura 4, se muestra el nivel de resiliencia de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. En la mayoría hay un nivel alto de resiliencia (52.63%), y la menor parte tenía un nivel bajo (1.97%).

Tabla 5.

Nivel de **satisfacción** personal en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	1.32%
Medio	83	54.61%
Alto	67	44.08%
Total	152	100%

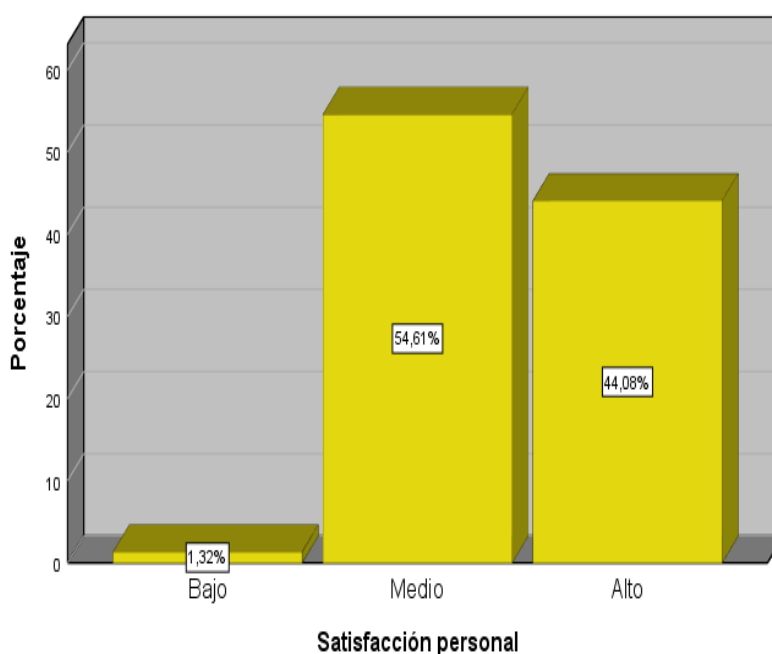


Figura 5. Satisfacción personal en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

En la tabla 5 y figura 5, se muestra el nivel de **satisfacción** personal en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. De esta manera, se evidenció que la mayoría se ubicó en un nivel medio (54.61%); mientras que, la minoría se **encontró** en el nivel bajo (1.32%).

Tabla 6.

Nivel de **ecuanimidad** en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	2.63%
Medio	112	73.68%
Alto	36	23.68%
Total	152	100%

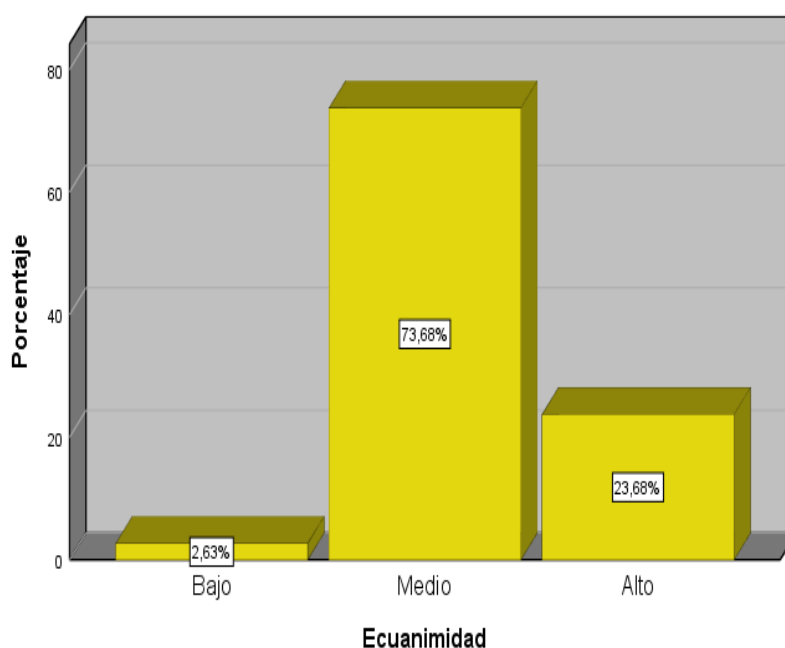


Figura 6. Ecuanimidad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

En la tabla 6 y figura 6, se muestra el nivel de **ecuanimidad** en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría se encontró en el nivel medio (73.68%); mientras que, la minoría se halló en el nivel bajo (2.63%).

Tabla 7.

Nivel de **sentirse bien solo** en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	1.32%
Medio	73	48.03%
Alto	77	50.66%
Total	152	100%

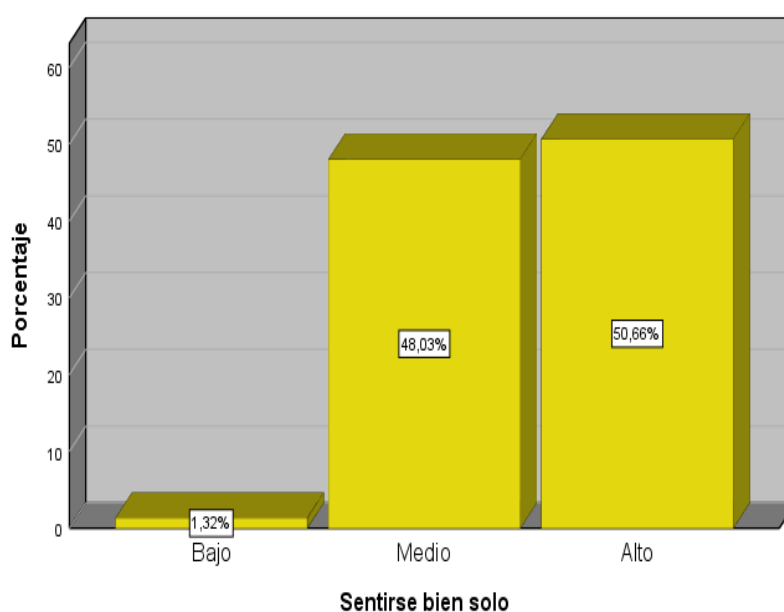


Figura 7. Nivel de **sentirse bien solo** en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

En la tabla 7 y figura 7, se presenta el nivel de sentirse bien solo de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada en un nivel alto (50.66%); mientras que, la menor proporción de participantes perteneció al nivel bajo (1.32%).

Tabla 8.

Nivel de **confianza** en sí mismo en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	3.29%
Medio	62	40.79%
Alto	85	55.92%
Total	152	100%

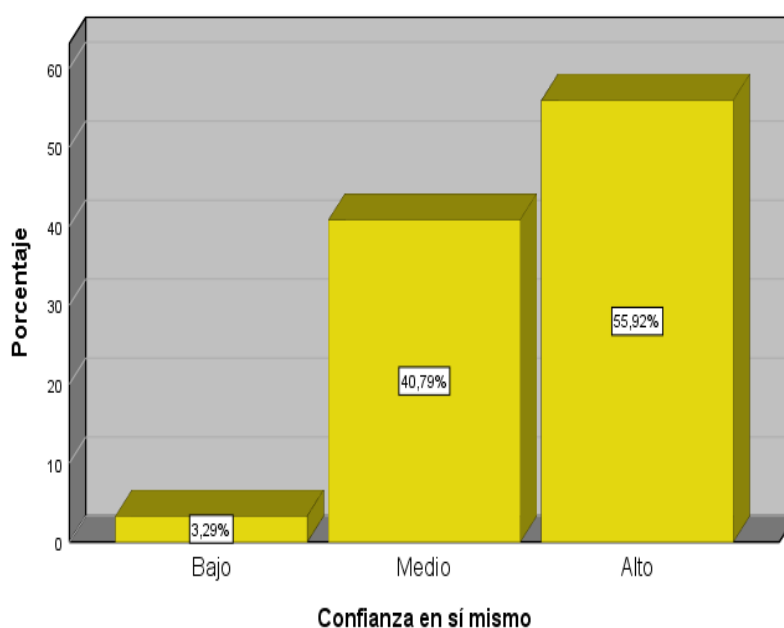


Figura 8. Nivel de **confianza** en sí mismo en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

En la tabla 8 y figura 8, se presenta el nivel de confianza en sí mismo de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada en un nivel alto (55.92%); mientras que, la menor proporción de participantes perteneció al nivel bajo (3.29%).

Tabla 9.

Nivel de *perseverancia* en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	1.97%
Medio	86	56.58%
Alto	63	41.45%
Total	152	100%

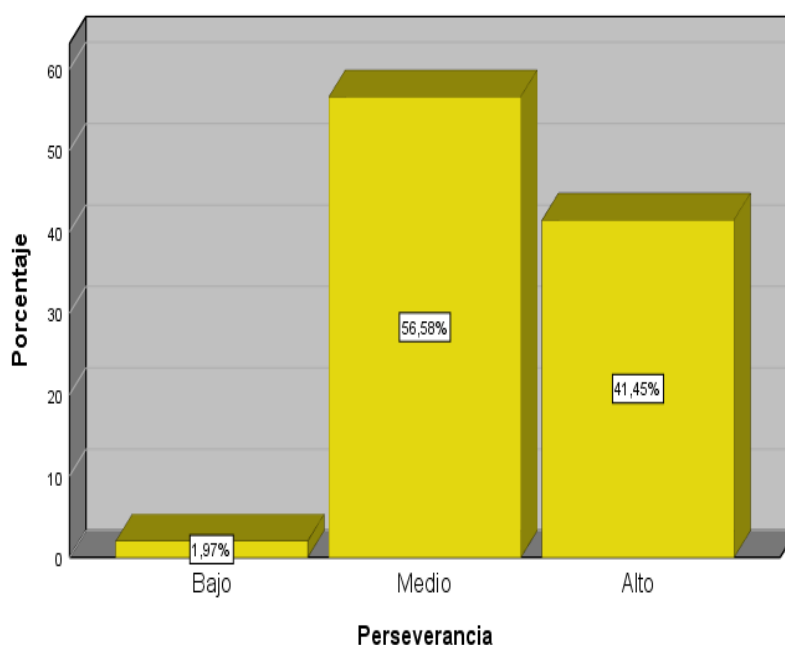


Figura 9. Perseverancia en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

En la tabla 9 y figura 9, se presenta el nivel de perseverancia de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada en el nivel medio (56.58%); mientras que, la menor proporción de participantes perteneció al nivel bajo (1.97%).

Tabla 10.

Nivel de **estrés** académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	68	44.74%
Moderada	84	55.26%
Alta	0	0%
Total	152	100%

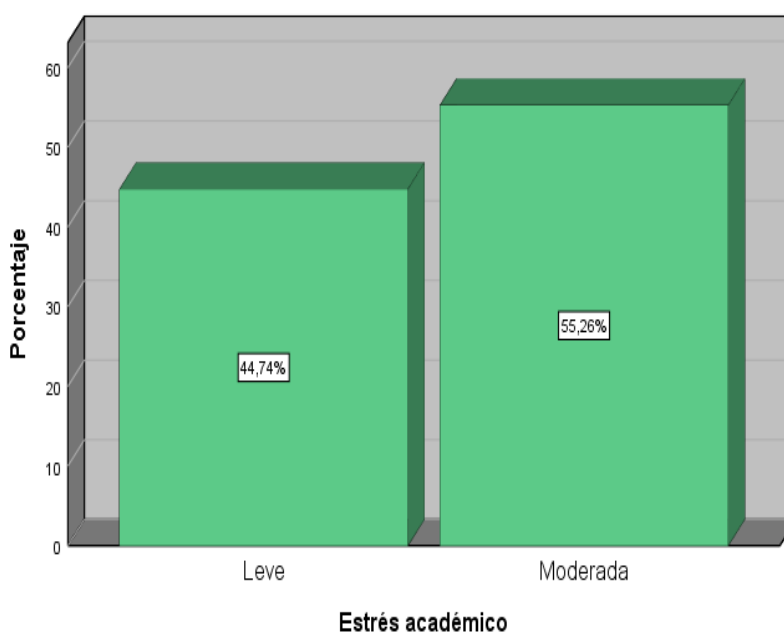


Figura 10. Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

En la tabla 10 y figura 10, se presenta el nivel de estrés académico de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada **en la** categoría moderada (55.26%); mientras que, la menor proporción de participantes **perteneció al** nivel leve (44.74%).



Tabla 11.

Nivel de **estresores** en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	22	14.47%
Medio	116	76.32%
Alto	14	9.21%
Total	152	100%

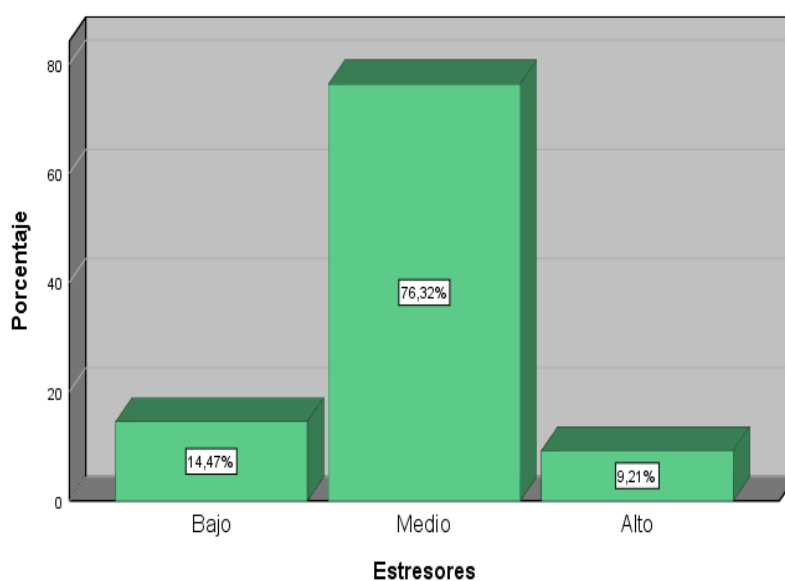


Figura 11. Nivel de **estresores** en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

En la tabla 11 y figura 11, se presenta el nivel de estresores de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada **en el** nivel medio (76.32%); mientras que, la menor proporción de participantes **perteneció al** nivel alto (9.21%).

Tabla 12.

Nivel de **síntomas** en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	101	66.45%
Medio	47	30.92%
Alto	4	2.63%
Total	152	100%

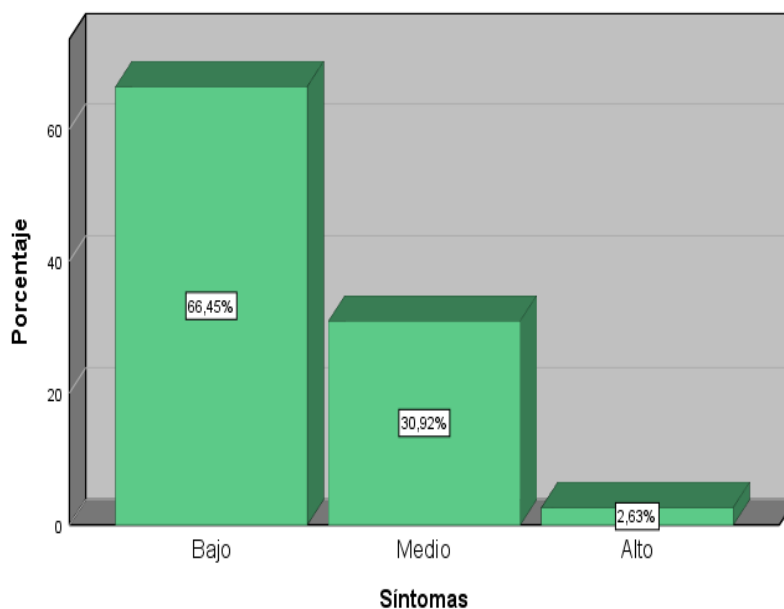


Figura 12. Nivel de **síntomas** en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

En la tabla 12 y figura 12, se presenta el nivel de síntomas de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada **en el** nivel bajo (66.45%); mientras que, la menor proporción de participantes **perteneció al** nivel alto (2.63%).

Tabla 13.

Nivel de **estrategias de afrontamiento** en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	31	20.39%
Medio	87	57.24%
Alto	34	22.37%
Total	152	100%

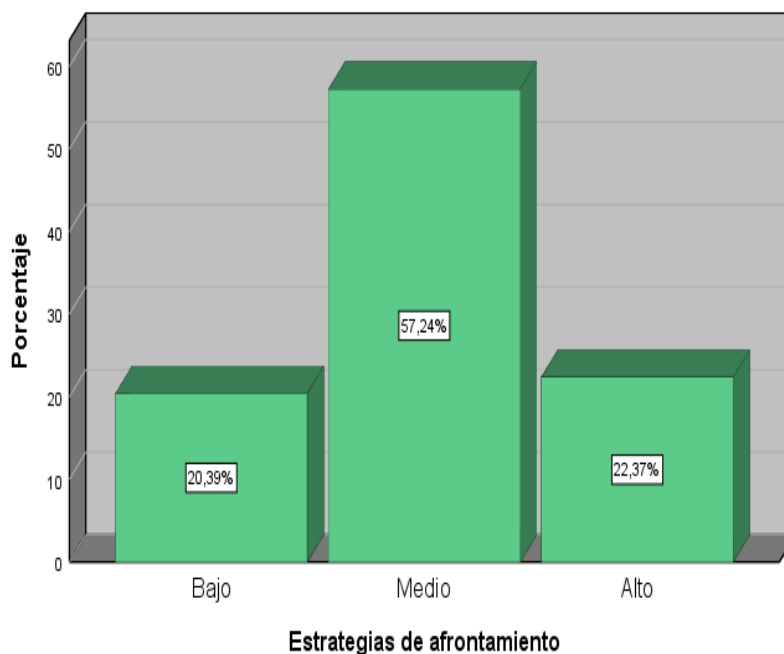


Figura 13. Nivel de **estrategias de afrontamiento** en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa

En la tabla 13 y figura 13, se presenta el nivel de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada en un nivel medio (57.24%); mientras que, la menor proporción de participantes **perteneció al** nivel bajo (20.39%).

### 3.2 Presentación de resultados

#### Prueba de normalidad

Tabla 14.

Prueba de normalidad de resiliencia

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Resiliencia	.188	152	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 14, se observa el análisis de normalidad de resiliencia llevado a cabo con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el cual fue estadísticamente significativo ( $p = .000 < 0.05$ ). Por ende, se rechaza el cumplimiento de la normalidad.

Tabla 15.

Prueba de normalidad de estrés académico

	Kolmogorov - Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	.062	152	.200

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 15, se observa el análisis de normalidad de estrés académico realizado con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el cual no fue estadísticamente significativo ( $p = .200 > 0.05$ ). Por ende, se acepta el cumplimiento de la normalidad.

### Comprobación de la hipótesis general

H0. No existe relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022.

H. Existe relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022.

Tabla 16.

*Resiliencia y **estrés** académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa.*

		Resiliencia	Estrés académico
Resiliencia	Coeficiente de correlación	1	-.057
	Sig. (bilateral)		.485
	N	152	152
Estrés académico	Coeficiente de correlación	-.057	1
	Sig. (bilateral)	.485	
	N	152	152

En la tabla 16, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y el estrés académico ( $p= 0.485>0.05$ ). Asimismo, el coeficiente Rho de Spearman (-.057) señaló que la relación entre las variables fue negativa, y al mismo tiempo, muy baja. De acuerdo **con ello**, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación negativa muy baja entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa.

## Comprobación de la hipótesis específica 1

H0. No existe relación entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022.

H. Existe relación entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022.

Tabla 17.

*Resiliencia y estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa.*

		Resiliencia	Estresores
Resiliencia	Coefficiente de correlación	1	.057
	Sig. (bilateral)		.483
	N	152	152
Estresores	Coefficiente de correlación	.057	1
	Sig. (bilateral)	.483	
	N	152	152

En la tabla 17, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión estresores ( $p= 0.483 > 0.05$ ). Además, el coeficiente Rho de Spearman (.057) muestra que la relación entre la resiliencia y la dimensión estresores es positiva moderada. De acuerdo con este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación positiva muy baja entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa.

## Comprobación de la hipótesis específica 2

H0. No existe relación entre la resiliencia y la dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022.

H. Existe relación entre la resiliencia y la dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022.

Tabla 18.

*Resiliencia y síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa*

		Resiliencia	Síntomas
Resiliencia	Coeficiente de correlación	1	-.095
	Sig. (bilateral)		.243
	N	152	152
Síntomas	Coeficiente de correlación	-.095	1
	Sig. (bilateral)	.243	
	N	152	152

En la tabla 18, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión síntomas ( $p=0.243>0.05$ ). También, el coeficiente Rho de Spearman (-.095) indica que la relación entre la resiliencia y la dimensión síntomas fue negativa, y a su vez, muy baja. De acuerdo con este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación negativa muy baja entre la resiliencia y la dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022.

### Comprobación de la hipótesis específica 3

H0. No existe relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022.

H3. Existe relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022.

Tabla 19.

*Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa*

		Resiliencia	Estrategias de afrontamiento
Resiliencia	Coefficiente de correlación	1	.023
	Sig. (bilateral)		.775
	N	152	152
Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	.023	1
	Sig. (bilateral)	.775	
	N	152	152

En la tabla 19, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento ( $p=0.775>0.05$ ). También, el coeficiente Rho de Spearman (.023) indica que la relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento es positiva y a la vez baja. De acuerdo con este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa.



## VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo, se procede al análisis descriptivo de las variables de estrés académico y agresividad, así como la discusión de los hallazgos encontrados en la investigación realizada con los antecedentes nacionales e internacionales, citados y sus respectivos análisis comparativos con las teorías que sostienen el tema de investigación y que, a continuación, se detalla.

### 6.1 Análisis descriptivo de los resultados

De acuerdo con los resultados descriptivos en el proceso estadístico se puso en evidencia los hallazgos encontrados conforme lo especificado en las tablas que continuación se detallan:

1. Con relación a la variable de la resiliencia tabla 4 y figura 4, se muestra el nivel en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. En la mayoría hay el nivel alto de resiliencia (52.63%), y la menor parte tenía el nivel bajo (1.97%).
2. En la tabla 5 y figura 5, se muestra el nivel de satisfacción personal en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. De esta manera, se evidenció que la mayoría se ubicó en el nivel medio (54.61%); mientras que, la minoría se encontraba en el nivel bajo (1.32%).
3. En la tabla 6 y figura 6, se muestra el nivel de ecuanimidad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría se encontró en el nivel medio (73.68%); mientras que, la minoría se halló en el nivel bajo (2.63%).
4. En la tabla 7 y figura 7, se presenta el nivel de sentirse bien solo de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada

Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada **en el** nivel alto (50.66%); mientras que, la menor proporción de participantes **perteneció al** nivel bajo (1.32%).

5. En la tabla 8 y figura 8, se presenta el nivel de confianza en sí mismo de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada **en el** nivel alto (55.92%); mientras que, la menor proporción de participantes **perteneció al** nivel bajo (3.29%).
6. En la tabla 9 y figura 9, se presenta el nivel de perseverancia de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada **en el** nivel medio (56.58%); mientras que, la menor proporción de participantes **perteneció al** nivel bajo (1.97%).
7. En la tabla 10 y figura 10, se presenta el nivel de estrés académico de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada **en la** categoría moderada (55.26%); mientras que, la menor proporción de participantes **perteneció al** nivel leve (44.74%).
8. En la tabla 11 y figura 11, se presenta el nivel de estresores de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada **en el** nivel medio (76.32%); mientras que, la menor proporción de participantes **perteneció al** nivel alto (9.21%).
9. En la tabla 12 y figura 12, se presenta el nivel de síntomas de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada **en el** nivel bajo (66.45%); mientras que, la menor proporción de participantes **perteneció al** nivel alto (2.63%).

10. En la tabla 13 y figura 13, se presenta el nivel de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. La mayoría estuvo ubicada **en el** nivel medio (57.24%); mientras que, la menor proporción de participantes **perteneció al** nivel bajo (20.39%).

## 6.2 Comparación de resultados con **el** marco teórico

La investigación realizada se planteó como objetivo general: **establecer** la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada Santa Rosa- UGEL05, 2022, 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 se han analizado de acuerdo **con las** teorías vigentes que han dado soporte el tema de investigación.

**Con** relación a la hipótesis general después de la correspondiente prueba de hipótesis de los resultados obtenidos, en la tabla 16, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y el estrés académico ( $p= 0.485 > 0.05$ ). Asimismo, el coeficiente Rho de Spearman (-.057) señaló que la relación entre las variables fue negativa, y al mismo tiempo, muy baja. De acuerdo **con** ello, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación negativa muy baja entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. Esta **asociación se** relaciona con el análisis descriptivo del presente estudio **en el que el** nivel de resiliencia en los estudiantes de secundaria de la muestra la mayoría **presentó el** nivel alto (52.63%), **así** como en el nivel de estrés académico la mayoría presento una categoría moderada (55.26%), Resultados que se asemejan al estudio realizado por Huere S. (2021) quien realizó **la** investigación titulada "Resiliencia y estrés académico en estudiantes

de secundaria del distrito de San Mateo-Huaroquirí en tiempos del covid-19". Que tuvo como objetivo principal analizar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo en la Provincia de Huaroquirí, Lima, Perú, durante la pandemia por la COVID-19. La muestra fue de tipo censal compuesta por 350 alumnos entre 12 y 18 años. El enfoque del estudio fue cuantitativo de tipo básico, descriptivo y correlacional con un diseño no experimental y transversal. Los hallazgos muestran que los estudiantes presentan un nivel alto de resiliencia y moderado de estrés académico. Además, se encontró relación negativa y significativa entre la resiliencia y el estrés académico a nivel general ( $Rho = -,126$ ;  $p < 0,05$ ) y las dimensiones estresores ( $Rho = -,143$ ;  $p < 0,05$ ), síntomas ( $Rho = -,278$ ;  $p < 0,05$ ) y estrategias de afrontamiento ( $Rho = ,334$ ;  $p < 0,05$ ). Estos hallazgos plantean la necesidad de planificar intervenciones centradas en fortalecer los factores protectores como la resiliencia en la población estudiantil afectada por la pandemia para minimizar el efecto del estrés. Por lo que estos resultados contrastados nos permiten afirmar que si los estudiantes en estudio presentan elevados niveles de resiliencia estos experimentarán menores niveles de estrés académico.

A nivel específico, al contrastar la hipótesis 01 que responde al objetivo específico 1, en la tabla 17, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión estresores ( $p = 0.483 > 0.05$ ). Además, el coeficiente Rho de Spearman (.057) muestra que la relación entre la resiliencia y la dimensión estresores fue positiva moderada. De acuerdo con este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación positiva muy baja entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. Resultado que se asemeja al estudio realizado por Serrano, C. (2018), quien realizó una investigación titulada "Relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí." Tuvo como

objetivo fundamental enfocar la resiliencia como la capacidad del ser humano para confrontar circunstancias desfavorables, adaptándose a ellas de manera positiva. Por otro lado, el estrés académico es producto de las demandas que impone el ámbito educativo, alterando el sistema de respuestas del individuo. El objetivo principal fue establecer la relación entre resiliencia y el estrés académico en los alumnos de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí. El sustento teórico de esta investigación se basó en la psicología positiva de Seligman (resiliencia) y el modelo cognitivo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (estrés académico). El marco metodológico se caracterizó por ser correlacional, no experimental y transversal, con una muestra de 150 estudiantes, de tercero de bachillerato, aplicando la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO del estrés académico. Resultados: el 47% presentó resiliencia moderada, los factores de esta puntuaron valores altos (excepto perseverancia), el estrés académico moderado se manifestó en el 88% de alumnos, las reacciones psicológicas sobresalieron. La hipótesis nula se comprueba con un ( $\chi^2$ ) de 0,392; concluyendo que, si bien la resiliencia no incide en el estrés académico esta podría ser empleada y reforzada en otras circunstancias producto de cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales que bajo la valoración del alumno fueron catalogadas como situaciones adversas o de riesgo. Resultados que nos permiten afirmar que a mayores niveles de resiliencia en los estudiantes de la muestra en estudio, estos podrían presentar elevados niveles de la dimensión de estresores, porque dependerá de otros factores psicosociales de estos adolescentes.

A nivel específico, al contrastar la hipótesis 02 que responde al objetivo específico 2, en la tabla 18, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión síntomas ( $p=0.243>0.05$ ). También, el coeficiente Rho de Spearman (-.095) indica que la relación entre la resiliencia y la dimensión síntomas fue negativa, y a su vez, muy baja. De acuerdo

con este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación negativa muy baja entre la resiliencia y la dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022, considerando que el nivel de resiliencia en los estudiantes de secundaria de la muestra en estudio fue del nivel alto (52.63%), así como el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes estuvo ubicada en un nivel bajo (66.45%); resultados que tienen relación con el estudio realizado por Ramos, R. (2021), quien realizó una investigación titulada “Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020” Tuvo como objetivo principal analizar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una Universidad Privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, el tipo de investigación fue no experimental, correlacional, cuantitativo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 85 estudiantes de una universidad privada de Ica, para la recogida de datos se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young adapta por Novella (2002) y el Inventario de SISCO del estrés académico del Dr, Arturo Barraza adaptado por Ancajima (2017). El principal resultado determinó que existe una correlación negativa débil entre las variables de resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Ica con el coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,358. La principal conclusión fue que a mayor resiliencia menor estrés académico. Resultados de nivel bajo negativo, lo cual nos va permitir poder afirmar que, a mayor nivel de resiliencia en los estudiantes de la muestra en estudio, presentarán menores niveles de la dimensión síntomas, los mismos que serán de beneficio para los estudiantes.

A nivel específico, al contrastar la hipótesis 03 que responde al objetivo específico 3, en la tabla 19, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento ( $p=0.775>0.05$ ). También, el coeficiente Rho de Spearman (.023) indica que la relación entre la

resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento fue positiva y a la vez baja. De acuerdo con este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022. Este resultado se asemeja con la investigación realizada por Rodríguez, R. & Cotonieto, E. (2022) quienes realizaron una investigación denominada “Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada”. Tuvo como objetivo principal correlacionar los niveles de estrés académico y resiliencia en una población de 94 estudiantes mexicanos de nuevo ingreso, de una universidad privada. Se utilizó el Inventario de Estrés Académico (SISCO SV-21) y la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M). Se encontró que el 67.9% de los estudiantes presentan estrés académico de moderado a severo y el 70.2% obtuvieron puntuaciones altas en el inventario de resiliencia. Se encontraron pocas correlaciones estadísticamente significativas entre los factores de los instrumentos y algunas diferencias en las puntuaciones de resiliencia respecto al sexo, religión situación laboral y uso de cigarro. Los resultados podrían indicar que el SISCO SV-21 no es lo suficientemente sensible para evaluar de manera adecuada el estrés académico en esta población. Las diferencias en puntuaciones de resiliencia en cuanto a las variables sociodemográficas ayudan a explicar su presencia/ ausencia. Ambos resultados al realizar la contrastación nos permiten afirmar que mayores niveles de resiliencia en los estudiantes de secundaria en estudio, estos presentarán mayores niveles de la dimensión de estrategias de afrontamiento

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

Después del proceso de análisis descriptivo y discusión de resultados se llegó a las siguientes conclusiones:

**Primera:** **que**, existe relación negativa muy baja entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa ( $p= 0.485>0.05$ ; Rho:  $-.057$ ).

**Segunda:** **que**, existe relación positiva muy baja entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. ( $p= 0.483>0.05$ ; Rho:  $.057$ ).

**Tercero:** **que**, existe relación negativa muy baja entre la resiliencia y la dimensión síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa, 2022. ( $p=0.243>0.05$ ; Rho:  $-.095$ ).

**Cuarta:** **que**, existe relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada Santa Rosa. ( $p=0.775>0.05$ ; Rho:  $.023$ ).



## Recomendaciones

- Que, el director, **tutoría de** convivencia escolar y psicopedagogía de la institución **educativa privada** en estudio planifiquen y ejecuten evaluaciones periódicas de los niveles de resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la muestra de estudio, para identificar, mantener y mejorar la resiliencia y el estrés académico con técnicas de modificación de conductas y emociones.
- Que, el área de psicopedagogía, tutoría y convivencia escolar desarrollen programas de adquisición de conductas de afrontar **la** dimensión estresores del estrés académico, con técnicas de control y manejo de emociones e impulsividad, desarrollo de habilidades para identificar, controlar y manejar los estresores, que se evidencia mediante la Irritabilidad, impulsividad y hostilidad, que **ayudará** al desarrollo de habilidades de conductas resilientes.
- Que, el área de psicopedagogía, tutoría y convivencia escolar, desarrollen programas como mejorar la salud integral a nivel físico, psicológico y social; desarrollando técnicas para mejorar la inteligencia intra e interpersonal para controlar y manejar los dolores, trastornos estomacales, técnicas de control de la ansiedad, como administrar las conductas resilientes, para beneficio propio y mejorar la dimensión síntomas.
- Que, el área de psicopedagogía, tutoría y convivencia escolar, desarrollen programas como mejorar la salud integral a nivel físico, psicológico y social; desarrollando técnicas para mejorar las habilidades sociales y conductas resilientes para controlar y manejar los estados de ansiedad, **así** como desarrollo de habilidades para identificar, controlar, administrar y mejorar la dimensión de estrategias de afrontamiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Almestar, L. M. & Oliva, L. A. "Estrés y resiliencia en estudiantes de una Universidad de Chiclayo – 2020". Tesis de Licenciatura. Universidad Señor de Sipán. Pimentel – Perú.
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360) ,533-556.
- Barraza, A., Martínez., Silva, J. Camargo, E. y Antuna, R. (2011). Estresores Académicos y Género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de Licenciatura.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2) ,270-289.
- Barraza, A. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 1-18.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) ,110-129.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Dialnet*, 1(4) ,15-20. 107.
- Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82. Bogotá – Colombia. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San

Marcos.

Córdova, V. et al (2021). "El estrés académico y resiliencia en madres universitarias colombianas con y sin apoyo institucional en el cuidado de sus hijos". Tesis de Licenciatura. Universidad de Evigado. Evigado – Colombia.

García, A. et al. (2021). "Resiliencia y estrés percibido en estudiantes de Obstetricia de una universidad pública de Lima, Perú". Artículo de la revista FEM (Ed. Impresa) vol.24. No.2 Barcelona abr. 2021 Epub 17- mayo-2021. Lima Perú.

García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas una revisión analítica. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud,11 (1),pp.63-77.Universidad Manizales–Colombia.<https://www.redalyc.org/pdf/773/773258885001.pdf>

Gil- Monte, (2016). "Prevalencia de riesgos psicosociales en personal de la administración de justicia de la comunidad valenciana (España)" LIBERABIT: Lima (Perú) 22(1):7-19,2016.<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v22n1/a01v22n1.pdf>

Hernández, A. et al. (2014). *Metodología de la Investigación* – 6ta edición. Obtenido de: <http://www.Intercambios virtuales.org>.

Huere, S. R. (2021). "Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de san mateo-Huarochirí en tiempos del covid-19". Tesis de Licenciatura. Universidad Científica del Sur. Lima – Perú.

Noblejas, A. (2012). "El sentido en la vida, dimensión evolutiva. Hallazgos empíricos en la rebaremación del test PIL (Purpose In Life) en

España". *Journal of Transpersonal Research*, 2011, Vol. 3 (1), 30-38.

Peña, K. D. & Sierra, D. A. (2021). "Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio". Tesis de Grado. Universidad Cooperativa de Colombia. Cali – Colombia.

Rodríguez, R. & Cotonieto, E. (2022). "Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada". *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo* Publicación semestral, Vol. 10, No. 20 (2022) 153-159. Estado de Hidalgo - México.

Ramírez (2012) como hacer un proyecto de investigación. Editorial Panapo. Caracas.

Ramos, R. E. (2021). "Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020". Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma de Ica. Chíncha – Ica - Perú.

Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. (2ª Ed.). Lima, Perú: Business Support Aneth SRL.

Serrano, C. C. (2018). "Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí". Tesis de Licenciatura en Psicología Clínica. Universidad Central del Ecuador. Quito – Ecuador.

Tafur, C. L. P. (2022). "Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vincés Llanos de Túcume". Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo. Lima –Perú.

- Tamayo y Tamayo, Mario. El Proceso de la Investigación científica. Editorial Limusa S.A. México.1997.
- Valderrama, S. (2013). Pasos para elaborar proyectos de investigación científica 2da. Edición. Editorial San Marcos.
- Wagnild, G., y Young, H. (1993). *Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale*. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. Recuperado a partir de <http://www.resilience scale. com/wp-content/uploads/2014/06/Wagnild-Young-psychom-R.pdf>
- Wagnild, G., y Young, H. (2002). *Manual de la Escala de Resiliencia (ER)*. Recuperado a partir de <http://es.slideshare.net/ipsias instituto psiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyoung>
- Vicente de Vera, M. I. & Gabari, M. I (2019). “La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes”. Artículo de la *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 2019, Vol. 9, Nº 3 (Págs. 159-175). Universidad Pública de Navarra (España)

# **ANEXOS**

**Anexo 1: Instrumento y ficha de validación de la escala de resiliencia  
de Warnild Young**

N°	DIMENSIONES	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
01	Es importante para mi mantenerme interesado en las cosas	X		X		X		
02	Dependo más de mí mismo que de otras personas	X		X		X		
03	Me mantengo interesado en las cosas	X		X		X		
04	Generalmente me las arreglo de una forma u otra	X		X		X		
05	Puedo estar solo si tengo que hacerlo	X		X		X		
06	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	X		X		X		
07	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	X		X		X		
08	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	X		X		X		
09	Mi vida tiene significado	X		X		X		
10	Me siento orgullosa 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 mi 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 realizar varias cosas al mismo tiempo.	X		X		X		
21	Rara vez me 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	En una emergencia soy una persona En quien se puede confiar.	X		X		X		

**Anexo 1. Instrumento y ficha de validación de Expertos de la Escala  
de estrés académico - SISCO de Barraza Macías**

<u>Dimensiones</u>		Ítems						Sugerencias
		Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		
		si	no	si	no	si	no	
1.	El competir con los compañeros del grupo.	x		x		x		
2.	Sobrecarga de trabajos escolar	x		x		x		
3.	El carácter del profesor.	x		x		x		
4.	Las evaluaciones de los profesores.	x		x		x		
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores.	x		x		x		
6.	No entender los temas que se abordan en clase	x		x		x		
7.	Participación en clase.	x		x		x		
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	x		x		x		
9.	Trastornos en el sueño.	x		x		x		
10.	Fatiga Crónica.	x		x		x		
11.	Dolores de cabeza o migraña.	x		x		x		
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	x		x		x		
13.	Rascarse, morderse las uñas y frotarse	x		x		x		
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
15.	Inquietud.	x		x		x		
16.	Sentimientos de depresión o tristeza.	x		x		x		
17.	Ansiedad, angustia o desesperación.	x		x		x		
18.	Problemas de concentración.	x		x		x		
19.	Sentimientos de agresividad o Aumento de irritabilidad.	x		x		x		
20.	Conflicto o tendencia a discutir.	x		x		x		
21.	Aislamiento de los demás.	x		x		x		
22.	Desgano para realizar las labores escolares.	x		x		x		
23.	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
24.	Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
25.	Elaboración de un plan y ejecución	x		x		x		
26.	Elogios así mismo.	x		x		x		
27.	La religiosidad (orar o asistir a misa)	x		x		x		
28.	Búsqueda de información sobre la situación.	x		x		x		
29.	Conversar acerca de la situación que le preocupa.	x		x		x		



## ANEXO 2 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

### INVENTARIO DE SISCO POR: ARTURO BARRAZA MACIAS

#### DATOS GENERALES:

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_ sexo \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas marque con una (X) la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico. La información recogida guarda absoluta confidencialidad bajo responsabilidad de los investigadores.

Las preguntas serán respondidas de acuerdo a las siguientes alternativas:

NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

Marque con una X, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

Dimensión: Estresores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1- El competir con los compañeros del grupo.					
2- Sobrecarga de trabajos escolar.					
3- El carácter del profesor.					
4- Las evaluaciones de los profesores.					
5- El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
6- No entender los temas que se abordan En clase					
7- Participación en clase.					
8- Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

A continuación, marque con un aspa "X" la frecuencia con la que experimentaste los siguientes síntomas **físicas, psicológicas y comportamentales** cuando estabas estresado.

<b>Síntomas Físicas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
9- Trastornos en el sueño.					
10- Fatiga Crónica.					
11- Dolores de cabeza o migraña.					
12- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13- Rascarse, morderse las uñas y frotarse.					
14- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
<b>Síntomas Psicológicas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
15- Inquietud.					
16- Sentimientos de depresión o tristeza.					
17- Ansiedad, angustia o desesperación.					
18- Problemas de concentración.					
19- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>Síntomas Comportamentales</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
20- Conflicto o tendencia a discutir.					
21- Aislamiento de los demás.					
22- Desgano para realizar las labores escolares.					
23- Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

A continuación, marque con un aspa "X" la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.

<b>Dimensión: estrategias de afrontamiento</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
24. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.					
26. Elogios así mismo.					

27. La religiosidad (orar u asistir a misa).					
28. Búsqueda de información sobre la situación.					
29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.					

### ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Nombre y apellidos:..... edad:..... Sexo:.....

Grado:.....

Instrucciones:

A continuación, se les presentará una serie de frases a las cuales usted responderá. No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión personal sobre sí mismo(a).

	Totalmente de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy de desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo.							
2. Generalmente me las arreglo de una u otra manera.							
3. Dependo más de sí mismo (a) que de otras personas.							
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.							
6. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.							
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo							
8. Soy amigo(a) de mí mismo.							
9. Siento que puedo manejar vanas cosas al mismo tiempo.							
10. Soy decidido(a).							
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							

12. Tomo las cosas una por otra.							
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
14. Tengo autodisciplina.							
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas							
16. Por lo general, encuentro algo de que reírme.							
17. El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.							
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.							
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.							
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.							
21. Mi vida tiene significado.							
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.							
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							

**Anexo 3: Ficha de validación de contenido de la escala de resiliencia de  
Wagnild Young**

N°	DIMENSIONES	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
01	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas	X		X		X		
02	Dependo más de mí mismo que de otras personas	X		X		X		
03	Me mantengo interesado en las cosas	X		X		X		
04	Generalmente me las arreglo de una forma u otra	X		X		X		
05	Puedo estar solo si tengo que hacerlo	X		X		X		
06	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	X		X		X		
07	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	X		X		X		
08	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	X		X		X		
09	Mi vida tiene significado	X		X		X		
10	Me siento orgullosa 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 realizar varias cosas al mismo tiempo.	X		X		X		
21	Rara vez me 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	En 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. Dr./ Mg:**

**Cruz Telada, Yreneo Eugenio**

**DNI: 09946516**

**Especialidad del validador: Psicólogo de la Salud**

**Lima, 14 de mayo del 2022**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



**Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada**  
**CPs.P. 2819**  
**DOCTOR EN PSICOLOGIA**  
**Firma del Validador**

**Anexo 3: Ficha de validación de contenido de la escala de resiliencia de  
Wagnild Young**

N°	DIMENSIONES	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
01	Es importante para mi mantenerme interesado en las cosas	X		X		X		
02	Dependo más de mí mismo que de otras personas	X		X		X		
03	Me mantengo interesado en las cosas	X		X		X		
04	Generalmente me las arreglo de una forma u otra	X		X		X		
05	Puedo estar solo si tengo que hacerlo	X		X		X		
06	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	X		X		X		
07	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	X		X		X		
08	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	X		X		X		
09	Mi vida tiene significado	X		X		X		
10	Me siento orgullosa 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 realizar varias cosas al mismo tiempo.	X		X		X		
21	Rara vez me 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	En 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:** Dr./ Mg:

Ysabel Virginia Pariona Navarro

**DNI:** 10219341



Ysabel V. Pariona Navarro  
Psicóloga  
Esp. Terapia de Lenguaje  
C.P.P. N° 9421

**Especialidad del validador:** Psicóloga Educativa

**Lima, 14 de Mayo del 2022**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

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

**FIRMA DEL VALIDADOR**



**Anexo 3. Ficha de validación de contenido de la Escala de estrés académico - SISCO de Barraza Macías**

Ítems

<u>Dimensiones</u>		Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1.	El competir con los compañeros del grupo.	x		x		x		
2.	Sobrecarga de trabajos escolar	x		x		x		
3.	El carácter del profesor.	x		x		x		
4.	Las evaluaciones de los profesores.	x		x		x		
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores.	x		x		x		
6.	No entender los temas que se abordan en clase	x		x		x		
7.	Participación en clase.	x		x		x		
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	x		x		x		
9.	Trastornos en el sueño.	x		x		x		
10.	Fatiga Crónica.	x		x		x		
11.	Dolores de cabeza o migraña.	x		x		x		
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	x		x		x		
13.	Rascarse, morderse las uñas y frotarse	x		x		x		
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
15.	Inquietud.	x		x		x		
16.	Sentimientos de depresión o tristeza.	x		x		x		
17.	Ansiedad, angustia o desesperación.	x		x		x		
18.	Problemas de concentración.	x		x		x		
19.	Sentimientos de agresividad o Aumento de irritabilidad.	x		x		x		
20.	Conflicto o tendencia a discutir.	x		x		x		
21.	Aislamiento de los demás.	x		x		x		
22.	Desgano para realizar las labores escolares.	x		x		x		
23.	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
24.	Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
25.	Elaboración de un plan y ejecución	x		x		x		

26	Elogios asi mismo.	x		x		x		
27	La religiosidad (orar o asistir a misa)	x		x		x		
28	Búsqueda de información sobre la situación.	x		x		x		
29	Conversar acerca de la situación que le preocupa.	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. Dr./ Mg:**

**Cruz Telada, Yreneo Eugenio**

**DNI: 09946516**

**Especialidad del validador: Psicólogo de la Salud**

**.Lima, 14 de mayo del 2022**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



**Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada**  
**CPs.P. 2819**  
**DOCTOR EN PSICOLOGIA**  
**Firma del Validador**

**Anexo 3. Ficha de validación de contenido de la Escala de estrés  
académico - SISCO de Barraza Macías**

<u>Dimensiones</u>		Ítems						Sugerencias
		Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		
		si	no	si	no	si	no	
1.	El competir con los compañeros del grupo.	x		x		x		
2.	Sobrecarga de trabajos escolar	x		x		x		
3.	El carácter del profesor.	x		x		x		
4.	Las evaluaciones de los profesores.	x		x		x		
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores.	x		x		x		
6.	No entender los temas que se abordan en clase	x		x		x		
7.	Participación en clase.	x		x		x		
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	x		x		x		
9.	Trastornos en el sueño.	x		x		x		
10.	Fatiga Crónica.	x		x		x		
11.	Dolores de cabeza o migraña.	x		x		x		
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	x		x		x		
13.	Rascarse, morderse las uñas y frotarse	x		x		x		
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
15.	Inquietud.	x		x		x		
16.	Sentimientos de depresión o tristeza.	x		x		x		
17.	Ansiedad, angustia o desesperación.	x		x		x		
18.	Problemas de concentración.	x		x		x		
19.	Sentimientos de agresividad o Aumento de irritabilidad.	x		x		x		
20.	Conflicto o tendencia a discutir.	x		x		x		
21.	Aislamiento de los demás.	x		x		x		
22.	Desgano para realizar las labores escolares.	x		x		x		
23.	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
24.	Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
25.	Elaboración de un plan y ejecución	x		x		x		
26.	Elogios así mismo.	x		x		x		
27.	La religiosidad (orar o asistir a misa)	x		x		x		
28.	Búsqueda de información sobre la situación.	x		x		x		
29.	Conversar acerca de la situación que le preocupa.	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. Dr./ Mg:**

Ysabel Virginia Pariona Navarro

**DNI: 10219341**

**Especialidad del validador:** Psicóloga Educativa

**Lima, 14 de Mayo del 2022**



-----  
**Ysabel V. Pariona Navarro**  
**Psicóloga**  
**Esp. Terapia de Lenguaje**  
**C.P.P. N° 9421**

**FIRMA DEL VALIDADOR**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

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

## Confiabilidad de los Instrumentos de investigación

### Escala: RESILIENCIA

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	152	100%
	Excluido <sup>a</sup>	0	0%
	Total	152	100%

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

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.902	25

### Escala: ESTRÉS ACADÉMICO

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	152	100%
	Excluido <sup>a</sup>	0	0%
	Total	152	100%

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

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.823	29



Anexo 4: Informe Turnitin .....%





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

TESIS

**RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
PRIVADA SANTA ROSA - UGEL 05, 2022.**

Línea de investigación  
Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

PRESENTADO POR

**ABRAHAN ARTEMIO MANCO RUEDA  
SANTOS BRAULIO CRUZ ZAPATA**

Tesis desarrollada para optar el título profesional de licenciado en  
psicología

Docente asesor  
Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

Código ORCID N° 0000-0002-3770-1987

Todas las fuentes

Coincidencia 1 de 75

- Nerea María Gómez Fe... <1 %  
Publicación
- repository.uaeh.edu.mx <1 %  
Fuente de Internet
- Entregado a Universida... <1 %  
Trabajo del estudiante
- www.redalyc.org <1 %  
Fuente de Internet
- Natalia Calle Henao, Pa... <1 %  
Publicación
- María Del Pilar Angarit... <1 %  
Publicación
- Sónia Caridade, Ana Oli... <1 %  
Publicación
- Mary Sandra Carlotto, ... <1 %  
Publicación

Excluir fuentes



INFORME DE ORIGINALIDAD

21%

INDICE DE SIMILITUD

12%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

[pdfs.semanticscholar.org](https://pdfs.semanticscholar.org)

Fuente de Internet

2%

2

Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia

Trabajo del estudiante

2%

3

Patricia Del Pilar Díaz Gamarra, Erika Roxana Estrada Alomía, Noemí Edith Iparraguirre Yaurivilca, Alex Teófilo Grajeda Montalvo et al. "Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol d. Riff en estudiantes de secundaria de la UGEL 02", Revista de Investigación en Psicología, 2020

Publicación

1%

4

Arturo Barraza Macías, Salvador Barraza Nevárez. "Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior", CPU-e, Revista de Investigación Educativa, 2019

Publicación

1%

5

[archive.org](https://archive.org)

Fuente de Internet

1%



---

6	<a href="http://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	1 %
7	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	1 %
8	M. Inmaculada Vicente de Vera García, M. Inés Gabari Gambarte. "Resilience as a protective factor of chronic stress in teachers", <i>European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education</i> , 2019 Publicación	1 %
9	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	1 %
10	<a href="http://www.comie.org.mx">www.comie.org.mx</a> Fuente de Internet	1 %
11	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Fuente de Internet	1 %
12	<a href="http://cientec.or.cr">cientec.or.cr</a> Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Pontifical Catholic University of Puerto Rico Trabajo del estudiante	1 %
14	<a href="http://repositorio.uct.edu.pe">repositorio.uct.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %
15	<a href="http://theibfr.com">theibfr.com</a> Fuente de Internet	<1 %

---

16	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %
17	Juan Francisco Caldera-Montes, Oscar Ulises Reynoso-González, Neismy Janette Gómez-Covarrubia, Olga Mora-García et al. "Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico en bachilleres", Ansiedad y Estrés, 2017 Publicación	<1 %
18	MarySue V. Heilemann, Kathryn Lee, Felix Salvador Kury. "Psychometric Properties of the Spanish Version of the Resilience Scale", Journal of Nursing Measurement, 2003 Publicación	<1 %
19	Submitted to American Public University System Trabajo del estudiante	<1 %
20	William Camilo Yauris Polo, Felipe Rafael Valle Díaz, Yudy Pérez Zúñiga. "Experiencia en la mejora de las habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria: padre sustituto, provincia Andahuaylas, Perú", Journal of the Academy, 2020 Publicación	<1 %
21	Ma. Concepción Soto Valenzuela, Leticia Irene Franco Gallegos, Leopoldo Refugio López Baca, Héctor Luis Medina López et al. "Estrés	<1 %

académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo", Revista Publicando, 2021

Publicación

---

22 Juan Pablo Castillo González. "El Estrés Infantil y sus Efectos Psicosomáticos en el Desempeño Escolar", Huella de la Palabra, 2007

Publicación

---

23 "Tendencias en la investigación universitaria. Una visión desde Latinoamérica. Volumen XVII", Alianza de Investigadores Internacionales SAS, 2022

Publicación

---

24 Anabel De la Rosa Gómez. "Distrés psicológico, resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del sistema a distancia.", Journal of Behavior, Health & Social Issues, 2018

Publicación

---

25 Submitted to EP NBS S.A.C. <1 %

Trabajo del estudiante

---

26 Submitted to University of La Guajira <1 %

Trabajo del estudiante

---

27 normal1toluca.edomex.gob.mx <1 %

Fuente de Internet

---

28 Jessica Palacios-Garay, Fredy Belito Hilario, Pilar Gladys Bernaola Peña, Tito Capcha Carrillo. "Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios", Revista Multi-Ensayos, 2020  
Publicación

<1 %

29 Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS  
Trabajo del estudiante

<1 %

30 Anthony Pérez Morales, Daniela Moreira Retana, Jessica Parra Atancuri, Josiane Pawlowski. "Escala de Resiliencia en Estudiantes Universitarios en la Época de COVID-19", PsicolInnova, 2021  
Publicación

<1 %

31 Jessica Alcira Vélez Guaylupo, Juan Carlos Zapata Ancajima, María Elena Pacherras Valladares, Blas Enrique Tumi Antón. "APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS, UNA PROPUESTA PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, PIURA 2020", Prohominum, 2022  
Publicación

<1 %

32 Denisse Manrique-Millones, Rosa Millones-Rivalles, Oscar Manrique-Pino. "The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample", Ansiedad y Estrés, 2019

<1 %



33 Submitted to Universidad de Guadalajara <1 %  
Trabajo del estudiante

---

34 Submitted to Universidad de La Laguna <1 %  
Trabajo del estudiante

---

35 Marylin Lina Arimana Cotaquispe. "Programa casoanálisis en habilidades y disposiciones del pensamiento en la educación secundaria peruana en tiempos de pandemia UGEL-01 2021", Journal of the Academy, 2022 <1 %  
Publicación

---

36 Huber Nieto-Chaupis, Carlos Campomanes-Bravo, David Llulluy, Miguel Flores-Vasquez et al. "Are Really Young Universities in Disadvantage With Well-Established Institutions?: The Bridge of the Research to Minimize the Existent Gap in Peruvian Universities", 2019 IEEE World Conference on Engineering Education (EDUNINE), 2019 <1 %  
Publicación

---

37 Dartiza Vélez Perez, Andres Julian-Usuga, Laura María Mora Orejarena, Sandrith Gisselle Lozano León et al. "EXPERIENCIAS Y SIGNIFICADOS DEL COMPORTAMIENTO SUICIDA EN UNIVERSITARIOS DE COLOMBIA", Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 2022 <1 %  
Publicación

---

38	<a href="https://repositorio.pucp.edu.pe">repositorio.pucp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
39	<a href="https://repositorio.ual.pt">repositorio.ual.pt</a> Fuente de Internet	<1 %
40	Marco Arturo Valladares Villagómez. "Perspectiva de los docentes y estudiantes frente a la virtualización educativa como alternativa en tiempos de COVID-19 en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Central del Ecuador", Universitat Politecnica de Valencia, 2021 Publicación	<1 %
41	César Muñeton Gomez, Fernando Melo, Mayra Moline, Ivan Merchan. "Perception of stress in Veterinary Medicine students", EDU REVIEW Revista Internacional de Educación y Aprendizaje, 2021 Publicación	<1 %
42	Luis Antonio Alvarez Silva, Roberto Medardo Gallegos Luna, Pablo Samuel Herrera López. "Estrés académico en estudiantes de tecnología superior", Universitas, 2018 Publicación	<1 %
43	<a href="https://repositorio.upn.edu.pe">repositorio.upn.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
44	Alfonso Martínez-Moreno, Ricardo José Ibáñez-Pérez, Francisco Cavas-García F,	<1 %

Francisco Cano-Noguera. "The Influence of Physical Activity, Anxiety, Resilience and Engagement on the Optimism of Older Adults", International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020

Publicación

---

45 María Soledad Rojas Córdova, Abraham Eudes Perez Urruchi. "Estrategias RALF, para disminuir conductas agresivas en los estudiantes de una Institución Pública-Piura 2020", Prohominum, 2021 <1 %

Publicación

---

46 Sara Bahnini, Sibila Marques, Daniela Craveiro, Maria-Luísá Lima. " The effect of housing problems on older people's subjective well-being in 21 European countries ( ) ", PsyEcology, 2022 <1 %

Publicación

---

47 repositorio.uncp.edu.pe <1 %

Fuente de Internet

---

48 Mónica Chillarón Pérez. "Análisis y desarrollo de algoritmos de altas prestaciones para reconstrucción de imagen médica TAC 3D basados en la reducción de dosis.", Universitat Politecnica de Valencia, 2021 <1 %

Publicación

---

49	Nerea María Gómez Fernández. "Use of Statistical Methods for the Analysis of Educational Data: the Role of ICTs in the Educational Context", Universitat Politecnica de Valencia, 2022 Publicación	<1 %
50	www.pj.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
51	"Diabetes and Couples", Springer Science and Business Media LLC, 2021 Publicación	<1 %
52	Sedigheh Ahmadi, Saeid Toulabi, Hossein Ilanloo. "The Relationship Between Tendency to Substance Abuse and Resilience and Academic Procrastination in Secondary School Students", Journal of Arak University of Medical Sciences, 2020 Publicación	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado