



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

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

TESIS

**“RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "LOS CHANKAS
" DE SARAHUARCAY, APURÍMAC 2022”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:
AQUILINA ROMERO ROJAS
JOSÉ LUIS ROMERO GONZÁLES

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:
DRA. EVELYN ALINA ANICAMA NAVARRETE
CÓDIGO ORCID N°0000-0003-1164-2079

CHINCHA, 2022.

Asesor

DRA. EVELYN ALINA ANICAMA NAVARRETE

Miembros del jurado

-Dr. Eladio Damián Angulo Altamirano

-Dr. José Jorge Campos Martínez

-Dr. Hernando Martín Campos Martínez

DEDICATORIA

Dedicamos con todo corazón nuestro trabajo de investigación a nuestros pequeños hijos, por haber sido en todo momento nuestro motivo para lograr nuestro objetivo y a nuestra familia por habernos permitido seguir adelante porque mucho de nuestros logros es gracias a ellos, y a nosotros mismos por tener siempre la motivación constante por nuestros anhelos.

AGRADECIMIENTO

Agradecer siempre a Dios por darnos la oportunidad de bendecirnos con salud y las oportunidades para seguir alcanzando nuestras metas. También a la universidad Autónoma de Ica mediante el programa de titulación.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

Material y método: Estudio de nivel correlacional, transversal y no experimental; la muestra fueron 67 estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, quienes respondieron al Cuestionario de Escala de Resiliencia de Barboza (2017) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés © Sandín, B. y Chorot, P. (2003) de 21 y 42 ítems respectivamente. Los resultados fueron presentados descriptivamente y se utilizó la prueba r de Pearson, para comprobar la hipótesis

Resultados: existe correlación positiva entre la Resiliencia y Afrontamiento al estrés ($r= 0,361$; $p= 0,002$), existe correlación positiva entre la Resiliencia y Afrontamiento racional ($r= 0,480$; $p= 0,000$), no existe correlación entre Resiliencia y Afrontamiento emocional ($r= -0,156$; $p= 0,198$), existe correlación positiva entre Resiliencia y otros estilos de afrontamiento ($r= 0,380$; $p= 0,000$).

Conclusiones: Existe relación directa entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

Palabras claves: Resiliencia, Afrontamiento al estrés, Estudiantes.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between resilience and coping with stress in students of the "Los Chankas" Educational Institution of Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

Material and method: Correlational, cross-sectional and non-experimental study; the

The sample consisted of 67 students from the "Los Chankas" Educational Institution in Sarahuarcay, Apurímac, who responded to the Resilience Scale Questionnaire of Barboza (2017) and the Stress Coping Questionnaire © Sandín, B. and Chorot, P. (2003) of 21 and 42 items, respectively. The results were presented descriptively and Pearson's r test was used to test the hypothesis.

Results: there is a positive correlation between Resilience and Coping with stress ($r= 0.361$; $p= 0.002$), there is a positive correlation between Resilience and Rational Coping ($r= 0.480$; $p= 0.000$), there is no correlation between Resilience and Emotional Coping ($r= -0.156$; $p= 0.198$), there is a positive correlation between Resilience and other coping styles ($r= 0.380$; $p= 0.000$).

Conclusions: There is a direct relationship between resilience and coping with stress in students of the "Los Chankas" Educational Institution of Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

Keywords: Resilience, Coping with stress, Students.

Índice general

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
Índice general	vii
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2.4.1. Justificación.	16
2.4.2. Importancia	17
2.5.1. Objetivo general	17
2.5.2. Objetivos específicos	17
III. MARCO TEÓRICO	17
3.2.1. Resiliencia	24
3.2.2. Dimensiones de la resiliencia	27
3.2.3. Importancia de la resiliencia	28
3.3.1. Definición de afrontamiento al estrés	29
3.3.2. Dimensiones	32
IV. METODOLÓGICA	34
4.3.1. Población.	35
4.3.2. Muestra	35
4.3.3. Muestreo	35
4.4.1. Hipótesis general.	36
4.4.2. hipótesis específica.	36
4.5.1. RESILIENCIA	36
4.5.2. AFRONTAMIENTO AL ESTRES	36
4.7.1. Técnica	39
4.7.2. Instrumento.	39
V. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	72
3.1. Análisis descriptivo de los Resultados	72

3.2. Comparación de los resultados con el marco teórico	72
CONCLUSIONES	75
RECOMENDACIONES	76
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77
ANEXOS	82
Anexo 01: Matriz de consistencia	83
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	84
Anexo 3: consentimiento informado	88
Anexo 4: Asentimiento informado	89
Anexo 5: Solicitud	90
Anexo 6: constancia de aplicación	91
Anexo 7: Base de datos SPSS	92
Anexo 8: fotografías	93
Anexo 9: Informe turnitin 28 %	96

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1: Edad de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	41
Tabla 2: Religión de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	42
Tabla 3: Sexo de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	43
Tabla 4: Variable Resiliencia de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	44
Tabla 5: Dimensión resolución de problemas de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	45
Tabla 6: Dimensión Autonomía de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	46
Tabla 7: Dimensión Introspección de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	47
Tabla 8: Dimensión Brindar afecto y apoyo de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	48
Tabla 9: Dimensión Iniciativa de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	49
Tabla 10: Variable Afrontamiento de problemas de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	50
Tabla 11: Dimensión Afrontamiento racional de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	51
Tabla 12: Dimensión Afrontamiento emocional de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	52
Tabla 13: Dimensión otros estilos de afrontamiento de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	53
Tabla 14: Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento de problemas	54
Tabla 15: Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento racional	55
Tabla 17: Tabla cruzada Resiliencia y otros estilos de afrontamiento	57
Tabla 18: Prueba de normalidad de Resiliencia y afrontamiento al estrés	62
Tabla 19: Rango, Media, desviación típica y Alpha de Cronbach de las variables de Resiliencia y Afrontamiento al estrés y sus dimensiones	63
Tabla 20: Correlación entre la Resiliencia y Afrontamiento al estrés	65
Tabla 21: Correlación entre la Resiliencia y Afrontamiento racional	67
Tabla 22: Correlación entre la Resiliencia y Afrontamiento emocional	69

Tabla 23:	Correlación entre la Resiliencia y otros estilos de afrontamiento	71
------------------	---	----

	Índice de figuras	Pag.
Figura 1:	Edad de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	41
Figura 2:	Religión de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	42
Figura 3:	Sexo de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	43
Figura 4:	Variable Resiliencia de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	44
Figura 5:	Dimensión resolución de problemas de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	45
Figura 6:	Dimensión Autonomía de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	46
Figura 7:	Dimensión Introspección de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	47
Figura 8:	Dimensión Brindar afecto y apoyo de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	48
Figura 9:	Dimensión Iniciativa de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	49
Figura 10:	Variable Afrontamiento de problemas de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	50
Figura 11:	Dimensión Afrontamiento racional de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	51
Figura 12:	Dimensión Afrontamiento emocional de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	52
Figura 13:	Dimensión otros estilos de afrontamiento de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	53
Figura 14:	Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento de problemas.	54
Figura 15:	Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento racional.	55
Figura 16:	Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento emocional.	56
Figura 17:	Tabla cruzada Resiliencia y otros estilos de afrontamiento.	57

I. INTRODUCCIÓN

Los días del adolescente pueden ser complicados y con frecuencia pueden generar niveles de estrés que pueden afectar la vida del adolescente, estos días complicados se deben a los enormes cambios que se suceden tanto en su interior como en sus congéneres lo cual genera reacciones de diferente índole, para ello el adolescente va tener que afrontar estas situaciones mediante diferentes estrategias ya sean adecuadas e inadecuadas, demostrando durante estos momentos difíciles o complicados diferentes niveles de resiliencia en el proceso y al finalizar el mismo, en este sentido un adecuado afrontamiento y un elevado nivel de resiliencia en el adolescente estudiante va generar que pueda conservar su salud mental y con ello un adecuado desarrollo emocional y cognitivo que será la base en la formación del futuro adulto.

El presente estudio tiene como objetivo principal determinar primariamente el nivel de resiliencia y el tipo de afrontamiento al estrés que presentan los estudiantes en una institución estatal de nivel secundario, además de ello establecer la relación que se tiene entre ambas variables.

El presente proyecto de investigación se fundamenta en la aplicación del protocolo propuesto por la Dirección de Investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica, que tiene los siguientes capítulos:

En el capítulo I, es la parte de introducción del motivo de investigación, se expone sintéticamente el tema central de la investigación, el objetivo general que persigue y la estructura de la misma.

En el capítulo II, se realiza la descripción detallada de la realidad problemática motivo de este proyecto de investigación, se formula el problema principal y los específicos, justificamos el estudio, como también el objetivo general y específicos que el presente estudio tiene.

En el capítulo III, se hace una revisión de los antecedentes de esta investigación a nivel internacional, nacional, regional y/o local, como también las bases teóricas y el marco conceptual que sustentan la presente investigación.

En el capítulo IV, se detalla la metodología que se usara en el presente estudio: enfoque, tipo, nivel y diseño de investigación que se usaran en el presente estudio, de la misma manera exponemos la hipótesis que construimos luego de haber realizado un análisis del estudio, también exponemos las variables de estudio, la

operacionalización de variables en una matriz, el detalle de la población, la muestra y el método de muestreo, los instrumentos que se utilizaran, la técnica de recolección de información, los algoritmos estadísticos usados y su interpretación de los resultados obtenidos.

En el capítulo V, se planifica las actividades que se deben realizar para cumplir con el desarrollo de la investigación hasta el término de la investigación.

En el capítulo VI, se detalla el presupuesto que se usara en la presente investigación, enumerando los recursos monetarios y de otro tipo que serán necesarios para el desarrollo del estudio.

En el capítulo VII, siguiendo las normas de Vancouver se detalla las fuentes del cual nos servimos para desarrollar la presente investigación, estas estarán expuestas en el título de “Referencias bibliográficas”

Por último, en la parte final de anexos se expone la matriz de consistencia, los instrumentos validados, los resultados de la validación y confiabilidad, el modelo de consentimiento informado que fue usado previamente antes de aplicar el instrumento en los voluntarios, la declaración jurada de que el trabajo es original

Los autores.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de problema

La gestión del área emocional es importante en los contextos académico y de salud, el cual nos ayuda a enfrentar los retos que de manera continua se da en la vida. Existen publicaciones diversas que acreditan la importancia de la resiliencia con el estrés, problemas en la conducta, el bienestar con la vida (Morales, 2017). La vida en sí misma presenta una gran variedad de desafíos en los individuos, sobrevivir significa ir salvado dificultades. Algunas de estas dificultades son leves, otras son de graves, y la manera de reaccionar a estos eventos diferencia a unas personas de otras y más aún cuando el trauma puede ser el resultado (Urzúa, Basabe, Pizarro, & Ferrer, 2017)

La psicología analiza las variedades de la resiliencia en el ser humano, ello ayuda al entendimiento por que las personas tienen diferentes capacidades de aguantar e incluso mejorar cuando son sometidas a una alta presión durante el curso de sus vidas. En la actualidad existe un enorme interés por entender y comprender los factores que determinan la resiliencia. Existe la propuesta del mundo académico que determinadas características como la capacidad de afrontamiento, ser seguros de uno mismo, el establecimiento de propósitos en la vida, capacidad de influencia en los sucesos, aprendizaje de las experiencias tanto negativas como positivas influyen positivamente en una respuesta resiliente (Urzúa, et al. 2017).

La resiliencia se establece como un termino de formacion reciente, resultando compleja y abstracta su enfoque conceptual. Se define como aquel proceso mediante el cual se genera una mejora y desarrollo personal producto de haber superado eventos catastroficos o o de alto estres (Espejo, Lozano, & Fernández, 2017). La resiliencia enfocada como proceso, se puede evidenciar las etapas siguientes: se inicia con el equilibrio frente al proceso estresante, luego se presenta el compromiso y desafío, continuando con el progreso, el aprendizaje y valoración de la experiencia, estableciendo un estado de bienestar, aplicación de inteligencia y responsabilidad para lograr la superación de la situación adversa (Valdivia, 2016)

El afrontamiento se define como los ensayos de tipo conductual, emocional y sobre todo cognitivo con el fin de gestionar demandas o eventos que se perciben como exigentes o que superan la capacidad de adaptación del individuo. Son esfuerzos

que tienen como fin el conducir el estrés de manera adecuada, evidenciándose estas acciones que tienen como objetivo el evitar el daño producto de eventos adversos, lo que también podríamos llamar como estrategias de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984). Las formas que el individuo presenta son dos, una de ellas se define como adaptativa la cual se caracteriza por lograr atenuar el efecto nocivo del estrés; el otro se denomina no adaptativa el cual se caracteriza por un aumento del efecto nocivo del estrés y por ende con mayor malestar subjetivo. De esta manera se ha probado que existen formas adaptativas de afrontamiento, como son las que se enfocan en respuestas de tipo conductual como la búsqueda de apoyo social y la distracción (Penley, Tomaka, & Wiebe, 2002)

Existe evidencia empírica que manifiesta una relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés, aunque existe menos evidencia empírica centrada en el estudio de estrategias de afrontamiento de estresores cotidianos, aunque se considera actualmente que los estresores cotidianos pueden tener un impacto más negativo que los vitales o crónico (Encina & Ávila, 2015)

Resiliencia y afrontamiento son dos tópicos de gran relevancia en la investigación psicológica. La resiliencia es la capacidad de prosperar y desarrollar nuestro potencial una vez superadas las situaciones traumáticas del devenir personal. Las estrategias de afrontamiento que más comúnmente utilizamos para resolver los problemas que causan estrés son muchas y variadas dependiendo de cada sujeto, Los tipos de estrategias de afrontamiento pronostican el 34% de los tipos de resiliencia, es decir cuanto más se incrementa su uso, más resiliente es el individuo; otros individuos lo gestionan de manera negativa y ello genera que mayor vulnerabilidad en el individuo y menos resiliente.

En un informe de Del Toro y Chávez (2017), en una muestra de adolescentes mexicanos encuentra un 36,1% de resiliencia baja, 22,5% resiliencia alta y 21,2% de nivel medio, en otro estudio de (Villalba & Avello, 2019) encuentran en una población joven universitaria de 60% de nivel medio alto, 30% nivel alto y 10% nivel medio, en otro estudio de (Vargas, Arratia, Valdez, Gonzáles, & Zanatta, 2018) encuentra que el 23% de adolescentes tienen un nivel alto de resiliencia, 60% nivel moderado y 17% nivel bajo, de la misma manera (Morán, y otros, 2019) encontraron relaciones significativas y positivas entre la resiliencia y la mayoría de las estrategias de afrontamiento.

A nivel nacional en un estudio de Chipana (2021) se encontró que existen relaciones significativas y directamente proporcionales entre las estrategias de: afrontamiento activo, reinterpretación positiva y desarrollo personal, y la distracción, con la resiliencia, de la misma manera Salazar (2019) concluye que concurre una relación entre las dos variables es decir la resiliencia y el afrontamiento del estrés, hallándose un nivel alto de resiliencia y de afrontamiento al estrés fue medio en ambos en 44.8%, el 36.2%, de la misma manera en su estudio de Chuquillanqui (2020) encuentra una correlación entre la resiliencia con el afrontamiento al estrés, con un valor Chi Cuadrado (16.643)

En la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, que queda en la provincia de Chincheros, región Apurímac, es una institución rural por lo cual la mayor parte de los estudiantes proviene de zona rural y de condición económica dentro del umbral de la pobreza, todas estas características han generado en muchos de ellos una actitud resiliente y con un desconocido nivel de habilidades de afrontamiento al estrés, motivo por el cual se realizara este estudio con el fin de establecer el nivel de resiliencia y de tipo de afrontamiento del estrés, en este entendido el presente trabajo tendrá como objetivo establecer la relación que existen entre ambas variables y para ello nos haremos la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022?

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac 2022?

2.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1: ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y el afrontamiento racional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac 2022?

P.E.2: ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y el afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac 2022?

P.E.3: ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y otros estilos de afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, ¿2022?

2.4. Justificación e importancia

El presente proyecto de investigación se justifica en:

2.4.1. Justificación.

Justificación teórica:

La presente investigación tiene información sobre el perfil del estudiante de nivel secundario en las áreas de la resiliencia y afrontamiento del estrés, esta información podrá servir para compararlo con otros estudios y teorías relacionadas al tema, ello podrá aportar teóricamente en la comprensión de la resiliencia y el afrontamiento en el ser humano.

El presente estudio es el primer estudio de este tipo de nivel regional y el segundo a nivel nacional, en este sentido va servir como insumo importante en el desarrollo de la resiliencia y el afrontamiento del estrés en el ámbito de la psicología de nuestro país.

Justificación práctica:

La información obtenida mediante el análisis de resultados de la presente investigación, va a exponer información valiosa sobre los aspectos positivos que se encontraron en este grupo poblacional con respecto a las variables de estudio, pero también expondrá puntos críticos en relación a las mismas en el grupo estudiado.

Esta información podrá ser útil puesto que con ellos se podrá planificar estrategias de mejora en el campo de la psicología con respecto a la resiliencia y el afrontamiento del estrés, con ello se buscará mejorar la salud mental de la población estudiada y establecer medidas preventivas en los estudiantes futuros que estudiaran en el mencionado instituto.

Justificación metodológica:

La presente investigación utilizo un método donde uso instrumentos y metodologías que fueron validados en la presente investigación, esto podrá

servir de referencia para futuros estudios que linden con el mismo tema en una población similar o diferente.

2.4.2. Importancia

La presente investigación constituye un importante aporte a la rama de la psicología positivista, rama que trata sobre el estudio científico de los baluartes y fortalezas del ser humano, estas permiten una respuesta adecuada a los factores estresantes, en este caso en un grupo humano que vive en fase de preparación donde son expuestos a factores estresantes de manera permanente y como estos factores como la resiliencia y el afrontamiento del estrés se desarrollan en este grupo humano y las relaciones que tienen entre ambas.

2.5. Objetivos de la investigación

2.5.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

2.5.2. Objetivos específicos

O.E.1: Determinar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento racional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

O.E.2: Determinar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

O.E.3: Determinar la relación entre la resiliencia y otros estilos de afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacionales

Chasi (2021) realizo el estudio denominado: **Programa de factores resilientes en estudiantes de octavo año de la Escuela de Educación Básica Fiscal Isabel Herrería Herrería - Ecuador**, Universidad Cesar Vallejo, para optar al grado magister en psicología educativa. El estudio toma un enfoque de tipo descriptivo, correlacional, transversal, con una muestra de 33 estudiantes, los resultados obtenidos, resiliente (6,1%) moderadamente resiliente (72,7%), levemente resiliente (21,2%) y no resiliente (0,00%) pre programa, posterior al programa de mejora solo el 6,1% se mantiene con leve resiliencia, con lo que se concluye que los programas de mejora en resiliencia tiene un efecto positivo en los estudiantes, es decir que se puede mejorar la resiliencia en los adolescentes.

Hurtado (2020) realizo el estudio denominado: **Actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, Ecuador 2019**. Universidad Cesar Vallejo, para optar el grado de Maestría, investigación cuantitativa, descriptiva, correlacional, sobre una muestra de 119 voluntarios, la técnica de recolección de datos fue la encuesta, y como instrumentos examinados y aprobados por expertos, como resultados el 63,8% tienen poco nivel de actividad física, 85,9% tiene nivel normal y el 85,7% 100% tienen un nivel intenso de uso de estrategias de afrontamiento dependiendo del contexto. De la misma manera se encontró que existe un relacion baja y positiva entre la actividad física y las estrategias de afrontamiento

Baron y Flores (2019) realizo el estudio denominado: **Estudio de las relaciones entre resiliencia, estrategias de afrontamiento y malestar subjetivo en adolescentes de la ciudad de Mar del Plata**. Universidad Nacional de Mar del Plata, para optar al grado de licenciada en psicología, investigación de diseño no experimental, correlacional, muestra de 150 participantes, La técnica de investigación que se utilizó fue la escala de estrategias de afrontamiento al estrés (Sandín y col., 2003), y una escala de resiliencia (Friborg y col., 2006) resultados se tiene en relacion a los factores resiliente un nivel medio de 60%, baja de 18% y alta de 12%, en relacion a las estrategias de afrontamiento se tiene una media de

12,5, con un mínimo de 1,00 y un máximo de 22,00, asimismo se evidencia que el afrontamiento y la resiliencia no presentan diferencias según sexo u otra variable.

Morán y col., (2019) realizó el estudio denominado: ***afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos***, revista psicología infancia y educación, estudio descriptivo y de regresión lineal, sobre una muestra de 124 entre 16 a 19 años, adolescentes españoles, se usó como recolección de datos la encuesta y dos instrumentos validados para afrontamiento la escala COPE-28, y para resiliencia el CD-RISC 25, resultados los adolescentes usan estrategias de afrontamiento que son funcionales como el afrontamiento activo, apoyo emocional y planificación, de la misma manera el afrontamiento predice el 46% de la resiliencia, siendo el predictor más fuerte el afrontamiento activo que predice el 19% de resiliencia.

Espinoza y col., (2018) realizó el estudio denominado: ***Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador***, Revista Cubana de Educación Superior, estudio cuantitativo, descriptivo transversal, población 18777 y la muestra de 1001 voluntarios de 16 a 19 años de edad de ambos sexos, como técnica de recolección de datos la encuesta y los instrumentos usados ficha de recolección de datos y escala de afrontamiento de estrés. Resultados el 54% busca diversiones relajantes, 52% se concentra en aspectos positivos, 50,7% se esfuerza y busca el éxito, distracción física 42,9% y un 50,1% emplea un estilo no productivo que es la estrategia de preocuparse, de la misma manera las mujeres buscan más apoyo social, esforzarse y tener éxito, hacerse ilusiones, los hombres usan estrategias como apoyarse en amigos, acción social, diversiones relajantes y distracción física.

Nacionales

Sifuentes (2022), realizó la investigación de título: ***Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer grado de secundaria en un colegio***

público, Callao, 2021. Universidad César Vallejo, para optar el grado académico Maestra en Psicología Educativa, con el objetivo de determinar la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas 5126 del Callao, 2021. Con un enfoque cuantitativo de tipo básica con un diseño no experimental de nivel correlacional, con una muestra de 167 estudiantes de secundaria, donde se utilizó el instrumento el cuestionario y la técnica utilizada fue la encuesta, como resultados se obtuvo en la variable de estudio de afrontamiento de estrés el 37.7% se ubican en la categoría moderado, 45.5% se ubica en la categoría severo y el 16.8% se muestra en una categoría leve en estrategias de afrontamiento de estrés. El autor concluye según su estudio realizado donde determina que el estrés académico existe relación de manera directa con las estrategias de afrontamiento de estrés en estudiantes de secundaria por lo que el 52.8% se escolares se ubican en una categoría de nivel bajo de estrés académico, el 8.2% presenta un nivel bajo y el 39% en un nivel mayor.

Condorimay y Quiro (2020), investigación realizada de título: ***Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1ro a 5to. Grado de secundaria de una institución educativa estatal de Juliaca, 2019.*** Universidad Peruana Unión, para obtener el Grado Académico de Bachiller en psicología, con el objetivo de determinar la relación entre el estrés y estrategias de afrontamiento en los alumnos de 1ro a 5to. Grado de secundaria de una institución educativa estatal de Juliaca, 2019; con un enfoque cuantitativo descriptivo básico correlacional con un diseño no experimental, la muestra estuvo conformada por 99 estudiantes, se empleó el instrumento para la variable afrontamiento del estrés el inventario de autoinforme de Frydenberg y Lewis, como resultados se ha obtenido en la variable de estrategias de afrontamiento de estrés un 32.3% se ubica en una categoría alto y el 67.7% se ubican en la categoría alto. Los autores concluyen en el estudio realizado logrando determinar que existe relación significativa $p=0,24$, $Rho =0,227$ en la variable estrés académico y estrategias de afrontamiento.

Álvarez y Cerrón (2020), trabajo de investigación de título: ***Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-***

Huancavelica. Universidad Continental, tesis Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, con el objetivo determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay – Huancavelica. Con un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo aplicada con un diseño no experimental de corte transeccional, la muestra de estudio de 200 estudiantes, el instrumento utilizado fue el cuestionario el inventario de SISCO de estrés académico de Barraza. Los resultados obtenidos el 97.9% se ubican en una categoría medio y el 33.2% se muestran en la categoría bajo. Los autores concluyen que existe una correlación entre estrés académico y procrastinación dando como resultado porcentual lográndose obtener el 90.2% predominante en un nivel medio y 8.3% de nivel bajo.

Chuquillanqui, Villanes (2019) realizó el estudio denominado: **Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de trabajo social de una universidad estatal de Huancayo – 2019**, Universidad Peruana los Andes, Para optar al título profesional de Psicólogo, estudio de tipo básico, no experimental su diseño, de tajo transversal, descriptivo correlacional, muestra de 180 estudiantes de Trabajo Social de una Universidad estatal del Perú, técnica de recolección de datos la encuesta y como instrumento la escala de Resiliencia creado por Wagnild y Young, presentando un nivel de confiabilidad de 0.86 y el cuestionario de modos de afrontamiento (COPE), resultados los datos obtenidos revelan la existente relación significativa de resiliencia con los estilos de afrontamiento de estrés, dado que el valor Chi Cuadrada (16.643) es mayor a 9.488 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, conclusión existe relación entre ambas variables.

Locales o regionales

Ponce y Espino (2021) realizó el estudio denominado: **inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes del quinto año de la I.E.S. "Manuel Prado" - Puquio, 2020**. Universidad Autónoma de Ica, para optar al grado de psicólogo, investigación descriptiva, correlacional, muestra de 110 alumnos, La técnica de investigación que se utilizó fue la encuesta y como instrumento el Cuestionario de modos de Afrontamiento al estrés COPE y el Inventario de Inteligencia Emocional de Barón Ice: Los resultados el 38% no le gusta divertirse, y el 23% frecuentemente, con lo que se concluye: existe correlación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento.

Huamán y Ramos (2021) realizó el estudio denominado: **resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una Universidad Privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020**. Universidad Autónoma de Ica, para optar al grado de psicólogo, investigación no experimental, correlacional, muestra de 85 alumnos, La técnica de investigación que se uso fue el Inventario de SISCO del Estrés Académico y la Escala de Resiliencia de Wagnil y Young adapta por Novella (2002). Resultado: existe correlación entre ambas variables esta correlación es de tipo inversa y de intensidad débil, con lo que se concluye: que a mayor resiliencia menor estrés académico.

Flores y Herrera (2021) **Resiliencia y conductas antisociales en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Pisco, Ica – 2021**. Universidad Autónoma de Ica, para optar al grado de psicólogo, investigación cuantitativa, correlacional, transversal, muestra de 182 alumnos, La técnica de investigación que se uso fue la encuesta virtual mediante el uso de dos instrumentos validados. Resultado: el nivel de resiliencia hallado es de nivel medio con 42,9%, bajo con 40,1% y alto con 17,0%, de la misma manera la conducta antisocial e presento en el 51,65% y la que no presento en el resto, se encontró una relacion inversa mínima entre las dos variables de estudio ($\rho = -,188^*$), con lo que se concluye que la relacion es inversa es decir a mayor resiliencia menor conducta antisocial, sin embargo los resultados no son concluyentes por lo que se debe ampliar el estudio con fines de establecer de manera más objetiva los resultados.

Flores y Herrera (2021) **Resiliencia y conductas antisociales en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Pisco, Ica – 2021**. Universidad Autónoma de Ica, para optar al grado de psicólogo, investigación cuantitativa, correlacional, transversal, muestra de 182 alumnos, La técnica de investigación que se uso fue la encuesta virtual mediante el uso de dos instrumentos validados. Resultado: el nivel de resiliencia hallado es de nivel medio con 42,9%, bajo con 40,1% y alto con 17,0%, de la misma manera la conducta antisocial e presento en el 51,65% y la que no presento en el resto, se encontró una relacion inversa mínima entre las dos variables de estudio ($\rho = -,188^*$).

Pecero (2020), trabajo de investigación de título: **Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de chincha, 2020**. Universidad San Martín de Porres, tesis para optar el grado académico de maestra en psicología con mención en psicología clínica, con el objetivo de analizar la relación entre procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020. Con un enfoque cuantitativo el estudio corresponde a una investigación empírica asociativa de tipo correlacional simple con corte trasversal, la muestra estuvo constituida por 381 estudiantes, el instrumento empleado el inventario de SISCO de estrés académico. Como resultados se obtuvo 85.49 % en la categoría promedio y una desviación estándar 12.61. el autor concluye en su estudio deduciendo que existe relación significativa entre la procrastinación académico, el estrés académico y el bienestar psicológico.

Pecero (2020), trabajo de investigación de título: **Procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de chincha, 2020**. Universidad San Martín de Porres, tesis para optar el grado académico de maestra en psicología con mención en psicología clínica, con el objetivo de analizar la relación entre procrastinación académica, estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020. Con un enfoque cuantitativo el estudio corresponde a una investigación empírica asociativa de tipo correlacional simple con corte trasversal, la muestra estuvo constituida por 381 estudiantes, el instrumento empleado el inventario de SISCO de estrés académico. Como resultados se obtuvo 85.49 % en la categoría promedio y una desviación estándar

12.61. el autor concluye en su estudio deduciendo que existe relación significativa entre la procrastinación académico, el estrés académico y el bienestar psicológico.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Resiliencia

3.2.1.1. Definición de resiliencia

Es aquella capacidad del ser humano para prevalecer ante la adversidad (Arranz, 2007), es una agrupación de cualidades de tipo positiva en el ser humano, reponiéndose de las circunstancias difíciles y saliendo fortalecidas (Rodríguez E. , Ramos, Ros, Fernandez, & Revuelta, 2016), viene incorporada junto a la incorporación de factores de protección que atenúan efectos negativos de las agresiones emocionales y físicas (García & Domínguez, 2013), siendo un constructo biopsicosocial que pueden ser innatos o haber sido desarrollados (Masten, 2007), es una cualidad personal, es una capacidad de un grupo de personas, individuo que tiene para hacer frente a una adversidad, generando recursos sociales y personales para lograr el éxito (Cornejo, 2011), es la capacidad de una persona para recobrase de eventos traumáticos y atormentantes que la vida impone, adaptándose de manera exitosa a estas situaciones adversas. (Keye & Pidgeon, 2013), se describe como la característica física para reintegrarse a su forma original luego de haber estado bajo alta presión y deformación de fuerzas (Rutter, 1979).

El término "Resiliencia" proviene del latín "*Resilio*" que expresa volver atrás o saltar. Fue adoptado por las Ciencias Sociales para definir a aquellos individuos que enfrentan la adversidad o la amenaza de violencia con un componente de desarrollo psicológico de tipo positivo, este elemento denominado resiliencia en las ciencias sociales y humanas es entendida como el atributo de un individuo o un grupo poblacional que logra subsistir o superar las adversidades y calamidades que tienen un enorme impacto físico y emocional (Aguilar, Gallegos, & Muñoz, 2019)

3.2.1.2. Características

Para una mejor comprensión y entendimiento se ha asociado la resiliencia en cuatro pilares principales, ello permite una construcción adecuada desde el punto de vista individual y colectivo, los cuales son los siguientes:

Resolución de Problemas, los individuos con altos niveles de resiliencia tienen la capacidad de otorgar soluciones adecuadas y de manera oportuna a los problemas que se presentan, demostrando alta flexibilidad en su funcionamiento cognitivo, tienen capacidad de abstracción en temas filosóficos con profunda reflexión y proposición (Moreno, Fajardo, & Gonzáles, 2019).

Competencia Social, Una característica de los individuos que tienen niveles altos de resiliencia, estos tienen mejores relaciones sociales con sus semejantes, disfrutan de las interrelaciones con sus semejantes, demuestran mayor actividad social, con una capacidad de poder adaptarse a los diferentes contextos y circunstancias, demostrando flexibilidad amplia en las relaciones, la asertividad es la forma de comunicación, con un desarrollo adecuado de empatía y sociabilidad. (Moreno, Fajardo, & Gonzáles, 2019).

Autonomía, en los individuos con alta resiliencia el desarrollo de su identidad es alta, por lo que actúan de manera independiente con una adecuada autorregulación y adaptada a los diferentes escenarios en el cual se encuentre (Moreno, Fajardo, & Gonzáles, 2019).

Sentido de Propósito y Futuro, un ser humano sin proyección, sin un proyecto de vida con claros objetivos no tendrá muchas expectativas de reconstruirse, de enfrentar las situaciones adversas que se le puedan presentar. Dentro de este pilar se encuentran aspectos como la confianza, el control sobre el ambiente, fe en un futuro mejor, los cuales son factores relevantes como predictores positivos de la resiliencia (Moreno, Fajardo, & Gonzáles, 2019).

Según la descripción se enfoca en lo individual, sin embargo, no solo existe en lo individual, también lo puede ser a nivel grupal, colectivo, comunitario o grupal que puede identificar a estos con estas características, entonces la resiliencia llega a ser aquella capacidad integral que tiene la persona a nivel individual o a nivel de un grupo social que se caracteriza por reducir, evitar o surgir de manera apropiada de eventos o adversidades que puedan generar efectos deletéreos y que ponen en riesgo la salud mental o el adecuado desarrollo de los individuos (Moreno, Fajardo, & Gonzáles, 2019).

Teoría del aprendizaje social:

La teoría del aprendizaje se basa en el principio mediante el cual toda persona tiene la inclinación de aprendizaje condicionado del medio que nos rodea, este proceso donde el individuo aprende condiciona al individuo, con lo cual adquiere dependiendo de muchos factores a usar diferentes tipos de refuerzos ya sean de tipo negativo o positivo, que el autor denomina aprendizaje vicario el cual se caracteriza por que este aprendizaje se da a partir de la observación a otras personas o individuos, proceso donde participa la información. En el año 1965 Bandura realizó un estudio denominado experimento clásico que tuvo como fin el establecer que la conducta humana se aprende a partir del enfoque de conductas agresivas, mediante la exposición de un video a un conjunto de niños donde una mujer ejercía violencia física y psicológica en contra de un muñeco inflable, tiempo después se evidenció que los niños imitaban la conducta de la mujer en el video expuesto, más aun los niños expresaron otro tipo de conductas violentas que se originaron por la agresión al cual estaban siendo expuestos. Este experimento que Bandura puso en práctica, validó el conductismo de Skinner (Bandura, 1987)

Dimensiones según Wagnild & Young (1993) ambos autores establecen que la resiliencia está conformada por dos factores: el primer factor es relativo a las competencias personales y el segundo factor se relaciona con la satisfacción con la vida y el individuo

1. Ecuanimidad: establece una representación equilibrada en relación a su propia existencia y de sus experiencias personales, con una actitud que demuestra tranquilidad, expresando y actuando de manera balanceada ante cada situación que denote adversidad o desafío que se presente.
2. Perseverancia: genera en el individuo en seguir adelante mediante un deseo imparable de autodisciplina y logro, generando en la persona realizar acciones que son necesarias para alcanzar su objetivo, esta actitud se da incluso o con mayor razón ante la adversidad o contextos difíciles.
3. Confianza en sí mismo: habilidad que tiene el individuo para creer en sí mismo y sentir seguridad de uno mismo.

4. Satisfacción personal: capacidad de una persona para lograr comprender el significado de la vida y lograr sentirse bien consigo mismo
5. Sentirse bien solo: capacidad de la persona de lograr entender el significado de la libertad, de sentir ser únicos en relación a las demás personas e importantes. La persona al encontrarse solo percibe la soledad y de esta manera íntima, genera que este integre y madure su identidad y la satisfacción con uno mismo, el medio es el lugar que ayuda a pensar y reflexionar (Wagnild & Young, 1993).

3.2.2. Dimensiones de la resiliencia

Dimensión 01: Resolución de problemas

indica que es un tipo de razonar que es juiciosa y que se adapta, teniendo la capacidad de estructurar soluciones para problemas que se pueden presentar a nivel social (Munist, y otros, 1998), las personas han descubierto que la capacidad para la resolución de conflictos con el fin de pensar de manera reflexiva y flexible con la finalidad de crear adecuadas soluciones para los diferentes problemas sociales. Por ello entiendo que es el estado voluntario del individuo que le va permitir identificar y determinar las dificultades a su alrededor con el propósito de resolverlo de manera inmediata.

Dimensión 02: Autonomía

Tiene que ver con el sentido de independencia, pues esto nos va a llevar a un adecuado control de nosotros mismo a su vez que nos va a fomentar la autodisciplina además del control de impulsos. Según lo propuesto se entiende por autonomía a la habilidad de la persona para obrar de manera independiente sin dañar la opinión o el deseo de los otros (Munist, y otros, 1998), refirió que para esta fase la persona va a pasar por diferentes cambios, es allí donde podrá edificar su propia identidad, fortaleciendo así la seguridad, honestidad, independencia y conjuntamente de la toma de decisiones que se van a ver a través de la interacción con su entorno (Erikson, 1971)

Dimensión 02: Introspección

es el individuo quién podrá evaluarse así mismo, hacer una observación de su propia conciencia para así reflexionar sobre ello y proporcionar soluciones, es la capacidad de autoevaluarse a uno mismo, proporcionándose así soluciones ante situaciones planteadas interiormente. Por ello según lo mencionado anteriormente se comenta como la creencia de uno mismo y en sus propias capacidades; también es considerada como la habilidad de depender en uno mismo (Wolin & Wolin, 1993)

Dimensión 02: Brindar afecto y apoyo

es la capacidad que tiene la persona para generar un soporte, estima, protección a los demás, para así alcanzar un ambiente adecuado. Por consiguiente, esta dimensión se concibe como la tendencia para comprender la realidad ajena del individuo con el propósito de brindarle soporte emocional hacia sus problemas. (Henderson & Milstein, 2003)

Dimensión 02: Iniciativa

es la habilidad que nosotros tenemos para hacernos autores de nuestras propias dificultades y así mismo poder fomentar un apropiado control de ellos, considerado como la destreza para hacernos responsables de nuestros propios problemas y a su vez generar un adecuado control. La dimensión nos menciona sobre la capacidad de enfrentar las circunstancias a su vez de enfrentar nuevos desafíos. Para el proceso de la interacción de la resiliencia es importante tomar en cuenta estas dimensiones ya que de alguna manera explican las características que deben presentar los individuos para aun adecuado desarrollo personal que alguna manera lo van a ayudar a potencializar sus capacidades y salir fortalecidos de las circunstancias que enfrentan (Wolin & Wolin, 1993)

3.2.3. Importancia de la resiliencia

La resiliencia viene del enfoque positivista de la psicología, su importancia se basa en la protección del interior del ser humano, del individuo o el adolescente, esta protección confiere la posibilidad de que los factores estresantes no puedan afectar la salud mental del adolescente, en este caso un adolescente con alta resiliencia

podrá afrontar eventos estresantes con mayor éxito, conservando su salud mental y con la experiencia de haber superado una situación límite (Campos, 2018),

Además de ello la resiliencia en los adolescentes genera un principio de superación personal ello debido a la connotación positiva que tiene la resiliencia en las personas, esta búsqueda de superación personal en el adolescente va ser útil en los estudios y en la superación con notas positivas en los cursos que lleva en sus estudios secundarios y en parte de la universidad, esta superación se dará a pesar de las dificultades que se presentan en el camino (Pinargote, Cedeño, & Romero, 2018).

En el adolescente la resiliencia genera una satisfacción con la vida sobre todo en el área académica, ello debido al fortalecimiento personal que tiene la resiliencia en el adolescente lo cual mejora la capacidad de enfrentar los eventos traumáticos con mayor éxito conservando de mejor manera la salud mental del adolescente (Villalba & Avello, 2019) (Caro & Rodríguez, 2018).

Así mismo se ha podido determinar en el actual contexto covid -19, donde las familias se han visto enfrentadas a una nueva realidad, pasando largos periodos de aislamiento social con nuevas formas de interrelación para sobrevivir a la pandemia, la resiliencia se ha visto con un factor clave que aminora el impacto negativo de trastornos sociales en el adolescente, ayudando en el ajuste social adecuado en estas circunstancias (Benítez, Martínez, & Tartakowsky, 2021)

3.3. Afrontamiento al estrés

3.3.1. Definición de afrontamiento al estrés

Son las respuestas de tipo cognitivo y conductual ante eventos estresantes (De la Iglesia, Castro, & Fernandez, 2018), indica como los individuos enfrentan las demandas externas e internas a las que están expuestos a lo largo de su vida. Estos tipos de afrontamiento pueden enfocarse en el problema mismo, en la situación o en las emociones, mientras que el principio sea la reducción de la emoción que el suceso genera en el individuo (Lanuque, 2020), son los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza la personas para maniobrar en contextos que generan y provocan estrés y adaptándose a la situación (Lazarus y Folkman, 1991). es la capacidad psicosocial que tiene el individuo, donde se contiene estrategias

conductuales y cognitivas que sirven para afrontar eventos adversos que se da en la vida (Frydenberg y Lewis, 1999), es el afrontamiento como una competencia individual que sirven para redirigir las causas y respuestas de tipo psicológica y física a un evento estresante (Sandín, 2002), es la respuesta del individuo ante un evento percibido como estresante (Carver y Scheier, 1997), Los mecanismos de afrontamiento al estrés laboral son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza cada persona para afrontar determinada situación (Ramos, Pantoja, Tejera, & Gonzales, 2019) los tipos de estrategias de afrontamiento se pueden entender como el uso de recursos en el ámbito psicológico que el individuo aplica con el fin último de afrontar una situación que genera estrés en la misma persona. Es importante mencionar que la aplicación de determinada estrategia no garantiza el éxito por el cual fue usado, sin embargo estas sirven para evitar o disminuir apremios entre los seres humanos, con lo cual se beneficia la persona y ayuda al fortalecimiento de su desarrollo (Peña, Bernal, Pérez, Avila, & García, 2017), Al afrontamiento se le considera un potencial modulador de los efectos de los entornos estresantes y de las valoraciones amenazantes (Stone, Kennedy-Moore, y Neale) es el integro de la conducta que está dirigida a poder desenvolverse en una nueva situación para lograr su supervivencia. En cambio, en el afrontamiento el objetivo es adquirir cierto control de la situación que se le presenta al individuo (McCrae, 1996), En esencia, el afrontamiento implica la puesta en marcha de un conjunto de procesos de autorregulación que interactúan entre sí para hacer frente a los efectos desencadenados por la percepción de estrés (Compas, et al, 2001)

3.3.1.1. Características

Las estrategias de afrontamiento del estrés lo podemos dividir en dos tipos básicos: los que están enfocadas en la emoción (orientada en generar alivio a los estímulos que están generando estrés en el individuo), denominado también afrontamiento centrado en las acciones, que son las que tienen un enfoque en ordenar y reducir las emociones con el fin de ejercer control sobre el estrés y los que se enfocan en el problema. (Huapaya, 2018).

Afrontamiento conductual: tiene como objetivo direccionar la confrontación a lo que en realidad del suceso que genera el estrés, tratando o intentando conducir sus consecuencias

Afrontamiento afectivo: en este tipo de afrontamiento el individuo se enfoca en generar un equilibrio en las emociones generadas y provocadas por el suceso estresante, este tipo de afrontamiento tiene el objetivo específico de mantener el equilibrio afectivo

Afrontamiento cognitivo: el individuo tiene un enfoque en el cual intenta de manera consciente encontrar motivos o significados al evento estresante, darle u otorgarle un valor buscando la menor afectación.

Pargament (1997) establece con el fin de otorgarle mayor precisión cuatro tipos o estilos de afrontamiento: a) el control está enfocado en el individuo; b) el control está enfocado en Dios o en otras divinidades; c) el control está enfocado en la fortaleza y el esfuerzo del individuo y d) el control está enfocado en el trabajo de Dios y el esfuerzo de la persona

Por otro lado, existen estilos básicos de afrontamiento que pueden ser:

1. Focalizado en la solución del problema: en este tipo de afrontamiento se enfoca a las causas o motivos, el individuo concibe y aplica soluciones para enfrentar el evento.

2. Auto focalización negativa: en esta situación el individuo se responsabiliza por el suceso, genera sentimientos de vulnerabilidad e inhabilidad, se resigna a lo que sucede, es dependiente, se muestra pesimista con tendencia a perder el control.

3. Reevaluación positiva: identifica de manera objetiva el suceso estresante, pero se enfoca únicamente en lo positivo que genera el evento.

4. Expresión emocional abierta: el individuo al estar frente a un suceso estresante, reacciona expresando abiertamente su mal humor con las demás personas, se muestra hostil e irritable, insulta y se desahoga con las personas que le rodean, no aplica ninguna solución al evento.

5. Evitación: ante el suceso estresante se enfoca en otras situaciones ajenas al evento estresante, opta por no asumir el problema y rehúye.

6. Búsqueda de apoyo social: ante el evento estresante el individuo busca a individuos o grupos de apoyo que le puedan ayudar a manejar de manera adecuada la situación estresante.

7. Religión: ante el suceso estresante el individuo opta por sus creencias de tipo religioso para enfrentar el evento ya que percibe que no tienen control sobre el mismo (Piergiovanni & Depaula, 2018) (Piergiovanni & Domingo, 2018)

3.3.2. Dimensiones

Dimensiones del afrontamiento al estrés según Carver (1984)

Dimensión 01: Afrontamiento activo

Ante el evento estresante el individuo actúa realizando acciones específicas que tiene como fin aplacar o disminuir el suceso estresante.

Dimensión 02: Planificación

Ante una situación estresante el individuo elabora o planifica acciones que son dirigidas para enfrentar el evento estresante.

Dimensión 03: Supresión de otras actividades

Ante el evento estresante el individuo se enfoca únicamente en el problema que genera estrés, eliminando otras actividades

Dimensión 04: Postergación del afrontamiento

Ante la situación estresante el individuo se esfuerza por aplazar o postergar en enfrentamiento del evento estresante

Dimensión 05: Búsqueda de apoyo social

El individuo ante la situación estresante realiza una búsqueda de apoyo y soporte emocional de las personas en quienes confía.

Dimensión 06: Búsqueda de soporte emocional

El individuo realiza una búsqueda de apoyo emocional y de aprobación por parte de las personas que son sus familiares o de confianza, cuando se encuentra ante un evento estresante.

Dimensión 07: Reinterpretación positiva y desarrollo personal

El individuo genera una reinterpretación del suceso estresante, con ello busca una explicación que disminuya el estrés o no le provoque estrés.

Dimensión 08: Aceptación

Ante la situación estresante el individuo enfrenta el evento estresante y lo reconoce como el que le genera estrés.

Dimensión 09: Acudir a la religión

Ante la situación estresante el individuo apela a su fe y encomienda la solución del evento estresante a Dios o a un ser superior para que le proteja o le otorgue seguridad.

Dimensión 10: Análisis de las emociones

El individuo ante el suceso estresante hace abstracción y realiza un análisis racional de sus emociones mediante el uso de su inteligencia emocional

Dimensión 11: Negación

El individuo ante la situación estresante opta por negar e ignorar la realidad de la situación estresante

Dimensión 12: Conductas inadecuadas

Ante el evento estresante el individuo toma conductas perjudiciales y alteradas que los usa como una manera de desahogar el estrés generado por el suceso estresante.

Dimensión 13: Distracciones

Ante la situación estresante la persona opta por tomar mayor atención a otras situaciones y actividades como medio de evitar la situación estresante.

3.4. Marco conceptual

Afrontamiento: es la aplicación por parte del individuo de estrategias conductuales y cognitivas para hacer frente a las exigencias de eventos que se perciben como muy enormes o que superan sus recursos, con el fin de reducir o aplacar las emociones de tipo negativa y la conflictividad que genera el estrés (Viveros, 2010)

Estrés: estado de respuesta psicológica o fisiológica a fuerzas o sucesos internos o externos que comprende cambios que afectan casi en todos los sistemas del cuerpo (Viveros, 2010)

Distres: la respuesta negativa al estrés que involucra niveles excesivos de estimulación (Viveros, 2010)

Resiliencia: es la habilidad de adaptación, flexibilidad y capacidad de recuperarse de una situación adversa y difícil, adaptándose de manera adecuada, con un adecuado funcionamiento positivo (Viveros, 2010).

IV. METODOLÓGICA

El presente proyecto de investigación se encuentra en el área de enfoque cuantitativo, este enfoque se caracteriza por que la prueba de hipótesis previamente planteada es sometida mediante el uso numérico o de cifras, entonces para realizar la prueba de hipótesis hará uso de la estadística descriptiva e inferencial (Hernández, Fernandez, & Baptista, 2010)

4.1. Tipo y nivel de investigación.

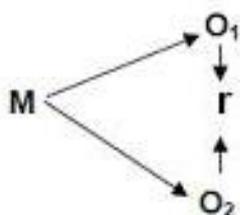
La presente investigación es de tipo básica, porque se va formular nuevas teorías y se ampliara los conocimientos de las variables de estudio de la presente investigación (Hernández, Fernandez, & Baptista, 2010)

El nivel del estudio fue correlacional, en estas investigaciones el objetivo primordial es buscar la relación entre dos variables que son la resiliencia y el afrontamiento al estrés donde se buscara la relación entre ambas variables (Hernández, Fernandez, & Baptista, 2010)

4.2. Diseño de la investigación

(Niño, 2011) refiere que el diseño de esta investigación perteneció al tipo no experimental, porque según (Hernández, Fernandez, & Baptista, 2010) no se realiza la manipulación de ninguna variable, solo se observa el fenómeno que ocurre al realizar la investigación.

El modelo de investigación se explica con el presente esquema



Donde:

M: Muestra

O₁: Resiliencia

O₂: Afrontamiento al estrés

r: relación entre las variables

4.3. Población – Muestra

4.3.1. Población.

La población es aquel conjunto de individuos que tienen similares características de quienes se busca conocer un aspecto particular (Niño, 2011). La población de estudio estará confirmada por estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022 que suman 84 estudiantes.

4.3.2. Muestra

La muestra es una porción significativa de la población estudiada (Hernández, Fernandez, & Baptista, 2010), la muestra será 70 estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

4.3.3. Muestreo

El muestreo es aplicado no probabilístico, es de tipo censal, es una técnica que busca una representación de la población de acuerdo al tipo de investigación y el número de esta (Niño, 2011). No se realizó el muestreo por que la población es reducida por lo que la muestra será de tipo exhaustiva a conveniencia.

Criterios de inclusión y exclusión Criterios de inclusión:

Criterios de inclusión

- Estudiantes regulares de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022
- Estudiantes regulares de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022 que no tengan impedimento.
- Estudiantes regulares de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022, que acepten formar parte del estudio

Criterios de exclusión

- Estudiantes regulares de nivel secundario de otra Institución Educativa de cualquier provincia.
- Estudiantes regulares de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, que estudiaron en otro año diferente al 2022.
- Estudiantes regulares de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022, que no aceptaron formar parte del estudio.

4.4. Hipótesis general y específicas

4.4.1. Hipótesis general.

H.G:

Existe relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

4.4.2. hipótesis específica.

H.E.1:

Existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento racional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

H.E.2:

Existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

H.E.3:

Existe relación entre la resiliencia y otros estilos de afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

4.5. Variables

4.5.1. RESILIENCIA

Definición conceptual.

Es una agrupación de cualidades de tipo positiva en el ser humano, reponiéndose de las circunstancias difíciles y saliendo fortalecidas (Rodríguez E. , Ramos, Ros, Fernandez, & Revuelta, 2016)

4.5.2. AFRONTAMIENTO AL ESTRES

Definición conceptual.

Es la capacidad usual que tiene una persona que hacen que pueda actuar y pensar de manera habitual ante eventos estresantes que se dan en distintas situaciones de la vida, aplicando estrategias de afrontamiento de acuerdo al tipo particular de evento (Sandín y Chorot, 2003)

4.6. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Resiliencia	Es una agrupación de cualidades de tipo positiva en el ser humano, reponiéndose de las circunstancias difíciles y saliendo fortalecidas (Rodríguez E. Ramos, Ros, Fernández, & Revuelta, 2016)	Se utilizará la escala de resiliencia de Barboza Bautista Paula (2017) que está conformada de 5 dimensiones que miden características de la personalidad resiliente y consta de 21 ítems.	D1 Resolución de problemas	Ayuda Seguridad Libertad Perseverancia Comprensión y tolerancia	Ordinal
			D2 Autonomía	Toma de decisión Búsqueda de solución Confiabilidad	
			D3 Introspección	Reconocimiento propio Opinión Expresión	
			D4 Brindar afecto y apoyo	Dependencia Entendimiento Resolución de problemas Capacidad de escuchar	
			D5 Iniciativa	Firmeza Atención Ordenado Independencia Trabajo bajo presión	

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Afrontamiento 0	Los Estilos de afrontamiento son habilidades habituales que llevan al individuo a razonar y proceder de manera más o menos permanente ante distintas situaciones, entretanto que las estrategias de afrontamiento se instaurarían según las diferentes situaciones que se presenten (Sandín y Chorot, 2003)	Los estilos serán evaluados por el cuestionario serán representados por 3 dimensiones como: afrontamiento racional, afrontamiento emocional y otros estilos, se compone de 42 ítems que son puntuados con una escala tipo Likert de cuatro puntos (0 =nunca, hasta 4 = casi siempre)	D1 Afrontamiento racional	Focalizado en la resolución del problema, reevaluación positiva, Búsqueda de apoyo social	Ordinal
			D2 Afrontamiento emocional	Auto focalización negativa Expresión emocional abierta	
			D3 Otros estilos	Evitación Religión	

4.7. Recolección de información

4.7.1. Técnica

La técnica que se usó en la presente investigación fue la encuesta, técnica que nos permitió recolectar de manera organizada, sistemática y metódica la información que se requiere de las variables (Rios, 2017).

4.7.2. Instrumento.

El siguiente trabajo emplea como instrumento para la variable resiliencia se utilizará la escala de resiliencia de Barboza Bautista Paula (2017) que está conformada de 5 dimensiones que miden características de la personalidad resiliente y consta de 21 ítems, ambos instrumentos en escala de tipo Likert, y para la variable afrontamiento del estrés se usara el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés © Sandín, B. y Chorot, P. (2003) que consta de tres dimensiones y de 42 ítems en escala Likert.

Validez y confiabilidad

Validez: Un instrumento de medición es válido cuando mide aquello para lo cual está destinado (Bernal, 2010)

La confiabilidad: La confiabilidad de un cuestionario se refiere a la consistencia de las puntuaciones por las mismas personas (Bernal, 2010)

Ficha técnica del instrumento de Resiliencia

Nombre del instrumento	Escala de Resiliencia
Autor(a): Adaptado:	Barboza Bautista Paula (2017)
Objetivo del estudio:	Determinar el nivel de Resiliencia
Procedencia:	Perú
Administración:	Individual /Físico
Duración:	20 minutos
Muestra:	130 estudiantes
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none">- Resolución de problemas (5 ítems)- Autonomía (4 ítems)- Introspección (3 ítems)- Brindar afecto y apoyo (4 ítems)- Iniciativa (5 ítems)
Escala valorativa:	<ul style="list-style-type: none">1 nunca2 casi nunca3 casi siempre4 siempre

Ficha técnica del instrumento de estilos de afrontamiento

Nombre del instrumento	Cuestionario de Afrontamiento del Estrés ©
Autor(a): Adaptado:	Sandín, B. y Chorot, P. (2003) Ipanaque y Morales (2020)
Objetivo del estudio:	Determinar el nivel y tipo de afrontamiento
Procedencia:	Estados Unidos
Administración:	Individual /Físico
Duración:	20 minutos
Muestra:	84 estudiantes
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none">- Afrontamiento racional (26 ítems)- Afrontamiento emocional (14 ítems)- Otros estilos de afrontamiento (12 ítems)
Escala valorativa:	<ul style="list-style-type: none">- Verdadero (1 pto)- Falso (0 pto)

5.3 Técnicas de análisis e interpretación de datos

Los datos se juntaron y ordenaron tras aplicar los instrumentos en la muestra poblacional, los resultados se procesaron en el programa de Excel 2010, luego ya codificados los datos se trasladaron al software estadístico SPSS V.25.

Para el realizar la interpretación de datos, esta investigación es de tipo correlacional y tiene dos variables que son resiliencia y afrontamiento del estrés, para ello se procederá previamente a realizar la prueba de normalidad mediante el estadístico de Kolmogorov-Smirnov, el cual nos indica que para realizar la contrastación de hipótesis se debe utilizar el estadístico de Rho de Spearman, siguiendo el procedimiento de significancia estadística, considerando un valor de $p=0.05$ como diferencia significativa entre los valores obtenidos de las variables. La presentación de los resultados se realizará mediante tablas y figuras estadísticas de acuerdo al tipo y nivel de la investigación.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 1: Edad de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

EDAD	N	%
[12]	19	27%
[13]	16	23%
[14]	5	7%
[15]	16	23%
[16]	11	16%
[17]	2	3%
[18]	1	1%
Total	70	100%

Figura 1: Edad de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

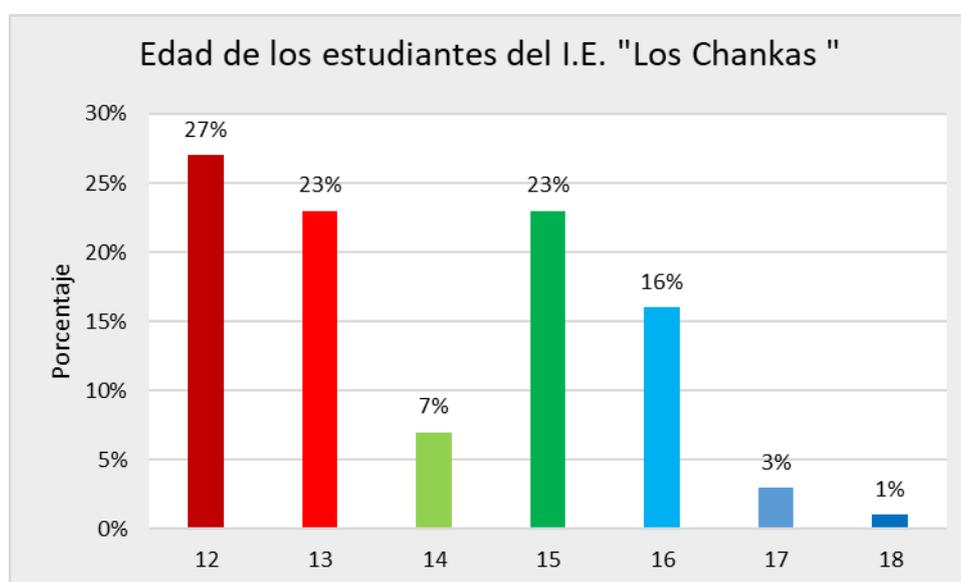


Tabla 2: Religión de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

Religión	N	%
Católica	24	34%
Evangelista	46	66%
Total	70	100%

Figura 2: Religión de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

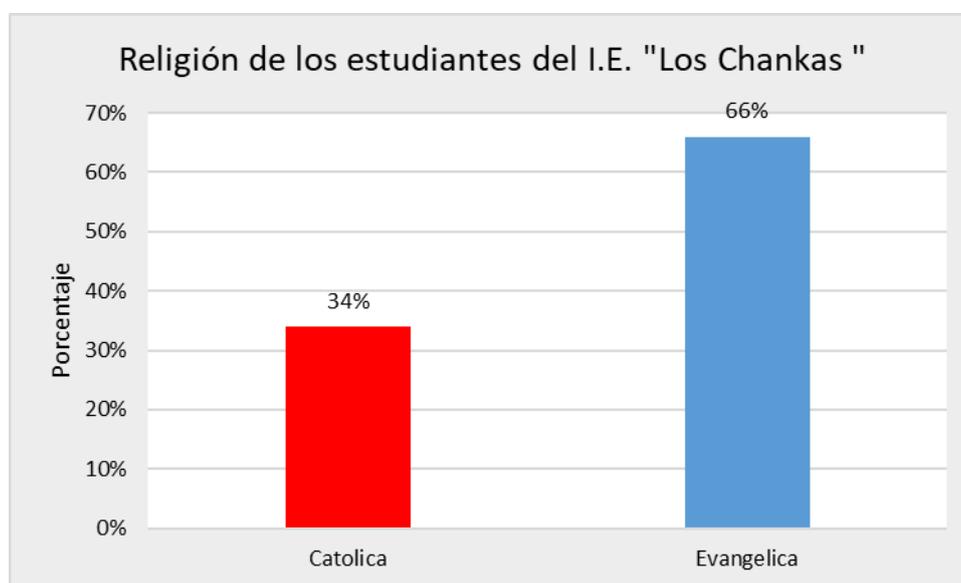


Tabla 3: Sexo de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

Sexo	N	%
Femenino	31	44%
Masculino	39	56%
Total	70	100%

Figura 3: Sexo de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

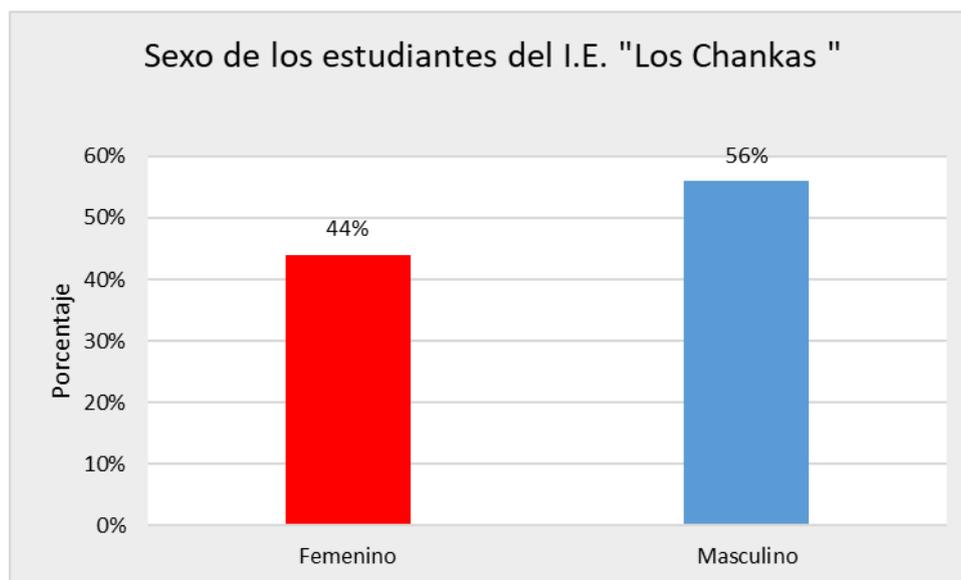


Tabla 4: Variable Resiliencia de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Bajo	[21 - 42]	5	7%
Medio	[43 - 63]	46	66%
Alto	[64 - 84]	19	27%
Total		70	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 4: Variable Resiliencia de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

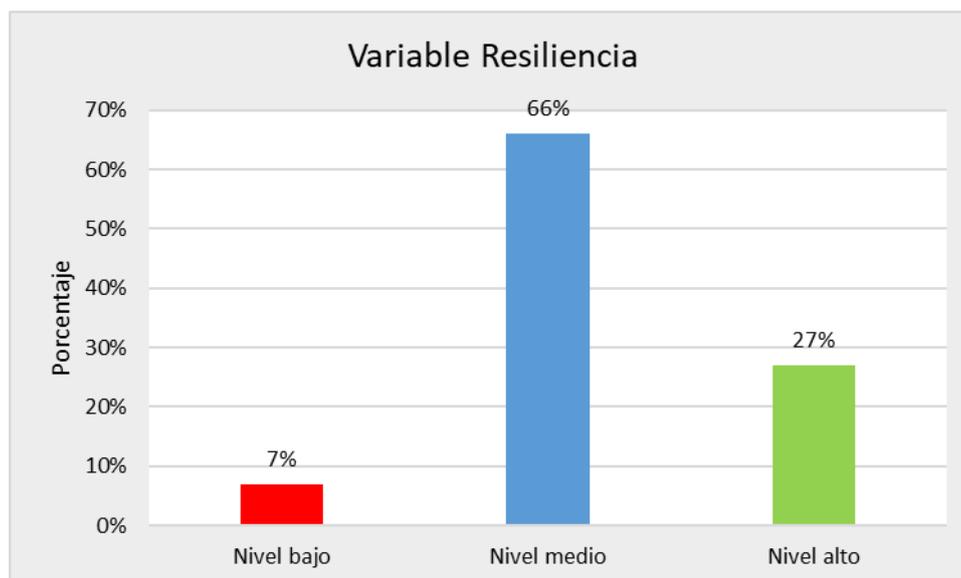


Tabla 5: Dimensión resolución de problemas de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Bajo	[5-10]	9	13%
Medio	[11-15]	42	60%
Alto	[16-20]	19	27%
Total		70	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 5: Dimensión resolución de problemas de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

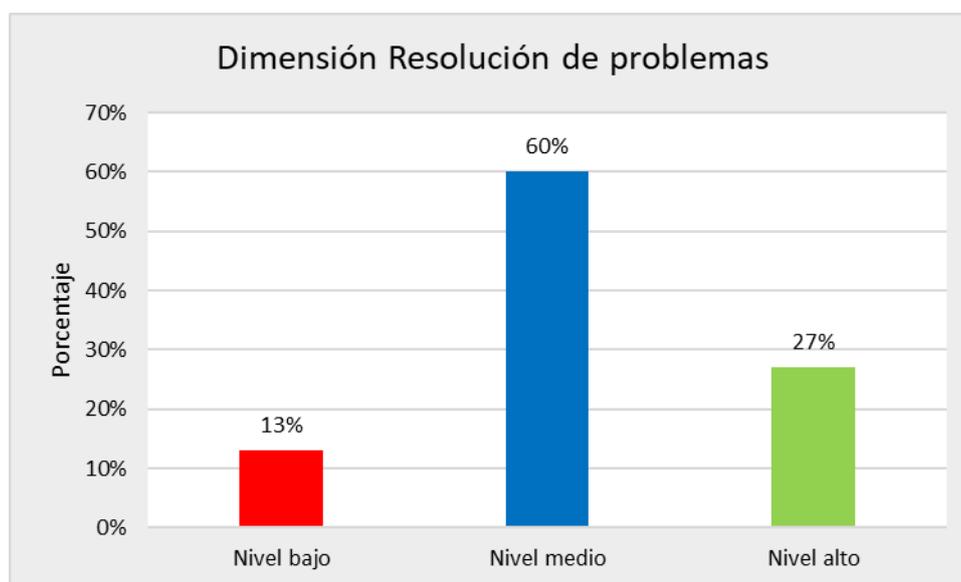


Tabla 6: Dimensión Autonomía de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Bajo	[4-8]	14	20%
Medio	[9-12]	35	50%
Alto	[13-16]	21	30%
Total		70	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 6: Dimensión Autonomía de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

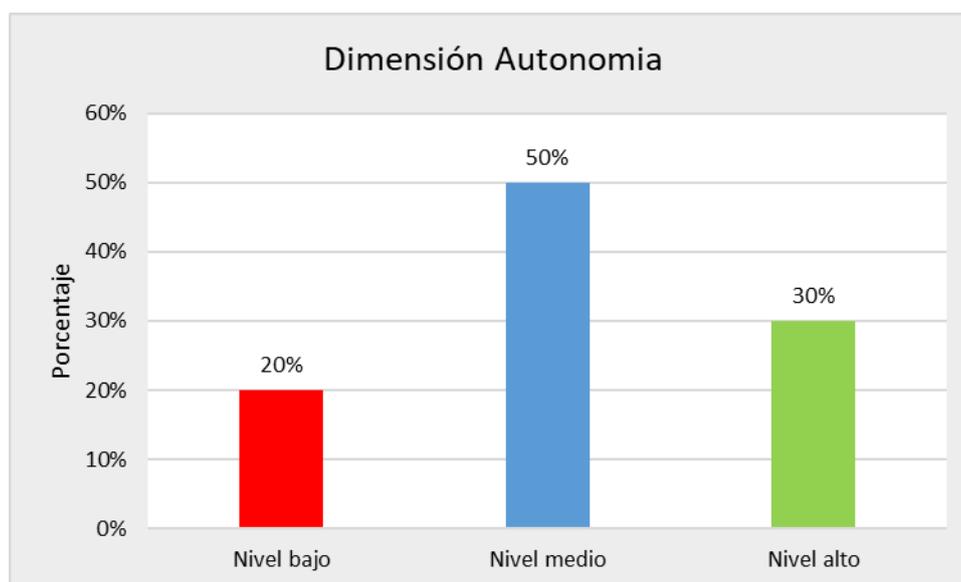


Tabla 7: Dimensión Introspección de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Bajo	[3-6]	15	21%
Medio	[7-9]	34	49%
Alto	[10-12]	21	30%
Total		70	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 7: Dimensión Introspección de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

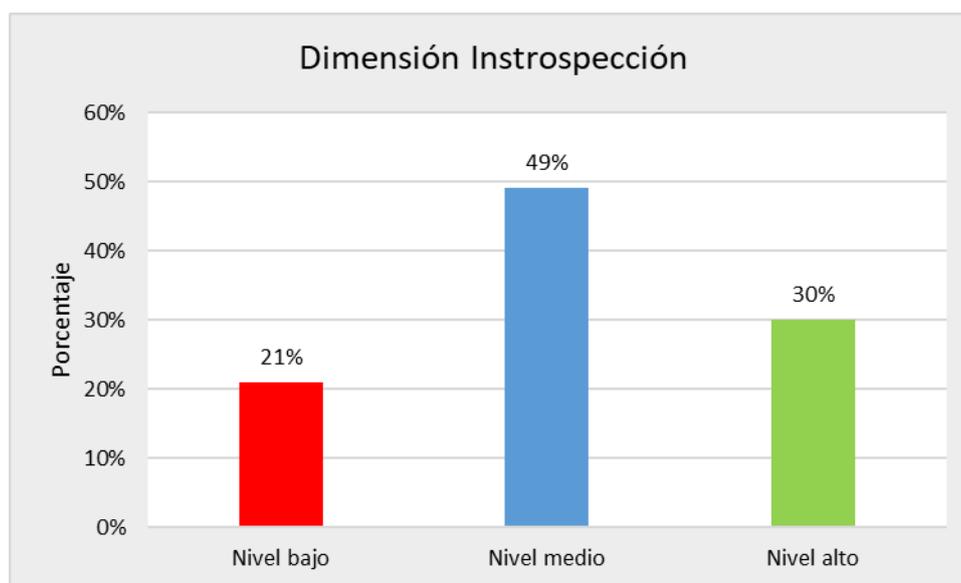


Tabla 8: Dimensión Brindar afecto y apoyo de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Bajo	[4-8]	12	17%
Medio	[9-12]	39	56%
Alto	[13-16]	19	27%
Total		70	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 8: Dimensión Brindar afecto y apoyo de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

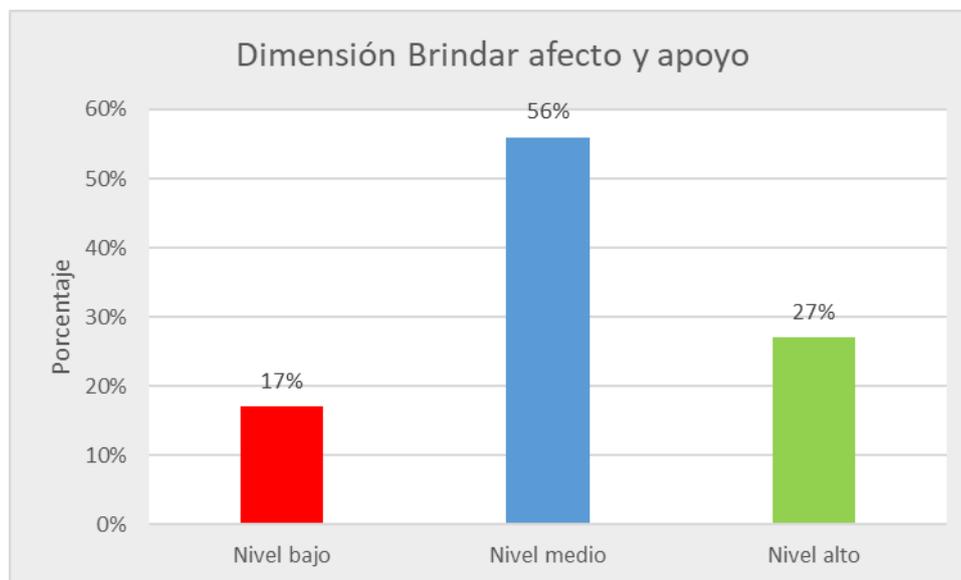


Tabla 9: Dimensión Iniciativa de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Bajo	[5-10]	8	11%
Medio	[11-15]	39	56%
Alto	[16-20]	23	33%
Total		70	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 9: Dimensión Iniciativa de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

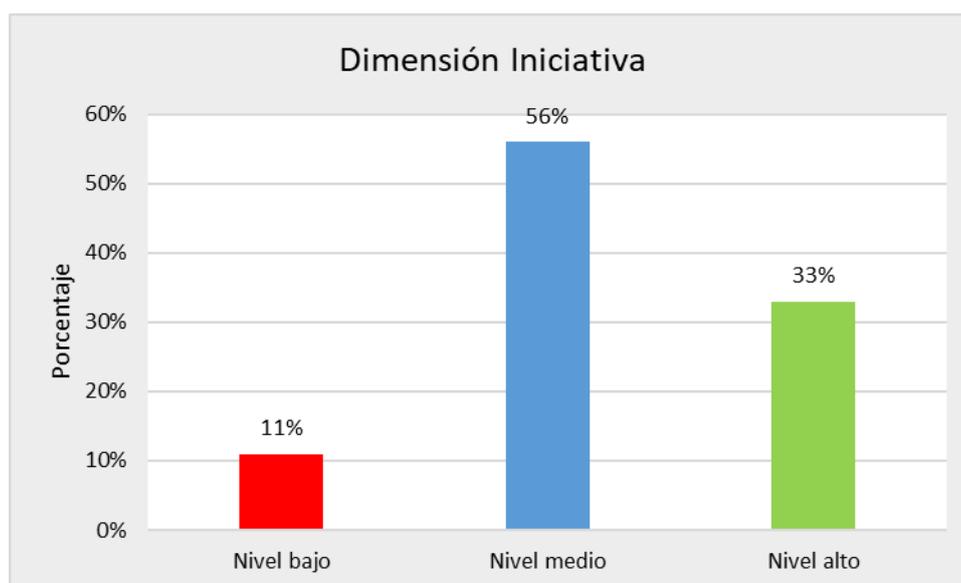


Tabla 10: Variable Afrontamiento de problemas de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Bajo	[00 - 56]	10	14%
Medio	[57 - 112]	56	80%
Alto	[113 - 168]	4	6%
Total		70	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 10: Variable Afrontamiento de problemas de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

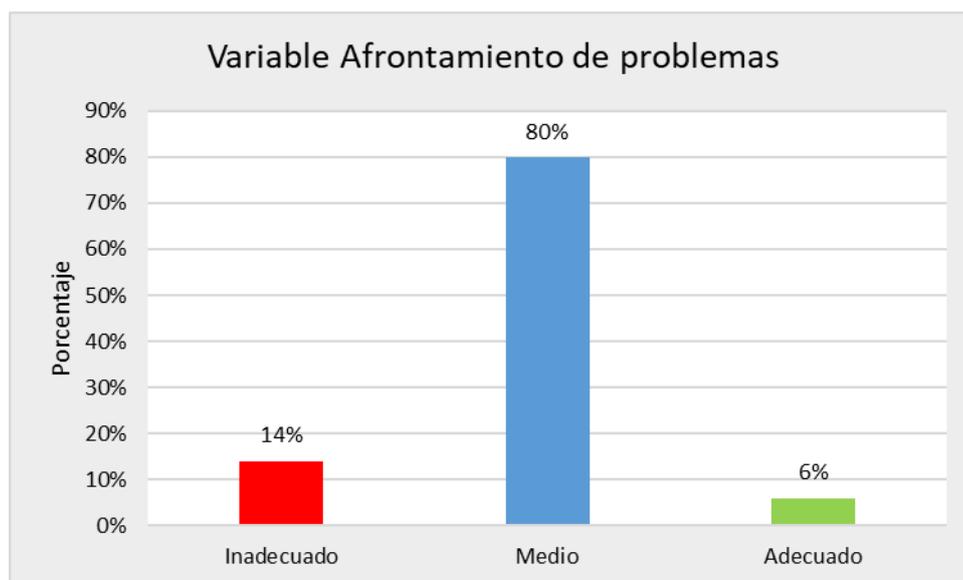


Tabla 11: Dimensión Afrontamiento racional de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Bajo	[00 - 24]	11	16%
Medio	[25 - 48]	50	71%
Alto	[49 - 72]	09	13%
Total		70	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 11: Dimensión Afrontamiento racional de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

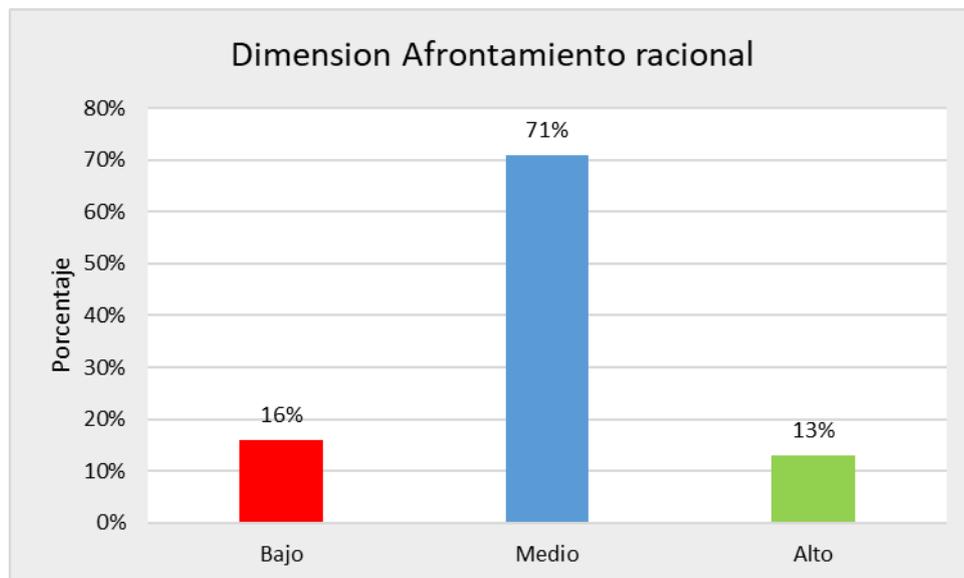


Tabla 12: Dimensión Afrontamiento emocional de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Bajo	[00 - 16]	29	42%
Medio	[17 - 32]	38	54%
Alto	[33 - 48]	03	4%
Total		70	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 12: Dimensión Afrontamiento emocional de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

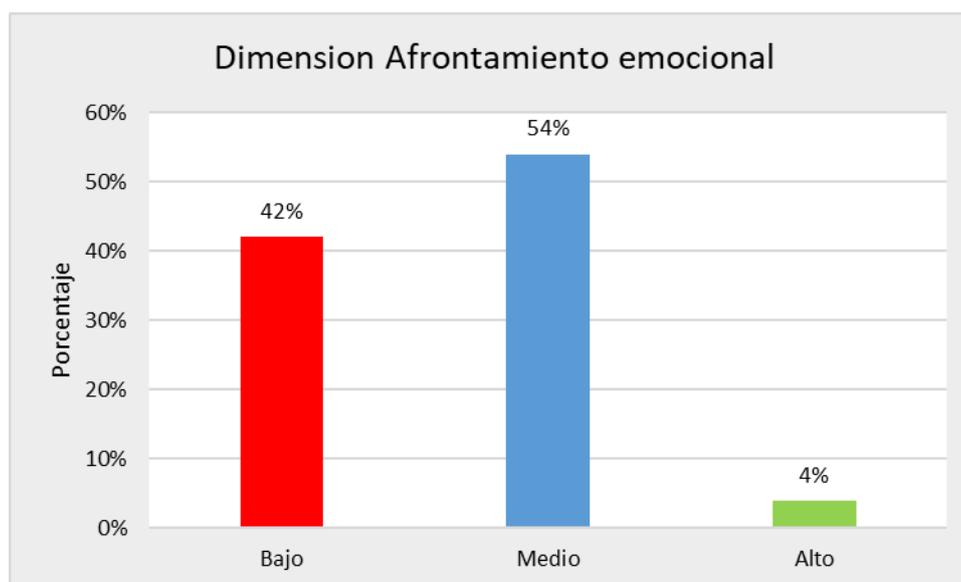


Tabla 13: Dimensión otros estilos de afrontamiento de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Bajo	[00 - 16]	13	19%
Medio	[17 - 32]	47	67%
Alto	[33 - 48]	10	14%
Total		70	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 13: Dimensión otros estilos de afrontamiento de los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

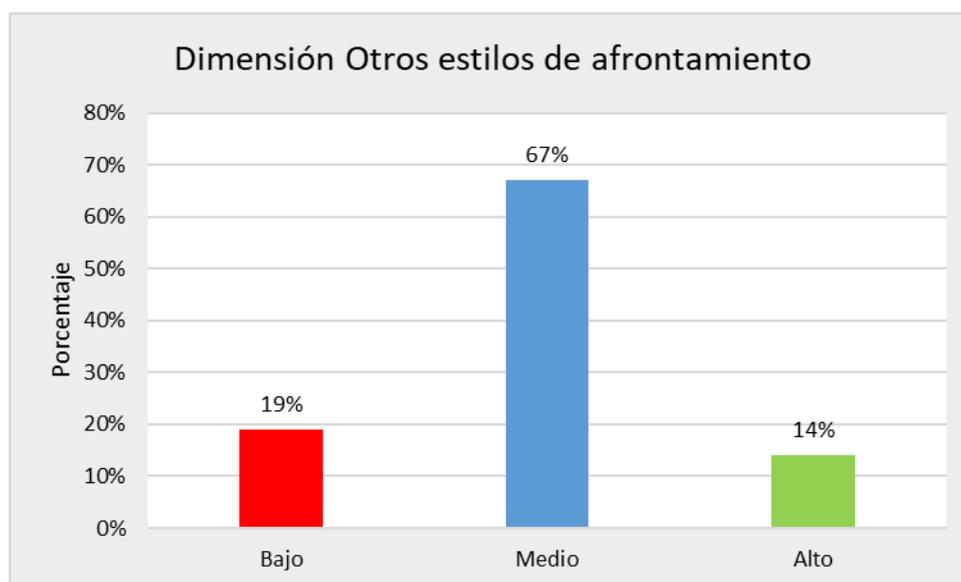


Tabla 14: Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento de problemas

		V2. Afrontamiento de problemas			
		Bajo nivel	Regular nivel	Alto nivel	Total
V1. Resiliencia	Bajo nivel	40,0%	60,0%	0,0%	100,0%
	Regular nivel	13,0%	84,8%	2,2%	100,0%
	Alto nivel	10,5%	73,7%	15,8%	100,0%
Total		14,3%	80,0%	5,7%	100,0%

Figura 14. Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento de problemas

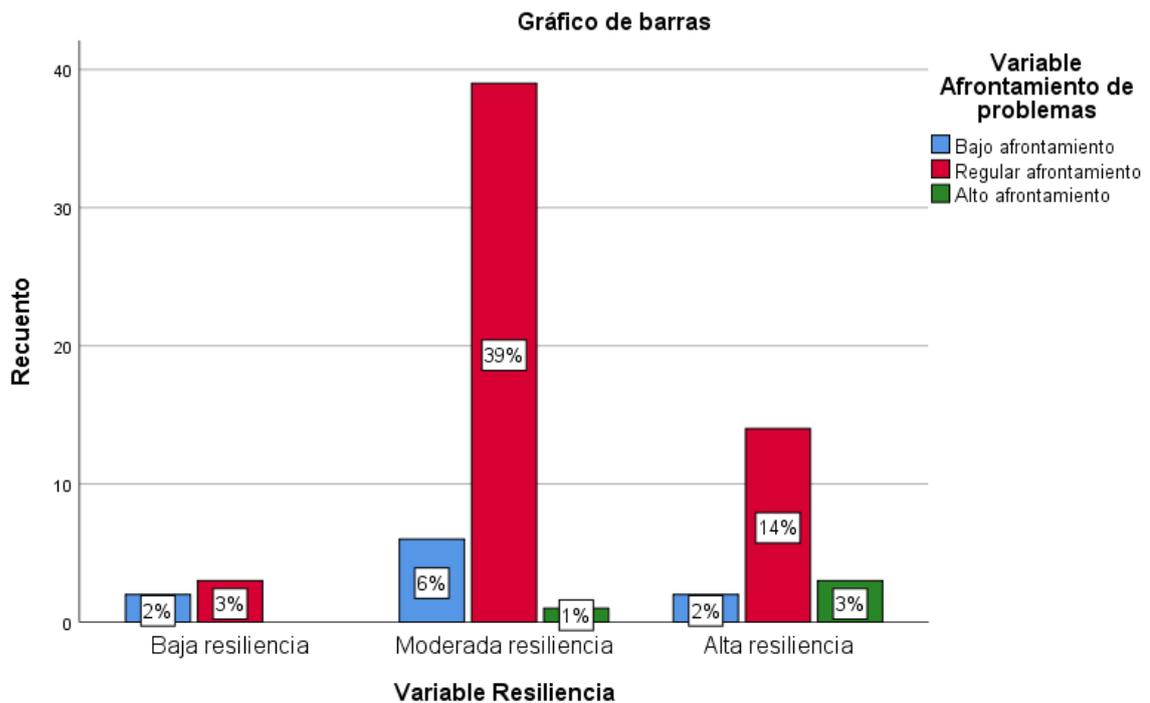


Tabla 15. Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento racional

Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento racional					
V1. Resiliencia		V2. Afrontamiento racional			
		Bajo nivel	Regular nivel	Alto nivel	Total
Bajo nivel		20,0%	80,0%	0,0%	100,0%
Regular nivel		19,6%	73,9%	6,5%	100,0%
Alto nivel		5,3%	63,2%	31,6%	100,0%
Total		15,7%	71,4%	12,9%	100,0%

Figura 15. Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento racional

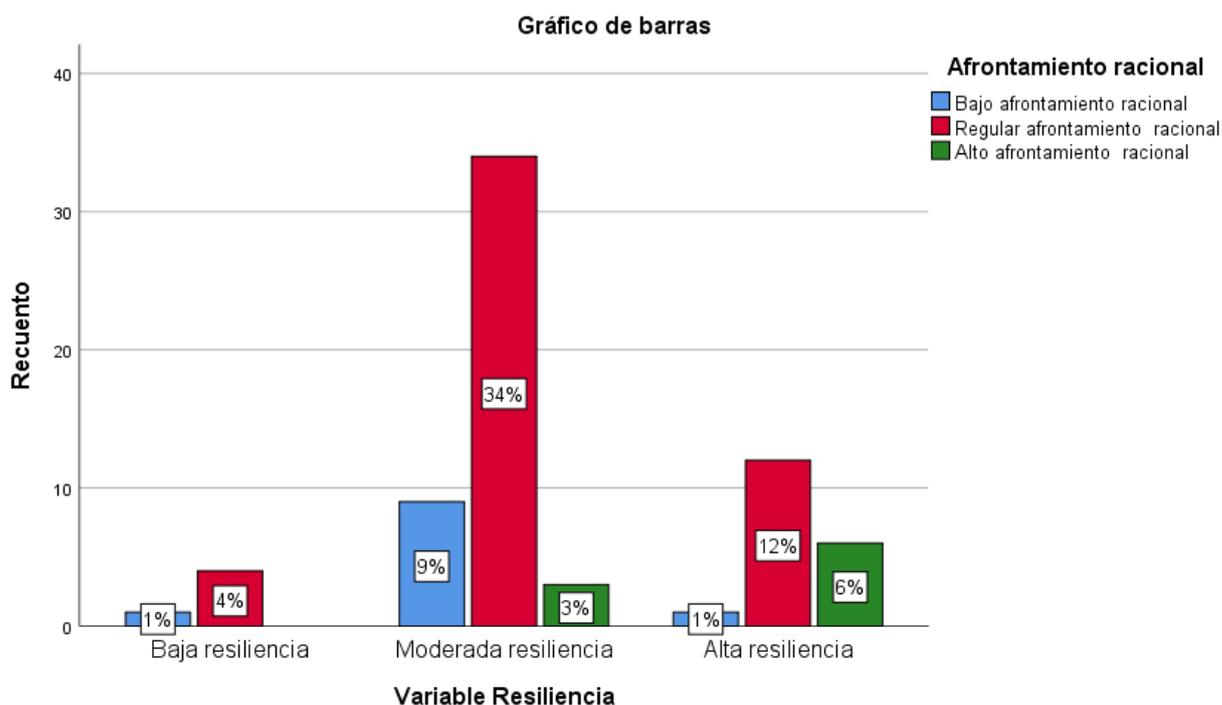


Tabla 16. Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento racional

Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento emocional					
V1. Resiliencia		V2. Afrontamiento emocional			
		Bajo nivel	Regular nivel	Alto nivel	Total
	Bajo nivel	20,0%	80,0%	0,0%	100,0%
	Regular nivel	34,8%	63,0%	2,2%	100,0%
	Alto nivel	63,2%	26,3%	10,5%	100,0%
Total		41,4%	54,3%	4,3%	100,0%

Figura 16. Tabla cruzada Resiliencia y afrontamiento emocional

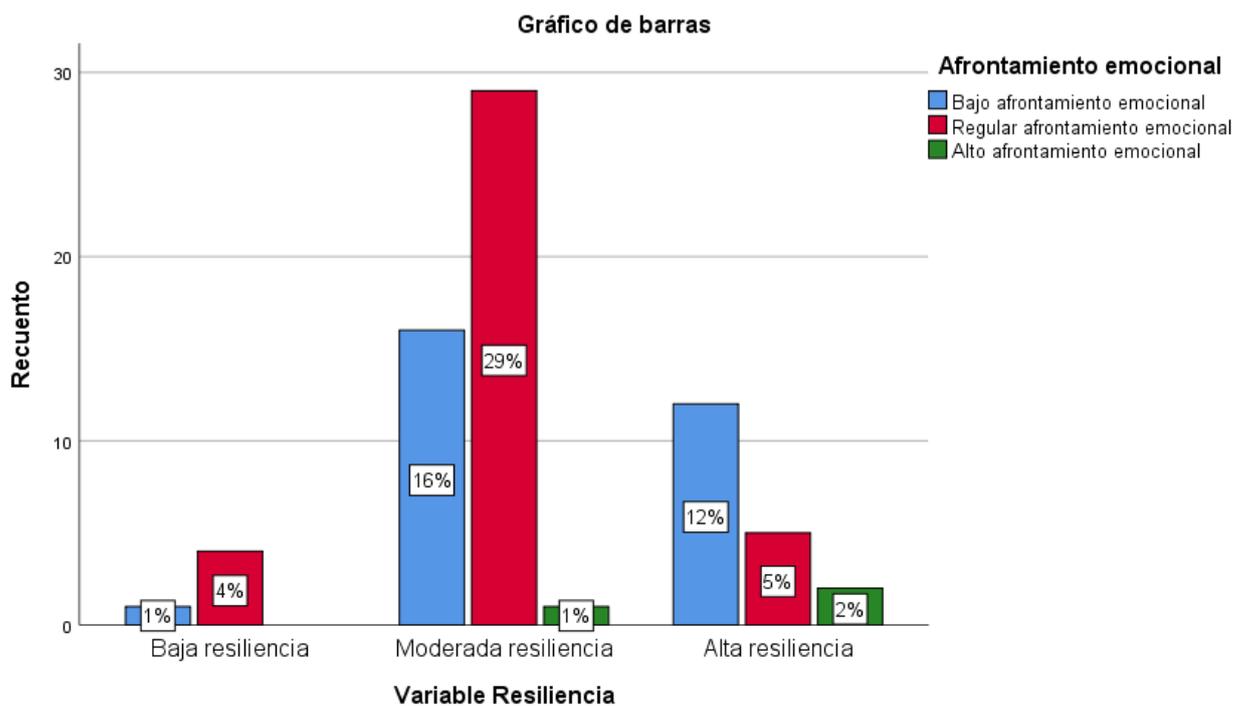
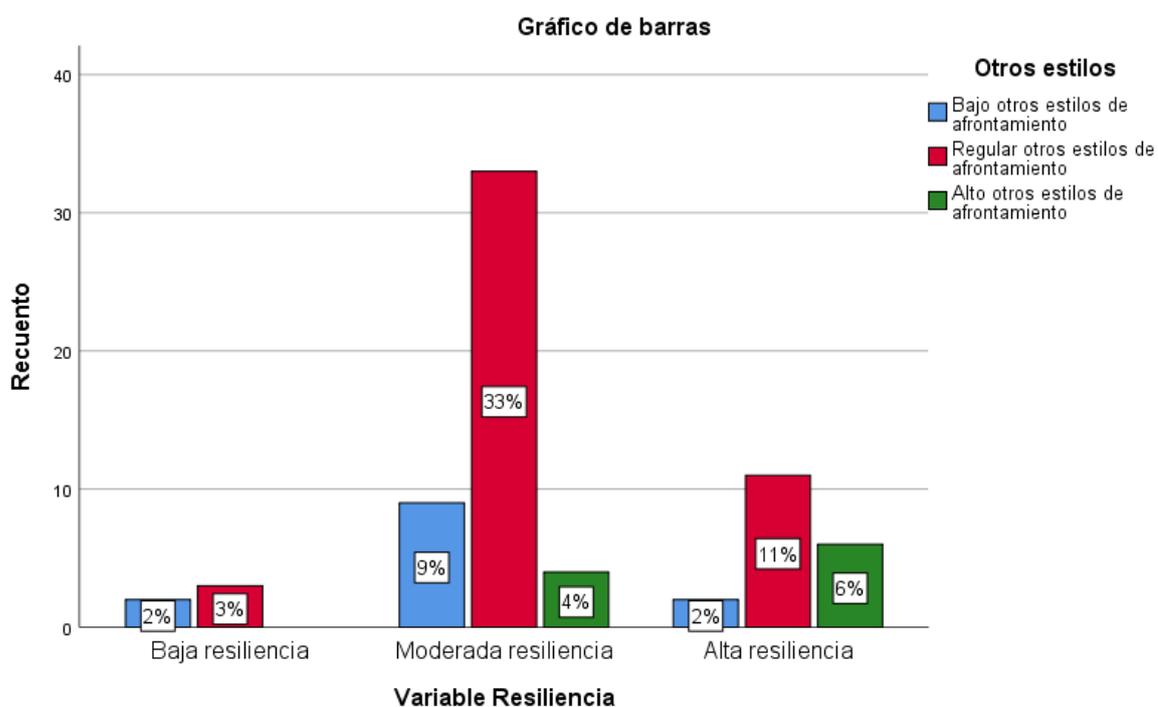


Tabla 17. Tabla cruzada Resiliencia y otros estilos de afrontamiento

Tabla cruzada Resiliencia y otros estilos de afrontamiento					
		V2. Afrontamiento de problemas			
		Bajo nivel	Regular nivel	Alto nivel	Total
V1. Resiliencia	Bajo nivel	40,0%	60,0%	0,0%	100,0%
	Regular nivel	19,6%	71,7%	8,7%	100,0%
	Alto nivel	10,5%	57,9%	31,6%	100,0%
Total		18,7%	67,1%	14,3%	100,0%

Figura 17. Tabla cruzada Resiliencia y otros estilos de afrontamiento



5.2. Interpretación de los Resultados

A continuación, se describen los resultados obtenidos luego de la aplicación del instrumento de recolección de datos y expresados en la estadística descriptiva:

1. En la tabla y gráfico N° 01, se observa que el 27%, de los estudiantes tienen 12 años de edad de la misma manera el 23% tiene 13 y 15 años de edad, el 16% tiene 16 años de edad, el 7% tiene 14 años de edad, el 3% tiene 17 años y, por último, el 1% tiene 18 años de edad.
2. En la tabla y gráfico N° 02, el 66% es evangelista, 34% es católico.
3. En la tabla y gráfico N° 03, se observa que, el 44%, de los estudiantes pertenecen al sexo femenino y el 56% pertenecen al sexo masculino.
4. En la tabla y gráfico N° 04, en relación a la variable resiliencia se observa que, el 66% de los estudiantes tienen un nivel medio de resiliencia, 27% tiene un nivel alto de resiliencia y 7% tiene un nivel bajo de resiliencia.
5. En la tabla y gráfico N° 05, en relación a la dimensión resolución de problemas se observa que, el 60% de los estudiantes tienen un nivel medio en la dimensión resolución, 27% un alto nivel en la dimensión resolución, 13% un bajo nivel en la dimensión resolución de problemas.
6. En la tabla y gráfico N° 06, en relación a la dimensión autonomía se observa que, el 50% de los estudiantes tienen un nivel medio en la dimensión autonomía, seguido de 30% de alto nivel en la dimensión autonomía y 20% de bajo nivel en la dimensión autonomía.
7. En la tabla y gráfico N° 07, en relación a la dimensión introspección se observa que, el 49% de los estudiantes tiene un nivel medio en la

dimensión introspección, seguido de 30% de alto nivel en la dimensión introspección, 21% de bajo nivel en la dimensión introspección.

8. En la tabla y gráfico N° 08, en relación a la dimensión Brindar afecto y apoyo se observa que, el 56% de los estudiantes tiene un nivel medio en la dimensión Brindar afecto y apoyo, seguido de 27% de alto nivel en la dimensión Brindar afecto y apoyo, 17% de bajo nivel en la dimensión Brindar afecto y apoyo.
9. En la tabla y gráfico N° 09, en relación a la dimensión iniciativa se observa que, el 56% de los estudiantes tiene un nivel medio en la dimensión iniciativa, seguido de 33% de alto nivel en la dimensión iniciativa, 11% de bajo nivel en la dimensión iniciativa
10. En la tabla y gráfico N° 10, en relación a la variable afrontamiento del estrés se observa que, el 80% de los estudiantes tiene un nivel medio en la variable afrontamiento del estrés, seguido de 14% de bajo nivel en la variable afrontamiento del estrés, 6% de alto nivel en la variable afrontamiento del estrés
11. En la tabla y gráfico N° 11, en relación a la dimensión afrontamiento racional se observa que, el 71% de los estudiantes tiene un nivel medio en la dimensión afrontamiento racional, 16% tienen un bajo nivel en la dimensión afrontamiento racional y 13% tienen un alto nivel en la dimensión afrontamiento racional.
12. En la tabla y gráfico N° 12, en relación a la dimensión afrontamiento emocional se observa que, el 54% de los estudiantes tienen un nivel medio en la dimensión afrontamiento emocional, 42% tiene un bajo nivel en la dimensión afrontamiento emocional y 4% de alto nivel en la dimensión afrontamiento emocional.

13. En la tabla y gráfico N° 13, en relación a la dimensión otros estilos de afrontamiento, se observa que, el 67% de los estudiantes tiene un nivel medio de otros estilos de afrontamiento, 19% de los estudiantes tiene un bajo nivel de otros estilos de afrontamiento y 14% de alto nivel de otros estilos de afrontamiento
14. En la tabla y figura 14 que el bajo nivel de resiliencia se relaciona con el 2% de bajo afrontamiento y 3% de regular afrontamiento, la moderada resiliencia se relaciona con el 39% de regular afrontamiento, 5% de bajo afrontamiento, y 1% de alto afrontamiento, por último, la alta resiliencia se relaciona con el 14% de regular afrontamiento, 3% de alto afrontamiento y 2% de bajo afrontamiento.
15. En la tabla y figura 15 indica que el bajo nivel de resiliencia se relaciona con el 4% de regular afrontamiento racional y 1% de bajo afrontamiento racional, la moderada resiliencia se relaciona con el 34% de regular afrontamiento racional, 9% de bajo afrontamiento racional, y 3% de alto afrontamiento racional, por último, la alta resiliencia se relaciona con el 12% de regular afrontamiento racional, 6% de alto afrontamiento racional y 1% de bajo afrontamiento racional.
16. En la tabla y figura 16 que el bajo nivel de resiliencia se relaciona con el 4% de regular afrontamiento emocional y 1% de bajo afrontamiento emocional, la moderada resiliencia se relaciona con el 29% de regular afrontamiento emocional, 16% de bajo afrontamiento emocional, y 1% de alto afrontamiento emocional, por último, la alta resiliencia se relaciona con el 12% de bajo afrontamiento emocional, 5% de regular afrontamiento emocional y 2% de alto afrontamiento emocional.
17. En la tabla y figura 17 indica que el bajo nivel de resiliencia se relaciona con el 2% de bajo otros estilos de afrontamiento y 3% de regular otros estilos de afrontamiento, la moderada resiliencia se relaciona con el 33% de regular otros estilos de afrontamiento, 9% de bajo otros estilos de afrontamiento, y 4% de alto otros estilos de afrontamiento, por último, la alta resiliencia se relaciona con el 11% de regular otros estilos de

afrontamiento, 6% de alto otros estilos de afrontamiento y 2% de bajo otros estilos de afrontamiento.

PRUEBA DE BONDAD O NORMALIDAD

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: Los datos tienen una distribución normal

H1: Los datos NO tienen una distribución normal.

2. Elección del nivel de significación (α).

Confianza = 95%

Nivel de significancia (Alfa) es $\alpha = 0,05$ (5%)

3. Prueba estadística a emplear.

Considerando que, la muestra de estudio es $>$ a 50 datos, se ha determinado el uso de la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Esta prueba, llamada Kolmogorov-Smirnov, según el Sig. Asintótica (al final del cuadro) también llamado “p-valor”, permite conocer si usaremos una prueba paramétrica o no paramétrica.

Tabla 18. Prueba de normalidad de Resiliencia y afrontamiento al estrés

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Resiliencia	,369	70	,000
D.1 Resolución de problemas	,320	70	,000
D.2 Autonomía	,256	70	,000
D.3 Introspección	,248	70	,000
D.4 Brindar afecto y apoyo	,289	70	,000
D.5 Iniciativa	,304	70	,000
Afrontamiento al estrés	,434	70	,000
D.1 Afrontamiento racional	,364	70	,000
D.2 Afrontamiento emocional	,329	70	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

4. Criterio de decisión.

Si $p\text{-valor} < 0,05$, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a

Si el $p\text{-valor} \geq 0,05$, se acepta la H_0 y se rechaza la H_a .

5. Decisión y conclusión.

Como el $p\text{-valor}$, en la totalidad de datos obtenidos es $< 0,05$, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , es decir los datos NO tienen una distribución normal, por lo tanto, se aplicará la prueba No paramétrica Rho de Spearman. Por lo expuesto se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , es decir, los datos mostrados no tienen una distribución normal.

Prueba de Hipótesis

Hipótesis General

Existe relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022

$$\rho = 0$$

H1: Existe relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022

$$\rho \neq 0$$

2. Elección del nivel de significación (α)

Dado que el trabajo corresponde a una investigación de las ciencias sociales, el nivel de significación elegido es $\alpha = 0,05$, se asume el valor de significancia como una probabilidad de acierto o riesgo por parte del investigador, en razón de aceptar o rechazar la hipótesis alterna, el mismo que se expresa en valores de 0.05, que representa el 5% de error permitido.

3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra han sido elegidos de manera aleatoria y habiéndose realizado la prueba de normalidad de los datos, se hará uso de la prueba de correlación de Rho Spearman.

4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS versión 25, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 19, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la Ha.

Tabla 19. Correlación entre la Resiliencia y Afrontamiento al estrés

		Variable Afrontamiento de problemas	
Rho de Spearman	Variable Resiliencia	Coeficiente de correlación	,361**
		Sig. (bilateral)	,002
		N	70

La tabla 19, muestra el valor de sig=0,002

1. Decisión estadística

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la Ha, se aplica el método del valor de la probabilidad “P” (sig), según el cual si el valor de “P” (sig) $\leq \alpha$, entonces se acepta la Ha, en caso contrario se rechaza.

En cuanto a la tabla 20 se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,361$ lo cual se interpreta como una correlación positiva débil, según lo referido por Hernández et al. (2014), el coeficiente de correlación varía de -1.0 a +1.0, que significa correlación negativa perfecta a correlación positiva perfecta respectivamente, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio. De acuerdo a la tabla **Nº 19**, el valor de $p = 0,002$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,002 < 0,05$. Por tanto, se acepta la H1, es decir, Existe relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en

estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022

Hipótesis Específica N°1

Existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento racional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento racional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022

$$\rho = 0$$

H1: Existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento racional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022

$$\rho \neq 0$$

2. Elección del nivel de significación (α)

Dado que el trabajo corresponde a una investigación de las ciencias sociales, el nivel de significación elegido es $\alpha = 0,05$, se asume el valor de significancia como una probabilidad de acierto o riesgo por parte del investigador, en razón de aceptar o rechazar la hipótesis alterna, el mismo que se expresa en valores de 0.05, que representa el 5% de error permitido.

3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra han sido elegidos de manera aleatoria y habiéndose realizado la prueba de normalidad de los datos, se hará uso de la prueba de correlación de Rho Spearman.

4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS versión 25, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 20, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la Ha.

Tabla 20. Correlación entre la Resiliencia y Afrontamiento racional

		Afrontamiento racional	
Rho de Spearman	Variable Resiliencia	Coeficiente de correlación	,480**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	70

La tabla 20, muestra el valor de sig=0,000

1. Decisión estadística

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la Ha, se aplica el método del valor de la probabilidad “P” (sig), según el cual si el valor de “P” (sig) $\leq \alpha$, entonces se acepta la Ha, en caso contrario se rechaza.

En cuanto a la tabla 15 se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,480$ lo cual se interpreta como una correlación positiva débil, según lo referido por Hernández et al. (2014), el coeficiente de correlación varía de -1.0 a +1.0, que significa correlación negativa perfecta a correlación positiva perfecta respectivamente, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio. De acuerdo a la tabla **Nº 20**, el valor de $p = 0,000$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,000 < 0,05$. Por tanto, se acepta la H1, es decir, Existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento racional

en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

Hipótesis Específica N°2

Existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

$$\rho = 0$$

H1: Existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

$$\rho \neq 0$$

2. Elección del nivel de significación (α)

Dado que el trabajo corresponde a una investigación de las ciencias sociales, el nivel de significación elegido es $\alpha = 0,05$, se asume el valor de significancia como una probabilidad de acierto o riesgo por parte del investigador, en razón de aceptar o rechazar la hipótesis alterna, el mismo que se expresa en valores de 0.05, que representa el 5% de error permitido.

3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra han sido elegidos de manera aleatoria y habiéndose realizado la prueba de normalidad de los datos, se hará uso de la prueba de correlación de Rho Spearman.

4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS versión 25, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 21, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la Ha.

Tabla 21. Correlación entre la Resiliencia y Afrontamiento emocional

Rho de Spearman	Variable Resiliencia	Coeficiente de correlación	Afrontamiento emocional
			-,156
		Sig. (bilateral)	,198
		N	70

La tabla 21, muestra el valor de sig=0,198

1. Decisión estadística

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la Ha, se aplica el método del valor de la probabilidad “P” (sig), según el cual si el valor de “P” (sig) $\leq \alpha$, entonces se acepta la Ha, en caso contrario se rechaza.

En cuanto a la tabla 15 se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = -0,156$ lo cual se interpreta como una correlación inversa muy baja, según lo referido por Hernández et al. (2014), el coeficiente de correlación varía de -1.0 a +1.0, que significa correlación negativa perfecta a correlación positiva perfecta respectivamente, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio. De acuerdo a la tabla **Nº 21**, el valor de $p = 0,198$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,198 > 0,05$. Por tanto, se acepta la H0, es decir, No existe relación entre la resiliencia y

el afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022

Hipótesis Específica N°3

Existe relación entre la resiliencia y otros estilos de afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe relación entre la resiliencia y otros estilos de afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

$$\rho = 0$$

H1: Existe relación entre la resiliencia y otros estilos de afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

$$\rho \neq 0$$

2. Elección del nivel de significación (α)

Dado que el trabajo corresponde a una investigación de las ciencias sociales, el nivel de significación elegido es $\alpha = 0,05$, se asume el valor de significancia como una probabilidad de acierto o riesgo por parte del investigador, en razón de aceptar o rechazar la hipótesis alterna, el mismo que se expresa en valores de 0.05, que representa el 5% de error permitido.

3. Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra han sido elegidos de manera aleatoria y habiéndose realizado la prueba de normalidad de los datos, se hará uso de la prueba de correlación de Rho Spearman.

4. Lectura del p-valor (sig)

El p-valor o significancia estadística (sig.) encontrado en la ventana de resultados del SPSS versión 25, después de procesar los datos, se muestra en la tabla 22, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la Ha.

Tabla 22. Correlación entre la Resiliencia y otros estilos de afrontamiento

Rho de Spearman	Variable Resiliencia	Coeficiente de correlación	Otros estilos de afrontamiento
			,380**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	70

La tabla 22, muestra el valor de sig=0,198

1. Decisión estadística

Para tomar la decisión estadística de aceptar o rechazar la Ha, se aplica el método del valor de la probabilidad “P” (sig), según el cual si el valor de “P” (sig) $\leq \alpha$, entonces se acepta la Ha, en caso contrario se rechaza.

En cuanto a la tabla 15 se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,380$ lo cual se interpreta como una correlación positiva débil, según lo referido por Hernández et al. (2014), el coeficiente de correlación varía de -1.0 a +1.0, que significa correlación negativa perfecta a correlación positiva perfecta respectivamente, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio. De acuerdo a la tabla **Nº 22**, el valor de $p = 0,001$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,001 < 0,05$. Por tanto, se acepta la H1, es decir, existe relación entre la resiliencia y otros estilos de

afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

V. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo de los Resultados

El análisis de los resultados se realiza mediante la comparación de los resultados obtenidos con los resultados de los antecedentes citados en el trabajo, los cuales se contrasta con la información de la base teórica que se sitúa en el marco teórico

El trabajo de investigación es de un tercer nivel que corresponde diseño no experimental, empleo estadístico correlacional para la comprobación de las hipótesis y rechazar o aceptar la hipótesis nula o alterna.

3.2. Comparación de los resultados con el marco teórico

Después de obtener los datos por medio de las pruebas estadísticas, se determinó que existe correlación entre las variables resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022, Obteniendo un coeficiente de rho: 0,362 que indica que ante un alto nivel de resiliencia le corresponde un alto nivel de afrontamiento al estrés.

Los datos obtenidos en la presente investigación se comparan con los resultados de los antecedentes planteados en el siguiente trabajo en el cual tenemos , Sifuentes (2022), quien indica que en su trabajo que existe relación directa entre la variable del estrés y el afrontamiento que interpreta que para

un nivel bajo de estrés hay un nivel alto de afrontamiento , por otro lado tenemos Condorimay y Quiro (2020), quien logro determinar en la investigación que existe relación directa entre el estrés académico y estrategias del afrontamiento del estrés que interpreta que para un alto nivel de estrés académico hay un nivel menor de estrategias del afrontamiento del estrés Moran y col (2019) según el análisis de regresión menciona que hay una relación con el afrontamiento del estrés y la resiliencia, que significa que ante un mayor nivel de afrontamiento al estrés hay un menor nivel de resiliencia.

Estos resultados permiten la contrastación de la información en las bases teóricas es así que Arranz (2007) indica que la resiliencia es la capacidad del individuo de prevalecer ante la adversidad, es decir afronta los problemas de manera adecuada, en este mismo sentido Lazarus y Folkman, (1991) refieren que el afrontamiento del estrés son los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza la personas para maniobrar en contextos que generan y provocan estrés y adaptándose a la situación. asimismo de la iglesia (2007) indica en relacion al afrontamiento racional que expone que son las respuestas de tipo cognitivo y conductual ante eventos estresantes y Masten, (2007), refiere en relacion a la resiliencia que es una cualidad personal, que tiene para hacer frente a una adversidad, generando recursos sociales y personales para lograr el éxito, en este caso según ambos autores se hace uso de afrontamiento de tipo racional, (Cornejo, 2011), que refiere a la resiliencia es la capacidad de una persona para recobrase de eventos traumáticos y atormentantes que la vida impone, adaptándose de manera exitosa a estas situaciones adversas, pero usando otro tipo de afrontamientos es decir hace uso cognitivo de sus capacidades para lograr hacer frente a las adversidad, Carver (1984) nos menciona que en este afrontamiento el individuo realiza una búsqueda de apoyo emocional y de aprobación por parte de las personas que son sus familiares o de confianza, cuando se encuentra ante un evento estresante, es decir rehúye al afrontamiento de manera adecuada y usa sus recursos de manera inadecuada. Pargament (1997) establece que los otros tipos de afrontamiento otorga la responsabilidad de la solución del problema a uno tercero, Moreno, Fajardo, &

González, (2019) en relación a la resiliencia indica que los individuos resilientes tienen la capacidad de otorgar soluciones adecuadas y de manera oportuna a los problemas que se presentan, demostrando alta flexibilidad en su funcionamiento cognitivo, es decir no otorgan la responsabilidad a uno tercero rehuendo a un afrontamiento adecuado, por lo que esa es la diferencia básica con una persona resiliente.

Con respecto a los resultados de las hipótesis obtenidas podemos mencionar que:

En lo que respecta a la hipótesis específica 1, se ha logrado determinar la correlación entre la Resiliencia y Afrontamiento racional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022, habiendo obtenido un $p= 0,002$ y un coeficiente de correlación de 0,480, lo que indica que ante un alto nivel de resiliencia le corresponde un alto nivel de afrontamiento racional.

En cuanto a la hipótesis específica 2, se observa que NO existe correlación entre la Resiliencia y Afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022, habiendo obtenido un $p= 0,156$, lo que indica que ante un alto nivel de resiliencia no le corresponde un alto nivel de afrontamiento emocional.

En lo que respecta a la hipótesis específica 3, se evidencia que hay correlación entre la Resiliencia y otros estilos de afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022, habiendo obtenido un $p= 0,000$ y un coeficiente de correlación de 0,380, lo que indica que ante un alto nivel de resiliencia le corresponde un alto nivel de otros estilos de afrontamiento.

Así mismo se llegó a la conclusión de que existe correlación entre las variables resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

CONCLUSIONES

La información recabada en el presente estudio de resiliencia y afrontamiento de estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022

Primera

En el objetivo general en cuanto a los resultados obtenidos se logró determinar que existe una relación entre la variable resiliencia y el Afrontamiento al estrés en estudiantes, el cual mostro un coeficiente de correlación de Rho Spearman $\rho = 0,361$ que indica que hay una correlación directa.

Segundo

En cuanto a los resultados obtenidos se logró determinar que existe una relación entre la variable resiliencia y la dimensión afrontamiento racional en estudiantes, el cual mostro un coeficiente de correlación de Rho Spearman $\rho = 0,480$, que indica que hay una correlación directa.

Tercera

En cuanto a los resultados obtenidos se logró determinar que NO existe una relación entre la variable resiliencia y la dimensión afrontamiento emocional en estudiantes, ya que el valor de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,198 > 0,05$. Por tanto, se acepta la H_0 , es decir, No existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022

Cuarto

En cuanto a los resultados obtenidos se logró determinar que existe una relación entre la variable resiliencia y la dimensión otros estilos de afrontamiento en estudiantes, el cual mostro un coeficiente de correlación de Rho Spearman $\rho = 0,380$, que indica que hay una correlación directa.

RECOMENDACIONES

En base a los resultados hallados en el presente estudio se realizan las siguientes recomendaciones

- **A la dirección:** desarrollar programas de mejora (Programa Math Anxiety Monsters, Proyecto Compassionate Schools, Programa de educación consciente, entre otros de acuerdo a su realidad) con el fin de mejorar la resiliencia en los estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.
- **A dirección:** planificar programas para mejorar el afrontamiento del estrés mediante la aplicación de técnicas tales como entrenamiento en relajación, reestructuración cognitiva y manejo del tiempo, entre otras con el fin de mejorar el afrontamiento racional en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.
- **A la dirección:** generar un programa de modelo de intervención terapéutica para aquellas personas que muestran inadecuado afrontamiento emocional, por lo que reaccionan ante situaciones de frustración de manera violenta, evitativa o bloqueándose, estas intervenciones terapéuticas serán para mejorar el afrontamiento emocional.
- **A los docentes:** establecer nexos de compañerismo y confianza, amistad, empatía, solidaridad entre los estudiantes con el fin de que puedan establecer un ambiente de seguridad y familiaridad entre ellos el cual va servir para generar otro tipo de afrontamiento que puedan ayudar a mejorar

estas competencias en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, S., Gallegos, A., & Muñoz, S. (Diciembre de 2019). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa. *Revista de Psicología*(22), 77-100.
- American Psychological Association. (12 de junio de 2018). *El Camino a la Resiliencia*. Obtenido de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>.
- Arranz, P. (2007). La resiliencia en educación como elemento favorecedor del proceso de autodeterminación en las personas con discapacidad. En M. Liesa, P. Allueva, & M. Puyuelo, *Educación y acceso a la vida adulta de personas con discapacidad* (págs. 119-132).
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Barcelata, B. (2015). *Resiliencia: una visión optimista del desarrollo humano*. Mexico D.F.: El manual Moderno.
- Barraza, A. (2019). Estrategias del afrontamiento religioso, estrés y sexo en docentes de educación primaria. *Alternativas en psicología*(40), 51-64.
- Benavente, M., & Quevedo, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 99-112.
- Benítez, L., Martínez, R., & Tartakowsky, V. (2021). La importancia del vinculo en la resiliencia familiar durante el COVID-19. *DEDICA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*(18), 173-191.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación para administración, economía y ciencias sociales*. Bogotá: Editorial PEARSON.
- Caballero, A. (2014). *Metodología integral innovadora para planes y tesis*. Mexico, DF: Cengage Learning Editores.
- Cabanyes, J. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(4), 145-151.
doi:<http://doi.org/10.1016/j.rpsm.2010.09.003>
- Cahuana, M., Arias, W., Rivera, R., & Ceballos, K. (2019). Influencia de la familia sobre la resiliencia en personas con discapacidad física y sensorial de Arequipa, Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 57(2), 118-128.

- Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v57n2/0717-9227-rchnp-57-02-0118.pdf>
- Campos, S. (2018). Resiliencia en la escuela: Un camino saludable. *Apunt. cienc. soc*, 8(1), 7-20.
- Caro, P., & Rodríguez, B. (2018). Potencialidades de la resiliencia para los profesionales de Enfermería. *Index Enferm*, 27(1-2).
- Chacaliaza, C. (2020). Afrontamiento al estrés y orientación suicida en estudiantes adolescentes. *Avances en Psicología*, 28(1), 127-138.
- Cháidez, J., & Barraza, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes psicológicos*, 18(2), 63-75.
- Concha, M., Fuerte, L., Castro, M., & Izaguirre, D. (2020). Dependencia emocional y modos de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia infligida por la pareja. *Sciendo*, 23(4), 273-278.
- Cornejo, W. (2011). Resiliencia: una definición. *Revista Athenea*, 2, 3-9.
- De la Iglesia, G., Castro, A., & Fernandez, M. (2018). Perfiles de afrontamiento del estrés en adolescentes: su relación con la psicopatología. *Revista de Psicología*, 14(27), 77-92.
- Del Toro, M., & Chávez, J. (2017). Adolescentes: el estudio de la resiliencia en un contexto escolarizado. *Congreso Nacional de Investigación Educativa*, (pág. Mexico). San Luis Potosi.
- Encina, Y., & Ávila, M. (2015). Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos. *Revista de Psicología*, 33(2), 364-385. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a05v33n2.pdf>
- Erikson, E. (1971). *Infancia y Sociedad*. Madrid: Zahar Ediciones.
- Espejo, T., Lozano, A., & Fernández, A. (2017). Revisión sistemática sobre la resiliencia como factor influyente en el transcurso de la etapa adolescente. *Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 32-40. doi:<http://hdl.handle.net/10481/48960>
- Fernández, J., Crispin, D., García, F., & Martínez, Y. (2020). Resiliencia Psicológica y Afrontamiento al Estrés en Deportistas Juveniles de Béisbol Cubanos. *LIMINALES. Escritos sobre psicología y sociedad*, 9(17), 25-37.
- Freire, C., & Ferradás, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. *Psicología y Crecimiento Humano*, 1(1), 133-142.
- García, G., & Canseco, M. (2019). influencia de la estructura y funcionalidad familiar en la resiliencia de adolescentes en situación de pobreza. *Perspectiva familiar*, 04, 27-45.
- García, J., Del Castillo, A., Lopez, C., & Dias, P. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Salud y Drogas*, 16(1), 59-68.
- García, J., García, M., & Rivera, S. (2015). Potencial resiliente en familias con adolescentes que consumen y no consumen alcohol. *Acta Colombiana de Psicología*, 18(2), 163-172.
- García, M., & Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77.
- Gonzales, R., Souto, A., González, L., & Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433.

- Gonzalez, N., Valdez, J., Oudhof, H., & Gonzales, S. (2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle. *Psicología y Salud*, 22(1), 49-62.
- Henderson, N., & Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Madrid: Paidós.
- Hernández, S., Fernandez, C., & Baptista, L. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ta edición ed.). Mexico: Mc Graw-Hill.
- Huapaya, Y. (2018). Autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes. *Ciencia y Arte en Enfermería*, 3(1-2), 27-31.
- Jiménez, D. (2018). *Resiliencia en adolescentes y jóvenes del programa de formación y empleo de la fundación forge lima norte, 2017 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal]*. Repositorio Institucional.
- Kalawski, J., & Haz, A. (2003). ¿Dónde Está la Resiliencia? Una Reflexión Conceptual. *Interamerican Journal of Psychology*, 37(2), 365-372.
- Keye, M., & Pidgeon, A. (2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Lanuque, A. (2020). Revisión Sistemática del Afrontamiento del Estrés Universitario en Momentos de Presión. *Calidad de vida y Salud*, 13(No. especial), 130-142.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.
- Mancini, A., & Bonanno, G. (2009). Predictors and Parameters of Resilience to Loss: Toward an Individual Differences Mode. *Journal of Personality*, 77(6), 1805-1832.
- Masten, A. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Mohammadi, F. (2018). An investigation into the mediation effect of coping style on the relationship between psychological resilience and on the relationship between psychological resilience and. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 101-109.
- Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899217300090>
- Morán, C., Finez, M., Menezes, E., Pérez, M., Urchaga, J., & Vallejo, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 183-190. Obtenido de <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEPA/article/view/1542/1339>
- Moreno, N., Fajardo, A., & Gonzáles, C. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado. *Revista de Investigación Psicológica*(21), 57-72.
- Munist, M., Santos, H., Kotliренко, M., Suarez, E., Infante, F., & Grotberg, E. (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.
- Niño. (2011). *Metodología de la investigación*. Bogota: Ediciones de la U.

- Ortega, Z., & Mijares, B. (2018). Concepto de Resiliencia: desde la diferenciación de otros constructos, escuelas y enfoques. *Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas*, 13(39), 30-43.
- Pardo, C., & Gonzales, R. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*, 5(1), 51-61.
- Penley, J., Tomaka, J., & Wiebe, J. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A1020641400589>
- Peña, E., Bernal, L., Pérez, R., Avila, L., & García, K. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure*, 15(92), 1-8.
- Peñafiel, J. R., Mesa, I., & Martínez, P. (2021). Impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud durante la pandemia por COVID 19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(3), 202-211.
- Pereyra, C., Páez, N., Ronchieri, C., & Trueba, D. (2019). Validación de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 37(2), 473-493.
- Piergiovanni, L., & Depaula, P. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23.
- Piergiovanni, L., & Domingo, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(77), 413-432.
- Pinargote, E., Cedeño, H., & Romero, G. (marzo de 2018). Importancia del fomento de la resiliencia en el proceso de la enseñanza aprendizaje con estudiantes con discapacidad. *Revista Atlante*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/03/fomento-resiliencia.html>
- Ponce, M., & Pasco, M. (2015). *Guía de Investigación - Gestión* -. Lima.
- Quezada, L., Moral, J., Ibarra, L., & González, M. (2018). Estudio de validación del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés en personas trans de México. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(2), 121-134.
- Rafino, M. (2020). *Metodología cuantitativa en la investigación*. Buenos Aires.
- Ramos, V., Pantoja, O., Tejera, E., & Gonzales, M. (2019). Estudio del estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento en instituciones públicas ecuatorianas. *Espacios*, 40(7), 1-8.
- Rios, R. (2017). *Metodología para la investigación y redacción*. Málaga: Servicios Academicos S. Salinas.
- Rodríguez, E., Ramos, E., Ros, I., Fernández, A., & Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23(1), 60-69.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*(21), 199-144.
- Salgado, J., & Leria, F. (2018). Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre siconatural de aluvión de barro. *Acta.colomb.psicol*, 21(1), 183-195.
- Segers, D., Bravo, S., & Villafuerte, J. (2018). La resiliencia y estilos de afrontamiento de jóvenes estudiantes con discapacidad. *Profesorado*, 22(4), 463-487.

- Tanta, A., Quispe, M., & Serpa, A. (2019). Diseño y validación de la escala de afrontamiento al estrés en padres de hijos con discapacidad. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 265-286.
- Urzúa, A., Basabe, N., Pizarro, J., & Ferrer, R. (2017). Afrontamiento del estrés por aculturación: inmigrantes latinos en Chile. *Universitas Psychologica*, 16(5), 1-13. doi:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-5.aeai>
- Valdivia, P. (2016). *Niveles de ansiedad, autoconcepto y resiliencia en Educación Física y Deportiva [Tesis doctoral, Universidad de Granada]*. Repositorio institucional.
- Valdivieso, L., Lucas, S., Tous, J., & Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés Académico universitario: educación Infantil - primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165-186.
- Vargas, K., Arratia, N., Valdez, J., Gonzáles, S., & Zanatta, E. (2018). Resiliencia en adolescentes y adultos en internamiento por diversos delitos. *Ciencias Humanas y de la Conducta*. doi:<https://doi.org/10.30878/ces.v27n1a4>
- Villalba, K., & Avello, R. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Educación Médica Superior*, 33(3), 1-15.
- Villalba, K., & Avello, R. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Educ Med Super*, 33(3), 1-15.
- Viveros, S. (2010). *APA Diccionario Conciso de Psicología*. Bogota, Colombia: El Manual Moderno.
- Vizoso, C. (2019). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación. *Psychology, Society, & Education*, 11(3), 367-377. doi:10.25115/psye.v10i1.2280
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wolin, S., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books.
- Ynoub, R. (2011). *El proyecto y la metodología de la investigación*. Buenos Aires: Cengage Learning Argentina.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: Resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas " de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

Responsables:

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLE 1	METODOLOGIA
¿Cuál es la relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, ¿2022??	Determinar la relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	Existe relación entre resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	Afrontamiento de estrés <u>Dimensiones:</u> Afrontamiento emocional Afrontamiento racional Otros estilos	Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: Básica Nivel de Investigación: Relacional Diseño: No experimental Población: La población de estudio estará confirmada por estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022 que suman 84 alumnos.
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICAS	VARIABLE 2	Muestra: Para el presente caso no se realizó el muestreo por que la población es reducida por lo que la muestra será de tipo exhaustiva a conveniencia por lo que la muestra será de 84 alumnos de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022. Técnica e instrumentos: Técnica: Encuesta Instrumentos: Escala de Resiliencia Barboza Bautista Paula (2017) Cuestionario de Afrontamiento del Estrés © Sandín, B. y Chorot, P. (2003) Métodos de análisis de datos Alfa de Crombach, RHO de Spearman
¿Cuál es la relación entre la resiliencia y el afrontamiento racional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, ¿2022? ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y el afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, ¿2022? ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y otros estilos de afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, ¿2022?	Determinar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento racional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022. Determinar la relación entre la resiliencia y el afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022. Determinar la relación entre la resiliencia y otros estilos de afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	Existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento racional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022. Existe relación entre la resiliencia y el afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022. Existe relación entre la resiliencia y otros estilos de afrontamiento emocional en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas" de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.	Resiliencia <u>Dimensiones:</u> Resolución de problemas Autonomía Introspección Brindar afecto y apoyo Iniciativa	

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

ESCALA DE RESILIENCIA

Barboza Bautista Paula (2017)

INSTRUCCIONES

Por favor, lea detenidamente estas instrucciones antes de responder a cada una de las preguntas consiguientes. La presente escala contiene una serie de frases, las cuales van a permitir conocer la percepción que tiene usted acerca de la actitud hacia la resiliencia. Lea cada frase y conteste de acuerdo a cómo usted piensa, siente y cree respecto de las actitudes de la resiliencia. Marque con un aspa (X) en el cuadro del número que usted considera es el más conveniente según su caso. Las alternativas de respuesta son:

1	Nunca
2	Casi nunca
3	Casi siempre
4	Siempre

N	ITEMS	RESPUESTA			
DIMENSION: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS					
1	Suelo ayudar a las personas con sus problemas.	1	2	3	4
2	Por lo general soy alguien seguro (a) al momento de tomar mis propias decisiones	1	2	3	4
3	Soy libre de opinar en caso no comparta el punto de vista de otras personas.	1	2	3	4
4	Me considero un alumno perseverante.	1	2	3	4
5	Me considero una persona comprensiva y tolerante.	1	2	3	4
DIMENSIÓN: AUTONOMIA					
6	Se me es fácil tomar mis propias decisiones.	1	2	3	4
7	Puedo ver una situación desde varios puntos de vista buscando la solución más acertada.	1	2	3	4
8	En una situación complicada logro encontrar la salida fácilmente.	1	2	3	4
9	En alguna situación me considero alguien en que las personas pueden confiar.	1	2	3	4
DIMENSIÓN: INTROSPECCIÓN					
10	Suelo reconocer mis capacidades y limitaciones sin problemas.	1	2	3	4
11	En cada situación suelo brindarles mi opinión a mis compañeros si algo no me parece.	1	2	3	4
12	Puedo expresar lo que siento sin ninguna dificultad.	1	2	3	4
DIMENSIÓN: BRINDAR AFECTO Y APOYO					
13	Por lo general mis compañeros se acercan a mí para comunicarme sus problemas.	1	2	3	4
14	Cuando estoy con mis amigos puedo darme cuenta lo que le sucede sin necesidad que me lo digan.	1	2	3	4
15	Cuando resuelvo un problema me siento satisfecho (a) con el resultado	1	2	3	4
16	Escucho atento cuando mi compañero me cuenta algún secreto.	1	2	3	4
DIMENSIÓN: INICIATIVA					
17	Soy firme ante mis propios objetivos	1	2	3	4
18	Por lo general suelo prestarle atención a lo que los demás piensen de mí.	1	2	3	4
19	Me considero alguien ordenado (a).	1	2	3	4
20	Realizo mis actividades de manera independiente.	1	2	3	4
21	Logro mantener la calma al momento de solucionar un conflicto.	1	2	3	4

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

© Sandín, B. y Chorot, P. (2003)

INSTRUCCIONES: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor indique el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año)

0. Nunca 1. Pocas veces 2. A veces 3. Frecuentemente 4. Casi siempre

N	AFIRMACIÓN	Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
	DIMENSIÓN AFRONTAMIENTO RACIONAL					
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
10	Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
13	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
15	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
17	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
20	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
24	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
27	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
29	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
31	Experimenté personalmente eso de que "no hay mal que por bien no venga"	0	1	2	3	4

34	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino para seguir	0	1	2	3	4
36	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
38	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
41	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
	DIMENSIÓN AFRONTAMIENTO EMOCIONAL					
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
4	Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
11	Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4
16	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	2	3	4
18	Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
23	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
25	Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
30	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
32	Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
37	Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
39	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
	DIMENSION OTROS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO					
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
7	Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
12	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
19	Salí al cine, a cenar, a "dar una vuelta", etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
21	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
26	Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
28	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
33	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4

35	Recé	0	1	2	3	4
40	Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
42	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

Anexo 3: consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

"TITULO DE LA INVESTIGACIÓN RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN LA I.E LOS "CHANKAS DE SARAHUARCAY"

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Bach. Aquilina Romero Rojas
: Bach. José Luis Romero Gonzáles
Estudiantes del programa académico de Psicología

Objetivo: Por la presente lo estamos invitando a su menor hijo(a) a participar de la investigación que tiene como finalidad medir el nivel de resiliencia y afrontamiento al estrés. Al participar del estudio, su menor hijo (a) deberá resolver un cuestionario de ... ítems y otro de preguntas, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si autoriza que su menor hijo(a) participe de este estudio, su hijo(a) deberá responder un cuestionario denominado "ESCALA DE RESILIENCIA Y CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS", los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 20 minutos, dichos cuestionarios serán realizado a través de manera presencial.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, las 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 el/las Investigadoras(es), y autorizo voluntariamente, que mi menor hijo(a) participe/ participar en el estudio indicado, habiéndoseme 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.

Sarahuarcay, 04 de04....., de 2022

Firma:
Apellidos y nombres: RIVERA LEGUIA ROSMILDA
DNI: 45301958.....

Anexo 4: Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a: Estudiante.

En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre el tema: "RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRES" por eso quisiéramos contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de un cuestionario que deberán ser completados con una duración de aproximadamente 20 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de este estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación. En caso tengas alguna duda con respecto a las preguntas que aparecen en los cuestionarios, solo debes levantar la mano para solicitar la aclaración y se te explicará cada una de ellas personalmente.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación: Si (X) No ()

Lugar: Saizhuacay Fecha: 04 / 04 / 2022


FIRMA DE EL/ LA PARTICIPANTE

NOMBRE: Leonel Andy Mozo Rivera

Anexo 5: Solicitud
Permiso para la aplicación de instrumento

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVO SECUNDARIA DE MENORES

“ LOS CHANKAS DE SARAHUARCAY”

Prof. Roger Bill Castillo Arenaza

SOLICITO: Permiso para realizar trabajo de Investigación

yo, Aquilina Romero Rojas, identificada con DNI 45055682 y José Luis Romero Gonzáles identificado con DNI: 45282437, domiciliados en la av. Lázaro Carrillo n° 797 – Andahuaylas. Ante Ud. Respetuosamente me presento y digo.

Que, habiendo culminado la carrera profesional de PSICOLOGÍA, de la Universidad José Carlos Mariátegui – Moquegua, solicito a Ud. Permiso para realizar el trabajo de investigación en su institución a cargo, sobre RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRIMERO A QUINTO AÑO DE SECUNDARIA para optar el grado de licenciatura en Psicología en la UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA- REGION ICA

POR EXPUESTO:

Ruego a Ud. Acceder a mi solicitud

Andahuaylas, 15 de marzo del 2022



Aquilina Romero Rojas
DNI 45055682

*Recibido
15-03-22
Hora: 12:10 pm.*

Anexo 6: constancia de aplicación



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN - APURÍMAC
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - CHINCHEROS
I.E.S.M. "LOS CHANKAS" - SARAHUARCAY
CREADO CON R.D. N° 156-98-USECH.



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

CONSTANCIA N° 012

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE MENORES "LOS CHANKAS" DE SARAHUARCAY, DISTRITO OCOBAMBA, PROVINCIA CHINCHEROS, REGIÓN APURÍMAC.

HACE CONSTAR

Que, ROMERO ROJAS AQUILINA, con DNI 45055682, y ROMERO GONZÁLES JOSÉ LUIS, con DNI 45282437, han aplicado en esta Institución Educativa, en el mes de abril del presente año, a los alumnos, estudiantes de 1°al 5° grado de educación secundaria, el instrumento de recolección de datos Titulado. **resiliencia y afrontamiento del estrés**, con responsabilidad, puntualidad e interés en el valor que desarrollaron.

Se expide la presente constancia a petición de los interesados para los fines que estime por conveniente.

Sarahuarcay, 10 de abril del 2022.

 I.E. "LOS CHANKAS" SARAHUARCAY

Prof. Roger Bill Castillo Arena
DIRECTOR

RBCA/DLCH
cc. Archivo

Anexo 8: fotografías







Anexo 9: Informe turnitin 28 %

Resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas " de Sarahuarcay, Apurímac, 2022.

INFORME DE ORIGINALIDAD

15% INDICE DE SIMILITUD	16% FUENTES DE INTERNET	3% PUBLICACIONES	4% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	5%
3	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.scielo.org.bo Fuente de Internet	1%
6	revistas.unife.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
8	buleria.unileon.es Fuente de Internet	1%

9	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
----------	---	-----------

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo