



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 la institución educativa pública José Ignacio Miranda INA 91  
en Juliaca, 2025.

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

**PRESENTADO POR:**

Sullca Hanco, Elizabeth  
Gutierrez Quispe, Magalay Rossy

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**ASESOR:**

Mg. Cuello García, Megally Fiorella

<https://orcid.org/0009-0006-3704-042X>

**Chincha, Perú, 2025**



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 07 de Enero del 2026

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

**Presente.** -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que, **Bach. SULLCA HANCCO, ELIZABETH** y **Bach.**

**GUTIERREZ QUISPE, MAGALAY ROSSY** de la Facultad de salud, del programa Académico de PSICOLOGIA, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

**TITULADO:**

**“RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA JOSÉ IGNACIO MIRANDA INA 91 EN JULIACA, 2025.”**

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

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

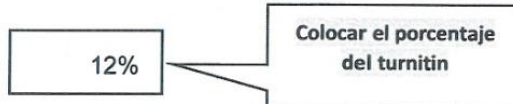
MG. Megally Fiorella Cuello Garcia  
**CODIGO ORCID:** 0009-0006-3704-042X  
DNI: 73039674



### DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Magalay Rossy Gutierrez Quispe, identificado(a) con DNI N° ...76934478..., en mi condición de Bachiller 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 la institución educativa publica José Ignacio Miranda INA 91 en Juliaca, 2025", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio 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.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad



Autorizo 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, 10... de ...enero.... de 2026

Gutierrez Quispe Magalay Rossy  
DNI N.º 76934478



\*Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación.

CERTIFICACIÓN A LA VUELTA



0122381607



**NOTARIA  
SALLUCA HUARAYA ROGER  
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA**



**INFORMACIÓN PERSONAL**

**DNI** 76934478  
**Primer Apellido** GUTIERREZ  
**Segundo Apellido** QUISPE  
**Nombres** MAGALAY ROSSY

**CORRESPONDE**

Al menos una impresión dactilar capturada (segunda impresión dactilar) corresponde al DNI consultado.

*[Handwritten Signature]*  
**GUTIERREZ QUISPE, MAGALAY ROSSY**  
DNI 76934478

**INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR**

**Operador:** 46903547 - Roxana Pilco Gonzalo

**Fecha de Transacción:** 12-01-2026 15:36:31

**Entidad:** 10107214386 - SALLUCA HUARAYA ROGER

**VERIFICACIÓN DE CONSULTA**

Puede verificar la información en línea en:  
<https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verificacion.do>

**Número de Consulta:** 0122381607



**CERTIFICO** QUE LA FIRMA QUE ANTECEDE CORRESPONDE A: **GUTIERREZ QUISPE, MAGALAY ROSSY**, IDENTIFICADA CON D.N.I. N° **76934478**.- **CONSTANCIA:** EL NOTARIO QUE CERTIFICA NO ASUME RESPONSABILIDAD SOBRE EL CONTENIDO DEL DOCUMENTO. ASI MISMO SE DEJA EXPRESA CONSTANCIA DE HABER VERIFICADO LA IDENTIDAD DE LA SOLICITANTE, UTILIZANDO LA COMPARACION BIOMETRICA DE LAS HUELLAS DACTILARES, A TRAVES DEL SERVICIO QUE BRINDA EL RENIEC DE LO QUE DOY FE. **JULIACA 12 DE ENERO DEL 2026**.----- WPG



**ROGER SALLUCA HUARAYA**  
ABOGADO NOTARIO DE SAN ROMÁN  
JULIACA



## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Elizabeth Sullca Hanco, identificado(a) con DNI N° ...75846981..., en mi condición de Bachiller 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 la institución educativa publica José Ignacio Miranda INA 91 en Juliaca, 2025", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio 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.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

12%	Colocar el porcentaje del turnitin
-----	------------------------------------

Autorizo 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, 10... de ...enero.... de 2026

  
Sullca Hanco Elizabeth  
DNI N.º 75846981



\*Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación.

CERTIFICACIÓN A LA VUELTA 



0122381334



**NOTARIA  
SALLUCA HUARAYA ROGER  
SERVICIO DE AUTENTICACIÓN E IDENTIFICACIÓN BIOMÉTRICA**



**INFORMACIÓN PERSONAL**

DNI 75846981  
Primer Apellido SULLCA  
Segundo Apellido HANCCO  
Nombres ELIZABETH

**CORRESPONDE**

La primera impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado. La segunda impresión dactilar capturada corresponde al DNI consultado.

**SULLCA HANCCO, ELIZABETH**  
DNI 75846981

**INFORMACIÓN DE CONSULTA DACTILAR**

Operador: 46903547 - Roxana Pilco Gonzalo  
Fecha de Transacción: 12-01-2026 15:34:36  
Entidad: 10107214386 - SALLUCA HUARAYA ROGER

**VERIFICACIÓN DE CONSULTA**

Puede verificar la información en línea en:  
<https://serviciosbiometricos.reniec.gob.pe/identifica3/verification.do>  
Número de Consulta: 0122381334



**CERTIFICO** QUE LA FIRMA QUE ANTECEDE CORRESPONDE A: **SULLCA HANCCO, ELIZABETH**, IDENTIFICADA CON D.N.I. N° **75846981**.- **CONSTANCIA:** EL NOTARIO QUE CERTIFICA NO ASUME RESPONSABILIDAD SOBRE EL CONTENIDO DEL DOCUMENTO. ASI MISMO SE DEJA EXPRESA CONSTANCIA DE HABER VERIFICADO LA IDENTIDAD DE LA SOLICITANTE, UTILIZANDO LA COMPARACION BIOMETRICA DE LAS HUELLAS DACTILARES, A TRAVES DEL SERVICIO QUE BRINDA EL RENIEC. DE LO QUE DOY FE: **JULIACA 12 DE ENERO DEL 2026**.-

WPK



**ROGER SALLUCA HUARAYA**  
ABOGADO NOTARIO DE SAN ROMÁN  
JULIACA

## DEDICATORIA

Dedicamos el presente trabajo de investigación a Dios, por guiarnos y fortalecernos durante todo este proceso académico. A nuestros padres y familiares, por su apoyo incondicional, comprensión y constante motivación, que fueron fundamentales para culminar con éxito esta etapa universitaria.

Este logro es reflejo de su esfuerzo, amor y confianza depositados en nosotras.

Las autoras

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por otorgarme el don de la vida, permitirme disfrutar de mi familia, ofrecerme su amor incondicional, guiarme en mi camino y brindarme fortaleza, fe y esperanza en cada instante.

A la Universidad Autónoma de Ica por abrir sus puertas y ofrecerme la oportunidad de realizar esta tan anhelada tesis.

A mi asesor por su guía experta, su constante orientación y ánimo, así como por dedicar su tiempo y paciencia para compartir sus valiosos conocimientos, lo que permitió la culminación satisfactoria de este trabajo de investigación.

A la Institución Educativa Secundaria por facilitar la aplicación de mis instrumentos de investigación y a sus estudiantes por su disposición para participar.

A los padres y estudiantes de cuarto grado de la Institución por proporcionarme los consentimientos y asentimientos informados necesarios, haciendo posible el desarrollo de las evaluaciones y, con ello, el avance de la investigación.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un nivel correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 639 estudiantes del nivel secundario, de los cuales se seleccionó una muestra de 239 estudiantes mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple, garantizando la igualdad de oportunidades de participación. Para la recolección de datos se empleó la técnica de la encuesta, utilizando como instrumentos la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Arturo Barraza Macías, adaptado por Puescas (2010) en Lima, Perú. Los resultados evidencian que el 52,3 % de los estudiantes presenta un nivel alto de resiliencia, el 43,9 % un nivel regular y solo el 3,8 % un nivel bajo. En cuanto al estrés académico, se observa que el 75,7 % de los estudiantes presenta un nivel medio, el 23,0 % un nivel bajo y únicamente el 1,3 % un nivel alto. Asimismo, el análisis correlacional mediante el coeficiente Rho de Spearman muestra una relación significativa, baja y negativa entre la resiliencia y el estrés académico, con un valor de significancia de 0,000 y un coeficiente de correlación de  $Rho = -0,412$ , lo que indica que a mayores niveles de resiliencia corresponden menores niveles de estrés académico. Se concluye que existe una relación significativa entre la resiliencia y el estrés académico en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca – 2025, evidenciando que la resiliencia actúa como un factor protector frente a las manifestaciones del estrés académico en el contexto escolar.

**Palabras claves:** Resiliencia, Estrés académico, Adolescentes, Ansiedad, Estrategias para afrontar el estrés

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to determine the relationship between resilience and academic stress in secondary school students at the José Ignacio Miranda INA 91 Secondary School in Juliaca, 2025. The study was conducted using a basic quantitative approach, with a correlational level and a non-experimental cross-sectional design. The population consisted of 639 secondary school students, from which a sample of 239 students was selected using simple random probability sampling, ensuring equal opportunities for participation. Data collection was carried out using a survey technique, with the Wagnild and Young Resilience Scale (1993) and the SISCO Academic Stress Inventory by Arturo Barraza Macías, adapted by Puestas (2010) in Lima, Peru, as instruments. The results show that 52.3% of students have a high level of resilience, 43.9% have a moderate level, and only 3.8% have a low level. In terms of academic stress, 75.7% of students have a medium level, 23.0% have a low level, and only 1.3% have a high level. Likewise, the correlational analysis using Spearman's Rho coefficient shows a significant, low, and negative relationship between resilience and academic stress, with a significance value of 0.000 and a correlation coefficient of  $Rho = -0.412$ , indicating that higher levels of resilience correspond to lower levels of academic stress. It is concluded that there is a significant relationship between resilience and academic stress in secondary school students at I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 in Juliaca – 2025, showing that resilience acts as a protective factor against manifestations of academic stress in the school context.

**Keywords:** Resilience, Academic stress, Adolescents, Anxiety, Strategies for coping with stress

## Índice general

Portada	I
Constancia de aprobación	ii
Declaratoria de autenticidad	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	V
Resumen	vi
Abstract	vii
Índice general	viii
Índice de tablas	X
Índice de figuras	xii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>13</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>16</b>
2.1. Descripción del Problema	16
2.2. Pregunta de Investigación General	19
2.3. Preguntas de Investigación Específicas	19
2.4. Objetivo general y específicos	19
2.5. Justificación e importancia	20
2.6. Alcance y limitaciones	20
<b>III. MARCO TEÓRICO</b>	<b>23</b>
3.1. Antecedentes	23
3.2. Bases teóricas	26
3.3. Marco conceptual	40
<b>IV. METODOLOGÍA</b>	<b>42</b>
4.1. Tipo y nivel de Investigación	42
4.2. Diseño de la Investigación	42
4.3. Hipótesis general y específicas	43

4.4.	Identificación de las variables	44
4.5.	Matriz de operacionalización de variables	47
4.6.	Población – Muestra	49
4.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de Información	51
4.8.	Técnica de análisis y procesamiento de datos	53
<b>V.</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>55</b>
5.1	Presentación de resultados – descriptivos	55
5.2	Interpretación de resultados	63
<b>VI.</b>	<b>ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	<b>66</b>
6.1.	Análisis resultados – prueba de hipótesis	66
<b>VII.</b>	<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>72</b>
7.1.	Comparación de resultados	72
	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>74</b>
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>78</b>
	<b>ANEXOS</b>	<b>87</b>
	Anexo 1: Matriz de consistencia	88
	Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	91
	Anexo 3: Consentimiento y asentimiento	99
	Anexo 4: Ficha de validación de instrumentos de medición	105
	Anexo 5: Base de datos	116
	Anexo 6: Evidencia fotográfica	128
	Anexo 7: Informe de Turnitin	134

## Índice de tablas

Tabla 1	Población de estudio	52
Tabla 2	Porcentajes de la muestra según rango de edad en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025	61
Tabla 3	<i>Frecuencias y porcentajes de la muestra según género en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	63
Tabla 4	<i>Nivel de la variable resiliencia en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	64
Tabla 5	<i>Nivel de la variable estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	65
Tabla 6	<i>Niveles de la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	66
Tabla 7	<i>Niveles de la dimensión síntomas en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	67
Tabla 8	<i>Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	68
Tabla 9	<i>Edad vs. Nivel de resiliencia</i>	69
Tabla 10	<i>Edad vs. Nivel de estrés académico</i>	71
Tabla 11	Tabla cruzada de sexo vs. Nivel de resiliencia	74
Tabla 12	Tabla cruzada de sexo vs. Nivel de estrés académico	76
Tabla 13	Prueba de normalidad	78

Tabla 14	Nivel de correlación entre la resiliencia y el estrés académico	79
Tabla 15	Nivel de correlación entre la resiliencia y la dimensión estresores	80
Tabla 16	Nivel de correlación entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes	81
Tabla 17	<i>Nivel de correlación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento</i>	82

## Índice de figuras

Figura 1	Porcentajes de la muestra según rango de edad en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025	61
Figura 2	<i>Frecuencias y porcentajes de la muestra según género en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	63
Figura 3	<i>Nivel de la variable resiliencia en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	64
Figura 4	<i>Nivel de la variable estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	65
Figura 5	<i>Niveles de la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	66
Figura 6	<i>Niveles de la dimensión síntomas en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	67
Figura 7	<i>Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</i>	68
Figura 8	<i>Edad vs. Nivel de resiliencia</i>	69
Figura 9	<i>Edad vs. Nivel de estrés académico</i>	71
Figura 10	Tabla cruzada de sexo vs. Nivel de resiliencia	74
Figura 11	Tabla cruzada de sexo vs. Nivel de estrés académico	76

## I. INTRODUCCIÓN

La transición hacia la educación secundaria permite la entrada en una etapa educativa que impone significativos niveles de presión académica y de desarrollo personal, lo cual puede suscitar excelentes niveles de estrés para los alumnos. Por ende, frente a estas exigencias, la resiliencia se erige como un recurso esencial, permitiendo a los estudiantes encarar la presión académica, adaptarse a las dificultades y mantener el bienestar emocional; comprender la relación entre la resiliencia y el estrés académico resulta apropiado para el descubrimiento de situaciones que favorecen los niveles de desarrollo psicológico saludable en un contexto educativo donde se exige un alto rendimiento, lo cual da paso a vislumbrar cómo las demandas que se imponen a los estudiantes también posibilitan la construcción de bases para llevar una buena carga escolar sin dejar de lado ni su salud mental ni su motivación.

El problema de la salud mental de alumnos de educación básica regular -siendo este un paso en el camino hacia el rendimiento académico, la falta de tiempo para cumplir con los deberes, la incertidumbre del futuro profesional, los conflictos familiares- en las últimas décadas va siendo recogido ya que se hace prioritaria la atención con el objetivo de cuidar el bienestar emocional de alumnos, construir recursos personales para conducir una buena vida, mejorar la interrelación con el medio social y favorecer el rendimiento académico (Areche et al., 2023).

En otro orden, el estrés académico es una realidad que experimentan con frecuencia los adolescentes de secundaria por efecto de la exigencia de sacar buenas notas, elaborar tareas, realizar exámenes y poder compatibilizar actividades extracurriculares. El estrés académico puede afectar la concentración, el sueño y la salud emocional de los estudiantes generando ansiedad y desmotivación. Para su superación es importante poder desarrollar una correcta administración del tiempo,

la utilización de técnicas de relajación y de hábitos de estudio, así como puede ser un entorno educativo que promueva el bienestar emocional (Villafuerte, 2024).

Se establece el objetivo de establecer la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una Institución Educativa primaria de Juliaca, 2025; para ello se trabajará con una metodología de tipo básica de corte transversal con un diseño no experimental.

Desde el punto de vista formal, el presente trabajo de investigación se elaboró de acuerdo con el esquema básico vigente en la institución, el cual tiene las siguientes partes:

Capítulo I, se encuentra la Introducción, donde se da a conocer el preámbulo de las variables, juntamente con la fundamentación teórica, la justificación, el objetivo general y los capítulos a tratar en el estudio.

Capítulo II, se presenta el planteamiento del problema, en el cual se hace hincapié en la descripción del problema de la investigación. También se encuentran las preguntas de investigación general y específicas, así como los objetivos general y específico. La justificación abarca aspectos teóricos, prácticos, metodológicos y psicológicos. Además, se resalta la importancia del estudio, los alcances que incluyen aspectos sociales o geográficos, temporales y metodológicos, y finalmente, se describen los alcances y limitaciones de la investigación.

Capitulo III, se encuentra el Marco teórico, donde se explica ordenadamente en años los antecedentes internacionales, nacionales y locales. Así mismo, se encuentra las bases teóricas, donde se incluye la conceptualización, dimensiones, factores, ámbitos y teorías que fundamenta la resiliencia. También se encuentra en la variable estrés académico su conceptualización, dimensiones, y teoría que fundamenta dicha variable. Y por último el marco conceptual.

Capitulo IV, se encuentra la Metodología, lo cual incluye el tipo y nivel de la investigación. De igual manera, se encuentra el diseño de

la investigación, hipótesis general con sus respectivas hipótesis específicas. También, se presenta la identificación de las variables, la matriz de operacionalización de las variables, población y muestra. Además, se encuentran los criterios de inclusión y exclusión, muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de información, técnica, psicometría e instrumentos utilizados, técnica de análisis e interpretación de datos donde se da a conocer la estadística descriptiva y estadística inferencial.

Capítulo V, se encuentran los resultados, la presentación e interpretación de resultados, en otras palabras, la presentación y el análisis descriptivos de las variables.

Capítulo VI, presenta el análisis de los resultados, referido al resultado inferencial.

Finalmente, en el capítulo VII, se encuentra la discusión de resultados, la prueba de hipótesis y la comparación de resultados con el marco teórico. Además, se presentan las conclusiones y recomendaciones.

Las autoras.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del Problema

El estrés académico representa un desafío creciente para los estudiantes de secundaria, especialmente cuando se combina con conductas como la resiliencia. Factores como las distracciones digitales y la falta de organización pueden intensificar la ansiedad y afectar negativamente el rendimiento.

A nivel mundial el aumento de los trastornos mentales representa un desafío global, donde la resiliencia explica el 22.2 % de la variabilidad en la depresión, lo que revela la urgencia de fortalecer esta capacidad en distintas poblaciones (Maestre, 2022).

A nivel mundial en el ámbito educativo, 29.2 % de la población estudiantil se sitúa en un nivel medio de resiliencia, lo que sugiere que una parte significativa de dicho grupo de jóvenes se enfrenta a situaciones difíciles de tipo emocional y social (Tezén et al., 2024).

La OMS, (2025) denomina estrés académico a una reacción fisiológica, emocional, de conducta y cognitiva del sujeto ante tareas educativas, de la que deriva como síntoma desde cefaleas e insomnio hasta ansiedad e apatía. Además, la OMS advierte de que el estrés crónico puede generar depresión y trastornos de ansiedad. La organización UNICEF, (2025) menciona las pruebas, la presión académica y el cambio de la situación en el contexto escolar como estresores para niños y adolescentes, y que afectan su desarrollo emocional, social y psicológico. En un meta análisis de 96 estudios con 55 477 participantes se encontró que la resiliencia pasiva impacta el rendimiento académico, mientras que la resiliencia activa podría incrementarlo en algunos casos (Kooren *et al.*, 2024). Las conclusiones de las publicaciones citadas indican, entonces, que es una necesidad realizar intervenciones que refuercen la resiliencia desde el ámbito educativo para ayudar a la salud mental y, a su vez, ayudar la mejora del rendimiento académico.

En un estudio realizado en el contexto latinoamericano por Salvogarrido et al., (2021) se determinó que el 65 % de los profesores recibe un incremento en los niveles de estrés y ansiedad, lo que pone de manifiesto la necesidad urgente de desarrollar habilidades resilientes en el ámbito educativo. Complementariamente, en el estudio realizado por Nuñez Cruz, (2023) sobre una muestra de 122 estudiantes, encontramos un porcentaje del 49,2 % de los mismos que reportan niveles bajos o muy bajos de resiliencia, indicando claramente una gran vulnerabilidad al estrés académico y demás exigencias escolares. Gómez, (2021) indica que el 86,4 % de los alumnos de secundaria presenta niveles de estrés académico moderado o severo, y que el estrés académico moderado es el más habitual (58,4 %). Y por último, el 13,6 % de los mismos presenta niveles de estrés académico leve. Ello indica que la presión escolar es un problema extendido que requerirá intervenciones adecuadas para generar contextos educativos saludables y dotar a los alumnos de estrategias para lidiar con el estrés asociado a la participación en un centro educativo.

El estrés académico en el Perú, según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019), se presenta en un alto porcentaje de la población estudiantil, el 85% de la comunidad universitaria dijo tener problemas de salud mental, en la cual la ansiedad es la más habitual (82%). También se ha podido observar que el estrés académico está asociado a déficit de la salud, a altos niveles de depresión y a autolesiones en los estudiantes. Un estudio realizado en Huancayo por Paredes y Torero, (2024) ha podido documentar que el 45.6 % de los estudiantes se encuentran en niveles de estrés académico moderado. Aun cuando el estrés se encuentra en niveles moderados y no en niveles extremo, sí es alarmante considerar que en este nivel de estrés académico existe un grado de tensión que podría tener un impacto importante en el bienestar físico-emocional de los alumnos. En relación a la resiliencia Morales, (2022) se encargó de documentar que la población estudiantil presenta preocupación por

los niveles de resiliencia en los estudiantes, ya que el 81% tiene niveles bajos y moderados y únicamente el 19% tiene niveles altos. Este panorama sugiere que una parte importante de los y las adolescentes carece de las habilidades necesarias para hacer frente de un modo adecuado al estrés académico, así como a las demandas que exigen las particularidades del contexto escolar. La escasa presencia de resiliencia alta hace evidente la necesidad de desarrollar programas de fortalecimiento emocional, que apuesten por adquirir estrategias de afrontamiento positivas y un bienestar psicológico en el ámbito escolar.

A nivel de la institución educativa en el alumnado de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 se destaca un tema preocupante que se refleja directamente en su bienestar emocional y su rendimiento escolar, que es la baja resiliencia ante el creciente estrés académico. Muchos y muchas de estas y estos adolescentes muestran dificultades para afrontar la presión que la exigencia de trabajos, exámenes o expectativas académicas generan en ellos, lo que puede dar lugar a que se generen altos niveles de ansiedad y de desmotivación. Una realidad que se observa en el día a día del aula y que pone de manifiesto la necesidad de fortalecer las habilidades socioemocionales para poder hacer frente a las exigencias académicas de una forma más equilibrada y continuar con el desarrollo personal en la línea de no deteriorar el estado de salud mental.

Los jóvenes pueden estar expuestos a una amplia gama de factores que pueden determinar el inicio y la trayectoria del estrés académico o escasos niveles de resiliencia, generando automatismos sobre cómo se mantiene su aprendizaje formal. Las causas más destacadas abarcan: la carga escolar en su trabajo educativo, la motivación orientada por el acto de rendimiento escolar, la escasa interacción y acompañamiento en lo emocional familiar y el uso excesivo de algunos dispositivos electrónicos que provocan distracción y el consiguiente desaprovechamiento de tiempo de estudio.

Todo ello deriva en que sus efectos, por un lado, impactan negativamente en lo esperado del aprendizaje formal y, por el otro, deterioran su bienestar psicológico general. La situación del estrés sostenido puede provocar la llegada de serias situaciones de ansiedad, como es el desgaste emocional y psicológico o bien la dificultad para mantener la atención, posicionándose en general en una actitud negativa o pesimista hacia el aprendizaje por el contrario. Los escasos niveles de resiliencia frenan la capacidad de los adolescentes o jóvenes por llegar a tener elementos agradables para reponerse ante la frustración y las adversidades, generando esos círculos problemáticos que, en general, pueden incluso llegar a lesionar su trayectoria de desarrollo y preparación en las transiciones a la vida escolar o profesional.

Esta investigación tiene como objetivo establecer la relación entre la resiliencia y el estrés académico en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, el año 2025, con el objetivo final de proporcionar evidencias empíricas que permitan explicar estas variables y cómo se influyen mutuamente. Sobre la base de los resultados obtenidos, se podrán derivar recomendaciones prácticas que sean útiles para el diseño de estrategias pedagógicas y programas de intervención que promuevan la resiliencia y modulando así el estrés académico. El estudio busca contribuir al desarrollo de un ambiente escolar más saludable y al desarrollo integral de los estudiantes, a partir del establecimiento de una cultura educativa que otorgue valor al bienestar emocional como parte fundamental del aprendizaje.

## **2.2. Pregunta de Investigación General**

¿Qué relación existe entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025?

## **2.3. Preguntas de Investigación Específicas**

P.E.1

¿Qué relación existe entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025?

P.E.2

¿Qué relación existe entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025?

P.E.3

¿Qué relación existe entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025?

#### **2.4. Objetivo general y específicos**

##### **Objetivo general**

Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

##### **Objetivos específicos**

O.E.1

Identificar la relación entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

O.E.2

Identificar la relación entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

O.E.3

Identificar la relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

#### **2.5. Justificación e importancia**

Este trabajo se justificó en los siguientes aspectos:

**Justificación teórica:** Desde un punto de vista teórico, esta investigación se revirtió en el aporte de nuevos conocimientos en relación con las consecuencias del estrés académico y la resiliencia

en el rendimiento y bienestar de los alumnos universitarios. Al mismo tiempo, amplió el conocimiento sobre la resiliencia como un mecanismo para afrontar el estrés y sus consecuencias en la salud mental y el rendimiento académico.

**Justificación práctica:** Con los resultados de esta investigación se pudo conocer si existía una relación entre el estrés académico y la resiliencia en los estudiantes de una Institución Educativa secundaria del distrito de Juliaca. Esta información sirvió, además, a los docentes y a los padres para entender mejor las dificultades que enfrentaban los estudiantes y actuar para mitigar las consecuencias de las circunstancias que vivían. La institución educativa hizo uso de esta información para valorar hasta qué punto era necesaria la puesta en marcha de estrategias o programas de apoyo para los estudiantes, desde el punto de vista de los hábitos de estudio y del manejo del tiempo, con el fin de reducir los niveles de estrés académico y fortalecer la resiliencia.

**Justificación metodológica:** A nivel metodológico, este estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico y nivel correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 639 estudiantes que representaron la totalidad de los alumnos de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca en el año 2025, de los cuales se seleccionó una muestra de 239 estudiantes de secundaria mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple, garantizando que todos los integrantes de la población tuvieran la misma probabilidad de ser elegidos. La técnica empleada fue la encuesta, aplicada directamente a los participantes, utilizando como instrumentos la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) para medir los niveles de resiliencia y el Inventario SISCO (Arturo Barraza Macías; adaptación de Puentes, 2010, Lima-Perú) para evaluar el estrés académico. Estos instrumentos permitieron determinar la relación existente entre la resiliencia y el estrés

académico en los estudiantes de secundaria, y los resultados obtenidos constituyeron un aporte significativo para futuras investigaciones en este campo, al evidenciar el papel de la resiliencia como factor protector frente al impacto del estrés académico en adolescentes.

**Justificación psicológica:** El estrés académico repercutió negativamente en la salud mental de los estudiantes y generó ansiedad, baja autoestima y dificultades atencionales. En cierto sentido, la resiliencia, en su acepción más amplia, actuó como una variable protectora frente a los retos del quehacer escolar. La resiliencia, regulada positivamente por la regulación emocional, la autodisciplina y la perseverancia, permitió que los estudiantes manejaran adecuadamente la presión derivada de la actividad académica sin tener que rendirse ni caer en el desgaste psicológico. Desde el ámbito de la psicología, se puso de manifiesto que potenciar la resiliencia fue clave para disminuir el estrés académico y mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento escolar de los estudiantes. Por esta razón, conocer de qué forma se relacionaban estas dos variables resultó vital para la elaboración de programas de intervención que favorecieron el desarrollo integral de los adolescentes.

### **Importancia**

La relevancia de los hallazgos de esta investigación estuvo marcada por una aportación significativa a docentes y padres sobre la manera de ayudar a los estudiantes a enfrentar el estrés académico mediante la resiliencia. Por otro lado, el estudio permitió recoger patrones de comportamiento que intervinieron en el rendimiento escolar y la salud mental de los jóvenes, de tal forma que se describieron y evidenciaron los protocolos que producían una mejor adaptación a las adversidades y al estrés académico.

El estudio y la investigación ayudaron a introducir medidas para el establecimiento del control sobre el tiempo, la autorregulación

emocional y el planteamiento de objetivos realistas, con el fin de minimizar y superar el estrés, además de favorecer el desarrollo de la resiliencia. Estas aplicaciones permitieran el diseño de programas de intervención que promovieron hábitos adecuados de estudio y formas de afrontamiento, contribuyendo así al bienestar de los alumnos y al éxito escolar.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

Al revisar las fuentes físicas y virtuales se ha podido ubicar trabajos que guardan relación indirecta con cada una de nuestras variables, siendo estos valiosos aportes:

##### **Internacionales**

Fernández (2023) realizó en Ecuador un estudio con el objetivo de identificar la conexión entre las variables estrés académico y resiliencia; la metodología utilizada fue correlacional descriptiva. La población abarcó a estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, y la muestra representativa consistió en 120 adolescentes de entre 14 y 17 años. Se emplearon como herramientas el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV-21) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, utilizando la encuesta como técnica. Los hallazgos evidenciaron que los jóvenes mostraban niveles de estrés académico de moderados a severos, además, se identificaron diferencias significativas según el género, puesto que las adolescentes reportaron niveles percibidos de estrés académico más altos y niveles de resiliencia bastante bajos. En conclusión, hay una ligera correlación positiva entre ambas variables, lo que sugiere que a mayor estrés académico también se presenta un mayor nivel de resiliencia.

Berdida y Grande, (2023) en España buscaron evidenciar la función mediadora de la resiliencia entre el estrés académico, la ansiedad generada por COVID-19 y la calidad de vida. Utilizaron una metodología correlacional con diseño transversal, con una población compuesta por estudiantes de enfermería, siendo la muestra representativa de 611 participantes. Se aplicaron cuestionarios para evaluar resiliencia, ansiedad por COVID-19, estrés académico y calidad de vida, y la técnica empleada fue la encuesta. Sus hallazgos mostraron que la resiliencia tiene una conexión positiva con la calidad de vida ( $r = 0.664$ ) y una relación negativa con la ansiedad por COVID-19 ( $r = -0.532$ ) y el estrés académico ( $r = -0.670$ ). En

conclusión, la resiliencia tiene una relación positiva con la calidad de vida y disminuye el efecto del estrés académico, lo que sugiere que es una variable moderadora importante entre el estrés académico y la calidad de vida de los estudiantes de enfermería.

Corrales, (2023) en Ecuador buscó determinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en adolescentes de una UE, aplicando una metodología descriptiva-correlacional, no experimental transaccional, con una población de estudiantes de la UE y una muestra de 120 adolescentes de 14 a 17 años, utilizando como instrumentos el SISCO SV-21 de Barraza y la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young, y la técnica de encuesta. Sus hallazgos revelan que el 52,5 % experimentó estrés severo y el 36,7 % estrés moderado; respecto a la resiliencia, el 46,7 % tuvo un nivel muy bajo y el 18,3 % un nivel bajo; además, las mujeres mostraron niveles más altos de estrés. En conclusión, hay una leve correlación positiva entre resiliencia y estrés académico, así como una correlación positiva leve entre resiliencia y las categorías de estresores, síntomas y estrategias para afrontar el estrés académico en los adolescentes de la UE.

Choi et al. (2023) en Corea del Sur realizó un estudio para examinar el efecto moderador de la resiliencia en la relación entre el estrés académico y el ajuste escolar. La metodología utilizada fue descriptiva-correlacional, no experimental-transaccional, con un muestreo por conveniencia. La población estuvo compuesta por estudiantes de secundaria y la muestra representativa consistió en 674 alumnos. Se utilizaron cuestionarios estandarizados como instrumentos para medir el estrés académico, la resiliencia y el ajuste escolar, y se aplicó la técnica de encuesta. Sus hallazgos mostraron que la resiliencia se relaciona negativamente con el estrés académico ( $r = -0.443$ ) y positivamente con el ajuste escolar ( $r = 0.727$ ). En conclusión, la resiliencia tiene un efecto moderador relevante en la conexión entre el estrés académico y el ajuste escolar.

Rodríguez y Cotonieto, (2022) en México, esta investigación tuvo como meta indagar la correlación entre la resiliencia y el estrés académico. Se utilizó una metodología no experimental, transversal, descriptiva y correlacional. La población fue de universitarios mexicanos y la muestra consistió en 94 estudiantes de primer ciclo. Se emplearon como instrumentos: el Inventario SISCO (v21) y la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M), utilizando la encuesta como técnica. Sus hallazgos demostraron que el 42 % de los estudiantes universitarios presentó un nivel moderado de estrés académico y el 70,2 % un alto nivel de resiliencia. En conclusión, la resiliencia se relaciona de manera significativa y directamente proporcional con las dimensiones de síntomas ( $r = 0,261$ ) y estrategias de afrontamiento ( $r = 0,226$ ), aunque no se observó una concordancia significativa entre resiliencia y estrés académico.

Osegueda (2020) en Panamá tuvo como finalidad localizar la conexión entre el estrés académico percibido y las técnicas de afrontamiento y resiliencia. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, no experimental, transversal, descriptivo y correlacional. La población abarcó estudiantes de enfermería, siendo la muestra representativa de 250 estudiantes. Se emplearon como instrumentos: la escala de estresores académicos percibidos de R. Gonzales, el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y la Escala Breve de Resiliencia, utilizando la encuesta como técnica. Los hallazgos indican que el 98,25% de los participantes muestra sensibilidad al estrés, manifestando diversas problemáticas, destacando los problemas escolares en un 80,76%, los familiares en un 26,92% y los económicos en un 30,76%. Por otro lado, el 42,7% carece de estrategias de afrontamiento, mientras que entre los que las emplean, sobresalen el apoyo social, la terapia psicológica, la resolución de conflictos y el pensamiento religioso, aunque con porcentajes bajos. Asimismo, más del 50% no menciona elementos de apoyo, y aquellos que sí lo hacen coinciden en señalar a la familia y el apoyo institucional. En conclusión, el estrés académico percibido

está significativamente y positivamente asociado con el pensamiento deseado ( $r = 0,232$ ) y la reclusión social ( $r = 0,271$ ), siendo estas las estrategias que más pronostican el estrés; al compararlas con un nivel de significancia de 0,05, no se halló relación entre el estrés percibido y la resiliencia.

### **Nacionales**

Alejo, (2023) en Lima, esta investigación buscó comparar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad privada. La metodología utilizada fue de tipo hipotético-deductivo, con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y alcance correlacional. La población estuvo compuesta por ingresantes de enfermería, y la muestra se conformó por 112 estudiantes. Se emplearon como instrumentos el Inventario SISCO de Barrera y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, y como técnica se utilizó la encuesta. Sus hallazgos revelaron que el 74,1% de los estudiantes universitarios experimentó un nivel severo de estrés académico, mientras que el 82,1% evidenció un bajo nivel de resiliencia; además, la resiliencia se relaciona positivamente con el estrés académico ( $r = 0,341$ ) y sus dimensiones, mostrando una correlación positiva con los estresores ( $r = 0,228$ ) los síntomas de estrés ( $r = 0,265$ ) y las estrategias de afrontamiento ( $r = 0,471$ ). En conclusión, la resiliencia se relaciona positivamente con el estrés académico y todas sus características.

Sulca, (2023) en Cañete, esta investigación tuvo como objetivo demostrar la conexión entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes universitarios durante la cuarentena. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y diseño no experimental-transversal. La población estuvo compuesta por estudiantes universitarios en contexto de cuarentena y la muestra consistió en 51 participantes. Se emplearon como instrumentos el Inventario SISCO y la Escala de Resiliencia (ER), y se utilizó la encuesta como técnica. Los hallazgos mostraron que la resiliencia

está negativamente ligada al estrés académico ( $Rho = 0.453$ ) y que las dimensiones de ecuanimidad ( $Rho = 0.076$ ), satisfacción personal ( $Rho = 0.319$ ) bienestar en soledad ( $Rho = 0.439$ ) autoconfianza ( $Rho = 0.632$ ) y perseverancia ( $Rho = 0.732$ ) también tienen una relación negativa con el estrés académico. En conclusión, se observa que la resiliencia y sus diversas dimensiones están inversamente conectadas con el estrés académico en estudiantes de universidad en contexto de cuarentena.

Giraldo y Márquez, (2022) en Lima llevaron a cabo este estudio para demostrar la relación existente entre la resiliencia y el estrés académico. La metodología utilizada fue descriptivo-correlacional con un diseño no experimental-transversal. La población del estudio incluyó estudiantes de primer ciclo de Psicología, y la muestra estuvo constituida por 151 estudiantes. Se emplearon como instrumentos el Inventario SISCO y la Escala de Resiliencia (ER), y se utilizó la encuesta como técnica. Sus hallazgos evidenciaron que la resiliencia y el estrés académico tienen una correlación negativa y significativa ( $Rho = - 0.166$ ,  $p < 0.05$ ) asimismo, las dimensiones de autoestima ( $Rho = - 0.213$ ,  $p < 0.05$ ) y satisfacción personal ( $Rho = - 0.195$ ,  $p < 0.05$ ) están asociadas negativamente y de manera significativa con el estrés académico. En conclusión, la resiliencia y sus aspectos de autoconfianza y satisfacción personal están negativamente correlacionados con el estrés académico de los estudiantes de Psicología que ingresan.

Fiol y Rimari, (2022) en Huancayo-Junín, Perú, esta investigación buscó estimar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de un IESPP en un contexto de pandemia. La metodología utilizada fue básica-correlacional y no experimental-transversal. La población incluyó a los alumnos del IESPP, y la muestra se compuso de 240 participantes. Se aplicaron como instrumentos la Escala de Resiliencia (ER) y el Inventario SISCO SV, utilizando la encuesta como técnica. Sus hallazgos mostraron que

los alumnos exhibieron niveles de resiliencia muy baja y baja, en tanto que el estrés académico fue moderado y leve; casi un tercer cuartil experimentó estrés moderado junto con síntomas de resiliencia baja y muy baja. Asimismo, la resiliencia muestra una correlación negativa con el estrés académico ( $Rho = -0.532$ ), los estresores ( $Rho = -0.320$ ), los síntomas ( $Rho = -0.413$ ) y las estrategias de manejo ( $Rho = -0.437$ ). En conclusión, se observa una relación negativa moderada entre la resiliencia y el estrés académico en los alumnos de un IESPP, con una correlación inversa moderada en los síntomas y en las técnicas de afrontamiento, y una relación inversa baja con los estresores.

Rosas (2022) en Lima este estudio tuvo como meta demostrar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes universitarios de una institución privada. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional-no experimental. La población consistió en 539 alumnos de los ciclos VIII al X, y la muestra que se tomó fue de 115 participantes. Se utilizaron como instrumentos el Inventario SISCO y la Escala de Resiliencia (ER), mientras que la técnica empleada fue la encuesta. Los resultados revelaron que el 98,3% de los estudiantes universitarios mostró un alto nivel de resiliencia, mientras que el estrés académico se distribuyó en niveles promedio-bajo (30%) y promedio-alto (26%); además, la resiliencia se relaciona de manera negativa y significativa con el estrés académico ( $r = -0,553$ ) y de forma negativamente baja con las categorías de estresores ( $r = -0,342$ ), síntomas del estrés ( $r = 0,495$ ) y estrategias de afrontamiento ( $r = -0,160$ ). En conclusión, la resiliencia está negativamente relacionada con el estrés académico y sus diferentes dimensiones.

Huere, (2021) en Huarochirí-Lima buscó demostrar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria durante la pandemia. La metodología utilizada fue básica, con enfoque cuantitativo y diseño correlacional no experimental. La

población consistió en alumnos de secundaria y la muestra estuvo compuesta por 350 adolescentes de entre 12 y 18 años. Se utilizaron como instrumentos el Inventario SISCO SV-21 y la Escala de Resiliencia (ER), utilizando la encuesta como técnica. Sus hallazgos evidencian que la resiliencia se correlaciona de manera negativa y significativa con el estrés académico ( $Rho = - 0.126$ ), los estresores ( $Rho = - 0.143$ ) y los síntomas ( $Rho = - 0.278$ ) y de manera positiva con las estrategias de afrontamiento ( $Rho = 0.334$ ) En conclusión, la resiliencia presenta una relación inversa con el estrés académico y sus aspectos, al mismo tiempo que fortalece las estrategias de afrontamiento.

Maldonado y Paucar (2021) llevaron a cabo un estudio en Huancayo-Perú, con el objetivo de analizar la “relación entre la resiliencia y el estrés académico en la facultad de Educación de una Universidad Estatal”. Se empleó una metodología de investigación básica, con un diseño correlativo y no experimental. Se reunió a 154 estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que el 49% de los estudiantes universitarios presenta un alto promedio de estrés académico, mientras que el 29% tiene un elevado nivel de resiliencia. Las dimensiones de la resiliencia son: sentirse bien en un nivel medio (30%), la perseverancia en un nivel muy bajo (50%), la ecuanimidad en un nivel alto (39%) y la confianza en sí mismo en un nivel bajo (33%). La investigación llegó a la conclusión de que no hay una relación significativa entre la resiliencia y el estrés académico ( $p > 0.05$ ).

### **Locales**

Ortiz y Quispe, (2021) en Puno esta investigación tuvo como propósito principal establecer la relación entre la resiliencia y el estrés académico en la educación a distancia. La metodología utilizada se situó dentro del enfoque cuantitativo, con nivel correlacional y diseño no experimental. La población estuvo compuesta por 110 alumnos del Complejo Educativo Peñón Negro,

utilizando como instrumentos la escala de resiliencia de Wagnild y Young, así como el Inventario de Estrés Académico SISCO, y la técnica aplicada fue la encuesta. Sus hallazgos indicaron que hay una relación negativa moderada entre la resiliencia y el estrés académico, lo que significa que, a mayor resiliencia, menor estrés académico se presenta en la educación remota de los estudiantes; en relación a las dimensiones evaluadas, se observó una correlación negativa moderada entre la dimensión de competencia personal y la de aceptación de uno mismo y la vida con el estrés académico. En conclusión, a mayor competencia personal y aceptación de sí mismo y de la vida, se reducirá el estrés académico en la educación a distancia de los estudiantes del Complejo Educativo Peñón Negro de Puno.

### **3.2. Bases teóricas**

#### **3.2.1. Variable Resiliencia**

##### **Definición**

Masten (2021): Conjunto de procesos y sistemas de adaptación “ordinarios” que permiten una adaptación positiva ante la adversidad; no es un rasgo individual, sino la capacidad que emerge de sistemas protectores interconectados.

Windle (2011): Proceso dinámico de negociación, adaptación y manejo eficaz de fuentes significativas de estrés o trauma, que depende de recursos individuales, sociales y contextuales, así como de su disponibilidad y acceso.

Ungar (2021): la resiliencia es la navegación y negociación de recursos que sostienen el bienestar, proporcionados de forma que tengan sentido cultural y sean sostenibles; depende de la calidad del entorno tanto como de las capacidades personales.

Southwick et al. (2014): Capacidad de mantener o recuperar la salud mental después de la adversidad mediante múltiples trayectorias de adaptación, que incluyen resistencia, recuperación y crecimiento, evitando definiciones reduccionistas.

Kalisch et al. (2017): la resiliencia es el resultado de procesos que conducen al mantenimiento o la rápida recuperación del funcionamiento mental tras el estrés, mediado por mecanismos de regulación (p. ej., reevaluación, control atencional, expectativas) y redes cerebrales.

Fletcher y Sarkar (2013): es la capacidad de mantener el funcionamiento, el bienestar y el logro bajo presión mediante la interacción entre factores de riesgo, protectores y procesos de evaluación-afinamiento.

### **Teorías que fundamentan la resiliencia**

#### **Modelo de Resiliencia de Masten (2016)**

El modelo de resiliencia de Masten & Cicchetti, (2016) concibe la resiliencia como un proceso dinámico y accesible, no como un rasgo innato. Bajo la idea de “magia ordinaria”, Masten señala que la mayoría de las personas poseen sistemas adaptativos básicos que, con las relaciones y recursos adecuados, les permiten enfrentar la adversidad sin necesitar capacidades extraordinarias.

La teoría se sustenta en la plasticidad del desarrollo humano y en la autorregulación frente al estrés. La flexibilidad neurobiológica y la capacidad de manejar emociones y pensamientos críticos facilitan que individuos en riesgo mantengan la estabilidad y busquen soluciones constructivas cuando surgen desafíos.

En el núcleo del modelo se encuentran los recursos tanto internos como externos. Los internos comprenden la regulación emocional y/o conductual, la autoeficacia y la esperanza; los externos engloban el apoyo familiar, el apoyo de mentores y el apoyo de servicios comunitarios. La interacción sinérgica entre ambos tipos de recursos refuerza la confianza, mejora la motivación y activa procesos resilientes.

El apoyo social ya sea de padres, maestros o mentores—proporciona andamiaje y retroalimentación que guían la práctica de habilidades en contextos reales. Al modelar estrategias de afrontamiento y ofrecer supervisión ajustada al nivel de

competencia, estos vínculos fortalecen la autoimagen y consolidan destrezas a través de la experiencia.

Masten distingue factores promotivos, que favorecen el desarrollo positivo en cualquier situación, de factores protectores, que minimizan el impacto del riesgo. Ambos operan en múltiples niveles: biológico (neuroplasticidad y regulación del eje HPA), psicológico (reencuadre cognitivo y control percibido), relacional (calidad de apego) y contextual (recursos comunitarios y políticas públicas).

En la práctica, el modelo ha inspirado programas escolares de habilidades socioemocionales, mentorías y políticas de salud mental comunitaria. Los retos más urgentes pasan por validar sus principios fuera de contextos occidentales y urbanos, medir dinámicas a largo plazo e integrar avances de neurociencia y herramientas digitales para ampliar el alcance de la resiliencia.

### **Enfoque de la resiliencia social**

Ungar, (2011) redefine la resiliencia como un fenómeno ecológico donde las capacidades individuales interactúan con los recursos sociales y culturales de su entorno. Lejos de ver la resiliencia como una cualidad aislada, Ungar enfatiza que comunidades cohesionadas y políticas inclusivas son tan determinantes como la fortaleza personal a la hora de enfrentar la adversidad.

Para operacionalizar esta visión propone cuatro principios. El de “descentralidad” traslada el foco desde el individuo hacia redes, instituciones y normas sociales. El de “complejidad” reconoce que la resiliencia emerge de múltiples sistemas solapados. El de “atipicidad” plantea que estrategias resilientes pueden parecer poco convencionales, pero funcionan en contextos específicos. Y el de “relatividad cultural” subraya que solo entendiendo los valores y expectativas locales puede diseñarse apoyo efectivo.

Ungar da un papel central al capital social: vínculos de confianza, solidaridad vecinal, y pertenencia a grupos permiten el acceso a recursos (información, ayuda práctica, oportunidades de decisión) y crean un entorno protector. Así, la resiliencia deja de ser un logro

meramente individual para convertirse en una propiedad del tejido social, donde cada nodo (familias, organizaciones, líderes comunitarios) suma y refuerza la red de soportes.

Desde esta óptica, las intervenciones deben ir más allá de enseñar habilidades de afrontamiento. Es preciso fortalecer estructuras comunitarias —centros vecinales, asociaciones de vecinos, cooperativas— que faciliten el intercambio de recursos y una cultura de reciprocidad. Del mismo modo, las políticas públicas han de garantizar acceso equitativo a servicios y promover la justicia social, pues la desventaja estructural limita las oportunidades de crecimiento incluso en individuos de alta resiliencia potencial.

En la práctica, el enfoque de Ungar ha inspirado programas de desarrollo comunitario que combinan capacitación en liderazgo local con campañas de visibilización cultural, mentorías entre generaciones y redes de apoyo mutuo. Evaluar el éxito implica medir no solo indicadores individuales (autoeficacia, salud mental) sino también métricas de cohesión social, participación ciudadana y percepción de justicia en el barrio o región.

### **Teoría de la resiliencia en la educación**

Benard, (2004) El enfoque de resiliencia en la educación de Bonnie Benard parte del reconocimiento de que todos los jóvenes poseen una capacidad innata para superar la adversidad, siempre que se activen sus fuerzas personales y los sistemas de apoyo adecuados. Esta teoría ubica la resiliencia no como un rasgo extraordinario, sino como un potencial universal que puede y debe cultivarse en la escuela a través de relaciones sanas y recursos intencionales. Benard señala un total de cuatro competencias personales que sirven de base para la resiliencia: competencia social, capacidades para resolver problemas, autonomía y sentido de propósito. Estas competencias emergen y se consolidan a medida que los estudiantes reciben retroalimentación positiva, oportunidades de reflexión y experiencias de éxito auténticas, reforzando sus expectativas de autoeficacia.

En el dominio ambiental, distingue factores protectores en tres contextos. En el ámbito familiar, el apoyo emocional continuo y las altas expectativas validan al estudiante. En el ámbito escolar, las relaciones con profesores cercanos y la especificación de las reglas del juego producen seguridad y pertenencia. En la comunidad, la participación en las tareas del grupo proporciona reconocimiento y un sentido de la contribución social.

Para traducir esta teoría a la práctica, Benard propone programas integrales de habilidades socioemocionales que incorporan mentorías, servicio comunitario y dinámicas de grupo. Estas estrategias buscan no solo enseñar competencias, sino también andamiar su ejercicio real en contextos escolares, fortaleciendo tanto la confianza interna como el tejido relacional que amortigua los riesgos. La evidencia reunida por WestEd muestra que intervenciones basadas en este modelo reducen conductas de riesgo, mejoran el rendimiento académico y elevan el bienestar emocional de los estudiantes, incluso en comunidades con altos niveles de pobreza y violencia. El desafío actual radica en sistematizar estas prácticas y formar a docentes como agentes proactivos en la construcción de entornos resilientes para todas las escuelas.

### **Dimensiones de Resiliencia**

En este sentido la resiliencia está constituida por 5 las dimensiones según Wagnild y Young (1993).

#### **D1: Satisfacción personal**

Es el estado de felicidad al comprender y asumir el propósito de la vida, relacionado con la valoración individual y que lleva a una sensación de plenitud y equilibrio frente a cualquier adversidad (Wagnild y Young, 1993). Domsch y Carscorbi (2007) la definen como un estado emocional cómodo o positivo resultante de la experiencia laboral propia, alcanzado al satisfacer ciertas necesidades individuales a través del trabajo. Morillo Mronta (2006) describe las actitudes favorables o desfavorables de los trabajadores

hacia su trabajo, expresadas por el grado de correspondencia entre sus expectativas laborales, las recompensas ofrecidas, las relaciones interpersonales y el estilo de gestión.

### **D2: Ecuanimidad**

Se denomina como el estado de equilibrio anímico que resulta de la experiencia de vida. Es el estado de paz y equilibrio anímico frente a las situaciones de estrés o experiencias intensas (Wagnild y Young, 1993). Heys y Feldman (2004) lo describen como un estado de calma y equilibrio mental siempre que sea consciente, como un aceptante de la realidad de los eventos estresantes. Manolete (2017) añade que es la capacidad o quiere mantener el equilibrio anímico y mental sin dejarse alterar por las experiencias cotidianos y el estrés.

### **D3: Sentirse bien solo**

Es el sentimiento de placer y libertad que resulta de comprender y aceptar la esencia propia, ya que no se hace necesario rodearse de las personas para lograr un éxito, se entiende un carácter propio y único (Wagnild y Young, 1993). Bermejo (2020) lo manifiesta como la elección de tener tiempo para uno mismo, es decir, se puede disfrutar de la propia compañía durante un tiempo limitado, lo que implica autonomía e independencia. Mora (2021) habla del mismo sentimiento como la capacidad individual de estar aislado sin que ello suponga un menoscabo para la autoestima, se aprovechará de momento y del espacio para uno mismo y para su propio placer, sin renunciar a la intimidad.

### **D4: Confianza en sí mismo**

Pulido et al., 2023 mediante la construcción de experiencias positivas y autoevaluaciones, relacionándolo con la autoeficacia, la auto-aprecio y el autoconcepto. Las personas de alta auto-credibilidad enfrentan el desafío con más opciones e ilusión, mientras que las de baja 41 auto-credibilidad pueden experimentar dudar de sí mismas y tener miedo en la situación complicada. Dhrip

P, 2017 definen el auto-creedibilidad como estilo personal que generalmente es más generoso que el de los restantes miembros, escrutándose, alentando la confianza y la seguridad. Ortiz y Escobar, 2017 indican que la auto-creedibilidad se describe como el estado de autosuficiencia y de preparación y estilo de ante cualquier evento no esperado.

### **D5: Perseverancia**

La resiliencia se describe como la capacidad de permanecer inalterable y mantener la persistencia ante las adversidades o la falta de aliento, con el deseo de superarse y alcanzar objetivos y el objetivo de crear soluciones que puedan surgir a los problemas a los que se enfrentan las personas (Wagnild y Young, 1993). Duckworth y Michael (2007) la definen como la pasión y la persistencia en relación a las metas de largo plazo, lo que significa que hay que trabajar duro para superar los obstáculos y que hay que mantener el esfuerzo y el interés durante años en el tiempo y a pesar de cualquier dificultad o de cualquier periodo de estancamiento. Para López Navarro (2009), se refiere a la valentía que algunas personas muestran en las acciones, lo que significa persistencia, constancia y tenacidad para conseguir lo que se desea.

### **Importancia de la Resiliencia**

#### **Adaptación ante la adversidad**

La resiliencia hace referencia al ajuste de las actitudes, emociones y comportamientos para confrontar lo inesperado y convertir las crisis en verdaderas oportunidades de crecimiento. Según Masten & Cicchetti, (2016), este proceso dinámico hace funcionar mecanismos de autorregulación, como el manejo de la frustración y la redirección de la atención hacia la búsqueda de apoyos y recursos. Estos sistemas adaptativos básicos hacen posible que después de un relativa desventaja (por ejemplo, un fracaso académico), el sujeto realce su propia autoeficacia y encuentre nuevas estrategias de

manejo. De esta manera, la adversidad deja de ser un tope infranqueable para convertirse en una ocasión de aprendizaje.

### **Promoción del bienestar**

Un adecuado cultivo de la resiliencia facilita la existencia de altos niveles de satisfacción vital y menores niveles de sintomatología ansiosa o depresiva. Ungar, (2011) considera que las personas resilientes activan redes de apoyo social y utilizan estrategias adaptativas, como la resolución activa de problemas o la reinterpretación en clave positiva, para aliviar el estrés cotidiano. Los recursos de las personas resilientes actúan de manera tal que protegen la salud mental y alivian la carga emocional, además de promover un estilo de vida equilibrado. La frecuente y constante práctica de las habilidades de regulación emocional, también contribuye a una mayor disposición del humor y a una percepción de autoeficacia.

### **Desarrollo de habilidades**

Más allá de superar crisis, la resiliencia forja competencias útiles a lo largo de la vida, como el pensamiento crítico, la comunicación asertiva y la toma de decisiones. Benard, (2004) sostiene que quienes desarrollan resiliencia aprenden a planificar pasos concretos tras un revés y a solicitar ayuda cuando es necesario. Al integrar estas destrezas en contextos reales tanto académicos como laborales, el individuo consolida habilidades de resolución de problemas y refuerza su autonomía. Así, la adversidad se convierte en un taller práctico para la adquisición de herramientas duraderas.

### **Impacto en la comunidad**

La resiliencia no se queda sólo en el individuo sino que contribuye al tejido social en la construcción de una comunidad sustentada en redes de confianza y de solidaridad. Ungar, (2011) señala que las comunidades y su gente resiliente, las que cuentan con líderes activos y con protocolos de ayuda mutua, pueden recuperarse más

rápidamente de las crisis y de las catástrofes... También, al favorecer el sentimiento de pertenencia y de colaboración, se genera un círculo virtuoso en el que cada persona convenientemente apoyada, a su vez, acaba convirtiéndose en un sostén para los demás. De este modo, la resiliencia colectiva tiene efectos multiplicadores y colma las necesidades de cada miembro.

### **3.2.2. Estrés académico**

#### **Conceptualización del Estrés académico**

De acuerdo con el contenido de Berrío y Mazo, (2011), Berrío García conceptualiza el estrés académico como la respuesta total, integral, de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual, que se produce ante los estímulos y eventos propios del ámbito académico. Esta visión subraya la forma en la que el estrés se apodera de las múltiples dimensiones del ser humano, poniendo de manifiesto la complejidad del hecho académico. Águila et al., (2015) el estrés académico, en última instancia, deriva de las exigencias y demandas del entorno escolar, y su manifestación incluye tanto a alumnos como a profesores, siendo, de este modo, una respuesta a las exigencias y al cumplimiento de objetivos y metas académicas. Son los propios autores quienes ponen de relieve la bidireccionalidad de este tipo de estrés.

Escobar et al., (2018) definen el estrés académico como una respuesta que proviene del hecho de que los alumnos perciben las exigencias del contexto académico de una forma negativa. Su percepción puede dar lugar a la presentación de síntomas que pueden ser de carácter físico y emocional, tales como ansiedad y rendimiento académico bajo lo cual muestran las consecuencias prácticas de este estrés.

Zárate et al., (2018) establecen el estrés académico como un estado que emerge cuando el estudiante vive situaciones angustiosas en su formación escolar. El estrés puede llegar hasta a presentar síntomas del tipo físico y académico que evidencian, también, hasta dónde las exigencias del contexto académico afectan al estudiante ya en

condiciones de sus desmovilizaciones, él percibiendo y notando acerca el bienestar de los estudiantes académicos que están concluyendo esta formación).

### **Teoría que fundamenta el Estrés académico**

#### **Refinamiento del Modelo Transaccional en Contextos Específicos**

Dicho modelo transaccional de enfermedad y toma de decisiones de Lazarus y Folkman continúa siendo un fundamento esencial para Peñarrieta et al., (2025). Postula que el estrés no es la respuesta al estrés, sino que es el fruto de una transacción entre el sujeto y el entorno, mediada por la evaluación cognitiva (primaria y secundaria) que hace el sujeto de lo que está teniendo lugar y de sus propios recursos para poder afrontarlo.

La investigación realizada en la actualidad no ha sustituido este modelo, sino que lo ha puesto en práctica y lo ha ido refinando en contextos académicos concretos, mostrando cómo la forma en la que se evalúa la situación en la que el sujeto se haya expuesto a los estresores (ej. exámenes, carga de trabajo) o a los recursos de afrontamiento (ej. apoyo social, habilidades de estudio) constituye el patrón general de la experiencia del estrés.

Un estudio de interés en esta línea es el de Peñarrieta-Bedoya et al. (2025), el cual estudia/studia el estrés académico en estudiantes de derecho de la zona altoandina que no, aunque no propone una nueva teoría le aplica el marco transaccional para estudiar estresores específicos, sintomatología y estrategias de afrontamiento en una población concreta y exponiendo la interrelación entre las demandas académicas y el contexto sociocultural del estudiante, ya que esta visión definirá como la percepción de una situación determinada como estresante se verá o dependerá de la valoración individual y de los recursos abiertos o disponibles, lo cual es el centro, el núcleo de la teoría transaccional.

### **Consolidación del Modelo Sistémico-Cognoscitivista**

Según Castillo et al., (2025) Una de las conceptualizaciones que más ha hecho notar en el ámbito hispánico es el Modelo Sistémico-Cognoscitivista de Barraza, el cual supone el estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo, en el fondo psicológico, en el que participan tres fases:

1. Input (Entrada): El/la estudiante reconoce demandas que según su consideración son susceptibles de ser consideradas como tal (por ejemplo, chorreante de tareas, exámenes).
2. Procesamiento (Desequilibrio sistémico): Cuando los estresores (considerados como demandas) son intensos, el/la estudiante considera que no tiene recursos suficientes, se genera un desequilibrio a expresarse mediante síntomas (síntomas físicos, psicológicos, conductas...).
3. Output (Salida): El/la estudiante utiliza estrategias de afrontamiento que en un intento de recuperar el equilibrio.

Recientes investigaciones siguen buscando la validación y ejecución de este modelo para comprender el fenómeno en poblaciones universitarias. Por ejemplo, el trabajo de Reyes-Castillo et al. (2025) sobre qué factores actúan como protectores frente al estrés académico, aunque se centra sobre todo en el final del confinamiento, se apoya en esta visión sistémica ya que analiza cómo variables como la autoeficacia y el apoyo social actúan como moduladores del proceso. Esta visión del estrés da cuenta de que el estrés no se entiende como un suceso simple sino que se entiende como un proceso con diferentes componentes que se interaccionan.

### **Dimensiones del Estrés académico**

El Inventario SISCO de Estrés Académico, idea de Arturo Barraza Macías y adaptado por Puestas (2010) en Lima (Perú), es una prueba con la finalidad de evaluar el estrés académico en estudiantes, evaluando tres dimensiones de este concepto: Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento.

## **D1: Estresores**

Cohen et al., (2007) definen los estresores como eventos percibidos como amenazantes que pueden tener implicaciones directas sobre la salud física y mental de las personas. Su investigación se centra en cómo estas percepciones subjetivas de amenaza pueden desencadenar condiciones como ansiedad, depresión y problemas físicos, evidenciando la conexión entre estrés, percepción y salud.

## **D2: Síntomas**

El síntoma del estrés académico son las manifestaciones que presenta un estudiante (pues el estrés académico se genera ante una situación de estrés prolongado) de forma física, emocional, cognitiva y quiero decir- conductual.

American Psychiatric Association APA, (2025), un síntoma se define como una manifestación subjetiva asociada a una enfermedad o a una condición médica. Los síntomas se refieren a los que expresa el paciente y, aunque no siempre son observables por el médico, el síntoma tiene un papel relevante en el diagnóstico o tratamiento, especialmente en el caso de las patologías de salud mental.

Kasper et al., (2015): es en esta obra de consulta donde los síntomas son descritos como las quejas o las sensaciones que describen los pacientes, presentan una función de signo de enfermedad o trastorno. Se pone de relieve la importancia de la sensación del paciente en el proceso de diagnóstico médico.

World Health Organization (WHO, 2025) La OMS da un enfoque holístico y, por lo tanto, el síntoma se define como una señal de enfermedad que puede ser objetiva por el médico o subjetiva por el paciente. Esta forma de elaborarse enriquece el concepto del síntoma, ya que incluye las experiencias personales y la observación médica.

Nagata et al. (2000) Estos autores conciben a los síntomas como experiencias subjetivas reportadas por los individuos, las cuales hacen constar la existencia de un trastorno –ya sea de carácter físico o mental. Este enfoque pone en evidencia la importancia de la

experiencia individual y de cómo ésta repercute en el diagnóstico y comprender las enfermedades.

### **D3: Estrategias de Afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento son recursos cognitivos, emocionales y conductuales que los estudiantes utilizan para enfrentar el contexto de estrés académico. Como señala Valverde (2004), el afrontamiento se refiere a aquellos procesos adaptativos, de tipo cognitivo conductual, que realizan las personas cuando tienen que enfrentarse a una situación problemática o, en algunos casos, estresante. De esta manera, esta concepción concede especial relevancia a la capacidad que cuenta la persona para amoldarse a las exigencias medioambientales y de encontrar las formas de responder ante un obstáculo.

Jimeno y López (2019) definen el afrontamiento como el conjunto de esfuerzos que las personas llevan a cabo para tratar de quitar o modificar las emociones negativas que están padeciendo, poniendo el acento en el intento de anular el impacto del estrés. Este autor también hace referencia al afrontamiento como la búsqueda activa del equilibrio emocional y el bienestar psicológico.

Pérez y Rodríguez (2011), consideran que el afrontamiento consiste en el uso de estrategias cognitivas y/o de acciones conductuales que realizan las personas para gestionar situaciones que les generan estrés. En este sentido, el afrontamiento tiene como principal objetivo reducir el nivel de estrés percibido, de manera que contribuya a la mejora de la adaptación y del bienestar de la persona. Soriano (2002) Soriano describe el afrontamiento como la ejecución de intentos realizados por las personas para prevenirse y/o reducir o asimilar una exigencia percibida como estresante, de manera que se ocupa de esfuerzos interiores, intrapsíquicos, y comportamientos observables, resaltando el carácter integral del afrontamiento en relación con la gestión del estrés.

### **Efectos del Estrés académico**

## **Efectos Fisiológicos**

Pereira (2009) argumenta que cuando se llega a niveles crónicos, puede provocar una alta intensificación y excitación mental y tensión física. Esta situación puede llegar a sobrepasar los límites de los niveles de tolerancia del mismo organismo, ya que puede llegar a provocar efectos adversos para la fisiología del organismo, afectando tanto al cuerpo como a la mente.

Duval et al. (2010) argumenta que el estrés es una amenaza para la homeostasis u, lo que es lo mismo, para el equilibrio del organismo. Para ello, el organismo ejecuta una serie de mecanismos fisiológicos, como por ejemplo la liberación de hormonas (cortisol) para afrontar la situación, pero que, en caso de que se mantengan en el tiempo, pueden acabar siendo problemáticas.

Para Pérez y Rodríguez (2011) el estrés lleva consigo una serie de mecanismos fisiológicos que, de estar presentes en el tiempo, pueden derivar en enfermedades, afectando a la salud biopsicosocial del individuo. Desde esta perspectiva queda claro cómo el estrés crónico modifica la calidad de vida.

Por último, Sapolsky (2004) se hace eco de los efectos del estrés crónico, ya que puede producir variaciones fisiológicas significativas que llegan a hacer mella en el cerebro, el sistema cardiovascular y el sistema inmunológico. Las alteraciones fisiológicas provocadas por el estrés crónico incrementan la probabilidad y el riesgo de padecer determinadas enfermedades, por lo que resulta fundamental saber afrontar, manejar y regular el estrés.

El estrés provoca la activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, liberando glucocorticoides, tal como apunta Chrousos (2009). Esta respuesta, aunque es necesaria para la supervivencia, puede tener efectos perjudiciales sobre el metabolismo y la función del sistema inmune si se activa de forma persistente.

## **Efectos Emocionales**

Sierra et al., (2003) Sierra (2003) estudia el estrés y su forma de expresión a través de emociones negativas que provocan una

sensación de ansiedad, angustia e irritabilidad, etc. Estas emociones tienen un efecto directamente relacionado con el grado de bienestar psicológico que pueda tener la persona, demostrando así el deterioro en el estado emocional general que puede provocar el estrés.

Pereira, 2009) el estrés va generando una combinación de emociones que al fin y al cabo son reacciones que las personas producen en mayor o menor grado: tristeza, frustraciones, pérdida de control, etc. Este punto de vista hace hincapié en el vínculo establecido entre el estrés y la vulnerabilidad emocional, destacando a su vez el carácter debilitante que tiene.

Taylor, (2018) el estrés va de la mano de la posibilidad de contar con la percepción de amenazas que desencadenan una serie de respuestas emocionales como miedo y ansiedad. Estas emociones afectan en el campo de la salud mental y también obstaculizan la situación de los sujetos a la hora de poder responder de manera efectiva a las exigencias que les presenta el entorno.

### **Efectos en el Desempeño Académico**

Berrío y Mazo, (2011) el estrés académico es una reacción compleja que involucra aspectos fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales en respuesta a estímulos y eventos relacionados con el ámbito académico. Este concepto destaca cómo diferentes dimensiones del individuo se ven afectadas por las exigencias propias de la vida estudiantil.

Águila et al., (2015) el estrés académico surge de las demandas impuestas por el entorno educativo, impactando tanto a estudiantes como a docentes. Esto subraya la bidireccionalidad del fenómeno, ya que los desafíos del sistema educativo afectan a todas las partes involucradas, incluyendo las relaciones entre ambos.

Ramos et al., (2020) advierte que mantener altos niveles de estrés de manera prolongada puede alterar significativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Además, menciona que este tipo de estrés puede generar un desequilibrio sistémico,

comprometiendo no solo la capacidad de aprendizaje, sino también el bienestar integral de los afectados.

Toribior y Franco, (2016) ofrece una perspectiva sistémica del estrés académico, describiéndolo como un proceso psicológico y adaptativo que, aunque es una reacción natural ante las exigencias, puede tener un impacto negativo en el bienestar del estudiante si no se maneja adecuadamente.

Kloster y Perrotta, (2019) señala que el estrés académico influye en variables clave del bienestar estudiantil, como el estado emocional, la salud física y las relaciones interpersonales. Esta visión enfatiza las múltiples maneras en que el estrés puede alterar la calidad de vida de los estudiantes, afectando tanto su desempeño como su entorno social.

### **Efectos Sociales y Conductuales**

Según McEwen (2000), el estrés puede romper el equilibrio social y emocional de las personas y perjudicar la interacción con otras personas. Este enfoque enfatiza precisamente el efecto del estrés sobre la faceta social o el deterioro de la interacción humana.

En Sandín (2003), el estrés puede incidir con mucha fuerza en la conducta social, se generan respuestas de tipo social, como el aislamiento y la hostilidad. Estas respuestas son otro ejemplo de cómo el estrés puede afectar no solo a la persona en la que se produce, sino también a sus relaciones.

Para Pereira (2009), el estrés crónico puede provocar alteraciones sociales importantes, tales como la reducción del contacto social y el aumento de la irritabilidad. Esto nos da cuenta de los efectos adversos que puede tener el estrés en la interacción humana y las relaciones sociales.

### **3.3. Marco conceptual**

**Ecuanimidad:** Se describe como la posición de mente nítida no alterada por las emociones, favorecedora del juicio imparcial (Ramírez, 2022).

**Realización personal:** La realización personal se refiere al proceso de alcanzar metas personales, esperanzas y ambiciones de una persona (Greig y Fuentes, 2009).

**Resiliencia:** Es un proceso -o conjunto de procesos- que permiten a las personas afrontar y recuperar la capacidad para recuperarse de los sucesos estresantes o traumáticos, manteniendo o incluso ensanchando su bienestar (Becoña, 2006).

**Satisfacción:** se refiere a la experiencia subjetiva de placer o contento al lograr expectativas y/o necesidades (Berenguer et al., 2014).

**Estrés académico:** se define como una respuesta en la que se contempla la activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y sucesos del ámbito académico (Berrío y Mazo, 2011)

**Estresores:** refiere a cualquier agente, evento o situación que pueda desencadenar la respuesta de estrés del organismo; pueden ser desde factores físicos (como enfermedades o lesiones), hasta factores emocionales y ambientales como tensiones laborales o ruidos incesantes. (Selye, 1976).

**Síntomas:** se define como las quejas o sensaciones que experimentan los pacientes, las cuales funcionan como elementos de aviso sobre la presencia de una enfermedad o trastorno (Kasper et al., 2015).

**Estrategias para Afrontar el Estrés:** se halla definido como procesos adaptativos de carácter cognitivo y conductual que se dan en las personas cuando se enfrentan a situaciones difíciles de estrés. (Valverde, 2004)

**Ansiedad:** se halla definido como el estado emocional que provoca sentimientos de tensión, preocupaciones y cambios en la fisiología, como el aumento de la frecuencia cardíaca (APA, 2025)

**Adolescentes:** se halla definido como esa etapa del desarrollo humano desde el inicio de la pubertad hasta el inicio de la adultez. Se caracteriza por ser un tiempo de grandes cambios en el ámbito físico, cognitivo y social (Papalia et al., 2014).

## IV. METODOLOGÍA

### 4.1. Tipo y Nivel de Investigación

#### Enfoque

Este trabajo de investigación se encontró inserto en un enfoque cuantitativo, ya que se utilizó la recolección de datos numéricos para la formulación y verificación de hipótesis. Dicho enfoque permitió comprobar las relaciones entre las variables a partir del uso de análisis estadístico y del modelamiento matemático, lo que permitió validar las teorías existentes y establecer patrones de comportamiento observables (Hernández & Mendoza, 2018).

#### Tipo

Este estudio fue de tipo básico. La investigación básica persiguió el objetivo de aportar nuevos conocimientos teóricos que sirvieran de base a futuras investigaciones aplicadas. Para el propósito de este estudio, el corte transversal permitió la recolección y el análisis de los datos en un solo momento, lo que brindó una visión panorámica de las variables analizadas. Según Ñaupas (2014), la investigación básica contribuyó al avance científico y la transversal correspondió a aquella que observó fenómenos específicos en un tiempo concreto sin manipular las condiciones.

#### Nivel

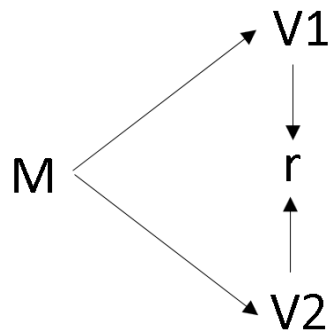
El nivel de estudio fue correlacional, pues buscó identificar el grado de asociación entre las variables. Este tipo de investigación permitió observar cómo se comportaba una variable en relación con otra, sin establecer relaciones de causa–efecto, aunque sí evidenció el grado de relación existente (Ñaupas, 2014).

### 4.2. Diseño de la Investigación

El diseño aplicado es no experimental, de corte transversal, en este diseño no se manipulan las variables, sino que se observan de la forma como ocurre en el medio natural. Según (Hernández &

Mendoza, 2018) este tipo de investigación intenta, describir fenómenos y análisis sus relaciones a partir de procedimientos estadísticos, sin modificar los/as factores que pueden alterar la conducta mostrada.

El diseño se representó de la siguiente manera:



**Donde:**

M = Estudiantes

V1= Resiliencia

V2= Estrés académico

r= Relación.

### **4.3. Hipótesis general y específicas**

#### 4.3.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

#### 4.3.1. Hipótesis específicas

##### H.E.1

Existe relación entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

##### H.E.2

Existe relación entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.

##### H.E.3

Existe relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

#### **4.4. Identificación de las variables**

Variable 1: Resiliencia

Dimensiones:

D.1: Satisfacción personal

D.2: Ecuanimidad

D.3: Sentirse bien solo

D.4: Confianza en sí mismo

D.5: Perseverancia

Variable 2: Estrés académico

Dimensiones:

D.1: Estresores

D.2: Síntomas

D.3: Estrategias de afrontamiento

#### 4.5. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	ítems	Escala de valores	Niveles y rango	Tipo de variable estadística
<b>Resiliencia</b>	<b>Satisfacción personal</b>	Significado de la vida Contribución a la vida	5,3,19	Escala Likert  1 = Totalmente en desacuerdo  2 = Muy en desacuerdo  3 = Un poco en desacuerdo  4 = Neutral  5 = Un poco de acuerdo  6 = Muy de acuerdo  7 = Totalmente de acuerdo	<b>Valoración General:</b> Resiliencia: Bajo (25–74), Regular (75–124), Alto (125–175)  <b>Dimensiones:</b> Satisfacción personal: Bajo (4–11), Regular (12–19), Alto (20–28)  Ecuanimidad: Bajo (4–11), Regular (12–19), Alto (20–28)  Sentirse bien solo: Bajo (3–8), Regular (9–14), Alto (15–21)  Confianza en sí mismo: Bajo (7–20), Regular (21–34), Alto (35–49)  Perseverancia: Bajo (7–20), Regular (21–34), Alto (35–49)	Cuantitativa ordinal
	<b>Ecuanimidad</b>	Balance de la vida y experiencias Tranquilidad Moderación de actitudes	6,9,10, 13,17, 18,24			
	<b>Sentirse bien solo</b>	Comprensión de la vida y sus experiencias Experiencias propias Libertad Unicidad Relevancia por uno mismo	1,2,4, 14,15, 20,23			
	<b>Confianza en sí mismo</b>	Creencia en uno mismo Propias capacidades Independencia Reconocimiento de fortalezas y limitaciones	7,8,11, 12			
	<b>Perseverancia</b>	Persistencia ante la adversidad Autorrealización Autodisciplina Motivación	16,21, 22,25			

Variable	Dimensiones	Indicadores	ítems	Escala de valores	Niveles y rango	Tipo de variable estadística
<b>Estrés académico</b>	<b>Estresores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia</li> <li>- Sobrecarga de tareas</li> <li>- Personalidad del profesor</li> <li>- Evaluación</li> <li>- Trabajos</li> <li>- Entendimiento</li> <li>- Participaciones</li> <li>- Tiempo</li> </ul>	<p>3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8</p>	<p>Escala Likert</p> <p>1 = Nunca</p> <p>2 = Rara vez</p> <p>3 = Algunas veces</p> <p>4 = Casi siempre</p> <p>5 = Siempre</p>	<p><b>Valoración General:</b> Estrés académico: Bajo (31–72), Medio (73–114), Alto (115–155)</p> <p><b>Dimensiones:</b> Estresores: Bajo (8–18), Medio (19–29), Alto (30–40)</p> <p>Síntomas: Bajo (15–35), Medio (36–56), Alto (57–75)</p> <p>Estrategias de afrontamiento: Bajo (6–14), Medio (15–23), Alto (24–30)</p>	<p>Cuantitativa Ordinal</p>
	<b>Síntomas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos de sueño y fatiga</li> <li>- Dolores de cabeza</li> <li>- Trastornos digestivos</li> <li>- Rascarse</li> <li>- Somnolencia</li> <li>- Inquietud</li> <li>- Depresión</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Concentración</li> <li>- Agresividad</li> <li>- Conflictos</li> <li>- Aislamiento</li> <li>- Desgano</li> <li>- Alimentación</li> </ul>	<p>4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14,4.15</p>			
	<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afectividad</li> <li>- Planificación</li> <li>- Elogios</li> <li>- Religiosidad</li> <li>- Búsqueda de información</li> <li>- Ventilación</li> </ul>	<p>5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6</p>			

#### 4.6. Población – Muestra

##### **Población.**

En el presente trabajo, la población está constituida por 630 estudiantes de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, durante el año 2025. Esta población fue seleccionada por su accesibilidad, relevancia temática y representatividad en relación con el fenómeno de estudio.

La población se define como el conjunto total de elementos sobre los cuales se desea obtener información específica. Puede estar conformada por personas, animales, objetos o registros, dependiendo del enfoque del estudio (Hernández & Mendoza, 2018).

##### **Criterios de Inclusión**

- Estudiantes hombres y mujeres pertenecientes a la institución educativa.
- Estudiantes con asistencia regular a las clases.

##### **Criterios de Exclusión**

- Estudiantes pertenecientes a otras instituciones educativas.
- Estudiantes con inasistencia o deserción escolar.

**Tabla 1.**

Población de estudio

<b>Grado</b>	<b>Población</b>
Primer grado	126
Segundo grado	126
Tercer grado	126
Cuarto grado	126
Quinto grado	126
<b>TOTAL</b>	<b>630</b>

##### **Muestra**

En esta investigación, el tamaño de la muestra se realizará mediante la fórmula de poblaciones finitas, considerando un nivel de confianza

del 95%, un margen de error del 5% y una proporción esperada del fenómeno del 50%. Teniendo como resultado 239 estudiantes.

La muestra se considera un subgrupo representativo de la población, sobre el cual se recolectan los datos pertinentes para el análisis (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

La fórmula aplicada fue la siguiente:

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

Dónde:

Tamaño de la Población	N	630
Nivel de Confianza	Z	1.960
Probabilidad de que ocurra el evento estudiado	P	50%
Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado	Q	50%
Erro de estimación máximo aceptado	e	5%
Tamaño de muestra	n	239

### **Muestreo**

Para esta investigación se empleará un muestreo probabilístico aleatorio simple, el cual garantiza que todos los elementos de la población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados (Hernández & Mendoza, 2018). Esta técnica permite obtener una muestra representativa, reduciendo sesgos y asegurando la validez estadística de los resultados.

#### **4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Información**

Para llevar a cabo el proceso de recolección de datos, se envió una solicitud a la Universidad Autónoma de Ica con el propósito de que

emitiera un oficio y una carta de presentación dirigida al director de la institución educativa en Juliaca. Una vez obtenidos los documentos necesarios, se coordinó una reunión con el director de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91, en la cual se establecieron las fechas y horarios para la aplicación de los instrumentos de investigación. Durante esta etapa, se acordaron las condiciones logísticas que garantizaron el adecuado acceso a los estudiantes y el cumplimiento de los protocolos institucionales. Asimismo, se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio y se solicitó su consentimiento, asegurando el respeto a los principios éticos de la investigación. De esta manera, el proceso de recolección de datos se desarrolló de manera organizada y transparente, permitiendo aplicar los instrumentos en un ambiente controlado y propicio para obtener información confiable.

### **Técnica**

**Encuesta:** esta técnica de recolección de datos consiste en aplicar un conjunto estructurado de preguntas a una muestra o población, con el fin de medir una o más variables de interés (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

### **Instrumento**

Se aplicará dos cuestionarios estructurados conformados por ítems cerrados, diseñado para medir ambas variables de estudio. Esta técnica permite obtener datos cuantitativos que facilitan el análisis estadístico y la identificación de patrones de comportamiento dentro del grupo estudiado (Baena, 2014).

### **Instrumento 1:**

#### **Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993)**

La **Escala de Resiliencia** fue desarrollada por Wagnild y Young (1993) con el propósito de evaluar el nivel de resiliencia en adolescentes y adultos. Está compuesta por **25 ítems** distribuidos en una escala tipo Likert de 7 puntos, que miden dimensiones como

**confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien solo.** En su adaptación peruana por Novella (2002), se demostró una alta confiabilidad ( $\alpha = 0.89$ ) y validez de contenido, siendo adecuada para contextos educativos. Este instrumento permite identificar el grado de fortaleza emocional y capacidad de adaptación de los estudiantes frente a situaciones adversas.

#### **Ficha técnica del Instrumento**

<b>Nombre del instrumento:</b>	Escala de resiliencia
<b>(ER) Autor(a):</b>	Wagnild y Young (1993)
<b>Objetivo del estudio:</b>	Determinar el nivel de resiliencia
<b>Procedencia:</b>	Estados Unidos
<b>Adaptado en Perú por</b>	Novella (2002)
<b>Administración:</b>	Individual / colectivo
<b>Descripción</b>	Escala de Resiliencia Wagnild y Young. Evalúa nivel de resiliencia (Alto, medio o promedio, bajo y muy bajo) puede ser aplicada en diversas áreas como educacional, clínico e investigación, está compuesta por 25 ítems y tiene dos dimensiones (Competencia Personal y Aceptación de uno mismo)
<b>Duración:</b>	25 a 30 minutos
<b>Muestra:</b>	112 participantes
<b>Dimensiones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Satisfacción personal</li> <li>• Ecuanimidad</li> <li>• Sentirse bien solo</li> <li>• Confianza en sí mismo</li> <li>• Perseverancia</li> </ul>
<b>Escala valorativa:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy de acuerdo</li> <li>• De acuerdo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En desacuerdo</li> <li>• Muy en desacuerdo</li> </ul>
<b>Validez</b>	Juicio de expertos y análisis factorial
<b>Confiabilidad</b>	Coefficiente alfa de Cronbach .89

Baremación de la variable resiliencia y de sus dimensiones

	Bajo	Regular	Alto
Satisfacción personal	4 – 11	12 - 19	20 - 28
Ecuanimidad	4 – 11	12 - 19	20 - 28
Sentirse bien solo	3 – 8	9- 14	15 - 21
Confianza en sí mismo	7 – 20	21 - 34	35 - 49
Perseverancia	7 – 20	21 - 34	35 - 49
Resiliencia	25-74	75-124	125-175

Fuente: Elaboración propia

## Instrumento 2:

### **Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza Macías; adaptación Puestas, 2010)**

El **Inventario SISCO** es una herramienta diseñada por Arturo Barraza Macías para evaluar el estrés académico en estudiantes. La versión adaptada por Puestas (2010) en Lima, Perú, consta de **21 ítems** distribuidos en tres dimensiones: **estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento**. Se aplica mediante una escala tipo Likert y ha demostrado adecuados niveles de confiabilidad ( $\omega > 0.80$ ) y validez factorial en contextos educativos peruanos<sup>2</sup>. Este instrumento permite identificar los factores que generan estrés en los estudiantes, así como las respuestas emocionales y conductuales que emplean para afrontarlo.

#### **Ficha técnica**

<b>Autor:</b>	Barraza (2004)
<b>Administración:</b>	Individual y Colectiva.
<b>Duración:</b>	Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aprox.
<b>Objetivos:</b>	Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales
<b>Tipo de respuesta:</b>	El primer ítem, de término dicotómicos el cual permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, el segundo ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos de 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho, que permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico; el octavo ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores los cuales son: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, que permiten identificar la frecuencia en que las

	demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. El ítem 15, es un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Seis ítems de tipo Lickert tienen cinco valores categoriales: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. Adaptado por López Saavedra (2017).
<b>Descripción:</b>	La escala consta de 31 ítems. Está conformada por 3 subescalas las cuales miden tres grandes dimensiones: Reacciones físicas, psicológicas y estrategias de afrontamiento; contando con la tabla de baremación.
<b>Validez:</b>	Alfa de Cronbach .826

Baremación de la variable estrés académico y sus dimensiones.

	Bajo	Medio	Alto
Estresores	8 -18	19 - 29	30 - 40
Síntomas	15 – 35	36 - 56	57 - 75
Estrategias de afrontamiento	6 – 14	15 - 23	24 - 30
Estrés académico	31 – 72	73 - 114	115 - 155

#### 4.8. Técnica de análisis y procesamiento de datos

Se inició al concluir la recolección de los datos. El investigador, en posesión de la información obtenida, procedió a organizarla y procesarla mediante el software estadístico IBM SPSS Statistics 26,

con el fin de extraer conclusiones y responder a las interrogantes de la investigación. El análisis se realizó considerando los siguientes pasos:

### **Estadística descriptiva**

La estadística descriptiva comprendió un conjunto de procedimientos gráficos y numéricos que permitieron organizar, resumir y presentar los datos de manera clara, sin realizar inferencias sobre la población (Hernández Sampieri et al., 2014; Mendenhall et al., 2010).

**Codificación:** La información fue seleccionada y se generaron códigos para cada uno de los sujetos muestrales, garantizando un mejor control de los participantes.

**Calificación:** Consistió en la asignación de un puntaje o valor a cada una de las opciones de los instrumentos, según los criterios establecidos en la ficha técnica.

**Tabulación de datos:** Se elaboró una base de datos en la que se registraron los puntajes de cada una de las preguntas de los instrumentos, aplicando estadígrafos que permitieron conocer las características de la distribución de los datos. Por la naturaleza de la investigación se utilizaron frecuencias y porcentajes.

**Interpretación de resultados:** Una vez tabulados los datos, estos se presentaron en tablas y gráficos, y fueron interpretados en función de las variables estudiadas.

### **Estadística inferencial**

La estadística inferencial permitió realizar generalizaciones sobre la población a partir del estudio de la muestra, utilizando cálculos probabilísticos que implicaron un margen de error (Hernández Sampieri et al., 2014; Mendenhall et al., 2010).

**Pruebas de normalidad:** Se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov con un nivel de significación de  $\alpha = 0,05$  para cada variable y dimensión del estudio. Al hallarse que todas presentaron resultados no paramétricos ( $p < 0,05$ ), se optó por el coeficiente rho de Spearman para calcular las correlaciones.

**Comprobación de hipótesis:** El coeficiente rho de Spearman permitió evaluar las correlaciones entre las variables, sin necesidad de asumir normalidad en los datos. Las correlaciones se analizaron mediante prueba bilateral con  $\alpha = 0,05$ , lo que aseguró la confianza en la dirección y fuerza de las relaciones identificadas.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de resultados – Descriptivos

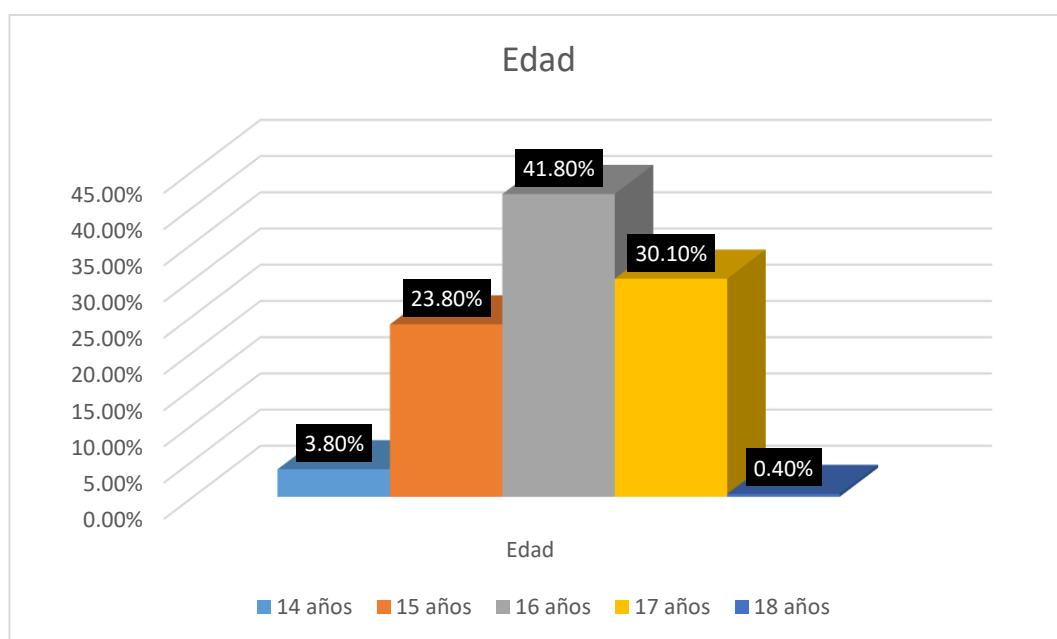
**Tabla 2**

*Frecuencias y porcentajes de la muestra según rango de edad en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*

EDAD	Frecuencia	Porcentaje
14 años	9	3,8
15 años	57	23,8
16 años	100	41,8
17 años	72	30,1
18 años	1	,4
Total	239	100,0

**Figura 1**

*Porcentajes de la muestra según rango de edad en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*



En la tabla y figura se muestra la distribución por edad en la muestra de 239 participantes. El grupo mayoritario se concentra en la adolescencia media: los 16 años representan el 41.8 % del total, seguidos de cerca por los 17 años con un 30.1 % y los 15 años con un 23.8 %. Las edades

extremas quedan escasamente representadas, con apenas un 3.8 % a los 14 años y un 0.4 % a los 18 años.

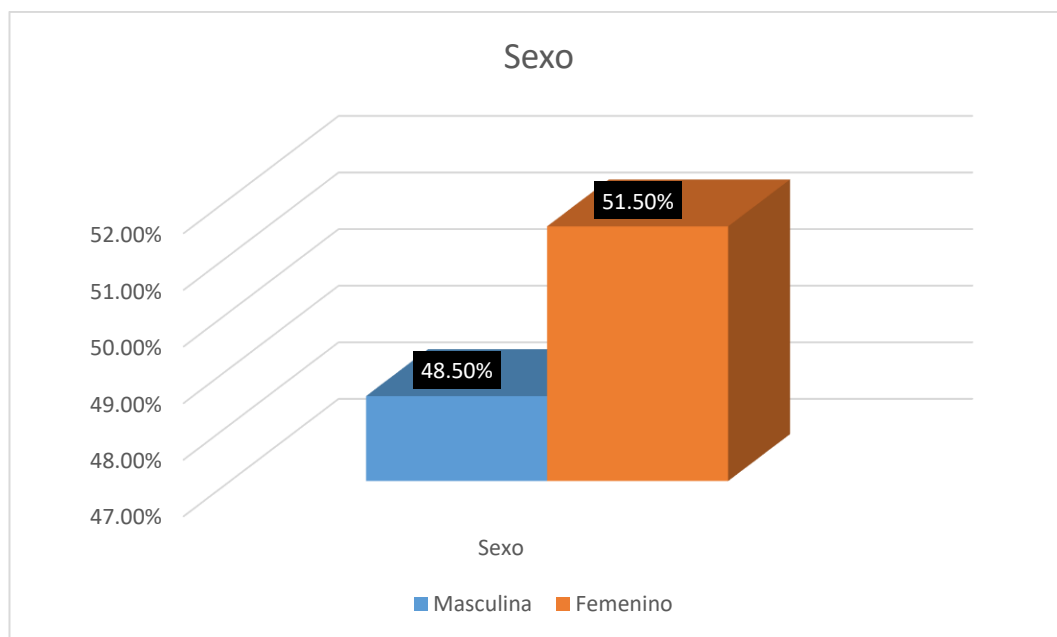
**Tabla 3**

*Frecuencias y porcentajes de la muestra según género en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*

SEXO	Frecuencia	Porcentaje
MASCULINO	116	48,5
FEMENINO	123	51,5
Total	239	100,0

**Figura 2**

*Porcentajes de la muestra según género en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*



En la tabla y figura se muestra la distribución por sexo en la muestra de 239 participantes. Se observa un equilibrio casi perfecto entre ambos grupos, con una ligera mayoría femenina: el 51.5 % corresponde a mujeres, mientras que el 48.5 % corresponde a varones. Esta proporción refleja una representación equitativa de ambos sexos dentro de la muestra.

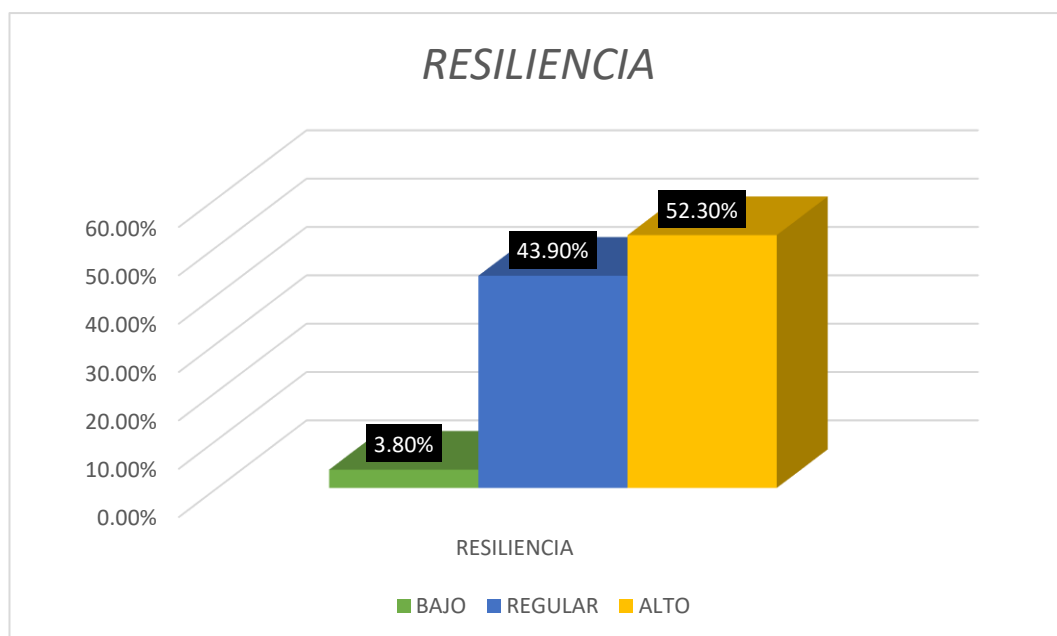
**Tabla 4**

*Nivel de la variable resiliencia en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*

RESILIENCIA	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	9	3,8
REGULAR	105	43,9
ALTO	125	52,3
Total	239	100,0

**Figura 3**

*Nivel de la variable resiliencia en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*



En la tabla y figura se muestra la distribución de los niveles de resiliencia en la muestra de 239 participantes. Se observa que la mayoría presenta un nivel alto de resiliencia, con un 52.3 % del total. En segundo lugar, se ubica el nivel regular con un 43.9 %, mientras que el nivel bajo apenas alcanza el 3.8 %. Esta tendencia evidencia una predominancia de recursos personales sólidos frente a la adversidad en la mayoría de los participantes.

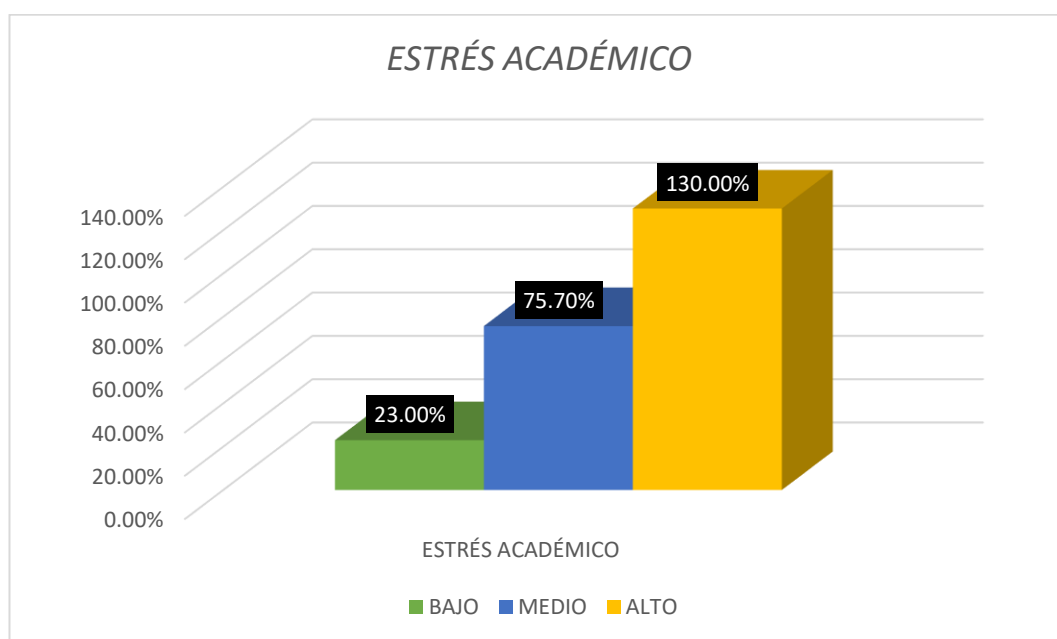
**Tabla 5**

*Nivel de la variable estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*

<i>ESTRÉS ACADÉMICO</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>BAJO</i>	<i>55</i>	<i>23,0</i>
<i>MEDIO</i>	<i>181</i>	<i>75,7</i>
<i>ALTO</i>	<i>3</i>	<i>1,3</i>
<i>Total</i>	<i>239</i>	<i>100,0</i>

**Figura 4**

*Nivel de la variable estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*



En la tabla y figura se muestra la distribución de los niveles de estrés académico en la muestra de 239 participantes. Se observa que la gran mayoría se concentra en el nivel medio, con un 75.7 % del total. En segundo lugar aparece el nivel bajo con un 23.0 %, mientras que el nivel alto apenas alcanza el 1.3 %. Esta tendencia refleja que, aunque la mayoría de los estudiantes experimenta un nivel moderado de estrés académico, los casos extremos de alta intensidad son poco frecuentes.

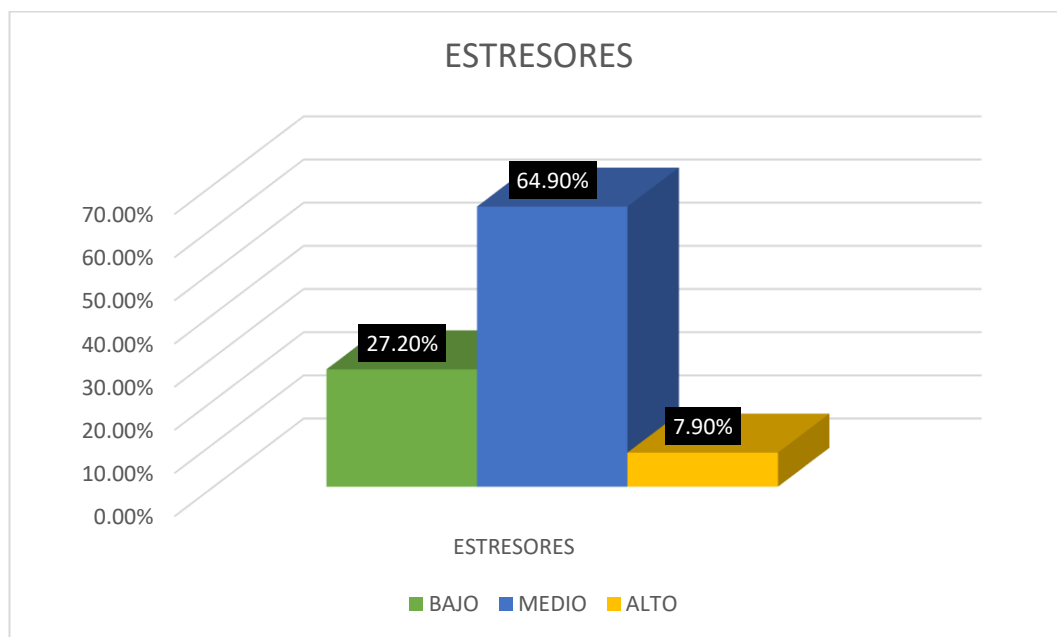
**Tabla 6**

*Niveles de la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*

ESTRESORES	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	65	27,2
MEDIO	155	64,9
ALTO	19	7,9
Total	239	100,0

**Figura 5**

*Niveles de la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*



*En la tabla y figura se muestra la distribución de los niveles de estresores en la muestra de 239 participantes. Se observa que la mayoría se concentra en el nivel medio, con un 64.9 % del total. En segundo lugar aparece el nivel bajo con un 27.2 %, mientras que el nivel alto alcanza apenas el 7.9 %. Esta tendencia refleja que, aunque la mayoría de los estudiantes enfrenta estresores de intensidad moderada, los casos extremos de alta intensidad son menos frecuentes.*

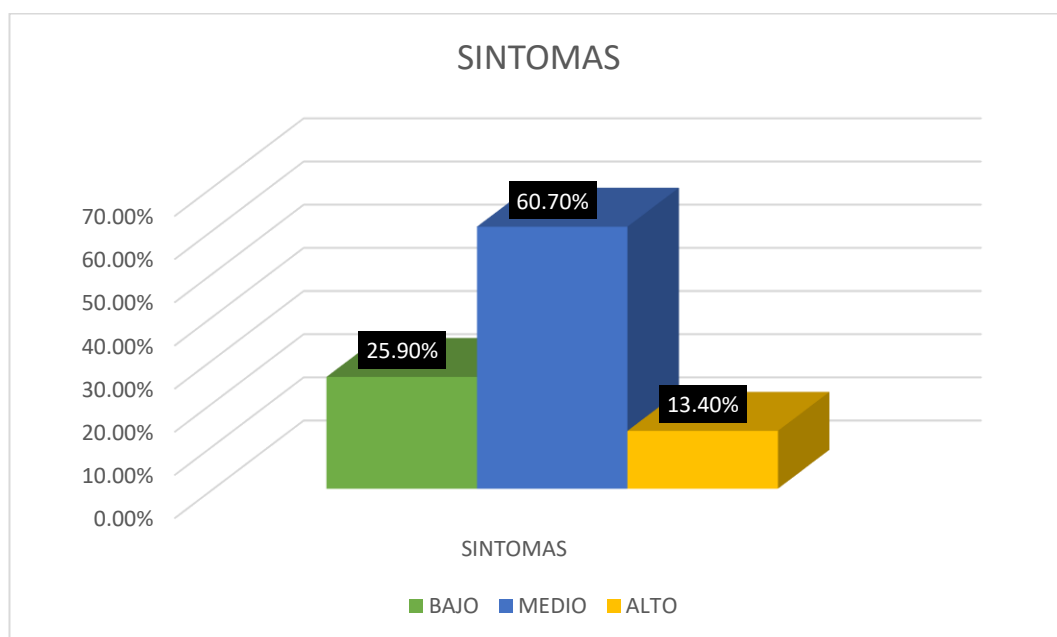
**Tabla 7**

*Niveles de la dimensión síntomas en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*

SINTOMAS	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	62	25,9
MEDIO	145	60,7
ALTO	32	13,4
Total	239	100,0

**Figura 6**

*Niveles de la dimensión síntomas en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*



*En la tabla y figura se muestra la distribución de los niveles de síntomas en la muestra de 239 participantes. Se observa que la mayoría se concentra en el nivel medio, con un 60.7 % del total. En segundo lugar aparece el nivel bajo con un 25.9 %, mientras que el nivel alto alcanza el 13.4 %. Esta tendencia refleja que, aunque la mayoría de los estudiantes presenta síntomas de intensidad moderada, existe un grupo significativo con manifestaciones elevadas que merece atención especial.*

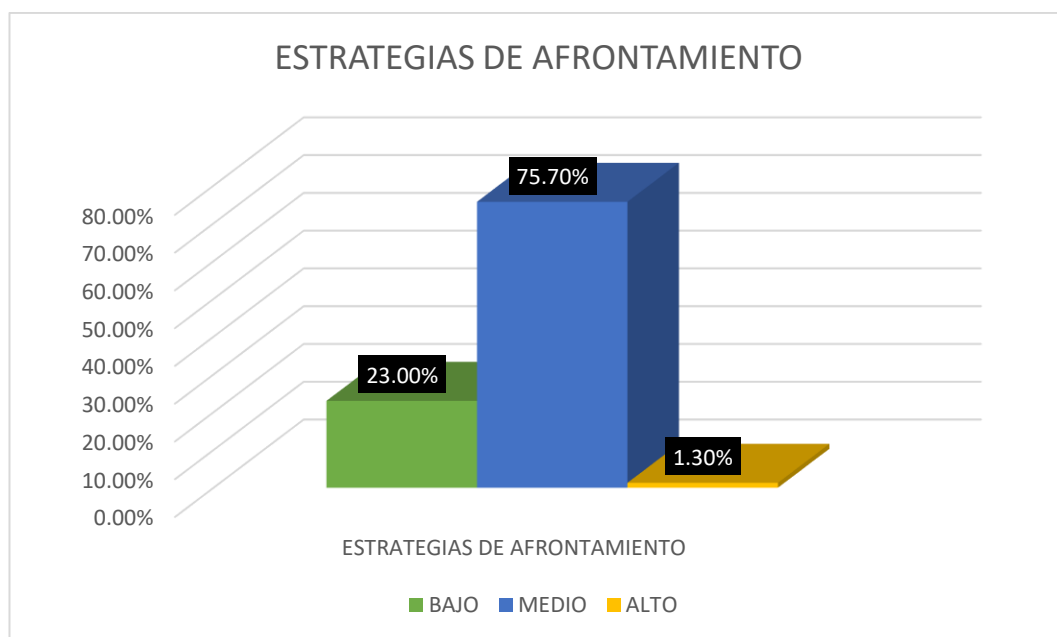
**Tabla 8**

*Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Frecuencia	Porcentaje
BAJO	55	23,0
MEDIO	181	75,7
ALTO	3	1,3
Total	239	100,0

**Figura 7**

*Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025*



*En la tabla y figura se muestra la distribución de las estrategias de afrontamiento en la muestra de 239 participantes. Se observa que la gran mayoría se concentra en el nivel medio, con un 75.7 % del total. En segundo lugar aparece el nivel bajo con un 23.0 %, mientras que el nivel alto apenas alcanza el 1.3 %. Esta tendencia refleja que, aunque la mayoría de los estudiantes recurre a estrategias de afrontamiento moderadas, los casos de uso elevado son poco frecuentes y los de baja intensidad aún representan un grupo relevante.*

## 5.2. Presentación de resultados – tablas cruzadas

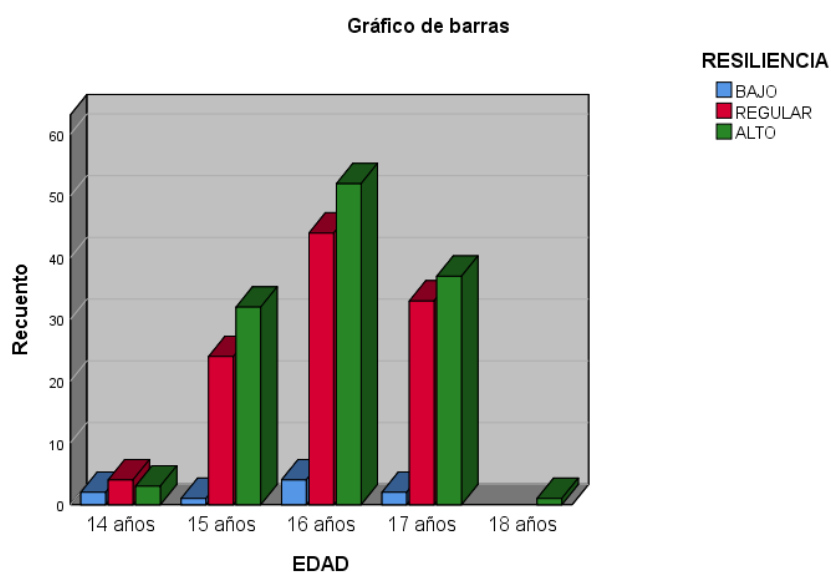
**Tabla 9**

Tabla cruzada de edad vs. Nivel de resiliencia

		BAJO	REGULAR	ALTO	TOTAL
14	Recuento	2	4	3	9
	% dentro de EDAD	22,2%	44,4%	33,3%	100,0%
15	Recuento	1	24	32	57
	% dentro de EDAD	1,8%	42,1%	56,1%	100,0%
16	Recuento	4	44	52	100
	% dentro de EDAD	4,0%	44,0%	52,0%	100,0%
17	Recuento	2	33	37	72
	% dentro de EDAD	2,8%	45,8%	51,4%	100,0%
18	Recuento	0	0	1	1
	% dentro de EDAD	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Total	Recuento	9	105	125	239
	% dentro de EDAD	3,8%	43,9%	52,3%	100,0%

**Figura 8**

*Edad vs. Nivel de resiliencia*



Interpretación: En la Tabla se presentan resultados respecto a la variable Nivel de resiliencia según la edad. En lo que corresponde al nivel bajo, el 22,2% pertenece al grupo de 14 años, el 1,8% al de 15 años, el 4,0% al de 16 años, el 2,8% al de 17 años y el 0% al de 18 años. En lo que corresponde al nivel regular, el 44,4% pertenece al grupo de 14 años, el 42,1% al de 15 años, el 44,0% al de 16 años, el 45,8% al de 17 años y el 0% al de 18 años. Finalmente, en lo que corresponde al nivel alto, el 33,3% pertenece al grupo de 14 años, el 56,1% al de 15 años, el 52,0% al de 16 años, el 51,4% al de 17 años y el 100% al de 18 años. Estos resultados evidencian que la resiliencia tiende a incrementarse con la edad, mostrando una disminución progresiva del nivel bajo y un predominio de los niveles regular y alto, especialmente a partir de los 15 años.

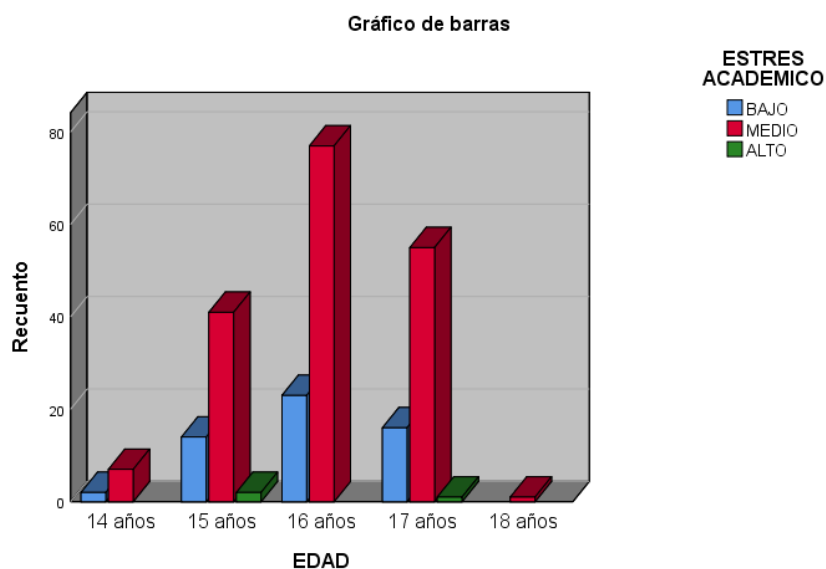
**Tabla 10**

Tabla cruzada de edad vs. Nivel de estrés académico

		BAJO	MEDIO	ALTO	TOTAL	
EDAD	14	Recuento	2	7	0	9
		% dentro de EDAD	22,2%	77,8%	0,0%	100,0%
	15	Recuento	14	41	2	57
		% dentro de EDAD	24,6%	71,9%	3,5%	100,0%
	16	Recuento	23	77	0	100
		% dentro de EDAD	23,0%	77,0%	0,0%	100,0%
	17	Recuento	16	55	1	72
		% dentro de EDAD	22,2%	76,4%	1,4%	100,0%
	18	Recuento	0	1	0	1
		% dentro de EDAD	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	Total	Recuento	55	181	3	239
		% dentro de EDAD	23,0%	75,7%	1,3%	100,0%

**Figura 9**

*Edad vs. Nivel de estrés académico*



Interpretación: En la Tabla se presentan resultados respecto a la variable Nivel de estrés académico según la edad. En lo que corresponde al nivel bajo, el 22,2% pertenece al grupo de 14 años, el 24,6% al de 15 años, el 23,0% al de 16 años, el 22,2% al de 17 años y el 0% al de 18 años. En lo que corresponde al nivel medio, el 77,8% pertenece al grupo de 14 años, el 71,9% al de 15 años, el 77,0% al de 16 años, el 76,4% al de 17 años y el 100% al de 18 años. Finalmente, en lo que corresponde al nivel alto, el 0% pertenece al grupo de 14 años, el 3,5% al de 15 años, el 0% al de 16 años, el 1,4% al de 17 años y el 0% al de 18 años. Estos resultados evidencian que el nivel medio de estrés académico predomina en todas las edades, seguido por un nivel bajo que se mantiene alrededor de una cuarta parte de los adolescentes, mientras que el nivel alto es marginal y aparece solo en los grupos de 15 y 17 años. En conjunto, se observa que la mayoría de los estudiantes experimenta un estrés académico moderado, con escasa presencia de niveles extremos.

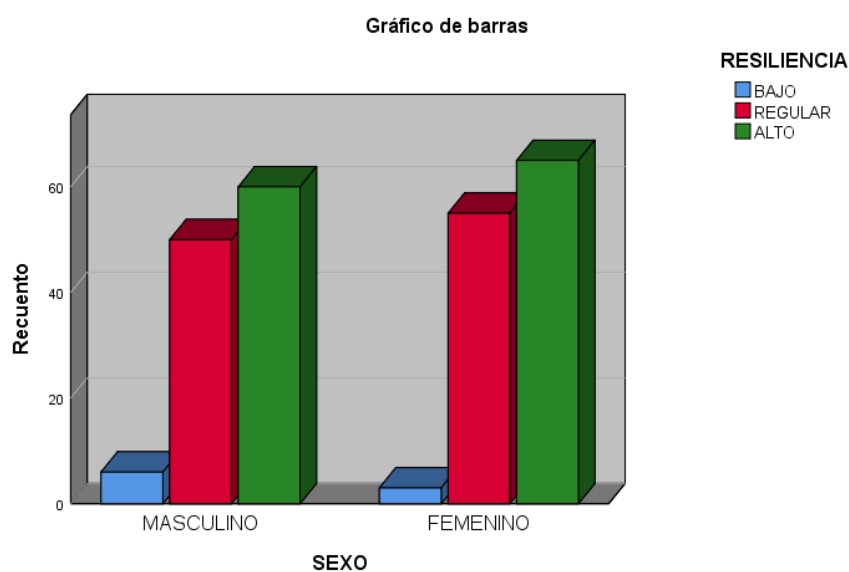
**Tabla 11**

Tabla cruzada de sexo vs. Nivel de resiliencia

		BAJO	REGULAR	ALTO	TOTAL
SEXO	MASCULINO				
	Recuento	6	50	60	116
	% dentro de sexo	5,2%	43,1%	51,7%	100,0%
	FEMENINO				
Recuento	3	55	65	123	
% dentro de sexo	2,4%	44,7%	52,8%	100,0%	
Total	Recuento	9	105	125	239
	% dentro de sexo	3,8%	43,9%	52,3%	100,0%

**Figura 10**

sexo vs. Nivel de resiliencia



Interpretación: En la Tabla se presentan resultados respecto a la variable Nivel de resiliencia según el sexo. En lo que corresponde al nivel bajo, el 5,2% pertenece al grupo masculino y el 2,4% al grupo femenino. En lo que corresponde al nivel regular, el 43,1% corresponde a los varones y el 44,7% a las mujeres. Finalmente, en lo que corresponde al nivel alto, el 51,7% pertenece al grupo masculino y el 52,8% al grupo femenino. Estos resultados evidencian que tanto hombres como mujeres presentan una predominancia de resiliencia alta, seguida de resiliencia regular, mientras

que el nivel bajo es marginal en ambos casos. En conjunto, se observa que la distribución es bastante similar entre sexos, con una ligera ventaja de las mujeres en el nivel alto y de los hombres en el nivel bajo, lo que sugiere que la resiliencia se mantiene elevada y equilibrada independientemente del sexo.

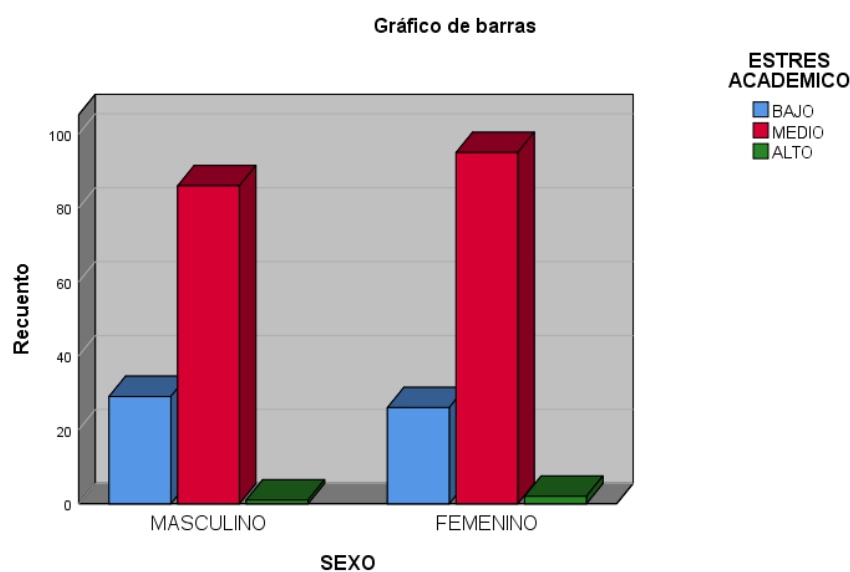
**Tabla 12**

Tabla cruzada de sexo vs. Nivel de estrés académico

		BAJO	MEDIO	ALTO	TOTAL
SEXO	MASCULINO				
	Recuento	29	86	1	116
	% dentro de sexo	25,0%	74,1%	0,9%	100,0%
	FEMENINO				
Recuento	26	95	2	123	
% dentro de sexo	21,1%	77,2%	1,6%	100,0%	
Total	Recuento	55	181	3	239
	% dentro de sexo	23,0%	75,7%	1,3%	100,0%

**Figura 11**

*Sexo vs. Nivel de estrés académico*



Interpretación: En la Tabla se presentan resultados respecto a la variable Nivel de estrés académico según el sexo. En lo que corresponde al nivel bajo, el 25,0% pertenece al grupo masculino y el 21,1% al grupo femenino. En lo que corresponde al nivel medio, el 74,1% corresponde a los varones y el 77,2% a las mujeres. Finalmente, en lo que corresponde al nivel alto, el 0,9% pertenece al grupo masculino y el 1,6% al grupo femenino. Estos resultados evidencian que el nivel medio de estrés

académico predomina en ambos sexos, seguido por un nivel bajo que representa cerca de una cuarta parte de los estudiantes, mientras que el nivel alto es marginal en hombres y mujeres. En conjunto, se observa que la distribución es bastante similar entre sexos, con una ligera mayor proporción de estrés medio en las mujeres y de estrés bajo en los varones, lo que sugiere que el estrés académico se mantiene principalmente en un rango moderado sin diferencias significativas por sexo.

## VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis resultados – prueba de hipótesis

**Tabla 13**

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
V1 Resiliencia	,068	239	,010
V2 Estrés académico	,075	239	,002
D1 Estresores	,079	239	,001
D2 síntomas	,067	239	,011
D3 Estrategias de Afrontamiento	,364	239	,000

Para la presente tesis fue mayor de 50 participantes para lo cual se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para la realización estadística de la prueba de normalidad, siendo los resultados obtenidos menores a 0,05; por lo tanto, se demuestra que los datos no tienen distribución normal, de manera que se trabajó con la prueba Rho de Spearman.

### Hipótesis general:

Ho: No existe relación significativa entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

Ha: Existe relación significativa entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

### Tabla 14

*Nivel de correlación entre la resiliencia y el estrés académico*

		Resiliencia	Estrés académico
Rho de spearman			
		Coefficiente de correlación	1,000
	Resiliencia	Sig. (bilateral)	-,412**
		N	239
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	-,412**
		Sig. (bilateral)	,000
	N	239	

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla muestra que el resultado del p valor (Sig = 0,000) es menor que 0,05; este resultado implica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, existe relación significativa entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca – 2025. Así también, el coeficiente de Rho de Spearman fue de -0,412, siendo una correlación negativa baja, lo que indica que a mayor resiliencia, menor nivel de estrés académico.

### Hipótesis Específicas 1:

Ho: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

Ha: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

### Tabla 15

*Nivel de correlación entre la resiliencia y la dimensión estresores*

		Resiliencia	Estresores
Rho de spearman		Coefficiente de correlación	1,000
			-,575**
	Resiliencia	Sig. (bilateral)	.
			,000
		N	239
			239
		Coefficiente de correlación	-,575**
			1,000
	Estresores	Sig. (bilateral)	,000
			.
		N	239
			239

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla muestra que el resultado del p valor (Sig = 0,000) es menor que 0,05; este hallazgo implica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, existe relación significativa entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca – 2025. Asimismo, el coeficiente de Rho de Spearman fue de -0,575, lo que indica una correlación negativa moderada: a mayor resiliencia, menor presencia de estresores académicos.

## Hipótesis Específicas 2:

Ho: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.

Ha: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.

**Tabla 16**

*Nivel de correlación entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes*

		Resiliencia	Síntomas
Rho de spearman		Coefficiente de correlación	1,000
			-,203**
	Resiliencia	Sig. (bilateral)	.
			,002
		N	239
			239
		Coefficiente de correlación	-,203**
			1,000
	Síntomas	Sig. (bilateral)	,002
			.
		N	239
			239

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla muestra que el resultado del p valor (Sig = 0,002) es menor que 0,05; este hallazgo implica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, existe relación significativa entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca – 2025. Asimismo, el coeficiente de Rho de Spearman fue de -0,203, lo que indica una correlación negativa baja: a mayor resiliencia, menor presencia de síntomas de estrés académico.

### Hipótesis Específicas 3:

Ho: No existe relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

Ha: Existe relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025

### Tabla 17

*Nivel de correlación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento*

		Resiliencia	Estrategias de afrontamiento
Rho de spearman	Resiliencia	1,000	-,248**
		Coeficiente de correlación	
		Sig. (bilateral)	,000
		N	239
	Estrategias de afrontamiento	-,248**	1,000
		Coeficiente de correlación	
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	239	239

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla muestra que el resultado del p valor (Sig = 0,000) es menor que 0,05; este hallazgo implica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, existe relación significativa entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca – 2025. Asimismo, el coeficiente de Rho de Spearman fue de -0,248, lo que indica una correlación negativa baja: a mayor resiliencia, menor uso de estrategias de afrontamiento de baja intensidad.

## VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 7.1. Comparación de los resultados

La presente investigación obtuvo como objetivo determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Pública José Ignacio Miranda INA 91, Juliaca Puno – 2025. Del mismo modo se busca establecer la relación entre las dimensiones de la variable resiliencia y la variable estrés académico. Ante el creciente reconocimiento del impacto del estrés escolar en el rendimiento y bienestar estudiantil, la investigación buscó descubrir hasta qué punto los niveles de resiliencia podían asociarse con variaciones en el estrés académico en esta población.

Uno de los puntos fuertes del estudio es el empleo de instrumentos psicológicos validados, lo que garantiza mediciones confiables y consistentes. Además, se trabajó con una muestra representativa de estudiantes del nivel secundario, lo que permite obtener estimaciones válidas dentro del contexto local de Juliaca y facilita la identificación de patrones relevantes para intervenciones educativas.

Así mismo se encontró como principal limitante de la investigación la recopilación de los documentos de consentimiento informado y asentimiento, lo que dificultó el acceso a algunos participantes y la recolección de datos.

Se emplearon los instrumentos Escala de Resiliencia (Wagnild y Young, 1993) y Inventario SISCO (Arturo Barraza Macías; adaptación Puestas 2010, Lima Perú).

Se ha logrado determinar que existe una relación significativa, la cual se evidencia según el valor de significancia de 0,000, que es menor que el umbral de 0,05. Asimismo, la relación es de magnitud baja a moderada y negativa, con un coeficiente de correlación de Spearman Rho de -0,412, lo que implica que a mayores niveles de resiliencia corresponden menores niveles de estrés académico, y viceversa.

En cuanto a la variable resiliencia, se observó que el 52.3 % de los estudiantes (125/239) presentó un nivel alto, el 43.9 % un nivel regular y el 3.8 % un nivel bajo; estos resultados muestran que la mayoría dispone de recursos personales sólidos frente a la adversidad; no obstante, el 3.8 % con resiliencia baja requiere intervenciones focalizadas para fortalecer su autoeficacia, regulación emocional y redes de apoyo, pues su vulnerabilidad puede traducirse en menor capacidad de afrontamiento ante estresores académicos y riesgo de deterioro en rendimiento y bienestar. Aunque la gran mayoría presenta niveles regulares o altos de resiliencia, el pequeño grupo con resiliencia baja evidencia dificultades para movilizar estrategias adaptativas y apoyo social, lo que indica la urgencia de programas escolares de habilidades socioemocionales, mentorías y fortalecimiento del vínculo familia-escuela; estos hallazgos contrastan con estudios como Corrales (2023) en Ecuador, que reportó un 46.7 % con resiliencia muy baja, y con Fiol y Rimari (2022) en Huancayo, que hallaron prevalencias importantes de resiliencia muy baja y baja, difieren también de Alejo (2023) en Lima, que encontró un alto porcentaje de resiliencia baja en estudiantes universitarios, mientras que coinciden parcialmente con Rodríguez y Cotonieto (2022) y Rosas (2022), quienes reportaron proporciones elevadas de resiliencia en sus muestras; estas discrepancias sugieren variaciones por nivel educativo, contexto y condiciones temporales (pandemia, exigencia académica, apoyo institucional). Desde el modelo de Masten (2016) se interpreta que la mayoría posee sistemas adaptativos ordinarios (regulación emocional, autoeficacia y apoyos) que facilitan la adaptación; el enfoque de resiliencia social de Ungar (2011) enfatiza que la resiliencia emerge de la interacción entre capacidades individuales y recursos sociales y culturales del entorno; y la perspectiva educativa de Benard (2004) respalda la implementación de intervenciones escolares integrales para activar competencias personales y sistemas protectores que consoliden la resiliencia y reduzcan la vulnerabilidad del pequeño grupo con niveles bajos.

En cuanto a la variable estrés académico, se observó que el 75.7 % de los estudiantes (181/239) presentó un nivel medio, el 23.0 % un nivel

bajo y solo el 1.3 % un nivel alto; estos resultados muestran que la mayoría experimenta un estrés de intensidad moderada, aunque el 1.3 % con niveles altos y el conjunto mayoritario con estrés medio requieren intervenciones universales y selectivas (habilidades de estudio, manejo del tiempo, técnicas de relajación y apoyo psicosocial) para prevenir deterioro en el rendimiento y la salud mental. Estos hallazgos contrastan con Corrales (2023) en Ecuador, que reportó 52.5 % con estrés severo y 36.7 % moderado, y con Alejo (2023) en Lima, que encontró 74.1 % con estrés severo en estudiantes universitarios; difieren asimismo de Fernández (2023), que halló niveles moderados a severos en adolescentes, y de Osegueda (2020) en Panamá, donde 98.25 % mostró alta sensibilidad al estrés; por otro lado, estudios como Huere (2021), Sulca (2023) y Fiol y Rimari (2022) coinciden en la presencia de relaciones negativas entre resiliencia y estrés académico o en la predominancia de niveles moderados en contextos educativos, lo que sugiere que las variaciones responden al nivel educativo, la carga académica, el contexto temporal y el apoyo institucional. Desde el modelo transaccional de Lazarus y Folkman, la prevalencia de estrés medio se explica por la interacción entre demandas académicas y la evaluación cognitiva de recursos disponibles, mientras que el Modelo Sistémico-Cognoscitivista (SISCO) conceptualiza el estrés académico como un proceso de entrada-procesamiento-salida en el que estresores intensos generan desequilibrio y síntomas hasta que se activan estrategias de afrontamiento; ambas perspectivas subrayan la necesidad de fortalecer recursos personales (autoeficacia, regulación emocional) y contextuales (apoyo docente y familiar) para reducir la carga de estrés en la población estudiantil.

En cuanto a la contrastación de los resultados respecto a la hipótesis general, los hallazgos de la presente investigación confirman la existencia de una relación significativa entre la resiliencia y el estrés académico. Los resultados evidenciaron una correlación negativa baja y estadísticamente significativa ( $\rho = -0,412$ ;  $p = 0,000$ ) entre ambas variables en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca – 2025. En términos sencillos, esto indica que a mayores niveles de

resiliencia corresponden menores niveles de estrés académico, y viceversa. Se infiere que la resiliencia actúa como un factor asociado a la reducción del estrés académico en los estudiantes evaluados, de modo que aquellos con mayores recursos personales y sociales para afrontar la adversidad tienden a experimentar menores niveles de tensión frente a las demandas escolares. No obstante, la magnitud baja de la correlación sugiere que, si bien la relación es significativa, la resiliencia explica solo una parte del estrés académico, interviniendo también otros factores como la carga académica, el apoyo familiar, las estrategias de afrontamiento y el contexto sociocultural. Estos resultados coinciden con investigaciones previas como las de Berdida y Grande (2023) en España, quienes reportaron una relación negativa y significativa entre resiliencia y estrés académico ( $r = -0,670$ ), así como con Choi et al. (2023) en Corea del Sur, quienes hallaron una correlación negativa moderada ( $r = -0,443$ ). De igual forma, se alinean con estudios nacionales como los de Sulca (2023), Fiol y Rimari (2022), Giraldo y Márquez (2022), Huere (2021) y Ortiz y Quispe (2021), los cuales evidencian que mayores niveles de resiliencia se asocian con menores niveles de estrés académico. Por el contrario, los resultados difieren de investigaciones como las de Fernández (2023), Corrales (2023) y Alejo (2023), quienes reportaron correlaciones positivas entre resiliencia y estrés académico, así como de Maldonado y Paucar (2021) y Osegueda (2020), donde no se encontró una relación significativa entre ambas variables, lo que sugiere que el vínculo entre resiliencia y estrés académico puede variar según el contexto educativo, la población y las condiciones socioculturales. Desde un marco teórico, los hallazgos se sustentan en el Modelo de Resiliencia de Masten (2016), el cual concibe la resiliencia como un proceso dinámico basado en la interacción de recursos internos y externos que permiten a los estudiantes regular sus emociones y enfrentar eficazmente situaciones adversas, como las demandas académicas. Asimismo, se respaldan en el enfoque ecológico de la resiliencia de Ungar (2011), que resalta el papel del apoyo social, familiar y escolar como elementos protectores frente al estrés. De igual manera, los resultados se explican a la luz de la teoría de la resiliencia en la educación de Benard (2004), que plantea que el fortalecimiento de competencias personales y

vínculos significativos en el entorno escolar contribuye a disminuir los efectos negativos del estrés académico. Finalmente, la relación observada es coherente con el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, así como con el Modelo Sistémico-Cognoscitivista de Barraza, los cuales señalan que la percepción de las demandas académicas y los recursos disponibles para afrontarlas determinan la experiencia del estrés, siendo la resiliencia un recurso clave en dicho proceso.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- Primera:** Los resultados permiten concluir que existe una relación significativa entre la resiliencia y el estrés académico, lo cual se evidencia en un valor de significancia de 0,000, inferior al umbral de 0,05. Asimismo, la relación es de magnitud baja y negativa, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,412, lo que indica que a mayores niveles de resiliencia corresponden menores niveles de estrés académico, y viceversa, en los estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca – 2025.
- Segunda:** Los resultados demuestran que existe una relación significativa entre la resiliencia y la dimensión estresores, evidenciada por un valor de significancia de 0,000, menor que 0,05. Asimismo, la relación es de magnitud moderada y negativa, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,575, lo que implica que a mayor resiliencia se presenta una menor percepción de estresores académicos, y viceversa.
- Tercera:** Los resultados evidencian que existe una relación significativa entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés, sustentada en un valor de significancia de 0,002, menor que el nivel crítico de 0,05. Además, la relación es de magnitud baja y negativa, con un coeficiente Rho de Spearman de -0,203, lo que indica que a mayores niveles de resiliencia corresponden menores manifestaciones de síntomas de estrés académico, y viceversa.
- Cuarta:** Los resultados permiten concluir que existe una relación significativa entre la resiliencia y la dimensión estrategias de

afrontamiento, evidenciada por un valor de significancia de 0,000, inferior a 0,05. Asimismo, la relación es de magnitud baja y negativa, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,248, lo que implica que a mayor resiliencia se observa un menor uso de estrategias de afrontamiento de baja intensidad, y viceversa, en los estudiantes evaluados.

## Recomendaciones

- Primera:** Se recomienda a la dirección de la institución incorporar en el plan de tutoría y convivencia escolar programas integrales de fortalecimiento de la resiliencia, mediante talleres socioemocionales, dinámicas reflexivas y actividades guiadas que desarrollen la autorregulación emocional, la autoeficacia y el manejo del estrés, con la finalidad de reducir los niveles de estrés académico y amortiguar su impacto en los estudiantes del nivel secundario.
- Segunda:** Segunda (Hipótesis específica 1 – Resiliencia y estresores): Se recomienda al equipo docente y al área de orientación educativa implementar estrategias de prevención y manejo de estresores académicos, tales como la planificación equilibrada de tareas, acompañamiento tutorial y espacios de escucha activa, a través de sesiones de orientación y asesoría personalizada, para que los estudiantes con mayor resiliencia perciban en menor medida las demandas académicas como estresantes.
- Tercera:** Se sugiere que el departamento de tutoría y bienestar estudiantil desarrolle intervenciones psicoeducativas enfocadas en el reconocimiento y manejo de los síntomas del estrés, mediante técnicas de relajación, mindfulness, respiración consciente y autocuidado, con el propósito de disminuir las manifestaciones físicas, emocionales y conductuales del estrés académico, fortaleciendo paralelamente la resiliencia del alumnado.
- Cuarta:** Se recomienda que el profesorado incorpore en las sesiones de tutoría actividades orientadas al desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas, tales como la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo social y el reencuadre

cognitivo, a través de dinámicas grupales, estudios de caso y trabajos colaborativos, con el objetivo de reducir el uso de estrategias de afrontamiento poco eficaces y fortalecer respuestas resilientes ante el estrés académico.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163–178.
- APA. (2025). American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org:443/psychiatrists/practice/dsm>
- Areche Soto, Deyse Flor, Gutierrez Riveros, Angelly Neruya, & Pari Centeno, Liseth Karen. (2023). Estrés académico y resiliencia en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa en la Región Huancavelica – 2022. <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/06e645c4-5f43-4a0a-9735-e0eaf24c839d>
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. WestEd.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65–82.
- Bertalanffy, L. von. (2015). *General System Theory: Foundations, Development, Applications*. George Braziller, Incorporated.
- Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374–381. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological Stress and Disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307–318. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. de los A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, agosto. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

- Hernández, & Mendoza. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw Hill España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74–83.
- Kasper, D. L., Fauci, A. S., Hauser, S. L., Longo, D. L., Jameson, J. L., & Loscalzo, J. (2015). Harrison's Principles of Internal Medicine 19/E (Vol.1 & Vol.2) (ebook). McGraw Hill Professional.
- Kloster Kantlen, G. E., & Perrotta, F. D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad Teresa de Ávila, 2019. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological Stress and Coping in Adaptation and Illness. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 321–333. <https://doi.org/10.2190/T43T-84P3-QDUR-7RTP>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Pub. Co. <http://www.dawsonera.com/depp/reader/protected/external/AbstractView/S9780826141927>
- Maestre, M. A. (2022). La resiliencia como predictora del impacto negativo (depresión, ansiedad y estrés) del COVID-19 en médicos de atención primaria. *Semergen*, 48(7), 101813. <https://doi.org/10.1016/j.semereg.2022.101813>
- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in Development: Progress and Transformation. En *Developmental Psychopathology* (pp. 1–63). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy406>

- McEwen, B. S. (2000). The neurobiology of stress: From serendipity to clinical relevance<sup>1</sup>. *Brain Research*, 886(1), 172–189. [https://doi.org/10.1016/S0006-8993\(00\)02950-4](https://doi.org/10.1016/S0006-8993(00)02950-4)
- MINEDU. (2019). Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Morales Calderon, H. A. (2022). Resiliencia en estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa pública de el Tambo – Huancayo – 2022. Universidad Peruana Los Andes. <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4643>
- Nagata, T., Matsuyama, M., Kiriike, N., Iketani, T., & Oshima, J. (2000). Stress Coping Strategy in Japanese Patients with Eating Disorders: Relationship with Bulimic and Impulsive Behaviors. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 188(5), 280.
- Nuñez Cruz, A. C. (2023). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38057>
- Ñaupas Paitán, H. (2014). Metodología de la investigación: Cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. Ediciones De La U Ltda.
- Organizacion mundial de la salud, OMS. (2025, marzo 12). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Ortiz Tamayo De Caballero, E., & Quispe Mamani, J. M. (2021). La Resiliencia y Estrés Académico en la Educación Remota de los Estudiantes del Complejo Educativo Peñon Negro—Puno 2020. Universidad Privada Telesup - UTELESUP. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/2040>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development*. McGraw-Hill Education.
- Paredes De La Torre, V. N., & Torero Aranda, L. C. (2024). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de un colegio particular del distrito de San

- Miguel, 2022. Universidad Continental.  
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/14978>
- Pereira, M. L. N. (2009). Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171–190.
- Pérez Molina, M. J., & Rodríguez Chinchilla, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: Un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(45–46), 17–33.
- PhD, R. S. L., & PhD, S. F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Pro Gomez, Z. L. (2021). Relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes.  
<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/13299>
- Salvo-Garrido, S., Martín-Praihué, S. S., Acuña-Cabrera, J., & Vivallo-Urra, O. (2021). Desarrollo de factores protectores y obstaculizadores de la resiliencia socioeducativa de niños y niñas, según la perspectiva docente. *Revista Colombiana de Educación*, 83. <https://www.redalyc.org/journal/4136/413676341001/html/>
- Sandín, B. (2003). El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud = International journal of clinical and health psychology*, 3(1), 141–157.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping (Third Edition)*. Henry Holt and Company.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59.
- Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., & Columba Meza Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia: de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 79, 75–83.

- Soriano, J. (2002). REFLEXIONES SOBRE EL CONCEPTO DE AFRONTAMIENTO EN PSICOONCOLOGÍA. 75.
- Taylor, S. E. (2018). Health psychology (10th ed). McGraw-Hill education.
- Tezén, A. L. N., Alva, J. M. R., Lozada, J. A. C., & Vera, P. Y. S. (2024). Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología de Perú. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 27(2), Article 2. <https://doi.org/10.6018/reifop.583691>
- The Influence of Active and Passive Procrastination on Academic Performance: A Meta-Analysis. (s/f). Recuperado el 12 de marzo de 2025, de <https://www.mdpi.com/2227-7102/14/3/323>
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante | Revista Salud y Administración. <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>
- Ungar, M. (2011). The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice. Springer Science & Business Media.
- UNICEF. (2025, marzo 12). Cómo reducir el estrés de los estudiantes y promover su bienestar durante la COVID-19 | UNICEF. <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-reducir-estres-estudiantes-promover-bienestar-durante-covid19>
- Valverde, C. V. (2004). Estrategias de afrontamiento.
- Villafuerte Luna, K. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de nivel secundario de un colegio privado de Lima, 2023. Repositorio Institucional - UTP. <http://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/9576>
- World Health Organization. (2025). International Classification of Diseases (ICD). <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., López-Leyva, N. M., Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M.

(2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica, 21(3), 153–157. <https://doi.org/10.33588/fem.213.948>

## **ANEXOS**

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**TITULO:** Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa pública José Ignacio Miranda INA 91 en Juliaca, 2025.

**AUTOR(ES):** Elizabeth Sulca Hanco - Magalay Rossy Gutierrez Quispe

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Metodología
<p><b>Problema general</b> ¿Qué relación existe entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p> <p><b>Problemas específicos</b> P.E.1 ¿Qué relación existe entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p> <p>P.E.2 ¿Qué relación existe entre la resiliencia y la dimensión</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p> <p><b>Objetivos específicos</b> O.E.1 Identificar la relación entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p> <p>O.E.2</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> H.E.1 Existe relación entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p> <p>H.E.2 Existe relación entre la resiliencia y la dimensión</p>	<p><b>Variable 1</b> Resiliencia</p> <p><b>Dimensiones:</b> · Satisfacción personal · Ecuanimidad · Sentirse bien solo · Confianza en sí mismo D.5: Perseverancia</p> <p><b>Variable 2</b> Estrés académico</p> <p><b>Dimensiones:</b> · Estresores · Síntomas · Estrategias de afrontamiento</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> básico</p> <p><b>Nivel:</b> correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Población:</b> La población en el estudio está conformada por 639 participantes que representan la totalidad los estudiantes I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p> <p><b>Muestra:</b></p>

<p>síntomas del estrés en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p> <p>P.E.3</p> <p>¿Qué relación existe entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p>	<p>Identificar la relación entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p> <p>O.E.3</p> <p>Identificar la relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p>	<p>síntomas del estrés en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.</p> <p>H.E.3</p> <p>Existe relación entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025</p>		<p>Para el presente estudio la muestra estará constituida por 239 estudiantes de secundaria de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.</p> <p><b>Muestreo</b></p> <p>Para esta investigación se empleará un muestreo probabilístico aleatorio simple, el cual garantiza que todos los elementos de la población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados</p> <p><b>Técnica:</b></p> <p>Encuesta.</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p>1: Escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993)</p> <p>2: Inventario SISCO (Arturo Barraz a Macías; adaptación; Puestas 2010 Lima Perú)</p>
--	---	--	--	---

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

### ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Código:	Fecha:
Sexo: Femenino ( )                      Masculino ( )	Edad:
Con quien vive: Mamá ( )      Papá ( )              Ambos ( )              Otros ( )	Grado:

Por favor, contesta a las siguientes preguntas sobre ti y tu familia:

**Instrucción.** Usted encontrará 7 números que van desde “1” (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). Marque el número con un aspa (X) que mejor indica sus sentimientos sobre esa declaración. (Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una declaración marque “1”. Si usted es neutral, marque “4” y si usted está de acuerdo fuertemente marque “7”).

Totalmente en desacuerdo	1
Muy en desacuerdo	2
Un poco en desacuerdo	3
Neutral	4
Un poco de acuerdo	5
Muy de acuerdo	6
Totalmente de acuerdo	7

ÍTEMS		En desacuerdo				De acuerdo		
1.	Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7

17.	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18.	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22.	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Fuente: Novella (2002)

## INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO

1.- Durante el transcurso de estos meses ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI

NO

“En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas”.

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

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

### 3.- DIMENSIÓN ESTRESORES

3.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1. La competencia con los compañeros del grupo.					
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3.3. La personalidad y el carácter del docente.					
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos, tareas y exposiciones.)					
3.5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					

3.6. No entender los temas que se tocan en la clase.					
3.7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.8. Tiempo limitado para hacer la tarea.					

#### 4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS

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

Síntomas o Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1. Trastornos en el sueño (no poder dormir o pesadillas).					
4.2. Fatiga crónica (cansancio constante.)					
4.3. Dolores de cabeza o migrañas.					
4.4. Problemas estomacales, dolor abdominal o diarrea.					
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. Sueño o mayor necesidad de dormir.					

Síntomas o Reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7. Sientes poca capacidad de relajarte o de estar tranquilo(a)					
4.8. Sentimientos de tristeza (decaído).					
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.					

4.10. Problemas de concentración.					
4.11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Síntomas o reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12. Conflictos o tendencia para polemizar o discutir.					
4.13. Aislamiento de los demás.					
4.14. Falta de ganas para realizar las tareas escolares.					
4.15. Aumento o disminución de apetito.					

### **5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					

5.2. Te organizas para hacer tus tareas y/o trabajos que te dejan los docentes.					
5.3. Te das aliento.					
5.4. Te aferras a la religión a través de las oraciones o escuchando misa a través del Facebook					
5.5. Buscas información para darle solución a algunos problemas					
5.6. Le cuentas cosas confidenciales o problemas que te preocupan a alguien cercano.					

Fuente: Adaptado de López (2017).

### Anexo 3: Consentimiento y asentimiento



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa pública José Ignacio Miranda INA 91 en Juliaca, 2025”

**Institución** : Universidad Autónoma de Ica.

**Responsables** : Elizabeth Sullca Hancco  
Magalay Rossy Gutierrez Quispe  
Estudiantes del programa académico de Psicología.

**Objetivo de la investigación:** Por la presente lo estamos invitando a participar de la investigación que tiene como finalidad de [determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025](#). Al participar del estudio, deberá resolver dos cuestionarios de [25 y 29 ítems](#), los cuales serán respondidos de forma anónima.

**Procedimiento:** Si autoriza la participación de su menor hijo(a) en este estudio, se le solicitará que complete dos instrumentos en formato físico: la [Escala de Resiliencia](#) y el [Inventario SISCO del Estrés Académico](#). Cada cuestionario está diseñado para resolverse en un tiempo aproximado de [20 minutos](#).

**Confidencialidad de la información:** El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, los responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

**Consentimiento:** Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la Investigadora y autorizo voluntariamente que mi menor hijo(a) participe en el estudio indicado, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Ica, ..... de ....., de 2025

Firma: .....

Apellidos y nombres: .....

DNI: .....



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

## ASENTIMIENTO INFORMADO

**Título:** “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa pública José Ignacio Miranda INA 91 en Juliaca, 2025.”

Estimado estudiante, te invitamos a formar parte de la presente investigación, para la cual requerimos tú valiosa participación en la resolución de un cuestionario.

**Objetivo del estudio:** Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.

**Procedimiento:** Si aceptas participar en la investigación, se te administrarán dos cuestionarios en formato físico, con un tiempo estimado de respuesta de aproximadamente 20 minutos. El primero corresponde a la Escala de Resiliencia, orientada a identificar y valorar tu capacidad de afrontar y adaptarte positivamente ante situaciones adversas en el contexto educativo. El segundo es el Inventario SISCO del Estrés Académico, diseñado para detectar y cuantificar las manifestaciones de estrés, así como sus causas y estrategias de afrontamiento. Te solicitamos responder con total sinceridad cada una de las preguntas, recordándote que no es necesario identificarte en el cuestionario. Asimismo, es importante no dejar ítems en blanco, ya que cada respuesta es valiosa para la investigación.

**Confidencialidad:** Los resultados del cuestionario aplicado solo lo sabrás tú, y tú apoderado con el fin de guardar la confidencialidad de los datos y no complicar nuestro trabajo profesional. Si firmas este documento quiere decir que lo leíste, o alguien te lo ha leído y aceptas participar en la investigación.

Si, acepto	<input type="checkbox"/>	No, acepto	<input type="checkbox"/>
------------	--------------------------	------------	--------------------------

Ica, ..... de ....., de 2025

Firma: .....

Apellidos y nombres: .....

## Anexo 4: Ficha de validación de instrumentos de medición

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

#### I. DATOS GENERALES

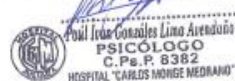
**Título de la Investigación:** Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.

**Nombre del Experto:**

#### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

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

#### III. OBSERVACIONES GENERALES



Apellidos y Nombres del validador: *Gonzales Lima Avendaño Paul Juan*  
 Grado académico: *Magister*  
 N°. DNI: *29614239*

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**  
**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.

**Nombre del Experto:**

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

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

**III. OBSERVACIONES GENERALES**


 Paul Iván González Lima Avendaño  
**PSICÓLOGO**  
 C. Ps.P. 8382  
 HOSPITAL "CARLOS MONSE MEDRANO"

Apellidos y Nombres del validador: *Gonzales Lima Avendaño Paul Iván*  
 Grado académico: *Magister*  
 N°. DNI: *29614239*

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**  
**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.

**Nombre del Experto:**

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

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

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

  
 Ps. Maritza Rodríguez Pineda  
 PSICÓLOGA

Apellidos y Nombres del validador:  
 Grado académico: Mg/Maestra en Psicología Clínica y Educativa  
 N°. DNI: 02433258 del Niño y Adolescente

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**  
**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.

**Nombre del Experto:**

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

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

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

Ps. Maricela Rodríguez Pinedo  
 PSICÓLOGA  
 CP. 11809

Apellidos y Nombres del validador:

Grado académico:

N°. DNI: 02433258

Mg. / Maestría en Psicología Clínica y Educativa  
 del Niño y Adolescente

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**  
**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.

**Nombre del Experto:**

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

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

**III. OBSERVACIONES GENERALES**



MINISTERIO EDUCACIÓN DE LA NACIÓN  
 OFICINA DE ASISTENCIA VÍCTIMAS Y RESARCIMIENTOS  
 Ps. Lincoln M. Salas Lozano  
 C. P. B. 609

Apellidos y Nombres del validador: *Lincoln Mauricio Salas Lozano*  
 Grado académico: *Magister*  
 N°. DNI: *29527148*

**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS**  
**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**  
**ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E.S. José Ignacio Miranda INA 91 de Juliaca, 2025.

**Nombre del Experto:**

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

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

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Apellidos y Nombres del validador: Linares, Marcelina Salas Lozano  
 Grado académico: Magister  
 N°. DNI: 29587148

## Anexo 5: Base de datos

N <sup>o</sup>	Variables de caracterización				VARIABLE 1: RESILIENCIA																									TOTAL
					Satisfacción personal			Ecuanimidad							Sentirse bien solo							Confianza en sí mismo				Perseverancia				
	EDAD	GRADO	SECCION	SEXO	ITEM 5	ITEM 3	ITEM 19	ITEM 6	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 13	ITEM 17	ITEM 18	ITEM 24	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 4	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 20	ITEM 23	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 16	ITEM 21	ITEM 22	ITEM 25	
1	17	5	2	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175	
2	17	5	3	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175	
3	17	5	4	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175	
4	14	3	3	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175	
5	16	4	1	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	175	
6	15	3	3	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	7	7	7	7	7	7	170	
7	16	4	1	1	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	7	4	7	7	168	
8	16	4	1	1	3	7	7	7	7	7	5	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	164	
9	16	4	3	2	7	7	6	7	6	6	6	6	7	7	5	6	6	7	7	7	7	7	6	6	7	7	6	7	163	
10	16	5	2	1	7	7	5	7	6	7	7	6	7	6	6	5	5	5	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	161	
11	16	4	3	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	161	
12	16	5	4	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	1	5	7	7	7	7	5	7	159	
13	17	5	2	1	6	6	6	6	4	7	7	6	7	7	6	5	6	6	6	6	7	7	7	6	5	7	7	7	157	
14	15	4	2	2	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	1	7	6	7	6	6	1	7	7	6	157	
15	15	4	3	2	6	6	6	6	6	7	6	6	7	6	4	6	6	7	7	6	6	7	6	6	7	7	7	7	157	
16	15	4	1	1	6	6	7	7	7	6	6	7	7	6	6	6	4	5	7	6	6	7	7	5	6	7	6	6	156	
17	16	4	3	2	7	6	7	4	6	5	6	6	7	5	6	6	6	7	6	7	6	6	6	6	7	7	7	7	155	
18	16	5	3	1	7	6	6	7	7	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	6	6	6	3	5	7	6	7	154	



40	16	5	3	2	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	148					
41	16	4	3	1	6	7	6	4	6	4	6	7	7	6	3	7	6	6	7	4	7	7	7	7	4	6	4	6	147		
42	17	5	1	2	7	6	6	6	6	5	6	6	7	6	5	6	6	6	6	5	6	7	7	3	6	7	3	7	147		
43	16	4	1	1	7	3	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	6	4	1	7	7	4	7	6	7	6	2	4	7	146	
44	16	4	2	1	6	6	5	7	5	6	5	5	6	7	6	6	5	6	5	5	6	6	7	5	4	6	7	7	7	146	
45	16	5	3	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	5	6	145
46	16	4	4	2	5	3	5	7	1	7	7	7	6	5	5	6	5	6	7	6	7	5	6	5	7	7	7	6	7	145	
47	16	4	1	1	5	6	5	6	7	4	6	6	6	6	6	5	5	7	6	6	5	7	6	6	5	6	5	5	7	144	
48	17	5	2	2	6	6	6	6	6	4	3	6	7	5	5	4	6	7	7	6	5	7	6	5	6	5	7	6	7	144	
49	15	3	3	2	7	7	7	7	3	3	6	7	7	7	2	6	7	6	6	6	3	7	7	3	3	6	7	7	7	144	
50	15	4	2	1	6	4	6	7	5	4	7	7	5	6	5	7	4	7	6	4	7	4	7	5	6	7	7	4	6	143	
51	16	4	3	1	4	7	4	6	6	7	6	7	5	5	5	7	7	5	6	7	6	4	7	6	3	7	7	2	7	143	
52	15	4	1	2	5	5	7	7	5	7	4	6	7	6	6	1	6	5	5	5	5	6	7	6	6	5	7	7	5	7	143
53	15	4	2	2	5	7	7	7	6	6	7	7	7	5	7	5	3	7	7	7	6	7	7	1	4	7	1	3	7	143	
54	15	3	3	2	7	6	7	7	6	6	6	5	7	4	4	4	7	6	6	5	5	7	7	6	5	7	2	4	7	143	
55	15	4	2	1	2	7	7	7	5	7	4	6	7	5	5	6	6	6	5	5	6	5	6	7	5	7	7	2	7	142	
56	15	4	3	2	7	6	6	7	6	5	6	6	7	5	5	6	6	5	6	7	5	4	5	5	5	7	4	4	7	142	
57	17	5	1	1	7	5	5	6	4	4	7	5	7	5	4	6	5	4	5	6	6	6	7	7	7	7	7	3	6	7	141
58	15	4	1	1	7	5	7	7	7	7	7	5	7	7	6	6	5	1	7	5	6	7	7	7	4	1	1	5	7	141	
59	17	5	2	2	6	6	6	7	5	6	6	6	5	7	5	6	6	4	5	4	6	6	4	4	4	7	7	6	7	141	

60	16	5	2	2	6	6	6	6	4	6	6	5	5	6	6	6	6	6	4	6	6	6	5	6	6	6	4	6	141	
61	15	4	1	2	7	7	7	7	5	6	5	6	7	5	4	4	6	4	6	6	4	6	1	6	7	6	7	5	7	141
62	17	5	2	1	4	5	5	4	6	5	7	7	6	7	6	6	4	6	5	4	6	5	6	6	6	6	5	6	7	140
63	17	5	4	1	7	7	5	5	5	4	6	7	7	4	5	6	4	5	5	5	6	6	7	2	5	7	6	7	7	140
64	15	3	3	2	7	6	6	7	3	4	6	7	7	6	5	6	7	5	4	4	6	6	7	3	5	7	5	4	7	140
65	16	4	4	1	5	7	7	7	4	7	6	6	6	5	7	7	6	6	6	4	3	5	7	5	4	5	7	1	6	139
66	16	4	1	2	6	5	7	4	4	4	5	6	5	5	6	6	4	5	6	7	7	7	6	6	4	7	6	4	7	139
67	16	4	2	2	7	7	4	7	5	6	6	6	7	6	7	4	4	4	4	2	6	4	7	5	6	7	7	4	7	139
68	15	4	2	2	5	7	3	7	5	7	7	7	7	6	6	6	3	7	1	1	7	6	7	5	7	7	5	3	7	139
69	16	5	1	1	7	6	7	7	4	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	4	3	6	7	7	4	6	3	4	7	138
70	16	4	1	1	5	4	5	7	3	7	6	6	5	7	6	6	4	7	2	7	6	7	7	7	7	4	5	2	6	138
71	18	5	2	2	7	4	5	5	7	6	6	6	7	5	7	7	5	6	7	4	5	5	3	6	6	7	4	4	4	138
72	17	5	3	2	5	7	5	7	3	5	4	5	4	6	5	6	5	5	7	7	6	4	7	7	5	5	7	4	7	138
73	16	4	1	2	6	7	5	7	6	5	6	5	7	6	4	5	7	5	4	2	5	4	7	5	4	7	7	5	7	138
74	15	4	2	2	3	6	6	7	6	4	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	4	6	4	5	6	7	4	6	138
75	16	5	1	2	7	6	7	5	5	6	4	3	7	7	4	6	6	4	5	7	7	5	3	7	4	7	4	4	7	137
76	17	4	2	2	7	7	4	7	6	7	5	7	7	6	6	4	6	4	6	1	6	4	6	4	4	6	6	4	7	137
77	16	4	3	2	7	6	5	7	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	5	7	3	4	4	6	5	6	137
78	16	5	1	1	5	5	6	4	5	5	5	6	6	6	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	136
79	16	5	1	1	7	6	6	6	5	4	5	6	4	5	5	6	5	4	3	6	6	4	7	6	6	6	7	4	7	136

80	16	4	3	1	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	4	1	1	1	7	7	7	7	7	7	4	7	7	4	7	1	136
81	15	3	3	1	4	4	3	7	7	7	5	6	3	6	7	6	7	7	6	5	6	3	7	6	6	5	7	3	3	136	
82	15	4	2	1	6	6	5	4	6	5	6	5	6	6	6	7	7	5	6	7	5	6	3	4	5	4	4	5	6	135	
83	16	4	4	1	7	4	4	6	4	3	4	7	5	7	4	3	7	7	7	3	5	4	7	6	4	7	7	6	7	135	
84	14	3	3	1	7	6	5	7	4	4	7	5	6	6	6	4	5	4	4	6	6	4	7	2	5	6	6	6	7	135	
85	17	5	3	2	6	5	5	7	3	6	6	6	6	6	5	5	5	6	6	5	5	5	3	7	6	6	5	5	5	135	
86	17	5	4	2	6	2	4	6	7	7	4	7	6	7	5	4	5	7	4	6	5	4	5	4	3	7	7	6	7	135	
87	17	4	1	2	6	5	5	6	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	6	5	4	7	5	4	6	6	5	6	135	
88	16	4	2	2	2	7	6	7	5	6	3	7	7	6	7	6	2	5	7	2	6	5	6	4	3	7	6	6	7	135	
89	17	5	2	1	7	7	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	5	4	5	5	4	5	6	7	5	5	7	134	
90	15	4	2	1	7	3	4	5	4	5	4	5	4	6	5	5	5	5	6	6	7	4	7	6	5	7	7	5	7	134	
91	15	4	4	1	7	6	4	6	5	5	4	5	6	5	6	5	4	5	5	5	6	5	5	5	7	5	7	5	6	134	
92	15	3	3	2	4	4	7	7	3	6	6	3	6	7	5	7	2	6	4	7	7	6	3	6	6	7	7	1	7	134	
93	16	5	1	1	7	7	6	4	4	5	7	4	5	7	7	5	7	4	4	7	6	5	7	3	7	4	4	5	2	133	
94	16	5	2	1	4	5	5	6	4	5	5	4	5	6	4	4	5	4	4	7	6	6	6	6	5	7	6	7	7	133	
95	14	3	3	1	7	7	6	5	5	6	7	7	5	6	6	6	4	6	5	2	6	5	5	6	3	3	4	5	6	133	
96	17	5	2	2	7	7	3	3	2	5	5	7	3	6	5	5	6	4	5	7	6	5	5	5	7	5	7	7	6	133	
97	16	5	3	2	4	1	7	7	4	4	7	7	7	7	4	4	5	4	4	1	7	5	7	5	4	7	7	7	7	133	
98	16	4	1	2	5	5	6	5	5	6	4	3	5	6	7	6	3	6	5	5	6	5	6	5	5	7	6	6	5	133	
99	15	3	3	2	7	7	5	6	3	5	3	5	5	7	7	7	7	5	5	1	7	5	5	3	7	6	1	7	7	133	

1 0 0	17	5	2	2	2	7	7	2	3	5	5	7	7	6	6	6	7	6	6	5	6	3	3	5	5	7	5	5	6	132	
1 0 1	16	5	3	2	7	6	4	7	4	7	4	7	7	4	7	6	5	4	7	2	7	5	7	4	7	5	1	4	4	132	
1 0 2	17	5	1	2	5	5	6	7	5	5	5	5	6	5	4	6	4	5	5	4	6	5	4	5	5	6	6	6	6	131	
1 0 3	16	4	2	2	5	5	6	7	4	5	5	6	6	5	6	5	6	6	6	4	4	5	6	4	6	4	6	3	6	131	
1 0 4	15	4	2	2	7	6	4	7	4	5	6	6	7	5	5	5	4	7	5	4	4	6	5	3	4	7	5	3	7	131	
1 0 5	17	5	2	2	7	5	5	7	5	5	3	3	7	5	5	7	7	5	5	5	5	3	6	6	7	5	2	7	5	3	130
1 0 6	16	4	1	2	6	5	5	6	5	4	6	6	6	4	4	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	6	4	4	7	130	
1 0 7	15	3	3	2	6	4	6	6	6	5	3	6	6	6	4	5	6	3	5	5	6	6	6	6	4	6	4	4	6	130	
1 0 8	17	4	1	1	6	1	4	7	4	2	3	4	6	7	5	7	4	7	2	6	5	7	6	5	7	4	7	6	7	129	
1 0 9	15	4	4	1	7	7	7	5	6	4	5	7	7	4	6	5	6	2	7	6	4	4	4	3	4	7	3	2	7	129	
1 1 0	16	4	4	1	3	6	4	5	5	7	6	5	5	5	6	6	5	6	5	6	5	7	6	2	5	4	7	4	4	129	
1 1 1	16	4	1	1	7	6	6	6	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	6	5	5	7	5	4	6	6	5	3	128	
1 1 2	16	4	2	1	6	6	6	7	5	6	3	5	6	3	6	6	4	3	4	3	3	7	7	6	3	7	7	3	6	128	
1 1 3	15	4	3	1	7	7	5	5	6	6	5	6	6	5	4	4	6	7	5	4	4	5	6	5	2	6	5	1	6	128	

1 1 4	17	5	2	2	3	5	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	5	4	4	5	7	5	5	7	6	4	5	5	4	128
1 1 5	15	4	1	2	6	6	5	5	6	6	6	4	6	5	4	5	6	6	6	6	4	6	4	5	4	2	4	5	6	128
1 1 6	16	4	1	2	7	7	6	5	6	5	7	4	6	4	4	6	5	4	5	6	5	6	4	6	4	4	3	3	6	128
1 1 7	16	4	3	1	7	6	5	7	4	5	5	6	4	5	3	5	5	3	4	3	4	6	7	3	4	7	7	5	7	127
1 1 8	17	5	3	2	3	6	4	6	5	4	5	5	6	6	5	6	6	5	6	5	5	5	6	4	4	7	7	3	3	127
1 1 9	16	4	2	2	6	5	6	5	5	5	5	4	4	4	4	6	4	6	6	6	5	4	6	4	4	7	5	4	7	127
1 2 0	17	5	1	2	5	5	6	5	6	3	5	6	6	6	5	5	5	4	6	6	6	6	5	2	3	6	3	4	7	126
1 2 1	17	5	1	1	6	6	6	4	4	4	5	5	4	5	5	5	6	5	6	6	5	4	5	6	4	6	4	5	4	125
1 2 2	17	5	3	1	5	7	5	5	3	3	4	5	7	5	4	4	6	4	5	5	5	4	5	5	4	6	7	6	6	125
1 2 3	15	4	4	1	6	5	5	6	5	2	6	4	4	6	3	4	5	5	6	6	6	5	7	5	4	7	3	4	6	125
1 2 4	17	5	4	2	3	3	6	3	5	7	6	5	5	5	4	6	4	2	3	6	6	5	6	5	4	7	6	7	6	125
1 2 5	16	5	4	2	5	5	4	6	5	4	3	6	7	4	4	4	4	5	4	5	5	4	7	4	5	7	7	4	7	125
1 2 6	15	4	4	1	7	7	4	7	7	5	6	5	4	2	6	7	6	6	6	1	1	6	6	5	7	7	3	1	2	124
1 2 7	15	3	3	1	7	6	4	6	4	4	7	6	5	5	4	6	4	5	5	4	5	2	4	5	6	7	1	6	6	124

1 2 8	16	5	1	2	4	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	4	6	7	6	1	4	6	4	4	4	4	4	4	6	124
1 2 9	16	4	1	2	6	3	5	3	6	5	6	6	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	4	4	7	4	2	6	124
1 3 0	17	5	1	1	5	4	6	5	5	5	4	6	6	6	4	4	5	5	5	6	5	4	5	5	3	5	4	5	6	123
1 3 1	17	5	2	2	5	6	6	6	4	5	4	5	7	5	5	6	6	7	5	5	5	4	2	5	4	4	4	4	4	123
1 3 2	17	5	3	1	5	5	5	5	4	3	5	7	6	5	6	6	4	5	4	5	5	4	5	4	5	6	5	4	4	122
1 3 3	15	4	1	1	7	6	5	6	2	6	1	6	7	6	5	7	6	5	6	5	5	5	6	3	3	3	6	2	3	122
1 3 4	16	4	1	1	7	4	6	6	4	5	5	4	5	6	4	5	4	6	6	6	4	7	1	4	5	6	4	1	7	122
1 3 5	16	4	2	1	4	4	5	6	6	5	5	6	4	6	5	5	2	6	2	6	5	5	4	4	4	7	4	6	6	122
1 3 6	17	5	4	2	6	5	5	6	3	5	4	6	6	4	4	5	6	5	5	6	5	5	5	2	6	6	4	2	6	122
1 3 7	15	4	4	2	7	5	4	5	3	5	4	5	5	3	4	4	6	6	5	6	4	5	4	4	5	6	5	5	7	122
1 3 8	16	4	3	1	6	6	6	4	5	4	5	6	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	3	6	7	121
1 3 9	15	4	3	1	3	2	6	4	6	4	4	5	6	7	4	4	4	5	5	6	6	5	5	5	4	5	4	5	7	121
1 4 0	16	4	2	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	6	5	4	4	7	4	3	5	121
1 4 1	16	5	3	1	4	3	6	4	3	6	4	6	6	5	7	7	5	7	6	3	5	3	5	4	2	4	7	4	4	120

1 4 2	16	5	4	2	5	5	6	5	5	5	4	4	5	4	3	4	4	6	4	5	5	5	4	5	4	7	4	5	7	120
1 4 3	15	4	2	2	3	5	6	4	5	6	5	5	5	5	5	6	4	5	5	4	5	6	5	3	4	6	3	4	6	120
1 4 4	17	5	2	1	5	6	5	5	4	5	4	5	6	4	5	4	6	4	5	4	3	6	5	5	4	5	5	4	5	119
1 4 5	16	4	1	1	5	5	6	6	3	2	5	5	5	4	3	4	5	4	4	6	5	6	4	6	5	7	6	1	7	119
1 4 6	17	5	3	2	7	7	5	1	5	3	6	4	7	4	5	7	6	4	5	7	4	4	2	6	4	4	1	4	7	119
1 4 7	17	5	1	1	4	5	3	5	6	6	5	5	4	6	5	4	6	5	4	4	5	4	5	5	4	4	6	4	4	118
1 4 8	16	5	4	1	4	4	5	6	2	6	4	4	5	5	4	5	6	4	4	5	5	6	4	4	4	4	6	5	6	117
1 4 9	16	4	4	1	7	5	6	4	3	1	1	6	6	7	5	5	4	6	2	6	7	6	1	1	2	4	7	7	7	116
1 5 0	15	3	3	1	3	4	5	7	5	5	3	3	4	4	4	3	4	5	6	4	4	6	6	5	4	6	6	5	5	116
1 5 1	16	5	2	2	4	6	5	6	5	6	4	5	6	6	1	5	4	2	5	4	5	5	6	4	4	5	6	4	3	116
1 5 2	16	4	4	2	3	5	6	6	5	6	6	6	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	116
1 5 3	17	5	1	2	7	5	7	1	5	5	4	5	7	5	1	7	1	5	1	5	5	4	7	5	1	7	5	5	5	115
1 5 4	16	4	2	2	5	6	4	3	5	7	2	6	4	5	2	5	4	6	2	2	6	7	3	7	5	4	4	5	6	115
1 5 5	17	5	1	2	5	4	5	7	5	5	5	3	5	4	5	6	5	4	4	5	4	5	5	2	4	5	6	2	4	114

1 5 6	17	5	2	1	4	3	5	2	4	7	5	7	7	2	4	5	6	3	3	6	1	4	4	7	7	3	6	6	2	113
1 5 7	16	4	1	1	5	3	5	5	5	3	4	5	3	4	4	4	6	5	3	5	3	6	7	6	5	3	6	3	5	113
1 5 8	17	5	4	2	6	6	4	7	4	3	3	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3	6	5	4	4	5	5	4	5	113
1 5 9	16	4	3	2	4	4	7	4	3	4	4	7	7	4	2	2	4	5	5	7	5	3	3	4	4	5	7	6	3	113
1 6 0	17	5	4	1	2	3	4	5	4	5	4	4	5	6	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	6	7	5	6	112
1 6 1	15	3	3	2	3	2	4	4	5	5	6	1	3	6	1	2	3	6	6	5	5	4	5	6	7	6	5	5	7	112
1 6 2	17	5	2	1	3	2	1	1	7	7	3	5	6	3	1	2	6	2	4	5	7	5	6	5	5	7	5	6	7	111
1 6 3	16	4	3	2	4	7	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	111
1 6 4	16	4	4	2	6	7	7	6	7	4	6	4	1	2	4	4	5	2	4	4	4	4	4	1	3	6	2	7	7	111
1 6 5	17	5	4	1	6	5	5	3	4	3	3	5	5	3	5	4	4	2	6	4	5	5	6	4	5	4	4	5	5	110
1 6 6	17	5	4	2	6	5	4	4	5	6	3	4	5	4	1	3	5	6	5	3	5	5	4	6	4	4	5	4	4	110
1 6 7	15	4	2	2	4	2	3	3	5	7	5	4	3	5	4	3	3	4	5	6	4	5	4	5	5	5	5	5	6	110
1 6 8	16	4	4	2	6	2	6	4	1	1	6	3	7	2	5	2	3	4	5	7	6	7	5	6	3	7	4	1	7	110
1 6 9	16	5	1	1	7	4	4	4	4	4	5	6	4	4	3	2	3	4	3	4	5	3	6	5	5	5	5	4	6	109





1 9 8	16	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100			
1 9 9	15	3	3	1	3	3	5	3	3	3	3	4	5	7	2	3	3	3	4	5	6	3	3	3	3	4	5	5	7	98
2 0 0	17	5	2	2	4	4	5	1	4	3	3	7	7	1	1	3	1	5	5	7	3	7	7	2	3	6	4	3	2	98
2 0 1	16	4	3	2	1	1	5	1	2	3	6	6	6	3	6	6	2	6	6	2	3	3	3	3	6	6	4	4	4	98
2 0 2	15	4	2	2	5	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	97
2 0 3	16	5	3	1	7	4	4	1	4	3	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	96
2 0 4	16	5	4	1	4	5	2	3	1	4	3	4	2	5	4	5	3	5	4	6	4	3	2	5	3	6	6	3	4	96
2 0 5	16	5	1	2	4	6	3	5	4	4	4	1	1	2	5	5	6	3	6	5	3	5	4	4	4	4	1	2	5	96
2 0 6	17	5	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	5	3	4	3	3	5	6	6	4	5	3	3	3	95
2 0 7	15	4	2	2	7	4	6	1	3	4	1	1	3	1	3	5	1	1	5	6	5	4	5	7	5	4	1	6	6	95
2 0 8	16	4	4	2	1	5	5	1	2	2	5	4	3	5	5	5	1	5	5	3	5	2	1	4	4	7	4	4	7	95
2 0 9	16	4	3	1	5	4	5	4	5	2	4	3	2	3	3	6	5	2	5	3	4	5	3	1	2	4	4	3	7	94
2 1 0	16	4	3	1	6	3	1	6	5	4	4	1	1	2	5	5	5	5	5	1	2	5	6	5	5	6	2	2	2	94
2 1 1	15	4	4	1	7	4	3	5	5	3	5	4	4	2	4	6	5	2	3	3	2	6	4	4	4	6	1	1	1	94

2 1 2	16	4	4	1	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	5	4	4	4	4	6	3	4	93	
2 1 3	16	5	2	1	4	3	1	4	5	5	5	4	1	2	4	4	4	3	4	4	3	5	5	5	3	4	4	4	2	92
2 1 4	15	4	4	1	5	4	2	7	4	5	3	1	1	1	5	4	5	4	6	2	1	6	4	5	5	7	2	2	1	92
2 1 5	15	4	1	2	1	4	4	4	4	5	2	4	3	5	4	4	4	3	4	2	6	4	4	4	4	1	6	4	2	92
2 1 6	15	3	3	1	7	7	1	1	7	1	7	1	7	7	1	7	1	1	1	1	7	7	1	1	1	1	1	7	7	91
2 1 7	17	5	2	2	5	2	4	5	4	4	5	2	4	3	4	5	4	2	4	5	3	4	2	3	4	5	2	2	4	91
2 1 8	14	3	3	1	3	2	3	3	4	5	4	1	2	6	2	2	3	1	2	4	7	4	4	5	4	3	5	6	5	90
2 1 9	17	5	2	2	2	4	3	4	4	3	3	1	1	7	6	3	3	1	1	3	7	3	3	4	5	1	4	7	7	90
2 2 0	17	5	4	2	5	3	5	5	2	2	4	3	4	2	2	3	4	4	3	6	4	4	3	4	3	3	4	3	4	89
2 2 1	14	4	4	1	4	3	3	5	1	2	1	1	2	6	1	2	7	4	5	4	5	1	1	2	3	6	5	6	7	87
2 2 2	17	5	2	2	5	6	4	4	3	2	3	3	3	2	6	5	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	87
2 2 3	15	3	3	2	3	2	6	3	3	3	3	7	7	3	1	2	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	5	4	3	87
2 2 4	17	4	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	6	6	1	3	3	3	3	3	6	3	6	6	1	6	6	6	6	85
2 2 5	16	4	3	2	3	3	3	2	4	5	4	2	2	6	1	2	2	2	4	3	6	2	3	4	2	4	3	6	7	85



N°	Variables de caracterización				VARIABLE 2: Estrés académico																																TOTAL
					Estresores								Síntomas																Estrategias de afrontamiento								
	EDAD	GRADO	SECCIÓN	SEXO	ITEM 3.1	ITEM 3.2	ITEM 3.3	ITEM 3.4	ITEM 3.5	ITEM 3.6	ITEM 3.7	ITEM 3.8	ITEM 4.1	ITEM 4.2	ITEM 4.3	ITEM 4.4	ITEM 4.5	ITEM 4.6	ITEM 4.7	ITEM 4.8	ITEM 4.9	ITEM 4.10	ITEM 4.11	ITEM 4.12	ITEM 4.13	ITEM 4.14	ITEM 4.15	ITEM 5.1	ITEM 5.2	ITEM 5.3	ITEM 5.4	ITEM 5.5	ITEM 5.6				
1	17	5	2	1	4	2	3	3	2	3	5	4	4	4	2	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	3	2	5	5	5	5	5	1	112		
2	17	5	3	1	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	113	
3	17	5	4	1	4	5	4	5	4	5	3	4	5	4	4	1	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	3	3	3	3	1	2	114			
4	14	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116		
5	16	4	1	2	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	117		
6	15	3	3	1	2	5	5	4	3	5	4	4	4	4	2	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	5	3	5	5	121			
7	16	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	3	50			
8	16	4	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	3	3	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2	55		
9	16	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	3	2	56			
10	16	5	2	1	2	2	2	2	4	2	2	3	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	1	4	1	57				
11	16	4	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	4	4	4	2	1	4	4	58			
12	16	5	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	58			
13	17	5	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58		
14	15	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	5	2	4	3	59				
15	15	4	3	2	1	3	1	5	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	5	5	5	5	59			
16	15	4	1	1	2	3	4	4	4	3	2	1	2	2	2	2	1	1	4	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	59			
17	16	4	3	2	2	4	3	2	2	1	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	1	3	1	60			
18	16	5	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	60		

19	16	4	4	1	2	3	1	4	3	2	3	2	1	3	3	1	1	1	2	3	3	3	2	1	1	3	1	1	2	2	2	3	3	62	
20	16	5	4	2	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	63	
21	16	5	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	4	3	4	3	4	3	64	
22	17	5	1	1	4	5	3	3	3	3	1	2	1	4	1	1	1	2	2	1	2	4	2	2	2	4	1	1	3	1	1	3	1	64	
23	17	5	3	1	4	1	2	3	3	3	5	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	64	
24	16	4	1	1	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	3	2	1	2	3	2	1	4	3	3	65	
25	17	5	1	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	4	2	2	3	1	4	4	65	
26	15	3	3	2	3	3	2	3	3	1	1	3	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	65	
27	15	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	3	4	3	1	1	1	4	3	1	2	3	1	1	1	2	3	4	4	3	2	4	2	66	
28	17	5	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	4	2	2	4	66	
29	15	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	66	
30	17	5	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	4	2	3	2	2	3	2	1	2	4	3	3	3	1	2	2	66	
31	17	5	2	1	1	2	3	4	5	2	2	2	3	2	3	2	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	67	
32	17	5	3	1	1	2	3	4	3	1	1	1	2	3	3	2	2	3	4	4	4	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	67	
33	17	5	1	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	2	2	4	4	4	3	5	4	67	
34	17	5	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	1	1	2	3	3	5	5	2	3	1	67		
35	16	4	4	2	4	4	5	4	4	1	5	4	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	2	5	3	2	1	67	
36	16	4	1	1	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	4	2	4	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	67	
37	15	3	3	1	2	4	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	3	4	4	4	3	4	2	68
38	16	5	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	68	
39	17	5	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	2	3	3	2	3	1	68
40	16	5	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	1	1	1	1	1	69	
41	16	4	3	1	3	3	2	3	3	3	2	4	1	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	4	2	69	
42	17	5	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	70	
43	16	4	1	1	5	4	2	1	2	3	3	3	2	3	5	4	5	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	70	
44	16	4	2	1	1	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	1	3	4	2	3	2	3	1	3	4	2	4	3	2	2	4	2	70	

45	16	5	3	1	4	2	1	2	2	2	2	5	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	3	3	5	1	5	4	71	
46	16	4	4	2	3	4	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	1	71	
47	16	4	1	1	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	4	4	4	3	4	2	71	
48	17	5	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	4	3	1	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	71	
49	15	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	5	2	3	2	3	2	3	2	1	4	2	2	2	5	2	4	2	71	
50	15	4	2	1	3	2	2	1	1	2	4	3	2	1	3	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	5	4	5	5	5	5	71	
51	16	4	3	1	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	71	
52	15	4	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	71
53	15	4	2	2	1	2	3	4	5	5	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	1	1	2	2	2	4	4	2	2	2	1	1	1	72	
54	15	3	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	4	4	3	3	3	72		
55	15	4	2	1	1	1	1	3	3	2	3	1	4	5	4	1	1	1	5	5	4	5	4	2	3	3	4	1	1	1	1	1	1	72	
56	15	4	3	2	3	4	2	3	4	2	3	4	1	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	73	
57	17	5	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	73	
58	15	4	1	1	2	3	1	3	2	2	5	3	2	4	3	1	1	4	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	4	1	73	
59	17	5	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	74	
60	16	5	2	2	3	4	2	4	4	4	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	2	3	2	4	3	4	74	
61	15	4	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	1	74	
62	17	5	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	74	
63	17	5	4	1	2	3	2	3	2	5	4	3	1	2	2	1	1	4	3	1	2	5	1	1	3	2	2	3	3	3	4	4	2	74	
64	15	3	3	2	4	3	1	4	2	2	3	3	3	2	3	1	5	4	2	3	4	2	3	2	1	4	3	1	3	1	1	3	1	74	
65	16	4	4	1	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	1	3	3	3	2	1	3	2	3	3	4	2	4	4	74	
66	16	4	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	74	
67	16	4	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	3	3	4	4	4	4	4	75	
68	15	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	5	5	5	5	4	1	75	
69	16	5	1	1	3	4	3	2	4	2	3	2	2	2	2	4	1	2	1	3	3	2	2	1	3	2	2	2	4	3	5	4	75		
70	16	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	1	3	4	76	

71	18	5	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	4	4	4	3	4	2	1	2	4	3	4	4	4	76	
72	17	5	3	2	1	3	2	3	2	1	2	5	4	4	1	1	2	3	2	4	3	4	2	3	4	4	2	3	3	2	1	4	1	76	
73	16	4	1	2	2	3	2	3	3	1	3	4	2	4	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	3	4	3	2	1	4	1	76	
74	15	4	2	2	4	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	76		
75	16	5	1	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	1	3	2	4	5	4	3	4	2	1	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	77	
76	17	4	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	3	4	3	4	4	3	4	77	
77	16	4	3	2	3	4	2	4	3	2	2	4	2	3	4	1	1	4	5	4	3	3	1	1	2	2	4	2	2	2	3	2	3	78	
78	16	5	1	1	2	5	2	4	4	4	2	3	3	2	3	2	1	4	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	78	
79	16	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	4	5	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	78	
80	16	4	3	1	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	1	1	3	3	2	1	1	2	2	1	1	3	5	2	4	5	5	3	1	78	
81	15	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	3	5	5	78	
82	15	4	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	79	
83	16	4	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	1	3	5	1	1	1	2	3	2	3	4	1	5	2	5	1	5	5	79	
84	14	3	3	1	2	3	3	1	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	1	2	2	4	1	3	2	79	
85	17	5	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	1	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	2	3	4	4	2	3	3	79	
86	17	5	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	2	4	1	5	5	80	
87	17	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	80	
88	16	4	2	2	3	4	1	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	2	1	1	3	2	1	4	2	1	4	2	80	
89	17	5	2	1	2	5	4	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	80	
90	15	4	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	5	5	5	5	81	
91	15	4	4	1	4	4	3	5	3	3	4	4	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	4	2	3	2	81	
92	15	3	3	2	2	3	4	4	4	5	5	5	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	5	1	1	1	1	1	2	81
93	16	5	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	5	2	3	4	3	2	2	1	3	4	4	3	2	2	4	4	82	
94	16	5	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	4	5	4	3	4	2	1	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	82	
95	14	3	3	1	2	4	3	4	5	3	4	3	3	1	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	82	
96	17	5	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	1	1	2	82

97	16	5	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	1	3	3	2	2	1	2	3	82
98	16	4	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	2	1	5	3	3	82
99	15	3	3	2	4	5	2	5	4	2	2	4	1	2	2	1	5	4	2	3	4	1	1	2	4	2	2	2	3	4	2	4	3	82
100	17	5	2	2	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	4	5	5	4	5	5	83
101	16	5	3	2	3	4	3	4	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	5	3	4	3	4	3	3	4	3	83	
102	17	5	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	4	3	2	4	5	2	2	3	2	4	3	2	3	3	4	4	4	5	4	3	83
103	16	4	2	2	4	2	1	2	2	2	2	5	3	4	3	4	3	5	2	3	3	4	2	2	1	2	2	3	3	4	4	5	1	83
104	15	4	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	1	3	3	3	3	4	3	3	83
105	17	5	2	2	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	1	1	2	3	2	4	3	4	2	3	4	4	2	3	2	3	3	2	3	84
106	16	4	1	2	5	5	4	5	4	4	4	4	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	4	3	3	3	4	5	4	84
107	15	3	3	2	2	4	5	3	3	2	3	3	4	4	1	1	2	3	2	4	3	4	2	3	4	4	2	1	2	4	1	3	5	84
108	17	4	1	1	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	4	3	1	3	2	84
109	15	4	4	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4	5	5	2	5	2	84
110	16	4	4	1	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	2	1	3	4	1	2	2	2	3	2	1	1	1	5	5	5	5	5	2	84
111	16	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	4	5	4	5	5	84
112	16	4	2	1	4	5	3	3	2	4	2	3	4	5	4	3	1	2	4	3	3	4	2	2	4	3	2	2	2	1	1	3	3	84
113	15	4	3	1	4	5	4	3	5	2	2	2	2	2	4	2	1	5	4	5	5	4	4	1	2	3	3	4	1	1	1	1	2	84
114	17	5	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	1	1	2	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	85
115	15	4	1	2	3	4	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	4	4	3	2	2	4	2	1	2	3	2	5	3	5	3	5	5	85
116	16	4	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	1	1	4	5	4	3	3	1	1	2	2	4	4	5	5	5	4	3	85
117	16	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	85

118	17	5	3	2	3	4	3	4	2	4	3	4	1	1	2	1	4	5	2	2	1	3	4	1	2	3	4	3	2	4	4	4	5	85	
119	16	4	2	2	3	4	2	4	3	2	2	4	2	2	3	3	2	2	5	2	1	3	5	2	1	4	5	1	5	4	3	3	3	85	
120	17	5	1	2	4	4	3	3	3	2	4	3	2	1	3	2	4	5	4	3	4	2	1	1	2	2	4	3	3	4	2	4	3	85	
121	17	5	1	1	1	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	2	4	4	4	3	4	2	2	3	2	3	2	5	2	1	3	4	5	85	
122	17	5	3	1	1	4	4	3	2	5	4	1	2	4	5	4	1	5	1	3	2	1	4	2	3	3	4	3	3	4	3	1	3	85	
123	15	4	4	1	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	86	
124	17	5	4	2	1	3	4	2	3	3	4	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	4	3	5	2	4	2	86	
125	16	5	4	2	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	86
126	15	4	4	1	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	86	
127	15	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	86	
128	16	5	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	1	2	3	2	4	4	3	2	2	4	2	1	2	3	2	5	4	4	4	3	3	86	
129	16	4	1	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	1	1	4	5	4	3	3	1	1	2	2	4	2	5	2	2	4	3	86	
130	17	5	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	2	1	4	4	86	
131	17	5	2	2	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	1	2	4	2	2	2	2	1	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	86	
132	17	5	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
133	15	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
134	16	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
135	16	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
136	17	5	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
137	15	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	2	3	2	4	2	2	2	3	4	2	87	



158	17	5	4	2	5	5	5	5	5	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	89
159	16	4	3	2	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	3	1	2	4	5	5	5	4	4	4	4	4	3	1	2	3	3	89		
160	17	5	4	1	1	2	3	3	3	1	1	1	2	3	4	5	4	4	5	5	4	3	3	4	5	5	5	5	5	2	2	2	1	1	89		
161	15	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
162	17	5	2	1	5	5	5	5	3	1	1	2	1	2	3	2	4	4	3	2	2	4	2	1	2	3	2	1	5	5	5	5	5	5	90		
163	16	4	3	2	1	2	3	4	5	2	2	2	4	5	5	4	1	5	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	2	1	1	3	90			
164	16	4	4	2	4	5	5	5	4	2	3	5	3	4	3	4	3	5	2	3	3	4	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	91			
165	17	5	4	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	91			
166	17	5	4	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2	5	4	3	5	2	2	2	5	2	4	3	5	4	4	3	1	91			
167	15	4	2	2	2	4	3	5	5	2	2	3	5	4	3	1	4	3	1	2	2	2	3	5	4	4	2	3	3	4	3	3	4	91			
168	16	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	5	4	3	5	2	2	2	5	2	4	3	3	3	3	3	3	91			
169	16	5	1	1	5	5	4	3	3	2	5	5	3	3	2	2	4	4	4	3	4	2	2	3	2	3	2	1	3	4	4	1	4	92			
170	17	5	1	2	3	3	2	3	3	5	2	3	4	4	5	4	3	5	3	3	4	5	5	2	2	4	5	3	2	1	1	1	2	92			
171	16	4	4	2	3	2	3	2	3	2	4	5	5	5	5	3	4	3	2	1	1	5	5	1	2	3	3	3	2	3	3	4	5	92			
172	15	5	1	1	2	5	5	4	3	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	92			
173	15	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	3	4	5	5	4	1	5	4	4	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	2	4	5	92			
174	17	5	4	1	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	1	4	3	3	3	4	4	4	2	4	2	3	2	5	4	2	5	1	92			
175	17	5	4	1	5	2	2	4	3	2	1	2	3	5	4	5	3	5	2	4	3	5	1	2	4	3	5	4	2	2	1	4	4	92			
176	16	4	3	2	3	4	2	2	5	1	5	5	3	1	4	3	5	5	2	2	2	2	3	1	2	1	1	5	5	5	5	5	3	92			
177	16	4	4	2	5	4	3	3	3	5	5	5	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	92		

178	16	4	1	1	3	4	4	4	3	4	5	5	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	4	93	
179	17	5	1	2	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	3	2	3	5	4	4	3	5	3	1	3	4	3	2	2	1	2	1	1	93	
180	14	3	3	2	3	3	2	3	3	5	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	3	3	2	4	93		
181	16	5	1	1	5	2	2	4	3	2	1	2	3	4	2	5	3	5	2	5	5	3	1	2	4	3	5	4	2	2	3	4	5	93	
182	16	4	1	1	4	5	3	5	5	5	4	5	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	5	1	1	1	1	1	93	
183	15	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	5	2	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	2	3	2	94	
184	17	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	5	4	3	4	5	5	94	
185	16	5	3	2	2	4	3	4	4	5	3	4	3	4	1	2	3	5	2	4	3	5	2	3	5	5	5	4	2	2	2	2	1	94	
186	16	5	4	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	2	95	
187	17	4	2	2	1	3	2	3	2	1	2	5	5	4	3	3	2	4	3	4	4	5	4	3	2	4	3	1	5	5	2	5	5	95	
188	16	5	4	1	1	3	3	1	1	1	2	1	4	4	5	4	3	5	3	3	4	5	5	2	2	4	5	4	5	5	2	4	4	95	
189	16	5	3	2	2	3	4	3	4	2	4	3	5	4	3	3	2	4	3	4	4	5	4	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	95	
190	15	4	1	2	1	2	3	4	5	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	1	2	1	95	
191	15	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	95
192	17	5	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	5	4	3	5	2	2	2	5	2	4	3	3	5	4	4	5	95	
193	17	5	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	96	
194	16	4	2	1	3	4	3	4	4	2	4	4	3	2	3	3	5	4	2	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	96	
195	14	3	3	1	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	5	4	4	4	4	3	3	3	4	5	2	2	2	2	2	4	96	
196	17	5	1	2	5	5	4	3	3	2	5	5	2	3	4	2	2	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	4	4	4	3	3	3	97	
197	16	5	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	4	5	5	5	97	

198	16	5	2	2	3	4	2	4	2	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	97	
199	15	3	3	1	5	5	2	4	4	1	4	4	5	4	3	2	4	4	3	5	5	1	1	1	2	2	3	4	5	5	2	5	2	97	
200	17	5	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	5	5	4	1	5	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	98	
201	16	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	98	
202	15	4	2	2	3	5	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	5	5	98
203	16	5	3	1	5	5	5	5	3	1	1	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	98	
204	16	5	4	1	2	5	3	4	2	4	2	3	3	5	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	5	3	4	5	3	4	1	2	2	98	
205	16	5	1	2	5	4	3	5	2	5	5	4	3	4	2	2	5	4	2	3	5	3	4	1	5	4	3	2	3	2	1	4	3	98	
206	17	5	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	2	4	2	3	2	1	2	5	5	3	99	
207	15	4	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	3	5	4	100
208	16	4	4	2	2	4	3	5	5	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	5	5	4	3	4	101	
209	16	4	3	1	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	5	4	3	5	3	3	4	5	5	2	2	4	5	3	3	2	2	2	5	101	
210	16	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	5	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	1	101	
211	15	4	4	1	2	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	5	5	3	4	4	5	4	2	4	4	5	3	4	2	3	2	2	101	
212	16	4	4	1	3	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	4	4	3	2	102	
213	16	5	2	1	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	1	2	4	4	5	5	5	5	2	5	4	3	2	2	4	4	3	4	102	
214	15	4	4	1	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	3	5	5	4	3	3	2	2	2	102	
215	15	4	1	2	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	1	103	
216	15	3	3	1	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	1	1	4	3	5	5	4	1	2	5	5	5	5	5	3	3	4	5	103	
217	17	5	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	2	4	2	3	3	4	3	3	4	3	104	



<b>23</b> <b>8</b>	14	3	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	1	48
<b>23</b> <b>9</b>	17	5	2	2	1	2	3	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	50	

## Anexo 6: Evidencia fotográfica



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa



Aplicación de escalas a estudiantes de la Institución Educativa

## Anexo 7: Informe de Turnitin




### 12% Similitud general

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

#### Filtrado desde el informe


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

#### Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**  
1856 caracteres sospechosos en N.º de páginas  
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

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

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

### Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 6% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.autonoma deica.edu.pe	5%
2	Internet	hdl.handle.net	1%
3	Internet	repositorio.urp.edu.pe	1%
4	Internet	repositorio.utelesup.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-08-28	<1%
6	Trabajos entregados	Johnson and Wales University on 2023-06-15	<1%
7	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Peruana Los Andes on 2020-07-14	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Católica de Trujillo on 2025-07-18	<1%
10	Trabajos entregados	Gloucester City Junior/Senior High School on 2025-11-02	<1%
11	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-09-02	<1%
13	Internet	www.ti.autonomaica.edu.pe	<1%
14	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-20	<1%
15	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2024-04-19	<1%
16	Trabajos entregados	Facultad de Psicología on 2025-12-12	<1%
17	Trabajos entregados	Universidad Peruana Los Andes on 2020-09-18	<1%
18	Internet	www.repositorio.autonomaica.edu.pe	<1%
19	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11	<1%
20	Internet	repositorio.ucss.edu.pe	<1%
21	Trabajos entregados	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2024-12-23	<1%
22	Internet	repositorio.upt.edu.pe	<1%
23	Trabajos entregados	POSGRADO on 2025-09-15	<1%
24	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
25	Trabajos entregados	Universidad Peruana Los Andes on 2021-03-11	<1%