



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL
CICLO AVANZADO DEL
CEBA SANTA ISABEL, HUANCAYO, 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Roxana Luz Tovar Mendoza

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Dra. Evelyn Alina Anicama Navarrete

Código Orcid N° 0000-0003-1164-2079

Chincha, Ica, 2022

Asesor

DRA. EVELYN ALINA ANICAMA NAVARRETE

Miembros del jurado

-Dra. Juana Marcos Romero

-Dr. Elio Huamán Flores

-Dr. Edmundo González Zavala

DEDICATORIA

Esta tesis es dedicada con mucho cariño a mis hijos Fiorella y Guillermo, porque a pesar de los obstáculos la maternidad ha sido mi aliento.

A la memoria de mi Abuela Felicia y sus sueños sobre mi futuro.

También se la dedico a todas las mujeres que tienen alma de grandes voluntades para seguir aprendiendo y cumplir sueños.

Roxana Luz Tovar Mendoza

AGRADECIMIENTO

Este trabajo de investigación ha requerido de esfuerzo y mucha dedicación. Primero agradezco a la vida por darme energía, salud y una mente con muchos deseos de aprender para desarrollar esta tesis.

- Agradezco infinitamente y reconociendo sus conocimientos a mi tutora, Dra. Evelyn Alina Anicama Navarrete, con su asesoramiento ha contribuido y ayudado en momentos de aprendizajes.
- Al Maestro Eduardo Valentín Muñoz, con sabiduría, conocimiento y mucha paciencia ha asesorado en el desarrollo del trabajo de investigación.
- Al director del CEBA “Santa Isabel”, Rubén Peñaloza Córdova, por haberme brindado las facilidades. Sin el apoyo no hubiese sido posible llegar a la población encuestada.
- A los docentes, estudiantes y padres de familia de la institución por su colaboración y tiempo.
- También a los tutoriales de youtube, que ayudaron mucho en el manejo de Excel y del spss.

Mil veces gracias.

Roxana Luz Tovar Mendoza

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021.

La investigación que se desarrolló es de tipo básica, no experimental, de diseño descriptivo correlacional, de corte transversal. Para el presente estudio estuvo conformada por 183 estudiantes y se consideró una muestra probabilística estratificado de 124 estudiantes. Se usaron dos instrumentos La Escala de Resiliencia (ER) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).

Podemos destacar entre los resultados que el 38,7% presentaron un nivel moderado en resiliencia y su afrontamiento del estrés en un nivel medio y con 5,6% presentaron un nivel mayor en resiliencia y su afrontamiento del estrés se encontró en un nivel alto.

Se concluyó que existe un nivel de correlación positiva baja entre la resiliencia y el afrontamiento del estrés en estudiante del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Palabras claves:

Resiliencia, Afrontamiento del estrés, Educación Básica Alternativa.

ABSTRACT

The present research aimed to determine the relationship between Resilience and Coping with stress in students of the advanced cycle of CEBA "Santa Isabel" Huancayo – 2021.

The research that was developed is of a basic type, not experimental, of a descriptive correlational design, of a cross-sectional nature. For the present study, it was made up of 183 students and a stratified probability sample of 124 students was considered. Two instruments were used: The Resilience Scale (ER) and the Coping with Stress Questionnaire (CAE).

We can highlight among the results that 38.7% presented a moderate level of resilience and their coping with stress at a medium level and with 5.6% they presented a higher level of resilience and their coping with stress was found at a high level.

It was concluded that there is a low positive correlation level between resilience and coping with stress in students of the advanced cycle of CEBA "Santa Isabel", Huancayo - 2021.

Keywords:

Resilience, Coping with stress, Alternative Basic Education.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves	v
Abstract	vi
Índice general	vii
Índice de figuras y de cuadros	ix
I. INTRODUCCIÓN	14
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
2.1 Descripción del Problema	17
2.2. Pregunta de Investigación General	24
2.3 Preguntas de Investigación Especificas	24
2.4 Justificación e Importancia	26
2.5 Objetivo General	28
2.6 Objetivos Específicos	28
2.7 Alcances y Limitaciones	30
III. MARCO TEÓRICO	
3.1 Antecedentes	31
3.2 Bases Teóricas	41
3.3 Marco conceptual	76
IV. METODOLOGÍA	
4.1 Tipo y Nivel de la investigación	82
4.2 Diseño de la investigación	82
4.3 Población y Muestra	83
4.4 Hipótesis general y específicas	86
4.5 Identificación de las variables	88
4.6 Operacionalización de Variables	89
4.7 Recolección de datos	91
V. RESULTADOS	
5.1 Presentación de Resultados	96
5.2 Interpretación de los Resultados	127
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
6.1 Análisis descriptivo de los resultados	160

6.2 Comparación de resultados con marco teórico	160
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	165
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	172
ANEXOS	184
Anexo 1: Matriz de consistencia	185
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	189
Anexo 3: Base de datos	192
Anexo 4: Carta de aceptación	195
Anexo 5: Constancia de aplicación	196
Anexo 6: Evidencias fotográficas	197
Anexo 7: Informe de turnitin al 28% de similitud	202

INDICE DE FIGURAS

Figura N°1	Edad de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	96
------------	--	----

Figura N°2	Sexo de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	97
Figura N°3	Grado de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	98
Figura N°4	Familia con quién vive, de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	99
Figura N°5	Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	100
Figura N°6	Satisfacción Personal de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	101
Figura N°7	Ecuanimidad de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	102
Figura N°8	Sentirse bien solo de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	103
Figura N°9	Confianza en sí mismo de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	104
Figura N°10	Perseverancia de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	105
Figura N°11	Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	106
Figura N°12	Focalizado en las Soluciones de Problemas del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	107
Figura N°13	Auto Focalización Negativa del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	108
Figura N°14	Reevaluación Positiva del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	109
Figura N°15	Expresión Emocional Abierta del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	110
Figura N°16	Evitación del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	111
Figura N°17	Búsqueda de Apoyo Social del Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	112
Figura N°18	Religión del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.	113
Figura N°19	Cruce de la variable Resiliencia y Afrontamiento del Estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.	114
Figura N°20	Cruce de la variable Resiliencia y la dimensión Focalizado en la solución de problemas de la variable Afrontamiento	115

	del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	
Figura N°21	Cruce de la variable Resiliencia y la dimensión Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	116
Figura N°22	Cruce de la variable Resiliencia y la dimensión Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.	117
Figura N°23	Cruce de la variable Resiliencia y la dimensión Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	118
Figura N°24	Cruce de la variable Resiliencia y la dimensión Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	119
Figura N°25	Cruce de la variable Resiliencia y la dimensión Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.	120
Figura N°26	Cruce de la variable Resiliencia y la dimensión Religión de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	121
Figura N°27	Cruce de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.	122
Figura N°28	Cruce de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.	123
Figura N°29	Cruce de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Sentirse bien sólo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	124
Figura N°30	Cruce de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	125
Figura N°31	Cruce de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	126

INDICE DE CUADROS

Tabla N°1	Población de estudio	84
Tabla N°2	Muestra de estudio	85

Tabla N°3	Edad de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	96
Tabla N°4	Sexo de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	97
Tabla N°5	Grado de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	98
Tabla N°6	Familia con quién vive, de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	99
Tabla N°7	Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	100
Tabla N°8	Satisfacción Personal de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	101
Tabla N°9	Ecuanimidad de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	102
Tabla N°10	Sentirse bien solo de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	103
Tabla N°11	Confianza en sí mismo de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	104
Tabla N°12	Perseverancia de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	105
Tabla N°13	Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	106
Tabla N°14	Focalizado en las Soluciones de Problemas del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	107
Tabla N°15	Auto Focalización Negativa del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	108
Tabla N°16	Reevaluación Positiva del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	109
Tabla N°17	Expresión Emocional Abierta del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	110
Tabla N°18	Evitación del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	111
Tabla N°19	Búsqueda de Apoyo Social del Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021	112
Tabla N°20	Religión del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.	113
Tabla N°21	Tabla cruzada de la variable Resiliencia y Afrontamiento del Estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.	114
Tabla N°22	Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Focalizado en la solución de problemas de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	115

Tabla N°23	Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	116
Tabla N°24	Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.	117
Tabla N°25	Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	118
Tabla N°26	Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	119
Tabla N°27	Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.	120
Tabla N°28	Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Religión de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	121
Tabla N°29	Tabla cruzada de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.	122
Tabla N°30	Tabla cruzada de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.	123
Tabla N°31	Tabla cruzada de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Sentirse bien sólo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	124
Tabla N°32	Tabla cruzada de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	125
Tabla N°33	Tabla cruzada de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021	126
Tabla N°34	Prueba de Normalidad: kolmogorov-Smirnov	133
Tabla N°35	Correlaciones entre la variable Resiliencia y Afrontamiento del Estrés	134

Tabla N°36	Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Focalizado en la solución de problemas de la variable Afrontamiento del Estrés	137
Tabla N°37	Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del Estrés.	139
Tabla N°38	Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del Estrés.	141
Tabla N°39	Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del Estrés.	143
Tabla N°40	Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Evitación de la variable Afrontamiento del Estrés	145
Tabla N°41	Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del Estrés.	147
Tabla N°42	Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Religión de la variable Afrontamiento del Estrés	149
Tabla N°43	Correlaciones entre la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Satisfacción Personal de la variable Resiliencia.	151
Tabla N°44	Correlaciones entre la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Ecuanimidad de la variable Resiliencia.	153
Tabla N°45	Correlaciones entre la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Sentirse bien solo de la variable Resiliencia.	155
Tabla N°46	Correlaciones entre la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia.	157
Tabla N°47	Correlaciones entre la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Perseverancia de la variable Resiliencia.	159

I. INTRODUCCIÓN

Esta investigación establecerá las relaciones que se establecen entre la Resiliencia y el Afrontamiento al estrés en los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” de la ciudad de Huancayo, para diseñar las estrategias de apoyo psicosocial destinadas a la identificación y fortalecimiento de capacidades de la resiliencia, para proyectar estados de equilibrio que mejoren las posibilidades de aprendizajes pertinentes en la Educación Básica Alternativa (EBA).

Las políticas educativas de Estado en el Perú para formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima y su integración adecuada y crítica a la sociedad, en armonía con su entorno, con el mundo del trabajo y prepararlos para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento, no será posible si no se asumen estos planteamientos desde todos los sectores del sistema; considerando que el hecho educativo no es sólo responsabilidad del Ministerio de Educación. En este sentido, somos conscientes que la investigación académica debe contribuir con propuestas relevantes que hagan factible el logro de estos objetivos nacionales.

Considerando que el nivel de vulnerabilidad se ha incrementado por el entorno pandémico que nos ha tocado, como experiencia de vida, he considerado enfocar la investigación en los estudiantes del nivel avanzado pertenecientes a la Institución Educativa (IE) CEBA “Santa Isabel” como objeto de estudio, recalando así que la adolescencia, juventud y adultez, en estas condiciones, son etapas vulnerables del desarrollo, por los cambios y alteraciones que se están presentando a nivel biológico, psicológico y socio-cultural, por la acción del COVID 19. Durante este periodo, no solo se genera una crisis comportamental que implica la búsqueda y el logro de una economía que les permita resolver

el día a día, sino que deben definir los rasgos de su identidad, para establecer las bases de su proyecto de vida. En este sentido, la IE debe constituirse en una de las principales instancias de apoyo para este tipo de estudiantes; que, en las interacciones de su desenvolvimiento que adquieran o fortalecen valores, actitudes y habilidades resilientes para acomodar, afrontar y resolver los conflictos propiciadores del estrés.

Analizado el ámbito problemático e identificados los estresores que interfieren en los procesos de aprendizaje podemos afirmar que, si existe relación entre las variables Resiliencia, como las habilidades para resolver conflictos, y Afrontamiento del Estrés, como las estrategias que construyen los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” de la ciudad de Huancayo, para superar los estados de estrés. Trabajo de investigación que se estructura y desarrolla, en el marco de lo propuesto por la Dirección de Investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica, el cual consta de los siguientes capítulos:

En el capítulo II: Definimos el Planteamiento del Problema, desde su descripción temática, deslindando los parámetros de causa y efecto de los niveles de resiliencia y el afrontamiento del estrés en los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” de Huancayo; contrastándola con investigaciones que aportan información sobre el problema desde un contexto internacional, nacional, regional y local.

En el capítulo III, Consideramos los antecedentes de la investigación, a nivel internacional, nacional, regional y local, que muestran el interés de los investigadores por un tema tan importante como es la resiliencia para enfrentar con éxito al estrés y su secuela de angustia, depresión, tensiones nerviosas, etc. Así como las bases teóricas que aportan científicos como los estudios de Wagnild y Young (1993). Sandín y Chorot (2002) y muchos otros, asimismo consideramos el marco conceptual de la investigación, que ayudará a la comprensión del desarrollo teórico expuesto.

En el capítulo IV, La Metodología. El presente trabajo de investigación académica, metodológicamente se enmarca en el enfoque Cuantitativo, como tipo de investigación la Básica; en un Nivel de Investigación Relacional, cuya característica más importante es que posee análisis estadístico bivariado (de dos variables). Esto nos permite cuantificar la relación entre Resiliencia y Afrontamiento del estrés.

En el capítulo V, se considera el cronograma de actividades a seguir para encaminar los procesos y resultados de la de la investigación.

En el capítulo VI, detallamos el presupuesto que implica el desarrollo de la investigación, especificando recursos y materiales para el desarrollo del estudio.

En el capítulo VII, indicamos las fuentes de información a las que recurrimos para la investigación (Referencias bibliográficas), las cuales se ordenarán empleado la norma APA.

En la sección de Anexos, se presenta la matriz de consistencia, los instrumentos, y otros recursos que ayudarán a la lectura del trabajo.

La autora

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

El trabajo de investigación que desarrollamos tiene la finalidad de identificar y reconocer el nivel de resiliencia y afrontamiento del estrés en los estudiantes del ciclo avanzado del Centro de Educación Básica Alternativa (CEBA) "Santa Isabel" de la ciudad de Huancayo.

Aun cuando en el Artículo 9º. de la Ley General de Educación 28044, plantea que es un fin fundamental de la educación peruana: a) Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima y su integración adecuada y crítica a la sociedad para el ejercicio de su ciudadanía en armonía con su entorno, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento; la situación de los adolescentes, jóvenes y adultos en el Perú es deficitaria en términos educativos y culturales.

En el sistema educativo del país, los CEBA son Centros de Educación Básica Alternativa, creados por la Ley General de Educación N° 28044 e institucionalizados como una modalidad equivalente a la Educación Básica Regular (EBR), en calidad y logros de aprendizaje, enfatizando la preparación para el trabajo y el desarrollo de las capacidades empresariales de los estudiantes adolescentes, jóvenes y adultos que por diversas razones no tuvieron acceso a la Educación Básica o no pudieron culminarla. Según la normatividad vigente, el principal objetivo de los CEBA es que nuestro país se vea libre de analfabetismo, contribuir y unir esfuerzos para salir de la exclusión en la que se encuentran muchos adolescentes, jóvenes y adultos, vulnerables económica, social y culturalmente.

Mayoritariamente, estos Centros funcionan dentro de las instituciones educativas estatales en todo el país, brindando un servicio educativo

gratuito, en los turnos de tarde o noche y de lunes a domingo. Tienen la obligación de atender a los grupos actualmente vulnerables y excluidos; respondiendo a la diversidad de los sujetos educativos con una oferta educativa específica, que tiene en cuenta los criterios de edad, género, idioma materno, niveles educativos, así como sus intereses y necesidades.

Esta modalidad atiende a jóvenes de 14 a 18 años, a través del Programa Básica Alternativa de Jóvenes y Adultos (PEBAJA), y a personas mayores mediante el Programa de Alfabetización. El ingreso, en cualquiera de sus programas, es a solicitud del estudiante, quien puede pedir convalidación, revalidación de estudios, o la aplicación de pruebas de ubicación. Se puede estudiar en forma presencial, semi-presencial y a distancia. Está dirigido también a los que realizan su servicio militar voluntario, y a aquellos que están privados de libertad; en este caso las actividades escolares se realizan dentro los penales, dándoles la oportunidad de culminar primaria o secundaria con docentes de los CEBA, a través de un convenio con los centros penitenciarios y el Ejército Peruano. (PEN al 2021)

A nivel internacional, según estudios realizados en la Universidad de Zaragoza, 2017, la adolescencia es una etapa en la que está más sometido a situaciones de estrés, a cambios psicobiológicos, sociales y culturales muy complicados, que debe de afrontar sin tener todavía los recursos para superarlas con éxito; siendo dos tercios el porcentaje de adolescentes que experimentan síntomas propios del estrés. En este sentido, el estudio de las estrategias de afrontamiento del estrés adquiere gran importancia; tanto en el campo de la investigación, (Lee, 2017), como en la de los estudios alternativos.

En la actualidad debido al brote del COVID 19, los gobiernos, por evitar la propagación del contagio, han tomado medidas de aislamiento, cuarentenas, distanciamientos, etc., y la Organización Mundial de la

Salud (OMS 2020), en sus páginas ya expone que, la mayoría de las personas se encuentran expuestas a distintas situaciones, aumentando los niveles de estrés, ansiedad. En la situación actual de confinamiento global, la mayoría de las personas están expuestas a situaciones estresantes sin precedentes y de duración desconocida. (Ramírez-Ortiz, Et al, 2020)

Estudios sobre el impacto psicológico del coronavirus. (Portinari, 2020) encontró que, de 1.210 encuestados en 194 provincias de China, por ejemplo, de los que 344 eran jóvenes de 12 a 21 años, revelando que el 53,8% de los encuestados consideraba el impacto psicológico del brote como moderado o severo, un 16,5% señaló síntomas depresivos moderados a severos y un 28,8%, síntomas de ansiedad moderada a severa, donde el principal síntoma fue el miedo (75,2% de los encuestados).

Profesionales de la salud y de la educación se sorprenden al comprobar cómo personas que viven situaciones extremadamente difíciles son capaces de sobreponerse y llevar una vida normal, con actitud y mentalidad positiva. Esta respuesta resiliente de las personas y de los pueblos ha estado presente desde los orígenes de la especie humana, y que ahora se viene analizado científicamente (Cochoa, 2020).

La Fundación SM y la Oficina de la UNESCO en México 2020, ha llevado a cabo una agenda de conversaciones con escritores, ilustradores y docentes para promover un aprendizaje resiliente, que incluya el arte, la creatividad, especialmente la lectura, la escritura, el diseño y la ilustración, como herramientas que incluyan los profesores para el mejor aprendizaje a distancia. Así mismo, contribuir al mismo tiempo con la estabilidad emocional y afectiva de la comunidad escolar. Esta decisión se ha inscrito en el marco del movimiento global ResiliArt, impulsado por la UNESCO, entre cuyos objetivos está la de visibilizar la función del arte y la cultura para mantener los lazos entre las personas y la estabilidad

emocional, fomentando las prácticas para mantener la creatividad durante el confinamiento por la COVID-19.

A nivel nacional, la pandemia del Corona virus COVID - 19 que, en el Perú, se inicia en la primera quincena del mes de marzo del 2020. Con más de un año y seis (6) meses sin clases presenciales, se avizora un futuro incierto para el sistema educativo peruano, por la carencia de políticas y planes de contingencia del MED (Ministerio de Educación). De todas maneras, obligados por la presión de los padres de familia se diseñan estrategias para evitar la pérdida del año escolar. Directivos de las Instituciones Educativas (IIEE), docentes y especialistas del ministerio, señalaron que en esta oportunidad se debe afrontar la crisis, que ha obligado al gobierno declarar el sistema educativo peruano en emergencia con Decreto Supremo N° 014-2021-MINEDU, a nivel nacional durante el segundo semestre del año 2021 y el primer semestre del año 2022, basándose en la identificación de los siguientes problemas:

- 1) Una gran brecha en la cultura digital en los estudiantes, profesores y padres de familia;
- 2) La falta de capacitación de docentes y directivos en el uso pedagógico de las TICs,
- 3) Ni se acompaña al DS que declara en estado de emergencia un plan de contingencia, con respaldo presupuestario que garantice el Internet y los equipos necesarios para los estudiantes y docentes.
- 4) Existe una evidente presión social para el inicio de las clases con un nuevo modelo educativo y un currículo que incluya procesos semi-presenciales, con procesos cognitivos que incluyan las herramientas de las TIC.
- 5) Se hace necesario construir un Currículo Nacional basada en una evaluación seria del currículo anterior y que recoja la experiencia educativa que se dinamiza en las aulas escolares.

En este sentido, se debe asumir la situación crítica del sistema educativo y diseñar acciones inmediatas frente a la pandemia, democratizando el uso del Internet, como política del Estado. Para revertir la carencia de estos medios cibernéticos en muchas zonas del interior del país que no cuentan con las mínimas condiciones que hagan posible una semi-presencialidad de los procesos de Aprendizaje-Enseñanza-Aprendizaje (AEA), como las zonas cercanas a las Cordilleras, los pueblos indígenas y los municipios de las profundidades de la Amazonía y el Ande, agudizando la inequidad y discriminación en el sistema educativo peruano.

A nivel regional, la psicóloga Ketty Alvarado Salas, de la Dirección Regional de la Salud de las Personas (DIRESA), afirmó que los adolescentes tienen un entorno donde se incrementan los riesgos sociales; por lo que muchas veces participan o propician incidentes violentos. En muchas oportunidades terminan siendo víctimas de agresión física, psicológica y sexual. La Dirección Regional de Salud de Junín, ha reportado un informe sobre la población adolescente y juvenil del rango de edades entre 12 a 17 años, haciendo un total de 151 249. Esto representa el 11.28% de la población regional total; de ellos, 74 164, que representan un 49.03%, acuden a los servicios de salud en las diferentes redes de salud. 1 731, que son un 5%, fue diagnosticado como víctima de violencia, tanto física, psicológica y sexual. Finalmente, 4 mil 836 adolescentes, que son el 14%, fue diagnosticado con depresión. Es decir, en la región tenemos miles de adolescentes víctimas de violencia y con caracteres depresivos.

La situación crítica del sistema educativo peruano se ha profundizado con la pandemia del COVID 19, en estas condiciones se está imponiendo el uso obligatorio de las TIC, pero por las carencias de logística y conectividad, vamos a estar más lejos de lograr aprendizajes pertinentes para una formación integral de los estudiantes de la Educación Básica Alternativa (EBA). Las presiones económicas, sociales y culturales que

sienten los estudiantes y sus familias, pone al descubierto la falta de afrontamiento del estrés, que se suma como un problema que va creciendo más en la salud pública, debido a la incidencia que está teniendo, al afectar a toda la población a nivel familiar, local, regional, nacional y mundial; ya que, no solo se ven perjudicadas las personas adultas, sino, y fundamentalmente, los adolescentes, jóvenes y adultos de los ciclos de la Educación Básica Alternativa en el Sistema Educativo Peruano.

A nivel local, puedo observar un riesgoso crecimiento de la violencia contra la mujer, la delincuencia juvenil y el pandillaje, el consumo de drogas como el alcohol, el tabaco, alucinógenos, etc., la ciberadicción, y otros, dando como resultado la inseguridad ciudadana, con la consecuente intranquilidad y angustia, para las familias, los docentes, y la propia sociedad en general; convirtiéndose así en un espacio propiciador de los estrés en las interacciones de los estudiantes, que perciben que estas tensiones desequilibran la emocionalidad y la mente; por consiguiente, se hace necesario recuperar la esencia formadora de una Educación Integral, que forme a los púberes, adolescentes, jóvenes y adultos, para convivir localmente en armonía, constituyéndose desde la Pedagogía y la Andragogía, en la base para un plan de afrontamiento de los niveles de estrés, desarrollando resiliencia. Por estas razones, es urgente y necesario que las universidades e institutos pedagógicos formen profesionales educadores que sepan cómo transmitir seguridad y acompañamiento ante los problemas de estrés y ayudar en el diseño e implementación de estrategias de resiliencia; entendiendo que, existen muchos niños, jóvenes con problemas familiares graves, que tienen a la escuela como único espacio de comprensión, donde se sienten seguros y hacen cosas interesantes y son capaces de superar sus traumas y tener buenos resultados académicos, (Cyrulnik ,2016).

El estrés es una sensación de agobio, preocupación y agotamiento, que puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias

personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica; es una condición muy común pero no es posible conceptualizarla con certeza. Se manifiesta como un problema que afecta a diversos ámbitos del desempeño escolar, laboral, social, etc. Considerando que en el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y que el 50 % de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Escobar, Soria, López, y Peñafiel, 2018). No se debe ignorar el impacto de los distintos factores que generan el estrés y que es necesario considerarse como factor epidemiológico, que amplifica el nivel de gravedad de este estado de la salud mental; ya que es generador de diversas patologías. También es necesario señalar que, los docentes, padres de familia, psicólogos de los departamentos psicopedagógicos, trabajadores sociales e inclusive, los directivos de la I.E. vienen haciendo esfuerzos por identificar las causas del creciente estrés y las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes.

La adolescencia es una construcción social, con oportunidades y riesgos donde las crisis sumergen a los adolescentes en una doble pérdida: de sistemas referenciales y con dificultad de auto referenciarse, de manera que configurar su identidad representa más riesgos que oportunidades (Barrón, 2016). Riesgos que afectan, en mayor medida, a quienes poseen bajos niveles educativos, según informe Nacional de las Juventud (2016-2017). Por esta razón es necesario promover procesos como la resiliencia, iniciando un nuevo desarrollo después de un trauma. Lo complicado es descubrir qué condiciones la permiten; es decir, la segurización, la recuperación, las relaciones y la cultura (Cyrulnik, 2020). En un CEBA la mayoría de los estudiantes tienen que generar recursos que les permitan manejar las demandas, principalmente económicas, que les permitan resolver la problemática alimenticia, habitacional, académica, social, cultural, etc., e intuitivamente construir una especie de “coraza” como protección frente a las situaciones estresantes; de esta manera evidenciamos que la resiliencia se encuentra estrechamente

relacionada con los estudiantes del CEBA, por su condición de marginalidad, incrementándose los factores del estrés. Por otro lado, se ven sometidos a una serie de obligaciones escolares, las cuales se suman a las presiones laborales, de familia, de sobrevivencia, etc., que son estresantes, experimentando un malestar físico, psicológico y comportamental. En estas condiciones es necesario que desde la Psicología Educativa se doten a estas instituciones educativas de Programas y planes que fortalezcan la Resiliencia y el Afrontamiento del Estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?

2.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1:

¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo - 2021?

P.E.2:

¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo - 2021?

P.E.3:

¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?

P.E.4:

¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021?

P.E.5:

¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?

P.E.6:

¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?

P.E.7:

¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Religión de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?

P.E.8:

¿Cuál es la relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?

P.E.9:

¿Cuál es la relación entre Afrontamiento del Estrés y Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?

P.E.10:

¿Cuál es la relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien solo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?

P.E.11:

¿Cuál es la relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien solo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?

P.E.12:

¿Cuál es la relación entre Afrontamiento del Estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?

2.4. Justificación e Importancia

2.4.1. Justificación

Esta investigación se realizará para obtener una información adecuada, analizando, organizando los conocimientos que sobre la Resiliencia y el Afrontamiento del Estrés puedan ayudar en las I.E. CEBA e inclusive, profesionales y familiares, obteniendo una información beneficiosa de cómo se encuentran los adolescentes, jóvenes y adultos adscritos a estos centros de Educación Básica Alternativa y el tipo de funcionalidad que presentan en sus entornos; de manera que se enriquecerá la información teórica de variadas fuentes tanto virtuales como físicas, planteando enfoques psicológicos de orientación en torno a las capacidades neuronales de resiliencia.

Tiene como beneficiarios directos a los adolescentes, jóvenes y adultos del CEBA “Santa Isabel” de Huancayo, porque debido a ello se brindó un mejor enfoque de ésta problemática a los profesionales del sector educación y de salud; a través de los resultados que se obtuvieron, logrando desarrollar estrategias pertinentes encaminados a revertir las falencias que se pudiesen evidenciar, puesto que al contar con los

conocimientos necesarios de lo que involucra el funcionamiento de este tipo de Instituciones Educativas y la forma en cómo se encuentran relacionados los estudiantes en ámbitos de tensión que crean estrés y la necesidad de estrategias de afrontamiento resiliente desde su institución educativa, buscando una solución a la problemática existente.

2.4.2. Importancia

El presente trabajo permitirá relacionar la Resiliencia con el Afrontamiento de estrés en estudiantes de la I.E. CEBA “Santa Isabel”, explicando los diversos factores de riesgo en el entorno socio-educativo, y conocer, en los participantes, si poseen la capacidad de transformar estas condiciones y sus impactos estresantes en estímulos resilientes y poder salir exitosos, con una perspectiva optimista para un futuro promisorio. Socializada esta investigación permitirá la atención de las autoridades para que estos estudiantes puedan recibir atención o ayuda psicológica, como parte de la educación integral que les brinden en estas IIEE del Estado. Por otro lado, en el aspecto metodológico, contribuimos al esfuerzo colectivo de para generar información y conocimientos válidos y confiables para futuros trabajos sobre este tema de actualidad.

En el aspecto social, queremos compartir nuestro interés por fomentar la previsión y las políticas de prevención para la población marginal, donde los niveles de estrés se multiplican por la pobreza y la impotencia frente a los requerimientos de tecnología para la educación a distancia; de tal manera que se establezcan estrategias de afrontamiento resiliente para afecciones de estrés académico, laboral o familiar que interfieran en los aprendizajes y orientar efectivamente a estos sujetos educativos de frágil resistencia. Finalmente, esta investigación es importante porque pretende articular el conocimiento científico en psicología para contribuir a la mejora de la calidad educativa entendiendo la problemática del adolescente, joven y adulto que optaron alternativamente por la EBA, ayudándoles a fortalecer las capacidades resilientes y puedan alcanzar

sus objetivos de vida, enfrentando los obstáculos con iniciativa y creatividad.

2.5. Objetivo general

Determinar la relación entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

2.6. Objetivos específicos

O.E.1:

Determinar la relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

O.E.2:

Determinar la relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

O.E.3:

Determinar la relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

O.E.4:

Determinar la relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

O.E.5:

Determinar la relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

O.E.6:

Determinar la relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

O.E.7:

Determinar la relación entre Resiliencia y Religión de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

O.E.8:

Determinar la relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

O.E.9:

Determinar la relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

O.E.10:

Determinar la relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien solo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

O.E.11:

Determinar la relación entre Afrontamiento del Estrés y Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

O.E.12:

Determinar la relación entre Afrontamiento del Estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021

2.7. Alcances y limitaciones**2.7.1. Alcances**

Los alcances de la investigación son las siguientes:

La investigación estuvo conformada por una muestra de 124 estudiantes del primero al cuarto grado del Ciclo avanzado de Educación Básica Alternativa (EBA), equivalente del primero al quinto grado de secundaria de la Educación Básica Regular (EBR). Los estudiantes pertenecen al CEBA “Santa Isabel” de la ciudad de Huancayo del 2021.

2.7.2. Limitaciones

Las limitaciones de la investigación fueron:

- La pandemia de la COVID-19, ha limitado y causando problemas para la aplicación de los instrumentos para la recolección de datos, por esta razón se ha tenido que usar el formulario del Google Forms.
- Muchos estudiantes no contaban con los equipos adecuados para desarrollar los formularios, y esto ha causado mayor tiempo en la recolección de los datos.
- De igual manera la recolección de los consentimientos y asentimientos informados ha sido más complicado puesto que las coordinaciones en este contexto no son las adecuadas.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Para un trabajo de investigación, los antecedentes, vienen a ser estudios o exploraciones sobre determinado aspecto de la realidad, como asuntos temáticos o teóricos que se abordan en un trabajo o tesis académica y que se han realizado a nivel internacional, nacional o regional, que permiten contextualizar y darle continuidad científica a la información sobre el tema elegido. Es sumamente importante que los antecedentes incluyan estudios significativos y relevantes que ayuden a sustentar los planteamientos desarrollados en la tesis. Además, los antecedentes del estudio deben ayudarnos en el análisis del planteamiento de los problemas identificados, su justificación y las preguntas de investigación. De esta manera los antecedentes conectan la introducción con el desarrollo temático de la investigación y asegurarán el flujo lógico de las ideas. En consecuencia, contribuyen a la comprensión de las razones que nos impulsaron a realizar este estudio

Internacionales

Serrano (2020), desarrolló el trabajo de tesis titulado: ***Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí***, Universidad Central del Ecuador. Trabajo de titulación, modalidad: proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Psicología Clínica. La investigación es de tipo correlacional, de carácter no experimental, transversal, descriptivo y cuantitativo. La muestra de carácter probabilístico con 222 estudiantes. Para la elaboración de la investigación utilizó dos instrumentos: la Escala de resiliencia de Walding y Young (ER) y el inventario Sisco del Estrés Académico de Arturo Barraza Macías (2006). Donde el 47% corresponde a 71 estudiantes que presentan un nivel de resiliencia moderada; diferenciándose con el 17% que representa a 26 estudiantes con niveles bajos, mientras que el 35% se refiere a 53 estudiantes que presentan niveles altos. Una lectura de estos datos se

refiere a la capacidad resolutoria adecuada y una interacción entre el entorno y la persona adecuada. Serrano, llegó a la conclusión de que, en los estudiantes de tercero de bachillerato, el 47% expresaron niveles moderados que se relacionan con la capacidad adaptativa de cada uno de ellos. Del mismo modo, en la resiliencia (satisfacción personal, ecuanimidad, confianza en sí mismo y sentirse solos), presentaron puntuaciones altas de 59 a 96 jóvenes. En referencia a la relación entre resiliencia y estrés académico, se pudo comprobar que un 47% y 35% de la muestra presentaron resiliencia moderada y alta, que corresponden a categorías moderadas y profundas de estrés académico. En consecuencia, interpretó que independientemente del nivel de resiliencia, los estudiantes están capacitados para afrontar los retos pedagógicos.

Dueñas, Godoy, Duarte, López (2019), artículo de investigación titulado: ***La resiliencia en el logro educativo de los estudiantes colombianos.*** Revista Colombiana de Educación N°76. Primer semestre de 2019, donde cuentan con la participación de 547,133 estudiantes; el objetivo de la investigación era lograr un concepto realista frente al del nivel socioeconómico alto. Utilizaron los datos generados por el examen de Estado Saber 11 para reconocer estudiantes resilientes y no destacados, y con la información, identificar las variables que los caracterizan, con los siguientes resultados: del total de estudiantes: un 31,7% se encuentran ubicados en el tercio más bajo de INSE y muestran características resilientes. Por otro lado, el 35,3% representa a los estudiantes no destacados, que se encuentran ubicados en el tercio más alto de INSE. Las conclusiones muestran que, no hay mucha diferencia en el nivel de aprendizaje de los estudiantes de bajo y alto nivel socioeconómico. Y, por otro lado, la región Orinoquia presenta un mayor nivel de resiliencia, Mientras que, en la región Caribe, además de tener estudiantes con un nivel de resiliencia bajo, registran un mayor porcentaje de estudiantes no destacados.

Nacionales

Martínez (2020), desarrolló la investigación titulada: ***Violencia familiar y afrontamiento del estrés en estudiantes del nivel secundario en instituciones educativas públicas del distrito Los Olivos, Lima 2019.*** Universidad César Vallejo de la ciudad de Lima. Investigación para optar el grado de Licenciada en Psicología. El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo. El diseño de investigación no experimental de corte transversal, descriptiva – correlacional. La muestra de estudio estuvo conformada por 1449 estudiantes, la técnica de recolección de datos fue la encuesta y los instrumentos aplicados fueron, el Cuestionario VIFA, de Altamirano Ortega, Livia y Reyli Castro Banda, de nacionalidad peruana, y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), cuyo autor es Bonifacio Sandín y Paloma Chort de procedencia española. Los resultados obtenidos evidencian que existe un Nivel de violencia familiar Bajo en un 91,1%; Medio 7,2%; Alto 1,6%. El Nivel de violencia física, Bajo 92,8%; Medio 5,6%; Alto 1,6%; asimismo, un Nivel de violencia psicológica, Bajo 92,4%; Medio 7,6%; Alto 0%. En cuanto a los resultados de Afrontamiento del Estrés es: Focalizado en la solución del problema (FSP), Bajo 25,3%; Medio 65,5%; Alto 9,2%. Auto focalización negativa (AFN), Bajo 31,9%; Medio 66,4%; Alto 1,6%. En Reevaluación positiva (REP), Bajo 14,5%; Medio 77%; Alto 8,6%. En Expresión emocional abierta (EEA), Bajo 38,8%; Medio 59,2%; Alto 2%. En Evitación (EVT), Bajo 24,7%; Medio 66,1%; Alto 9,2%. En la Búsqueda de apoyo social (BAS), Bajo 28,9%; Medio 61,8%; Alto 9,2%. En lo que corresponde a Religión (RLG), Bajo 41,1%; Medio 53,9%; Alto 4,9%. Llegando a la conclusión, de que existe relación entre las dos variables, observándose que la variable Violencia Familiar mantiene una relación directa y significativa debido a que se obtuvo valores $< 0,50$ en afrontamiento del estrés en estudiantes del nivel secundario en instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos, Lima 2019.

Vargas (2020), en su trabajo de investigación titulado: ***Estrategias de Afrontamiento del Estrés y Estilos de Liderazgo situacional en empresa de Arequipa,*** Universidad Católica de Santa María de la ciudad

de Arequipa, para optar el grado título profesional de Licenciado en Psicología. La investigación es de tipo correlacional, correspondiente a un enfoque cuantitativo. La muestra de estudio es aleatoria; considerando a 100 trabajadores, seleccionados por conveniencia.

Se utilizaron: el cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), y el Cuestionario de Estilos de Liderazgo LEAD (Leader Effectiveness and Adaptability Description) – Descripción de la Efectividad y Adaptabilidad del líder. Al final, se evidencia que el estilo de liderazgo que predomina en la muestra relacionada con los directivos, es el denominado Persuadir (convencer, vender) con un 45,35%. Así como los resultados de estrategias de afrontamiento del estrés, fueron los siguientes: Búsqueda de apoyo social 5,06%; Expresión emocional abierta 6,64%; Religión 12,62; Focalizado en la solución del Problema 35, 76%; Evitación 9,92%; Auto-focalización negativa 5,33%; Reevaluación positiva 24,67%. El investigador llegó a la conclusión de que existe una correlación positiva alta entre los estilos de liderazgo Dirigir y Delegar; con respecto a las estrategias de afrontamiento Religión y Búsqueda de Apoyo social; el estilo de liderazgo situacional predominante en la muestra estudiada es el Estilo Convencer.

De aquí podemos entender que existe correlación positiva moderada entre el liderazgo situacional y las estrategias Focalizadas en la Solución del Problema y la Reevaluación Positiva; también se identificó una correlación negativa moderada entre el estilo Persuadir, que predomina, con las estrategias de Religión y la búsqueda de Apoyo social. Es así que las estrategias de afrontamiento predominantes en los directivos son: Estrategia Focalizada en la Solución del Problema y la Reevaluación Positiva. En lo concerniente a Afrontamiento de Estrés, lo encontrado son las formas de afrontamiento que han sido dirigidos al problema central.

Jiménez (2018), desarrolló el trabajo de investigación titulado: ***Resiliencia en adolescentes y jóvenes del Programa de Formación***

y Empleo de la Fundación Forge Lima Norte, 2017. Universidad Nacional Federico Villareal, para obtener la licenciatura en Psicología, con mención en Psicología Clínica. La tesis es de análisis descriptivo, su objetivo es identificar niveles de resiliencia en los estudiantes del programa de Formación y Empleo de la Fundación FORE. Lima Norte. La muestra fue probabilística y por conveniencia con 156 adolescentes y jóvenes de ambos sexos (entre 18 y 24 años) de las sedes de Ventanilla, Comas y los Olivos. Se utilizó La Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young, adaptada en el Perú por Castilla et al. (2014). Los resultados mostraron que el 62.4% de los evaluados se ubican en el nivel alto y medio de resiliencia, cuyo factor con el nivel más alto es el de Ecuanimidad. En relación al género, las mujeres presentan mayor nivel de resiliencia con respecto a los hombres quienes solo logran destacar en el factor Perseverancia. No se encuentran mayores diferencias con respecto al grupo etario; pero sí, con respecto a los distritos en estudio; revelándose que el grupo de Ventanilla es el que posee el nivel más alto de resiliencia 51,8%, encontrando además a los niveles de resiliencia inversamente proporcional a los niveles socioeconómicos de los distritos en consideración.

Capcha (2020), en el trabajo de investigación titulado, **Resiliencia en adolescentes de un Centro de Educación Básica Alternativa en el Distrito del el Tambo -2019**, Universidad Peruana Los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud, para obtener el Título de Psicólogo. El diseño: descriptivo simple. Los objetivos específicos: 1) Identificar el nivel de resiliencia en adolescentes; según las dimensiones: Satisfacción Personal, Ecuanimidad, Sentirse Bien Solo, Confianza en Sí Mismo y Perseverancia; 2) Identificar el nivel de resiliencia según género; 3) Identificar el nivel de resiliencia según edad; 4) Identificar el nivel de resiliencia según el grado de instrucción. La muestra fue intencional no probabilística con 153 estudiantes. El instrumento de recolección de datos fue la Escala de Resiliencia (ER). Finalmente, los resultados evidenciaron que, los niveles de resiliencia: bajo con 37,9%; moderado

40,5% y alto 21,6%. En las dimensiones: - Ecuanimidad, predominó al nivel bajo (52,3%); - Perseverancia, el nivel moderado (41,8%); - Confianza en Sí Mismo, el nivel bajo (37,3%), - Satisfacción Personal, el nivel bajo (50,0%); y - Sentirse Bien Solo, el nivel bajo (43,8%). Respecto al género y la edad los resultados indican que no existen diferencias. Respecto al grado de instrucción, igualmente. Así, se concluye que la mayoría de los estudiantes tienen bajo nivel de resiliencia.

Asto (2019), en su trabajo de tesis titulado: ***Afrontamiento al Estrés en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2019***, con el objetivo de optar el grado de Licenciada en Enfermería. El enfoque es cuantitativo, de tipo descriptivo y transversal. El objetivo era saber el nivel de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de esta Universidad. La muestra estuvo representada por 101 internos. Se usó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (CAE), Los resultados mostraron que el nivel de afrontamiento al estrés en cuanto a la dimensión Problema fue del 67,3% que presentan un afrontamiento regular, el 17,8% inadecuado y el 14,9 % adecuado; en Reevaluación positiva el 72,3% tiene un afrontamiento regular; en Búsqueda de apoyo social el 56,4% un afrontamiento regular y el 25,7% inadecuado. En Expresión emocional abierta, muestra un 70,3% con afrontamiento regular, en un 14,9% están adecuados e inadecuados. En autofocalización negativa, el 54,4% tienen afrontamiento regular, el 30,7% inadecuado. En la dimensión Religión un 56,4% afrontamiento regular y un 24,8% inadecuado. Por último, en Evitación el 54,5% presentan un afrontamiento regular, el 23,8% inadecuado y solo el 21,8% tienen afrontamiento adecuado.

Se concluye que, el nivel de afrontamiento al estrés en internos de enfermería presenta un afrontamiento regular en todas las dimensiones de la investigación.

Chisi, Quico (2017), en el trabajo de investigación titulado: ***Clima Social Familiar y Resiliencia: Investigación realizada en estudiantes del***

tercer año de secundaria de la Institución Educativa Sebastián Barranca – provincia Caman. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, para optar el Título Profesional de Psicóloga. La investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo correlacional que corresponde a un diseño no experimental descriptivo correlacional. El objetivo fue encontrar la correlación entre el clima social familiar y la resiliencia en estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa “Sebastián Barranca” – provincia de Caman. La muestra fue de 225 estudiantes de ambos sexos; de los que 161 son hombres y 64 mujeres, entre 14 y 15 años, el muestreo fue de tipo no probabilístico intencional. Utilizaron: la Escala de Clima Social Familiar (FES), propuesta por R.H. Moos y la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young.

Según la correlación de Pearson se plantea que existe una relación significativa entre Clima social familiar y la resiliencia en los estudiantes participantes. En las dimensiones del Clima Social Familiar (relación y Desarrollo), evidencia un nivel medio (52,4%) y (44%) respectivamente, también se identifica una relación importante con la resiliencia; asimismo, la dimensión Estabilidad se tiene un 64% que representa un nivel medio. Finalmente concluyen que, los conocimientos servirán para sensibilizar a las autoridades educativas y, fortalecer la Escuela de padres, para articularla orgánicamente a través de programas de intervención dirigidos al mejoramiento del clima educativo y familiar, fomentando en los adolescentes la capacidad resiliente.

Hurtado (2018), ***Estrategia de afrontamiento al estrés y la ansiedad en los estudiantes de VII ciclo de la Institución Educativa “Virgen Guadalupe” Mala – Cañete, 2018***, Escuela de Posgrado Universidad César Vallejo, para el grado académico de Maestra en Psicología Educativa. Su objetivo fue determinar la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad en los escolares. Investigación de tipo Sustantivo de nivel descriptivo, enfoque cuantitativo; de diseño no experimental y de corte transversal. La población censal fue de 92 estudiantes. La técnica de recolección de información fue la encuesta,

con el Cuestionario del Afrontamiento al Estrés y Ansiedad. Determinándose que el 54,3% de estudiantes, refieren que el afrontamiento al estrés es moderado y el 48,9% expresan que la ansiedad es alta. Sometidos a la prueba de Rho de Spearman, en donde el valor del coeficiente de correlación es ($r=-0,609$) indica que existe una correlación negativa y moderada, además el valor de $P = 0,000$ resulta menor al de $P = 0,005$, en consecuencia, la relación es significativa al 95% rechazándose la hipótesis nula (H_0) se asume que existe una relación negativa entre la estrategia de afrontamiento del estrés y la ansiedad en los estudiantes.

Locales o regionales

Condori, Feliciano (2020), trabajo titulado: ***Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Ansiedad Estado en trabajadores de un Centro de Salud en cuarentena por COVID-19, Juliaca***, Universidad Autónoma de Ica. Trabajo de tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología. Enfoque cuantitativo, de tipo básico, no experimental. Método hipotético- deductivo, de diseño descriptivo correlacional de corte transversal. Para la recolección de datos se usaron: el Inventario de Afrontamiento al Estrés Brief "COPE-28" y el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo "IDARE". La muestra estuvo conformada por 70 trabajadores del Centro de Salud de Juliaca, elegidos con muestreo censal no probabilístico. Se obtuvieron los siguientes resultados: según la información descriptiva, la estrategia de afrontamiento más utilizada está centrada en el problema y la menos utilizada está centrada en la evitación del problema y, dependiendo de las circunstancias la estrategia centrada está en la emoción.

En lo referido a Ansiedad Estado el 82,9% presentaron algún nivel de Ansiedad Estado, de las cuales más de la mitad en mujeres y solo 17,1% no presentó Ansiedad Estado. Llegando a la conclusión que no hay implicancias significativas entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad estado en la muestra, con un $p = 0,267 > 0,05$, mostrando un coeficiente de correlación de Pearson de $r=0,134$, significando la

existencia de una correlación positiva muy baja entre las variables del estudio.

Ramos (2021), en su trabajo de investigación titulado: ***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 el Título de Licenciada en Psicología. El objetivo principal del presente trabajo fue, identificar la relación existente entre Resiliencia y Estrés Académico en los universitarios de esta Institución. El tipo de investigación es No experimental correlacional cuantitativo de corte transversal. La muestra fue de 85 estudiantes. La recolección de datos se hizo con la Escala de Resiliencia de Wagnil y Young adaptada por Novella (2002) y el Inventario de SISCO del Estrés Académico del Dr. Arturo Barraza adaptado por Ancajima (2017). Determinó que el 58,8% de 50 estudiantes tienen una Alta Resiliencia, el 37,6% de 32 estudiantes, un nivel Moderado y finalmente 3,5% de 3 estudiantes tienen un nivel bajo de Resiliencia. En lo referido al Estrés Académico se comprobó que 25,88% de 22 estudiantes tienen un nivel de Estrés Académico Bajo, 27,06% de 23 estudiantes tienen Promedio Bajo, el 27,06% de 23 estudiantes tienen Promedio Alto y el 20% de 17 estudiantes tienen Alto. Estos resultados. Por lo que sustentó que es evidente una correlación negativa débil entre las variables de Resiliencia y Estrés Académico, con el coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,358. Entonces, a mayor Resiliencia, menor Estrés Académico.

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Definición de la variable Resiliencia

Todos nosotros pasamos por momentos difíciles a lo largo de la vida, y en ocasiones esos momentos son tan duros (la muerte de un familiar, una enfermedad grave o una experiencia vital muy dolorosa) que nos conduce al límite de resistencia y sufrimiento. En este sentido, la resiliencia viene a ser la capacidad para poder aprender y salir fortalecidos de esas circunstancias o momentos difíciles. Muchas personas que, aun viviendo esas situaciones tan difíciles, han

conseguido sobrellevarlas y seguir proyectándose en el futuro, incluso a un nivel superior, como si esa experiencia hubiese despertado en ellas algunos recursos que tenían en estado pasivo y que les permiten seguir viviendo con confianza y esperanza.

En la Psicología resiliencia aparece, aproximadamente en los años 80 con las investigaciones de Werner y Smith (1982). Entonces se hablaba del concepto de vulnerabilidad. Werner realizó un estudio en la isla de Hawái, en una población de niños y niñas nacidos en 1955, evaluando a 698 recién nacidos. Más adelante hizo un trabajo de observación a 201 niños de familias desestructuradas por el consumo de alcohol por los padres, sufriendo situaciones de estrés. Después de casi treinta años, E. Werner, evidenció la existencia de factores protectores en una tercera parte de las 201 personas en estudio. Estos 72 individuos con riesgos habían adaptado y normalizado sus vidas sin un apoyo o tratamiento especializado. Werner y Smith los calificaron como personas con capacidades de resistencia ante las adversidades con características comunes de “resiliencia”. Más adelante, Wolin y Wolin (1993), usaron esta concepción sobre la resiliencia para ir descubriendo esa fuerza interior que se sostiene en los siguientes rasgos: entender su mundo interior, tendencia a la autonomía, mejorar en sus relaciones con iniciativa, humor, optimista, inventiva y sentido ético de la vida. (Castilla, et. al. 2017).

Actualmente el término resiliencia está siendo conocido por las personas, sobre todo por los adolescentes. Forés y Grané (2012) estiman que el término viene del latín “resilio”, que significa botar, rebotar o saltar de nuevo. Se introdujo al inglés, demorando su incorporación al castellano en el siglo XVIII, con el significado: “botar, resaltar y resurgir” estas definiciones contribuyeron al concepto actual de resiliencia.

Grotberg (1995), define a la Resiliencia como la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida; superarla e incluso, ser transformado por ella. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez. También es un componente elemental de los factores biológicos y ambientales para su desarrollo.

Autores pertenecientes a la corriente de la Psicología Positiva Seligman y Czikszentmihalyi (2000), sostienen que la resiliencia contribuye a la calidad de vida, más allá de ser un eficaz amortiguador del estrés. La psicología positiva, busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a pensamientos, actitudes y emociones positivas del ser humano. El objetivo es aportar nuevos conocimientos para ayudar a las personas a resolver problemas de salud y mejorar su calidad de vida.

Vanistendael (1995), distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y la otra es, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles.

También, Rutter (1991), sostiene que la resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, con combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Los niños no nacen o adquieren esos atributos durante su desarrollo, sino que, se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo.

3.2.1.1. Teorías de la resiliencia

En Psicología, la resiliencia vendría ser la actitud que asume una persona frente a situaciones adversas; adaptándose a ellas,

tolerándolas para persistir y seguir con su desarrollo; a pesar de cualquier presión que se presenta en la vida: esto hace que, la calidad de vida mejore para el bienestar de las personas, en contra de las adversidades.

Walgnild y Young (1993), la resiliencia es una peculiaridad de las personas que les permite contrarrestar los efectos nocivos del estrés, promoviendo procesos de adaptación. Para entender identificaremos cuatro diferentes teorías sobre la resiliencia.

Teoría Personalista

Gómez (2010), según las investigaciones realizadas debe considerarse que no todas las personas son semejantes o iguales, muchas de ellas poseen capacidades especiales que hacen que éstas, pueden adaptarse o responder frente a situaciones estresantes o de controversia de manera diferente, ya que no dieron muestras de padecer estas situaciones tensionales. De esta manera se llega a la Teoría Genética donde se plantea que existen personas seguras, que no son afectadas por ámbitos problemáticos o de conflictividad que estresan, y esto se debe a los rasgos psicogenéticos como del temperamento y estructuras (capacidades cognitivas) neurocerebrales que activan las reacciones resilientes, como una característica distintiva del individuo.

Asimismo, Gil (2010), asume que es “una característica de la personalidad, consistente en la habilidad de adaptar temporalmente el propio nivel de control según dicten las circunstancias”, basado en Wagnild y Young (1993), quienes sostienen que la resiliencia es una cualidad personal positiva que favorece la adaptación individual. Por lo que, ser resiliente significa haber desarrollado la habilidad, desde el momento de su concepción; en cambio otros individuos no tendrían estas mismas habilidades en toda su existencia; este enfoque considera que se trata de una condición genéticamente innata y no

de un proceso, limitando las posibilidades de diseñar estrategias de integrar una cultura resiliente en este tipo de personas. (Munist et al, 1998).

En esta misma línea, Ospina (2007) plantea que la resiliencia es una característica individual que es inherente a una persona que, en algún momento crítico de su vida, se vio en la necesidad de enfrentar algo adverso y que logró adaptarse a ella; manteniendo este recurso, como experiencia, para otras circunstancias de su vida.

Sobre estos planteamientos que desarrollan la Teoría Genética, Gómez (2010), incluye este marco conceptual y profundiza en temas referidos a los rasgos individuales distintivos que identifica en algunas personas que tienen respuestas resilientes ante circunstancias adversas, para diseñar protocolos de fortalecimiento de estas capacidades innatas y sobre esta base orientar estrategias de afrontamiento del estrés, que consciente o inconscientemente terminarían adaptándose a estas situaciones críticas.

Teoría sistémica

Los cuestionamientos e interrogantes a la Teoría Genética propician el estudio sobre la acción o influencia del apoyo del entorno inmediato en las experiencias resilientes. Padres, hermanos, amigos, maestros, que, a veces de manera intuitiva, brindan apoyo o consejería para superar estas situaciones desestabilizadoras y que generan estrés. De esta manera se considera que este es un proceso que aparece y cambia en cualquier momento de la vida del individuo, frente a algo adverso y que depende fundamentalmente de la interacción con su entorno inmediato como un referente sistémico. De ninguna manera, son respuestas mecánicas o estables. (Gómez, 2010).

Entendiendo que la resiliencia es un proceso sistémico, por ello dinámico, Greco, Morelato e Ison (2006), ratifican que esta capacidad

y habilidades estriban de las interacciones con hechos estresantes facilitando respuestas como recursos para afrontar las situaciones críticas o problemáticas. El intercambio sistémico de estos mecanismos de resistencia, facilitarán una adaptación positiva, como capacidad resiliente que permitirá su adaptación y superación posterior de la situación de estrés. (Grotberg, 2006).

Por otro lado, Siebert (2007), desde esta misma perspectiva sistémica considera que estas interacciones entre el individuo y su entorno movilizan capacidades resilientes que fortalecen el afrontamiento. A esta concepción Garassini (2010), precisa que es la familia y el entorno social los que contribuyen definitivamente al fortalecimiento de estas capacidades.

La organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2001, da a conocer un nuevo significado integral de Salud Mental como un estado de bienestar que permite una conciencia de las personas sobre sus posibilidades individuales para afrontar, de manera natural y propia, las vicisitudes de la vida y las presiones que esta sociedad de la producción y los mercados genera; y pueda trabajar conviviendo armónicamente. De esta manera la OMS integra la importancia de la salud mental para el bienestar de la persona, su familia y la propia comunidad y que esta se transforma en algo fundamental para el desenvolvimiento efectivo de una persona en su comunidad, propiciando la presencia de ámbitos positivos con emociones y estabilidad afectiva. Esta perspectiva de bienestar emocional con aportes de la psicología alienta la capacidad resiliente para afrontar estas tensiones de la sociedad del capital y el consumo. (OMS, 2004).

Teoría Psicoanalítica.

Los esposos Wolin&Wolin, basándose en estudios anteriores asumen que la resiliencia es un conjunto de capacidades de protección que todas las personas poseen para poder enfrentar situaciones

controversiales o adversas, y a partir de éstas, establecer conductas asertivas para una vida equilibrada. Estos recursos protectores surgen o se activan de una compleja red de mecanismos que se manifiestan en los procesos de desarrollo individual. Estos investigadores descubren que desde las culturas antiguas el hombre ha sido capaz de recurrir a representaciones simbólicas para movilizar estas fuerzas internas de resistencia en los hombres, frente a las enfermedades. Una ritualística del pensamiento mágico que, por ejemplo, para las pieles rojas navajos de Norteamérica fue la “mandala” que hace referencia a la fuerza interna del enfermo para afrontar la enfermedad desde las fuerzas interiores de resistencia. Sobre estas experiencias, Wolin y Wolin en 1993, crearon la Mandala de la Resiliencia para exponer su teoría sobre las siete resiliencias.

- 1) **Independencia:** Establecer límites entre la persona y lo adverso de la realidad o ambiente.
- 2) **Capacidad de relacionarse:** propiciar y mantener vínculos constructivos con su entorno.
- 3) **Iniciativa:** Proyectar acciones o realizaciones de carácter previsional y ejercer su control.
- 4) **Humor:** Encontrar el lado alegre o cómico a las situaciones estresantes o cruciales.
- 5) **Creatividad:** Mirar las cosas y actividades con una nueva perspectiva y positivismo.
- 6) **Moralidad:** Las realizaciones personales deben apuntar hacia el bienestar compartido.
- 7) **Introspección:** Diálogo permanentemente con uno mismo, crítico y autocrítico.

Teoría del Desarrollo

Edith Henderson Grotberg (1995). Entiende que la resiliencia es parte del proceso de desarrollo de la persona y aconseja que debe promoverse desde la niñez. Asimismo, plantea que para afrontar las situaciones adversas de la vida debe empezarse cambiando o transformando el componente ambiental en relación con lo biológico. La resiliencia como capacidad universal es muy compleja y debe considerarse como un proceso multifactorial, como una capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso, ser transformado por ellas. La Resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez. Esta autora resalta el componente ambiental, en contraste con las definiciones que destacan que se requiere la conjunción de factores biológicos y ambientales para su desarrollo. Estos desacuerdos en las definiciones llevan a concluir que el fenómeno es complejo y que no tiene una sola explicación causal, sino que tiene que ser concebido como un proceso multifactorial en el que convergen las distintas dimensiones del ser humano.

- ✓ **“Yo puedo”** Fortaleza interna, posibilidades: Comunicar asertivamente estados, situaciones que causan miedo, inquietud, ansiedad, etc. Ver los problemas en sus posibilidades de resolverse. Controlar impulsos y emociones negativas, fortalecer las relaciones que aportan positividad, certeza de construir cosas nuevas con las ya existentes, comunicar los éxitos obtenidos.

- ✓ **“Yo soy”** Auto-concepto, habilidades: Aprecio del entorno, capacidad de expresar afecto y sentimientos, ser respetado y respetar, conocerse integralmente para valorarse y quererse, mostrar inteligencia, eficiencia y eficacia en sus desempeños, comunicación sincera y agradable.

- ✓ **“Yo tengo”** Soporte social: Entorno de confianza y empatía, saber poner límites para evitar conflictos, referentes constructivos que aporten a la autonomía y a la sociabilidad, personas que puedan considerarse “aliados” para situaciones adversas, ser considerado “parte de...” por sus fortalezas.

- ✓ **“Yo estoy”** Presencialidad y perspectiva de futuro: Asumir funciones o responsabilidades con asertividad, expresar una visión optimista, identificar y reconocer estados de ánimo y las posibilidades de comprensión y apoyo, conformar espacios de reconocimiento y estima.

Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner (2002). A partir de entender que, el desarrollo humano es progresivo y de acomodación mutua, se puede distinguir las influencias del entorno y las condiciones cambiantes de estos entornos cercanos o inmediatos en los que el sujeto se desenvuelve, comprometiendo los ámbitos cognitivo, moral y sentimental.

Este psicólogo estadounidense, es considerado uno de los más importantes aportantes a la teoría más actual del desarrollo humano con un modelo explicativo del desarrollo humano, que se reconoce como Modelo Ecológico con un objetivo central que considera el desarrollo humano y sus entornos contextuales inmediatos, donde destacan factores biológicos y psicológicos como micro, meso, exo macro sistemas enunciados Bronfenbrenner.

Microsistema: El entorno sistémico más cercano donde se desarrolla la persona. Los ámbitos de este sistema son: el familiar, los padres y la escuela (docentes, estudiantes, tutores, etc.).

Mesosistema: Interacción activa de dos o más ámbitos en los que interactúa la persona. Por ejemplo: la relación entre la familia y la escuela, o la familia y los círculos amicales.

Exosistema: Entornos en los que no participa directamente el individuo, pero cuyo accionar influye y afecta a los ambientes del individuo. Por ejemplo: el ámbito laboral de la pareja, la escuela de niños, el círculo de amigos del cuñado, entre otros.

Macrosistema: Relacionado con los elementos constitutivos ligados al contexto cultural, histórico social, que corresponden al desarrollo de la persona, como: el estatus, la confesión religiosa, lo racial y étnico, costumbres, tradiciones y moral, que afectan o influyen en el desarrollo integral del individuo y los impactos socio-emocionales de sus relaciones.

Teoría según Boris Cyrulnik

La resiliencia, ayuda a superar las adversidades y hacer reingeniería o reubicarse en la vida, sana, segura y armónicamente. En este sentido, Boris Cyrulnik, neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés, afirma que la resiliencia es cómo la persona aprovecha de la crisis o adversidad para darle un nuevo sentido positivo y de éxito. De esta manera la persona puede o debe ser feliz a pesar de las

dificultades o caídas de la vida que dejan herida el alma. En estas circunstancias es bueno encontrar una persona que contagie seguridad afectiva, ya sea familiar, amigo o profesional.

Cyrułnik manifiesta que, una infancia infeliz no tiene por qué determinar una vida también infeliz para siempre. Los traumas que nos han dejado las adversidades pueden transformarse, se pueden superar, e inclusive, ser impulsores de éxitos. “Un golpe hace daño, pero es la representación del golpe lo que causa el trauma”, aclara el autor. La persona no solo siente el dolor, sino que lo padece; es decir, capta e interpreta el dolor. En este proceso es donde las formas artísticas, y específicamente la poética, cumple un rol importante de “redención” y recomposición, porque transvasando el dolor o la desdicha a la ficción, la persona se distancia de éste haciéndole soportable, o más bien, juega con su contrario que es la dicha o la felicidad, recurso que el investigador denomina “Oxímoron”. Cuando un alma está herida, dice Cyrułnik, el medio más seguro es transformar la herida en estética, en arte, en factor de amor, entonces cambiamos el sentido de la adversidad en un impulso positivo, en una nueva significación. (Cyrułnik, 2001)

Modelo Teórico de los rasgos de Wagnild y Young (1993)

Los investigadores consideran como un rasgo positivo de la personalidad a la resiliencia. Este rasgo, permite al sujeto atenuar el impacto estresante de los conflictos, y de esta manera poder controlar sus emociones para actuar de forma equilibrada. Todo sujeto, a pesar de que se le presenten diferentes dificultades que lo hagan frustrarse o conflictuarse, activará sus capacidades de resistencia y podrá adaptarse, sobreponerse, e inclusive, salir más fortalecido, dependiendo de sus capacidades resilientes desarrolladas. En este sentido, los estudiosos consideran dos factores que permitirán una respuesta positiva:

Factor I: Competencia personal; 17 ítems: autoconfianza, autonomía, decisión, invencibilidad, poderío, creatividad y persistencia.

Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida: 8 ítems: adaptabilidad, balance, firmeza y una visión de vida estable,

3.2.1.2. Dimensiones de la Resiliencia.

Planteadas por Wagnild y Young (1993), definiendo la resiliencia como rasgo de la personalidad; que con la práctica se constituye en una cualidad de la persona para afrontar con éxito las situaciones de estrés o por lo menos, atenuar sus impactos en la psiquis, propiciando la adaptabilidad. Para estos investigadores son 5 las dimensiones de la resiliencia y son:

Dimensión 01: **Satisfacción Personal.** Entendida como la acción de la inteligencia para comprender y darle nuevos significados a las situaciones problemáticas de la vida.

Dimensión 02: **Ecuanimidad.** Capacidad resiliente en la que se tiene una perspectiva sopesada de la vida personal con experiencias vitales y negativas, que servirán como referencia o experiencia de vida para afrontar adversidades de forma moderando, reflexiva y tomándose su tiempo.

Dimensión 03: **Sentirse bien solo.** Es una importante capacidad resiliente, por el que el ejercicio de la libertad obliga también a poner en acción habilidades que permitan enfrentar las vicisitudes, solo.

Dimensión 04: **Confianza en sí mismo.** Reconocer fortalezas y debilidades permitirá manejar un auto-concepto que será la base de la autoestima, para valorar y creer en las habilidades propias para enfrentar los riesgos de la vida.

Dimensión 05: **Perseverancia.** Viene a ser la persistencia de continuidad, en la confrontación con las situaciones críticas de la vida. Persistir hasta lograr el equilibrio o la armonía de la convivencia con el medio y las personas, poniendo en evidencia el autocontrol o la autodisciplina.

3.2.1.3. Resiliencia en las personas

. Siebert (2007), menciona dos clases de individuos ante la adversidad: unos, que se dejan invadir por pensamientos negativos y se quejan constantemente por las circunstancias que experimentan, permitiendo que los invada sensaciones de incapacidad en la confrontación con las crisis, limitándose a reaccionar inconscientemente y sin convicción. No piensan en otras posibilidades alternativas. Parten de su condición de víctimas. En la otra vertiente, están las personas que son más flexibles con voluntad de sobreponerse ante las adversidades y enfrentarlas, teniendo en cuenta estos valores estas confrontaciones con realidades anómalas les permiten salir cada vez más fortalecidos. Para que esto sea factible, debe haber certeza en la verdad, justicia y libertad con que actúa y reconocer sus virtudes y capacidades para confiar que al final tendrá el éxito esperado. Tomando en cuenta que en algunos momentos puede sentirse débil y que lo acose el cansancio, el dolor, la tristeza; pero pensar que eso es transitorio, que al final se impondrá la verdad (Siebert, 2007).

Entendemos que ante situaciones estresantes todas las personas no reaccionan de la misma manera; Las respuestas difieren en razón a los rasgos de personalidad que los distinguen, aun cuando enfrentan los mismos o semejantes problemas, las condiciones sociales, económicas y culturales; asimismo, los compromisos personales, familiares, amicales, los condicionamientos en las relaciones, etc.,

harán que las reacciones sean más contundentes, perseverantes y de mayor o menor convicción (Kotliarenco, Cáceres y Álvarez, 1996).

Wolin y Wolin (1993), desarrollaron el tema de la existencia de ciertas características personales, descritas como el conjunto de recursos internos que favorecen el óptimo enfrentamiento a situaciones de crisis, adversidades o factores de riesgo potencialmente desestabilizadores, fomentando su resignación positiva y finalmente, constituyéndola en un nivel de aprendizaje. Posición que es apoyada por Werner (1982), afirmando que se han podido evidenciar algunas dimensiones que se presentan de manera constante en personas con rasgos definidos de resiliencia, considerándose a estos, los pilares de la resistencia ante las crisis de nuestro tiempo.

Un vínculo intenso con una persona que se preocupa por uno, se convierte en factor vital para la Resiliencia. Contrariamente, la independencia como la facultad de plantearse límites entre uno y las personas del entorno, principalmente con personas tóxicas y conflictivas, también activa percepciones de autoprotección para estas limitaciones preventivas.

Aprender a delimitar los espacios vitales manteniendo una distancia conveniente (emocional y física), ayudará a no aislarse completamente de su entorno social. Esto hará consciente al sujeto para ejercitar el sentido de las relaciones y los intereses y valores compartidos, que garantizarían el establecimiento de intimidad satisfactoria, respetuosa y responsable; como un componente resiliente para uno y los otros.

3.2.1.4. Resiliencia en la adolescencia, juventud y adultez

Por las características que mantienen los estudiantes de los CEBA en el Perú, se deben considerar las necesidades psico-afectivas, recreativas y socio-emocionales de los adolescentes, jóvenes y

adultos que son la población escolar de este tipo de instituciones educativas y tener en cuenta estos requerimientos como elementos de gran importancia para el diseño de estrategias de fortalecimiento de capacidades resilientes. De esta manera apelamos al rol que juega la Educación. La educación como derecho inalienable que permitirá formar al estudiante para la comprensión y puesta en práctica de los demás derechos humanos. La Institución Educativa, en este sentido, debe proteger el bienestar, promover aprendizajes pertinentes o significativos e impulsar el desarrollo social, emocional, cognitivo y físico de los estudiantes de 12 a 30 o más años de edad. Asimismo, consideramos que el derecho a la educación tiene que ver con la seguridad física, cognitiva y socio- emocional y afectiva, que aporte a una personalidad resiliente.

Es así que según Guillen (2005), estas etapas del desarrollo humano son cruciales para el individuo; ya que en su mayoría se han desprendido del entorno familiar y su dinámica ha ido perfilando una vida independiente y autónoma, donde lo principal es la sobrevivencia a partir de un trabajo de dependiente o ambulante, amplificando este círculo con diversidad de relaciones que el ejercicio de su independencia y autonomía, reclama.

Para que los procesos de aprendizaje sean pertinentes en contextos adversos o de riesgo, como el que viven los estudiantes adolescentes, jóvenes y adultos, deben ser inclusivos y capaces de articular los conocimientos y las competencias para gestionar los riesgos y afrontar o adaptarse a los cambios; adquiriendo de esta manera habilidades y la experiencia necesaria que los hace resilientes, y de acuerdo con Brooks y Goldstein (2004) se puedan distinguir las capacidades resilientes en estas personas de etapas de desarrollo distintas y diferenciadas:

- La capacidad de contrarrestar el estrés; ya que el experimentar tensiones estresantes, comporta posibilidades de adaptación.

- Está dispuesto a comunicar sus pensamientos, sentimientos y tratar de explicar la razón de sus actitudes.
- Expresar un sentido de humor, como una forma relajante de las tensiones que se producen en sus circuitos socio-comunicativos, cuidando que no se malentiendan sus mensajes.
- También se sienten proactivos, asumiendo la responsabilidad de sus decisiones y encaminan su energía para lograr objetivos personales como parte de su identidad e imagen.
- Utiliza la resistencia y el afrontamiento en situaciones críticas y conflictivas, para amenguar el impacto de estas situaciones estresantes.
- Empieza a comprender que debe controlar sus impulsos para no incurrir en violencia o agresividad; para ello, siente que es necesario conocerse y aceptarse con autoestima capaz de valorar y respetar sus relaciones evitando confrontaciones que enrarecen su entorno y lo hacen estresante.

3.2.1.5. Resiliencia en el nivel socioeconómico

“La resiliencia y los niveles socioeconómicos no se relacionan”, expresó Grotberg (2000), en su ponencia “Nuevas tendencias en resiliencia”, leída en el Seminario Internacional de Resiliencia, realizado en Lima, en octubre del 2000; Esta aseveración está contenida en la investigación que data de un año antes cuando expone: un estudio realizado en 1999, en veintisiete lugares distribuidos en veintidós países, demostró que no existía conexión entre el nivel socioeconómico y la resiliencia. La diferencia consistió principalmente en la cantidad de factores resilientes utilizados. Aunque la pobreza no es una condición de vida aceptable, no impide el desarrollo de la resiliencia, (Grotberg, 2003).

Contrariamente, Maddaleno (1994) afirma, sobre investigaciones realizadas, que los jóvenes y adolescentes tienen más riesgos de

padecer crisis de distinto orden en estas fases de desarrollo, porque están afrontando situaciones de riesgo a largo, mediano y corto plazos, a partir de la insuficiencia o carencia económica y que complejiza su maduración, profundiza los niveles de desarraigo, comprometiendo la vida sexual, afectiva, autoestima, etc., que son ámbitos de impacto estresante. Reconociendo la existencia hay tres fuentes de resiliencia: el contexto económico, social y cultural, como ambiente social crítico, el componente psíquico y las habilidades de resistencia para el manejo de estas situaciones. En el mundo de la libertad de mercado la globalización está homogenizando las culturas, y este entorno mundial globalizado está generando una crisis de identidad en adolescentes, jóvenes y adultos. Este fenómeno socio-económico-cultural está delimitando espacios con reglas de juego en el “libre mercado”, presentando a través de los medios de comunicación, la ilusión de la igualdad para lograr el éxito. Esta imagen ilusoria propicia un estado de frustración frente a las limitaciones de todo tipo. Estos factores globalizados por el sistema, son estresores de riesgo que influyen en favor de la crisis de adolescentes, jóvenes y adultos que requieren una cultura resiliente. Así, entendemos que un aporte de la reflexión e investigación científicas en torno a la resiliencia, nos permite analizar estas nuevas interpretaciones sobre su naturaleza y los nuevos desafíos para contribuir a la cultura resiliente.

Melillo y Suárez (2001), expresan que la mayoría tiene la tendencia de generalizar y a pensar en la existencia de individuos del nivel socioeconómico alto, que aparentemente tienen capacidades resilientes. Estas aseveraciones se basan en datos obtenidos sobre el rendimiento escolar. Tal posición es ratificada por Grotberg (2001), quien sostiene que la pobreza restringe las posibilidades de que la condición de pobreza no afecta los niveles de estrés, y por consiguiente, no habría relación entre la resiliencia y el nivel socio-económico.

Por su parte, Vargas y Montalvo (2017), contrariamente, afirma que la pobreza si propicia, alterando la calidad de vida de las personas de este tipo de entorno, en las que las relaciones familiares y sociales se afectan, con el incremento de factores de riesgo como: el abandono escolar, la violencia, la drogadicción, la delincuencia, entre otros. Situación que no les permiten a los adolescentes, jóvenes y adultos que optan por la continuidad de sus estudios en los Centros de Educación Básica Alternativa (CEBA) y que este tipo de instituciones le brinden las posibilidades de desarrollar capacidades resilientes.

3.2.1.6. La Resiliencia en el colegio

El entorno educativo es un ámbito donde se debe potenciar y acompañar el desarrollo integral de sus estudiantes; en este caso adolescentes, jóvenes y adultos de los CEBA aprendiendo una conducta saludable como un pilar del desarrollo humano a partir de estímulos afectivos, emocionales, cognitivos y sociales que la comunidad educativa se encarga de movilizar consciente o inconscientemente. Borbarán, Contreras, Estay, Restovic y Salamanca (2005), coinciden señalando que, las instituciones educativas están contribuyendo a que estos estudiantes acomoden capacidades y habilidades para enfrentar con optimismo la situación crítica del sistema que lo discrimina y lo margina. En esta situación los docentes deben jugar un rol de ayuda o apoyo técnico,

Según Acevedo y Mondragón (2005), el entorno educativo debiera convertirse en un espacio propicio que fortalezca mecanismos resilientes en los estudiantes, que no sólo les permitirán el afrontamiento de estas situaciones críticas que hacen estrés; sino también, permiten la activación de capacidades y destrezas cognitivas para conocer en el proceso de aprendizaje-enseñanza-aprendizaje (AEA), además de impulsar la prevención y promoción de

estrategias para afrontar situaciones de crisis, además de habilidades para el alumno.

Por otra parte, Grotberg (2006), menciona que las capacidades que involucra una conducta resiliente, no es estática, sino que se puede dinamizar y evolucionar; razón por la cual, que la escuela debe preocuparse por contribuir a este desarrollo, asumiendo su rol protagónico como proveedor de socialización de estas actitudes y conductas resilientes para una personalidad con mayores niveles de autonomía e independencia, superando sus limitaciones formativas. Aquí, los docentes conscientes del papel que deben de cumplir insuflarán optimismo y perseverancia para potenciar estas habilidades. (Borbarán et al., 2005).

Según Uriarte (2006), remarca el papel trascendental de los profesores para la obtención de los resultados formativos que permitan personas resilientes con éxito académico. Esto es posible porque ellos son quienes reconocen las capacidades cognitivas y de resiliencia de los estudiantes y a partir de ello, podrán diseñar estilos y técnicas de aprendizaje que permitan aprendizajes holísticos e integrales (ser, conocer, realizar y compartir para vivir), y de ese modo asumir los nuevos retos que la sociedad exige al sistema educativo peruano.

3.2.2. Dimensiones de la variable Afrontamiento del Estrés

3.2.2.1. Definición de Afrontamiento del Estrés

El afrontamiento del estrés es una temática muy estudiada en los parámetros académicos de la psicología clínica y más en los ámbitos de la psicopatología; y es que todo estímulo capaz de propiciar una reacción de inestabilidad o conflicto, obliga a conectar dichos estímulos externos con la secreción de adrenalina; es decir, cómo es que la persona hace frente al estrés. Este es un estímulo con capacidad de alterar los procesos homeostáticos o para resistir

cambios con el fin de mantener un ambiente interno estable y parcialmente inmutable.

La investigación sobre la reactividad y afrontamiento al estrés, aporta a la comprensión de estos procesos reactivos demostrando cómo la alta reactividad o respuestas a factores estresantes, constituye un factor de vulnerabilidad a determinadas patologías psiquiátricas y somáticas. Por esta razón, es posible considerar que, la diversidad y constancia de los hechos estresantes puede generar estados patológicos, haciendo de las personas sometidas a estos estresores de alta sensibilidad y proclives a padecer sus efectos.

Afrontamiento

Viene a ser la capacidad que ha desarrollado el individuo para prevenir y acomodar sus estados emocionales y responder situaciones críticas que alteren su equilibrio, y de esta manera recuperar su estabilidad emocional o por lo menos adaptarse y amenguar el impacto del estresor.

El estudio de afrontamiento y mecanismos de defensa comenzó con Freud (1923), el cual identifica que las personas ante el estrés encubren, niegan o escapan de la ansiedad que estas situaciones críticas le generan, al no poder recuperar su equilibrio emocional luego del impacto. En este sentido, Freud enuncia mecanismos que posibilitan tomar consciencia de cómo responde el organismo y son: negación, represión, formación reactivación, regresión, proyección, aislamiento, desplazamiento, racionalización, compensación y sublimación. Estos mecanismos son inconscientes, pero reducen la intensidad y ayuda a recuperar el equilibrio emocional. Esta tesis fue continuada por su hija Ana en 1936. Desde esta perspectiva, el afrontamiento se subordinaba a la defensa y los estresores son reconocidos como esencialmente de origen intra-psíquico (Casullo, 1998).

Por los años 60 los investigadores prestaron su atención al afrontamiento como defensa hacia el estrés, produciéndose una amplia información al respecto. Varios estudios señalan la importancia de conocer la forma en que los adolescentes, particularmente, enfrentan los desafíos del crecimiento, atravesando cambios físicos, transformando su personalidad, apareciendo nuevos roles frente a las relaciones con sus pares y con sus figuras parentales; también, el desafío a la inclusión en el ámbito social, académico y laboral, entre otros.

El Dr. Hans Hugo Bruno Selye (1960) fisiólogo y médico austro-húngaro; nacionalizado canadiense. En 1926 presenta un estudio sobre “la influencia del estrés en la capacidad de las personas” donde se refiere a la capacidad de las personas para enfrenarse o adaptarse a las consecuencias de enfermedades o accidentes traumáticos; como adaptan su estructura emocional o se entrenan para resistir estos impactos estresantes. Este médico canadiense denominó a estas reacciones o síntomas con el nombre de: Síndrome del estrés, o Síndrome de Adaptación General. Estos estresores, que tienen un carácter universal, pueden absorber la energía de resistencia y debilitar de esta manera la capacidad de afronte de la persona. Posteriormente, complementa su teoría famosa sobre la influencia del estrés en la capacidad de las personas para afrontar o adaptarse al estrés de la enfermedad y la postración como tal.

Los investigadores, Lazarus y Folkman (1984), consideran que los afrontamientos son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para operar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Así mismo, estos investigadores consideraron que, las estrategias de afrontamiento pueden ser estables a través de diferentes situaciones

estresantes. Este concepto del afrontamiento, por otro lado, es coherente con la idea que se tiene en psicología sobre las diferentes disposiciones personales; por otro lado, las respuestas del individuo suelen estar determinadas por una interacción entre las situaciones externas y las disposiciones personales (Lazarus y Folkman, 1994). En este sentido, Torestad, Magnuson y Oláh (1990), han enfatizado que el afrontamiento está determinado por la situación, como por la persona, de modo que, sería consistente con la evidencia sobre la estabilidad del afrontamiento.

La definición del afrontamiento por Everly (1989), es un esfuerzo para disminuir o mitigar los efectos de rechazo del estrés, esfuerzo que puede ser psicológicos o conductuales. De esta misma línea, Frydenberg y Lewis (1997), definen al afrontamiento como las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación positiva.

Olson y Cubbin (1989), mencionan la importancia de comprender el afrontamiento como un proceso y a la vez como una estrategia. El afrontamiento constituye un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; sin embargo, no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito. Si al hacerlo el individuo tiene éxito para solucionar el evento presente, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso. Estaríamos ante una situación de aprendizaje por ensayo y error (Fernández, 1997).

Sandín (1995), menciona el concepto de “afrontamiento” del estrés, en los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; esto quiere decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar a éste. En este sentido, el concepto de afrontamiento del estrés tiene que ver

con los recursos o manera con que la persona responde o se adapta a una situación estresante y recupera su armonía o bienestar de vida.

María Crespo y Francisco J. Labrador (1993), son catedráticos, del Departamento de Psicología Clínica de la Complutense de Madrid. En varias publicaciones han expresado que el “estrés” viene a ser un concepto en el que se mezclan como en un crisol los síntomas y desequilibrios psicológicos; sin entender que éste no es sino una respuesta muy importante para el bienestar del individuo y de la sociedad; ya que afrontarlo con propiedad permitirá recuperar el equilibrio emocional, afectivo, y psicobiológico que la crisis global de nuestra sociedad de consumo produce en el hombre de este tiempo. Es así que el estrés pasa de un enfoque filosófico a un enfoque multidisciplinario donde la psicología idiosincrática juega un rol fundamental. Richard Lazarus conocido por su teoría sobre el estrés y las emociones, el papel en estos procesos importantes como la valoración cognitiva y el afrontamiento. En su libro “Emotion and Adaptation” (1991), aclara que, cuando este cúmulo diverso de tensiones que produce el estrés, se presentan de manera constante e intensa en el individuo, puede generar problemas físicos, psicológicos, laborales, sociales, etc., por la incapacidad de resistir, adaptarse o afrontar estos trastornos de una situación de estrés que no son similares u homogéneas en todas las personas; es decir, todos no reaccionan de la misma manera ante una situación estresante.

El Estrés

Para entender lo que es el afrontamiento, es importante saber qué es el estrés y cómo afecta las funciones cerebrales, propiciando alteraciones en el estado de ánimo, el carácter, el temperamento, la ansiedad, etc., llegando a la inflamación neuronal que afecta la salud del corazón. El concepto de estrés es un constructo que corresponde a la disciplina científica que la aborda, cuyos enfoques le otorga una conceptualización disciplinar: El enfoque fisiológico o bioquímico:

considera el estrés en términos de respuestas. El enfoque psicológico y psicosocial: como un fenómeno externo, focalizado en el estímulo. El enfoque cognitivo: como factores que median entre los agentes estresantes y las respuestas neuro-cerebrales. Estrés focalizado en la interacción. También se deben considerar los que proceden de la sociología, la antropología, la psicopedagogía, etc. Estas orientaciones, marcaran el desarrollo de la Teoría General del Estrés, y de su aplicación en el campo de psicopatológico.

Uno de los conceptos de estrés y sus efectos, se basa en comparar el cuerpo con una máquina que tiene mecanismos de protección cuando son amenazadas por factores externos que atentan a su funcionalidad o cuando las condiciones de operación cambian de manera indeseable. En estas circunstancias estos sistemas de control requieren del personal técnico para dar respuesta a los requerimientos del sistema alterado, para conseguir la homeostasis. Según, Lazarus y Folkman (2000; 1991), el estrés es una relación particular entre el individuo y el entorno, actuando de manera amenazante o desbordante de sus recursos, y que pone en peligro su bienestar; se relaciona también estrechamente con las estrategias de afrontamiento que se tienen y las emociones experimentadas tras la valoración que se da en dos momentos: con las reacciones naturales del individuo y en un segundo momento con el refuerzo de estrategias diseñadas por el especialista como afrontamiento del estrés. Según los investigadores, se han realizado diversos estudios con esta teoría, donde se han considerado variables de estrés y afrontamiento de forma aislada o en conjunto y se les ha relacionado con otras variables asociadas como apoyo social.

Desde el punto de vista conceptual se relaciona el término de estrés al grado y tipo de vida de los individuos. Esto fue referido por los autores Gaviria, Vinaccia, Riveros, Quiceño (2007). Pero Sandín, Chorot (2003), proyectaron enfoques opuestos, cada uno planteó

términos a partir de diversas perspectivas. Inclusive, se describe al estrés como una adaptación a los problemas ambientales que afectan directamente al individuo y se basa, por ejemplo, en las experiencias adquiridas en la gestión diaria y todo lo necesario para la implementación de recursos adaptativos, manteniendo relaciones con otras personas que posibilitan el cambio de las situaciones de estrés.

La estimulación como transacción, depende mucho de los grupos colaborativos que se forman entre personas y eventos, de tal forma que el estrés pueda cambiar y crear conjuntamente ámbitos relajantes o desestresantes. Por ejemplo, las interacciones entre personas que indican conflictividad, por situaciones de incompreensión, podría cambiar en la medida que se esfuerce en buscar soluciones o transar una salida, que ayude a estas personas enfrentadas a que puedan controlar las emociones y cambiar los niveles de estrés.

Estos conceptos fueron tomados como base para esbozar la teoría transaccional del afrontamiento al estrés planteada por Lazarus y Folkman.

3.2.2.2. Teorías del afrontamiento del estrés

Teoría basada en la respuesta – Síndrome de Adaptación General

Hans Selye, (1936), descubrió que la influencia del estrés en la capacidad de las personas para enfrenarse o adaptarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades que le toca en la vida, surgen como respuestas naturales del organismo. Definió el estrés como un patrón inespecífico de activación fisiológica que se produce ante estímulos estresantes del entorno y que ayuda al organismo a adaptarse para pelear o huir. Selye llamó a estos síntomas el Síndrome del estrés, o Síndrome de Adaptación General (SAG), basada en la respuesta del organismo ante situaciones de estrés ambiental. Basado en los aportes de la neurociencia considera que el

cortisol se constituye en la hormona principal del estrés cuyas acciones a corto plazo son esenciales para la vida, pero su exceso a largo plazo es dañino, porque se produce una falla total del organismo y disminuye la capacidad corporal de resistencia. En este sentido, la respuesta del organismo se expresa en tres fases que son definidas por tres ejes fisiológicos que secuencialmente son el 1) El eje neural que se caracteriza por el aumento del tono muscular, la paralización corporal, la reacción de alerta cortical y la descarga masiva del simpático. 2) El eje neuroendocrino que consiste en la secreción de adrenalina y noradrenalina por la médula adrenal y sus consecuencias corporales. 3) El eje endocrino, que se caracteriza por la activación del eje funcional hipotálamo-hipófisis-corteza suprarrenal-cortisol. Reacciones de “lucha-huída”, respuestas automáticas que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes externos o internos En este sentido, las tres fases son:

La fase de alarma: Ante la amenaza de un estresor, el cuerpo, y más específicamente el organismo reacciona desde de sus ámbitos de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.). Estas reacciones implican la activación del Sistema hipotálamo-hipófiso-suprarrenal (act. de corticoides), adaptación del organismo al estresor, para sentir mejoría y desaparición de los síntomas. Se caracteriza por una resistencia aumentada al agente nocivo a costa de una menor resistencia a otros estímulos.

Fase de resistencia: Supone la adaptación a la situación estresante. Se desarrollan procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales a fin de establecer respuestas menos dañosas para el individuo. Al producirse la adaptación, el organismo puede verse afectado por la disminución del rendimiento, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos y también de carácter psicosomático.

Fase de agotamiento: Si la fase de resistencia no logra resultados positivos; es decir, si el proceso de adaptación al ámbito estresante no resulta eficiente, se entra a esta fase donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales comienzan la ruta de la cronicidad o a tornarse irreversible, perdurando la situación de estrés, al no poder mantener por mucho tiempo este esfuerzo extra-cotidiano, agotando de esta manera la cantidad de recursos movilizados.

Teorías basadas en el estímulo

Según la teoría general del estrés, los estresores son estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés. Como estímulo externo o interno (físico, químico, acústico, somático o sociocultural) que de forma directa o indirecta desestabilizan el equilibrio dinámico del sujeto. Así, podemos encontrar distintas situaciones estresantes como resultado de la acción de los estresores; por ello, algunas son más estresantes que otras. Es así que, determinadas situaciones sean normalmente más estresantes que otras: Mientras más intenso sea el estresor y más tiempo esté expuesta la persona a él, mayor será su respuesta. De esta manera entendemos que, el estrés se ubica fuera del individuo y las situaciones son en sí mismas estresantes en función de sus características.

La investigación más importante está basada en los estudios de Holmes y Rahe (1967) enmarcados en el denominado enfoque psicosocial del estrés, con el enfoque psicosocial del estrés; que se diferencia de los demás porque interpretan el estrés por sus rasgos vinculados a los estímulos del entorno en términos de características asociadas a los estímulos del ambiente, que alteran o perturban la funcionalidad del organismo. De esta manera se entiende que los estresores se localizan fuera de la persona, siendo el strain el efecto que resulta de las tensiones nerviosas que produce el hecho estresante.

Elizabeth Cox T. (1978), El estrés entendido como un fenómeno comparable con la ley física de elasticidad de Hooke en la ingeniería, que explica cómo la fuerza o carga que le aplicamos a los metales, alteran o deforman la estructura de éstos. Haciendo una analogía, el strain o “carga” que produce el estrés afecta o altera la fisiología del organismo humano (sistema nervioso, cerebral, cardiovascular, etc.). De esta manera, cuando la persona logra superar el estado estresante, al afrontarlo adecuadamente activando sus capacidades resilientes, es posible que los sistemas afectados, armonicen. Entonces, podemos entender que las personas, como los metales, poseen límites en su nivel de resistencia y si el strain sobrepasa estos límites todo el organismo se verá afectado (por la acción externa) hasta llegar a situaciones que pondrán en peligro el bienestar integral de la persona.

Sandín y Chorot (1995), sus estudios aportan al establecimiento de estrategias preventivas de afrontamiento selectivas, considerando que una situación podría ser altamente estresante para un individuo y muy leve o nula para otro. Debiendo recibir el apoyo de un guía u orientador para las estrategias de afrontamiento selectivas.

Weitz considera ocho categorías estresantes que se toman en cuenta en la mayoría de los estudios sobre el estrés enmarcados en la teoría basada en la respuesta: 1) Procesar información velozmente. 2) Estímulos ambientales dañinos. 3) Percepción de amenaza. 4) Función fisiológica alterada. 5) Aislamiento y confinamiento. 6) Bloqueos y obstaculizaciones. 7) Presión grupal. 8) Frustración.

Teoría del corriente cognitivo conductual sobre el afrontamiento

Esta teoría acentúa la perspectiva de que las desadaptaciones y las denominadas irracionalidades del pensamiento humano, las interpretaciones falsas o incorrectas del entorno, propician incertidumbre, como un generador de estrés. Esto (Méndez, Olivares

y Moreno 1998), la integra como temática de estudio en la teoría cognitivo-conductual, que es complementada tiempo después por Becoña, Vázquez y Oblitas (2008). Asimismo, Aaron Beck cuando propone el enfoque cognitivo para su investigación sobre los procesos depresivos, donde identifica las desavenencias del pensamiento en las acciones que tienen que ver con el procesamiento de información (inferencia arbitraria, la abstracción selectiva, la generalización excesiva, la maximización, y los pensamientos absolutos y dicotómicos), que por su naturaleza compleja producen desequilibrio, frustraciones y consiguientemente, estrés.

En 1999 Sánchez, Rosa y Olivares, y después (Becoña et al. 2008) reasumen la terapia cognitivo conductual con la división de las técnicas propuestas originariamente por Mahoney y Arnoff 1970, en las que se agrupan en tres, estos recursos estratégicos: 1) Técnicas concentradas en facilitar el surgimiento de otras habilidades que mejoren el afrontamiento. 2) Apoyo técnico terapéutico para que la persona pueda racionalizar objetivamente la realidad. 3) Concentrar su atención en las recaídas para fortalecer las capacidades de resistencia frente a las situaciones que se creen insuperables.

Albuja (2012), señala que esta teoría se refiere al surgimiento de mecanismos de control de manera automática, considerando los aportes de estudios de Levine, Weinber y Ursin llevadas a cabo en 1978, donde se sostiene que el organismo no responde siempre igual ante situaciones estresantes, siempre hay diversidad de respuestas de estrés. Se toman en cuenta los aportes de Silver y Wordman 1980, que en sus estudios ya señalaban que las investigaciones realizadas en esa época consentían que no había un afrontamiento específico utilizado por las personas, sino que tenían que tomarse en cuenta las diferencias individuales.

Teorías interactivas o Transaccionales

Lazarus y Folkman (1984), en su obra “Estrés y procesos cognitivos” plantean en el campo de la psicología aplicada una propuesta denominada “modelo cognitivo transaccional” o “modelo interactivo” donde proponen una definición de estrés centrada en la interacción entre la persona y su medio. En este sentido, este tipo de teoría basada en la interactividad y las transacciones le dan mayor importancia a los factores psicológicos y su componente cognitivo para mediar o interactuar en los estresores y las respuestas de afrontamiento. Todo individuo desarrolla el afrontamiento del estrés para solucionar situaciones estresantes liberadamente de si funciona o no. Los autores lo determinan en 3 elementos que ofrecen un valor: **Observación:** se refiere a las observaciones y percepciones que la persona contempla o la ejecuta.

Ámbito específico: se refiere a la estimación de los resultados obtenidos por la persona o de su gestionar en su ámbito.

Proceso de pensamiento: se refiere a una alteración de la manera de idear y su forma de comportamiento; siendo así, el afrontamiento se fundamenta en que, toda persona cuenta con un mecanismo o estrategia de defensa, esto a medida que interactúa con su entorno.

Sandín (1995), Aporta, con sus investigaciones focalizadas en la base cognitiva para los procesos de evaluación. Considera que la evaluación cognitiva es un proceso de carácter general o universal, ya que mediante este proceso los individuos le dan valor o consideración constantemente a las realizaciones que cada persona desarrolla en una determinada realidad en una búsqueda, también constante de bienestar personal.

Es así que, los investigadores Lazarus y Folkman (1986), distinguen tres tipos de evaluación: primaria, secundaria y reevaluación.

Las evaluaciones primarias que se producen en las relaciones interactivas o transacciones como demanda interna o externa, en una relación que crea un ámbito estresante; entendemos así, que es un

primer mediador entre el estrés y las respuestas del organismo dando lugar a cuatro formas o modalidades de este proceso:

- **Amenaza:** Identificación anticipada del daño, que se considera de inminente ocurrencia.
- **Daño – pérdida:** Referida al impacto dañoso de carácter psicológico que se produce por el estrés frente a una pérdida irreparable.
- **Desafío:** Evaluada la amenaza de estrés que implica una demanda ineludible se configura como resultado de la capacidad de resistencia y de la estrategia de afrontamiento la posibilidad de una salida exitosa. La persona tiene la seguridad de superar al estresor, empleando con criterio sus estrategias de afrontamiento.
- **Beneficio:** La evaluación termina fortaleciendo las capacidades de resistencia, adaptación o equilibrio, suprimiendo o minimizando el estresor. (Paula, 2007).

La evaluación secundaria: Ser consciente de las capacidades inherentes al organismo y de cómo activarlas para afrontar un hecho o situación estresante. La persona será consciente que su armonía o recuperación de su equilibrio emocional dependerá de la valoración que haga de sus propios recursos. Se refiere a la valoración de los propios recursos para afrontar la situación. Contrariamente, el desconocimiento de sus capacidades o recursos propiciará el surgimiento de los miedos o temores, al sentirse desprovisto de recursos o respuestas, siendo presa fácil de estados de estrés. (Paula, 2007).

La reevaluación: Se refiere los procesos de realimentación que acontece a medida que se desarrolla la interacción entre el individuo y las demandas externas o internas. Muchas veces se reactivan los recursos de la evaluación primaria y secundaria, como experiencias de aprendizajes previos, otorgando seguridad para la salida exitosa

del afrontamiento manejando los niveles de intensidad y calidad de la respuesta psico-emocional al estrés. (Paula, 2007).

La mayoría de las teorías de afrontamiento (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Lazarus y Folkman, 1984; Moos y Billings, (1982), han coincidido en que existen tres tipos de estrategias de afrontamiento a los que recurre la persona amenazada por el estrés, en circunstancias caracterizadas por la dirección que estos actúen:

Afrontamiento cognitivo, es un recuso racional que consiste en darle significado positivo al hecho estresante, evaluarlo y darle un valor que le quite lo insípido o lo desagradable.

Afrontamiento conductual, a partir de la percepción del individuo sobre sus conductas o capacidades operativas que lo lleva a tomar decisiones, regular sus energías y la resistencia hacia los estresores que afectan sus reacciones emocionales. Se descubre que la autoeficacia tiene una relación sumamente estrecha con la capacidad de afrontar el estrés manejando sus conductas, que espera ocurran en una determinada situación.

Afrontamiento emocional, cuando se logra la regulación de los aspectos emocionales y la búsqueda de mantener un equilibrio afectivo. Manejar los conflictos; es decir, saber negociar y resolver los desacuerdos

3.2.2.3. Dimensiones del afrontamiento del estrés

Sadín y Chorot, (2002), manifiestan que el concepto de afrontamiento no es único, sino que existen una variedad que corresponden a enfoques y perspectivas disciplinarias. En este sentido, recurren a Lazarus y Folkman para concertar que, el afrontamiento es un proceso y que articulan o conectan sistemáticamente recursos cognitivos y conductuales en un orden que les permitan afrontar las demandas internas y externas de la situación estresante y que muchas veces sobrepasan los recursos de la persona. Así mismo, es

posible que estas estrategias puedan interactuar correlativamente entre los síntomas somatizados y el estresor. Con respecto a sus factores, sostienen que está basada en 7 dimensiones (Sandín y Chorot, 2002):

Dimensión 01: **Focalizado en la solución del problema.** Se refiere a las técnicas conductuales y cognitivas, cuya finalidad es eliminar el estrés, modificando la situación que lo produce; para esto, se debe racionalizar o tomar conciencia de los estresores para enfrentarlos con sus recursos de afrontamiento personales y encontrar posibles soluciones que contribuyan a su estabilización o equilibrio. (Sandín y Chorot, 2003).

Dimensión 02: **Autofocalización negativa.** Se caracteriza por la auto culpabilidad o autoinculpación, una crítica o pensamientos catastróficos. Los individuos utilizan esta estrategia cuando se concentra en los peores aspectos o consecuencias de una situación. Reflexionan sobre las cosas que debieron o no debieron haber realizado o pasado, muchas veces optan por minimizar la amenaza. La evitación: es cuando logra mitigar la significación de las situaciones estresoras. La negatividad expresada en pensar: “todo me saldrá mal. Siempre me sale mal”. Esto genera la indefensión, pensar que por sí solo no puede hacer algo que cambie la situación (Sandín y Chorot, 2003).

Dimensión 03: **Reevaluación positiva.** El sujeto asume estrategias basadas en las características positivas del estresor; un acto positivo puede ser: considerar lo positivo que existe en la vida, que existen personas sensibles y muy humanas que se preocupan por el bienestar de los demás, que existen hechos importantes que vale la pena considerar. Estas formas de pensamiento pensar en lo bueno que hay en la vida y que hay gente que se preocupa por otros, y que existen cosas importantes para el individuo. Este hecho hace que,

ante un acontecimiento negativo, el individuo pueda ver como una oportunidad y piense que los resultados podrían haber sido más negativos (Sandín y Chorot, 2003).

Dimensión 04: **Expresión emocional abierta.** Se refiere a las estrategias encaminadas a expresar emociones o liberarlas. A partir de desahogar el mal humor con otros, insultar, tener un comportamiento hostil, agresiones, irritarse con los demás, etc., se convierte en una lucha y desahogo de sentimientos de modo catártico. (Sandín y Chorot, 2003).

Dimensión 05: **Evitación.** Estrategias de comportamiento del individuo que incluye la negación al problema, ocasionando la huida para no enfrentar la situación; esto se manifiesta con la evasión de cogniciones para concentrarse en el trabajo y otras actividades como: desplazarse a otros lugares o ciudades procurando no focalizarse en ese desplazamiento como problema. Pensar en lo positivo, conocer lugares resaltantes, históricos o paisajísticos. Antes de la realización de un viaje tratar de desconcentrar la atención, hacer deportes, ir al cine, etc. (Sandín y Chorot, 2003).

Dimensión 06: **Búsqueda de apoyo social.** El ser humano, por su esencia social, busca contacto con otras personas y espera apoyo. El individuo busca apoyo de otras personas para modificar situaciones estresantes o sentir algo de consuelo; estas pueden ser familiares o amigos. De esta manera, no solo encuentra el soporte del entorno, sino que se hace consciente de la capacidad de superar hechos estresantes con un entorno favorable. Es muy importante y de mucha significación aprovechar o conformar un entorno social asequible, donde encuentra soporte emocional y empático, ayudando a superar el choque cognitivo y naturalmente, la carga emocional negativa. A la vez, aprende a controlar algunas conductas desequilibrantes,

fortaleciendo aquellas que sirven como coraza o escudo antes los estresores. (Sandín y Chorot, 2003).

Dimensión 07: **Religión**. Recurrir a pensamientos o actividades religiosos, ejecutadas por el individuo cotidianamente o por costumbre, modifica la situación estresante y siente algo de consuelo. El apoyo espiritual, la consejería, la fe en Dios, la oración como ejercicio de fe, se convierte en un excelente apoyo espiritual; ya que la persona creyente fortalecerá sus virtudes y esto le ayudará a proyectarse con la bendición de Dios, estado espiritual que le ayudará a resolver sus problemas que dan lugar al estrés. (Sandín y Chorot, 2003).

3.2.2.4. Tipos de afrontamiento

El término afrontamiento es entendido y usado de manera indistinta, y al margen de que el proceso sea adaptativo o inadaptativo, eficaz o ineficaz. Los investigadores concluyen que no existen procesos de afrontamiento generalmente bueno o malo; puesto que esto depende de muchos factores. De algún modo, el afrontamiento se circunscribe al contexto, producido por una fuente determinada y que genera estrés y que varía de acuerdo a la función adaptativa y los requerimientos de otros estresores o amenazas. De esta manera, las estrategias de afrontamiento son más constantes y estables que otras. Esto favorece a la reevaluación positiva que es para la búsqueda de apoyo social (Ulloa, 2001).

Pearling, Menaghan, Lieberman y Mullan (1981), definen 3 tipos de afrontamiento:

- Afrontamiento guiado por el estímulo: La persona percibe la señal externa o interna que genera estrés posibilitando una reacción en una célula u organismo, como defensa y posterior superación del desequilibrio estresante. El estímulo ayuda en la activación de la respuesta ante la amenaza.

- Afrontamiento guiado por la respuesta: Ponerle atención al modo en que el organismo responde interpretando lo que está ocurriendo, para regular la respuesta emocional y biológica frente al estrés. Su función es mitigar o amenguar el nivel de respuesta que afectará al organismo.
- Afrontamiento guiado por la evaluación: El afrontamiento depende de la evaluación que se realice de los recursos movilizados en experiencias estresantes, llegando a la conclusión de que podría o no hacerse para afrontar la situación estresante y superarla. Este tipo de afrontamiento utiliza técnicas como mecanismos para la superación de las amenazas.

Posteriormente, en el año 1984, Lazarus y Folkman, Plantean que, se puede medir el impacto de las situaciones estresantes; pero aclaran que éstas pueden ser eficaces o no, según la persona y sus capacidades de resistencia, vinculadas al estilo de vida y otros factores que incidirán en los resultados de afrontamiento. (Ulla, 2001), Ellos, agrupan en dos, estas tendencias:

- Centrado en el problema: Centran su atención en la situación problemática para darle solución eficazmente, acopiando y procesando información que los lleve a un afrontamiento eficaz. Sus estrategias parten del autocontrol, aceptar responsabilidades y planificar las estrategias de afrontamiento, teniendo en cuenta el entorno, sus oportunidades, pero también las amenazas. Y por el lado del sujeto, sus fortalezas y debilidades, con un objetivo claro y contundente. Realizar evaluaciones y re-evaluaciones para establecer procesos de feedback cognitivamente. (Ulla, 2001; Urbina, 2012; Risso, 2006).

- Centrado en la emoción: Esta dirigido al control de emociones que se ven afectadas por los estresores. Para ello, es necesario extra-cotidianizar o distanciar el o los estresores para afrontarlos de manera selectiva. Es bueno identificar estos factores de estrés que han ingresado en la vida cotidiana del individuo afectando su armonía emocional y debilitando el sistema inmunológico. Para ello, son importantes: las estrategias de escape-evitación, apelar al apoyo social, reducir y minimizar los impactos emocionales, y evaluar cognitivamente los resultados. (Ulla, 2001; Urbina, 2012; Risso, 2006).

3.2.2.5. Estrés, afrontamiento en los adolescentes.

La adolescencia es una etapa crucial en la vida del ser humano, caracterizada por los cambios que generan inestabilidad. El individuo se preocupa demasiado por su autonomía y por los rasgos de su personalidad como signo de su identidad; por consiguiente, se vislumbran sus ideales y perspectiva de vida. (Garaigordobil, 2001). Es en este sentido, que las posibilidades de ingresar a ámbitos de estrés son constantes, siendo necesario para él, disponer conscientemente de sus capacidades de respuesta para afrontar este peligro, potencialmente estresante. (Steiner et al., 2002). Es evidente que si esta situación se mantiene puede dejar estigmas en la personalidad, como marcas emocionales postraumáticas. (Del Barrio, 2003), haciendo más complejo el incremento del estrés en la vida del joven. (Hampel y Petermann, 2006).

El adolescente, joven o adulto que forma parte de la población escolar de los CEBA están sometidos a ámbitos estresantes por la situación de sobrevivencia que les caracteriza, sus preocupaciones económicas, alimentarias y de vivienda, básicamente, les produce frustraciones, impotencia, cólera, etc. Este estado emocional crítico es constante y afecta su bienestar enrareciendo su calidad de vida,

provocado por las tensiones nerviosas y psicológicas que su situación familiar, de trabajo y escolar, supone. Pero también afecta a su fisiología y al sistema nervioso. Muchos docentes y empleadores creen que los adolescentes y jóvenes no sufren de estos procesos desestabilizadores por su juventud; pero, como vemos el peligro es mayor.

Actualmente, en la investigación, el modelo de Selye se centra básicamente en los correlatos biológicos, fisiológicos y psicosomáticos de la respuesta ante el estrés, y esto ayuda para profundizar la investigación sobre este tema en adolescentes y jóvenes estudiantes. Igualmente, el modelo desarrollado por Richard Lazarus y Folkman (1984) focaliza su atención básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan en relación a una situación tensional o estresante, que se sucede en la vida escolar y familiar de los estudiantes del CEBA. Así, la experiencia estresante resulta de vital importancia para entender las transacciones entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependen del impacto que genere el estresor ambiental, impacto mediatizado en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés, asumiendo tipos y estilos de afrontamiento para los adolescentes, jóvenes y adultos.

3.3. Marco conceptual

Resiliencia: Es el conjunto de capacidades y habilidades que moviliza un individuo para adaptarse exitosamente a un estrés agudo, un trauma o formas crónicas de adversidad. Para que la resiliencia ocurra es necesario que el sujeto reestructure la experiencia adversa, de manera que pueda reconfigurarse o reinventarse, a partir de los elementos de su experiencia; es decir, reorganizando su memoria.

Estrés: Es una condición que perturba seriamente el equilibrio fisiológico y psicológico de un individuo, desencadenando un conjunto de reacciones fisiológicas y conductuales que dificultan al organismo enfrentar la situación aversiva o amenazante. El estrés activa un conjunto de reacciones que implican respuestas conductuales y fisiológicas (neuronales, metabólicas y neuroendocrinas) que no permiten al organismo responder al estresor de la manera más adaptada posible.

Afrontamiento: No es posible eliminar completamente el estrés; pero podemos afrontarlo. Cuando somos atacados por los estresores es obvio que se busque la armonía, el equilibrio que haga sentir bien. Todos los recursos para lograrlo son estrategias de afrontamiento. Las que tienen carga negativa (drogas, sexo, diversión incontrolada, etc.) pueden ser recursos u opciones rápidos; pero podrían ser peligrosas y empeorar el estrés a largo plazo. Por ello, es importante recurrir a las capacidades y todas las conductas instrumentales, técnicas y los conocimientos que la persona debe identificar y fortalecer para el proceso de afrontamiento y enfrentar situaciones de inarmonía o desequilibrio. El afrontamiento del estrés incluye la activación de los sistemas autonómicos, neuroendocrinos, metabólicos e inmunológicos; esta coordinación es posible gracias al sistema hipotálamo-hipófiso-adrenal.

Adolescencia: Coincide con "teenagers" (13- 19 años) de USA, Asimismo, el Código de los Niños y Adolescentes, reconoce como tales a la población desde los 12 a los 17 años. Los rasgos distintivos de este período de desarrollo son: - Se vive un crecimiento acelerado de la estructura ósea, generando cambios en la imagen y en el manejo físico del espacio, hasta los 14 años (pubertad), haciendo difícil, por lo complejo, entender estos cambios, dificultando la construcción de una autoimagen y el manejo de las interacciones. Además, como concluye el desarrollo y crecimiento de los sistemas respiratorio, circulatorio y de la reproducción, se suscita un desequilibrio de regulación entre los hábitos y costumbres. En lo concerniente a la psicología del adolescente, crece

el interés por explorarse a sí mismo y el entorno; para construir su identidad social y de género.

Juventud: Etapa considerada entre los 18 y 30 años de edad, también se le reconoce como madurez. Se ha concretado una perspectiva de vida, a base del crecimiento y desarrollo psicosocial y biológico; que se manifiesta en su activa y creciente interacción o participación social. Coincide con el fin de esta etapa, la culminación de sus estudios, el alcanzar una profesión. Tienen trabajo y tienen o han tenido relaciones de pareja. Tienen en miras adquirir responsabilidades de familia propia. Actualmente se observa, especialmente en los jóvenes con estudios superiores, caracteres psicológicos de competencia y de logro, altísimos. En cuanto a los estereotipos sexuales, presentan un nuevo modelo de relaciones de pareja y forma de ver el "mundo", que se les presenta más amplio y más exigente. Para nuestros objetivos, y por las características ya señaladas, denominamos "Jóvenes" a todos los seres humanos desde los 18 a los 30 años.

Adultez: Entre los 30 a los 65 años. Etapa caracterizada por cambios biológicos y de la propia imagen. Las diferencias que se pueden observar en el desarrollo, tienen relación con la calidad de vida, que se expresa en la mayor esperanza de vida; esta situación influye decididamente en la personalidad de los adultos o maduros configurando nuevas formas de relaciones sociales. Enfrentar la madurez de su desarrollo, muchas veces genera situaciones estresantes, considerando la última etapa de la vida por los cambios físicos, tales como canas, arrugas iniciales, pérdida de flexibilidad (principalmente por falta de ejercicios físicos), de visibilidad, etc., muchos alcanzan el nivel más considerable del desarrollo intelectual. Se restringe la producción de recursos priorizando la competencia sobre la competitividad.

Bioética: Entrelazando el término Bios ("ciencias" de la vida) y Ethos (el respeto de los valores de la vida.). Tratan de los fundamentos por los que

se rige la conducta del ser humano en su desempeño social y profesional u oficioso y las relaciones que éstas propicien, para crear, sostener y fortalecer el bienestar colectivo o social. Más específicamente, la Bioética comprende los problemas relacionados con valores, conductas y principios que surgen en todas las profesiones que atañen a las ciencias de la vida y en lo que respecta a las ciencias de la salud, son fundamentales sus postulados en la labor docente e investigativa, de manera que es importantísimo tener en cuenta su aplicación en las ciencias sociales y humanidades; así como en las distintas profesiones, oficios y funciones que asume la persona en una sociedad.

Sistema Educativo Peruano: Está a cargo de la Dirección General de Educación Básico Regular (DIGEBR).

Educación Básica Regular (EBR), es la modalidad que abarca los niveles de Educación Inicial, Primaria y Secundaria (Artículo 36 de la Ley 28044). Está dirigida a los niños y adolescentes que pasan oportunamente por el proceso educativo.

Educación Básica Alternativa (EBA), es una modalidad que atiende a jóvenes y adultos, así como a adolescentes en extra-edad escolar a partir de los 14 años de edad, que necesitan compatibilizar el estudio con el trabajo.

Educación Básica Especial (EBE), a cargo de la Dirección (DEBE) tiene un enfoque inclusivo y atiende a niños y jóvenes con capacidades diferenciadas que tengan inconvenientes en un aprendizaje regular.

Educación Profesional Técnica: En Institutos superiores técnicos y de pedagogía.

CEBA: Centro de Educación Básica Alternativa, que fue creado por la Ley General de Educación N° 28044, como una modalidad equivalente a

la Educación Básica Regular (EBR), proponiéndose igualmente, calidad y mejora integral de los aprendizajes, para los estudiantes adolescentes, jóvenes y adultos, priorizando la formación para el trabajo y el desarrollo de capacidades empresariales, para estos estudiantes, que por diversas razones no accedieron a la EBR o no lograron terminar. El objetivo fundamental de esta modalidad es salir del estado de marginalidad y exclusión en que se encuentran esta población de adolescentes, jóvenes y adultos vulnerables económica, social y culturalmente.

Andragogía: Se considera a la Andragogía como la disciplina que se ocupa de la educación y el aprendizaje del adulto. La Andragogía es la ciencia que, estando inmersa en la educación, permite incrementar el pensamiento, la autogestión, la calidad de vida y la creatividad del estudiante adulto, con el propósito de proporcionarle una oportunidad para que logre su autorrealización.

Psicopedagogía: La psicopedagogía es la ciencia que estudia los procesos de aprendizaje. Es una especialidad profesional de gran compromiso social, ya que los psicopedagogos buscan facilitar los procesos de aprendizaje de las personas, en cualquier etapa de la vida, a través de la detección y el diagnóstico de las maneras y formas que tiene el ser humano para conocer y aprender.

Pandemia: Es cuando un brote epidémico afecta a regiones geográficas extensas (por ejemplo, varios continentes). Tal es el caso, del VIH. A pesar de haber conseguido grandes avances en materia de prevención, test y tratamiento del VIH (con acceso constante a los antirretrovirales se vuelve una enfermedad crónica con la que se puede convivir de manera controlada hasta la vejez), aún la pandemia del VIH no ha sido resuelta. El Corona Virus COVID 19 es la experiencia mayor que la estamos viviendo.

Perseverancia: Esfuerzo continuado y pertinaz, como requisito fundamental para encaminar esfuerzos y lograr objetivos planteados en

la vida. En el marco del afrontamiento del estrés viene a ser la persistencia y constancia que, después de experiencias o episodios catastróficos, controversiales, complejos o traumáticos, el individuo asume con responsabilidad la continuidad de la vida, reafirmando la esperanza de vida. La perseverancia es el esfuerzo continuo necesario para lograr aquellas metas que nos proponemos. Es importante no rendirse ante las dificultades que podemos encontrar en el camino, no perder nunca la voluntad y la esperanza.

Ecuanimidad: Estabilidad, equilibrio emocional y compostura psicológica que no se debe sentir perturbado por la confrontación con experiencias o emociones adversas, como el sufrimiento, un accidente, dolor u otros fenómenos que pueden causar la pérdida del equilibrio de la mente. Asimismo, esto implica saber comprender y manejar las tensiones e impulsos frente a estos hechos desequilibrantes; reaccionando positivamente y de manera favorable ante sucesos adversos o agraviantes, facilitando el equilibrio y hallar el sentido favorable de la vida.

Ansiedad: Respuesta emocional que se presenta en las personas ante situaciones que se interpreta o percibe como amenazadoras, que pueden o no ser reales, esta será diferente en cada uno de acuerdo a la forma de reaccionar de cada uno.

Cognitivo: Concepto relacionado al conocimiento, también conocido como el cognoscitivo, que en psicología analiza los procedimientos de la mente, todos estos encargados del conocimiento desde el más complejo hasta el más sencillo.

Oxímoron: En retórica son dos conceptos de significados opuestos. En Resiliencia, es la acción positiva de resistencia frente a un hecho traumatizante o destructivo.

IV. METODOLOGÍA

Estrategia Metodológica

Este trabajo de exploración está orientado en un planteamiento cuantitativo. Hernández, Fernández y Batista (2014), nos dice, que una investigación cuenta con tres características fundamentales, una de ellas es la medición numérica, busca confirmar las hipótesis previamente planteadas y para ello se requiere de la estadística, para lo descriptivo como para lo inferencial, con el objetivo de establecer comportamientos y situar en las pruebas teóricas.

4.1. Tipo y nivel de la investigación.

Según su finalidad, es básica, sostiene Landeau (2007). Este tipo de investigación es conocida también como pura o teórica y Tiene como objetivo de aportar nuevos fundamentos teóricos al conocimiento científico sin corroborar dicha información, esto quiere decir, que mejora el conocimiento humano antes de los fenómenos y los comportamientos. También, ayuda a conocer y buscar aportes a la resolución de problemas. Según su nivel es correlacional, ya que tiene como finalidad conocer la relación o vínculo que existe entre dos o más conceptos y características entre sí. También su no relación (Hernández, Fernández y Baptista. 2010).

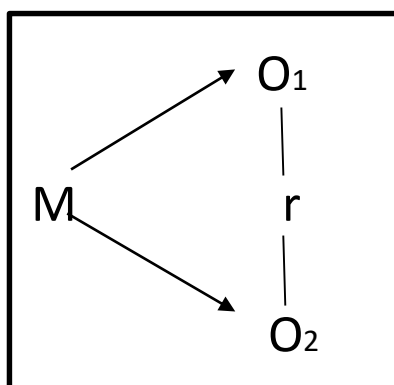
De acuerdo al control o no de la variable de estudio, es de carácter no experimental, de igual modo, según Hernández, Fernández y Baptista (2010) refiere que la investigación no experimental es aquella que se

lleva a cabo sin la necesidad de manipular intencionalmente las variables, objeto de estudio.

4.2. **Diseño de Investigación** Descriptivo, correlacional y transaccional.

Para el proyecto de este estudio de investigación se sigue el diseño Descriptivo Correlacional. Se realiza el estudio sin la manipulación deliberada de variables donde únicamente se examinan los fenómenos en un entorno natural posteriormente para ser analizados, sin ser sometido a ningún procedimiento de demostración. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Además, es transaccional o transversal, porque los datos se recolectan en un solo momento, esto con el propósito de analizar su incidencia e interrelación de las variables en un momento único. El siguiente gráfico de la investigación se muestra en la siguiente:



Donde:

M = Muestra de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA "Santa Isabel", Huancayo

O1 = Medición de Resiliencia

O2 = Medición de Afrontamiento de estrés

r = Coeficiente de correlación

4.3. **Población – Muestra**

4.3.1. **Población.**

La población es el conjunto de elementos, los cuales pueden ser personas, organizaciones, comunidades u otros,). según Carbajal (2007). De acuerdo con Levín (1979), las poblaciones de individuos comparten por lo menos una característica. La población está conformada por 183 estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021- II

Tabla N°1: Población de estudio

Ciclo Avanzado	Población
Primero secundaria	23
Segunda secundaria	39
Tercero secundario	51
Cuarto secundaria	70
TOTAL	183

Fuente: Nómina de estudiantes matriculados – CEBA “Santa Isabel”

4.3.2. Muestra

según, Vara-Horna (2010), la muestra es una parte del conjunto de personas seleccionados previamente de la población, que es parte del estudio, para lo cual utilizamos el método racional. La muestra es muy importante porque depende de ella para generalizar a toda la población. Considerando a Velázquez y Rey (1999, p.219), nos dice que, la muestra de estudio debe cumplir las condiciones de probabilidad para que las conclusiones tengan validez para todo el universo de nuestra población. Para el presente proyecto de estudio, la muestra se determinó mediante la fórmula de ecuación de poblaciones finitas:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{E^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{E^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{e^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}{0,0025 \times (183 - 1) + 0.9604}$$

$$n = \frac{0,9604 \times 183}{1,4154}$$

$$n = \frac{175,7532}{1,4154}$$

$$n = 124,17$$

$$n = 124 \quad N=183$$

Fracción porcentual:

$$Fp = \frac{n \times 100}{N}$$

$$Fp = \frac{124 \times 100}{183}$$

$$Fp = 68\%$$

Tabla N°2: Muestra de estudio

Ciclo Avanzado	Población	Muestra al 68%
Primero secundaria	23	16
Segunda secundaria	39	26
Tercero secundario	51	35
Cuarto secundaria	70	47
TOTAL	183	124

Fuente: Elaboración propia.

4.3.3. Muestreo

Según, Hernández, Fernández y Baptista (2014), el muestreo probabilístico, tiene la importancia de calcular el tamaño de la muestra de los individuos de toda la población luego clasificar a los individuos muestrales de tal manera que todos tengan las mismas oportunidades para ser seleccionados.

La clasificación de la muestra se llevó a efecto mediante el muestreo probabilístico estratificado del primero al cuarto de secundaria del nivel avanzado del centro Ceba “Santa Isabel” de la ciudad de Huancayo, 2021.

4.4. Hipótesis general y específicas

4.4.1. Hipótesis general

Existe una relación entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

4.4.2. Hipótesis Específicas

H.E.1:

Existe una relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

H.E.2:

Existe una relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

H.E.3:

Existe una relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

H.E.4:

Existe una relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

H.E.5:

Existe una relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

H.E.6:

Existe una relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

H.E.7:

Existe una relación entre Resiliencia y Religión de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

H.E.8:

Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

H.E.9:

Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

H.E.10:

Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien solo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

H.E.11:

Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

H.E.12:

Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

4.5. Identificación de variables

Variable 1: Resiliencia

Dentro del desarrollo progresivo de las personas, la resiliencia se hace parte del carácter innata adquirida ante las adversidades (Grotbert ,1995). También, se puede entender como una capacidad que se establece en el desarrollo de los procesos de la relación sujeto con su entorno (Rutter, 1993), que comprende con las relaciones sociales como procesos intrapsíquicos accediendo a tener una vida habitual en un contexto patógeno.

Para Cyrulnik (2004), los individuos estamos moldeados por la observación de las miradas de los otros y dependemos de esas miradas que cada uno se construya como resiliente o no logre adaptarse entre lo psicológico y lo social.

Variable 2: Afrontamiento del estrés

Sandín (1995) y Carrobles (1996), determinan que el estrés es un estado fisiológico de activaciones que ocurre en respuesta ante ciertas situaciones o demandas ambientales. Sandín y Chorot (2003), reportan que los sujetos expuestos a altos niveles de estrés tienden a utilizar estrategias centradas en la emoción, a estar menos orientados a definir el problema, a generar menos alternativas de solución a ser menos propensos a obtener bienestar emocional e información por parte de los demás.

4.6. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
V1: Resiliencia	Wagnild y Young (1993), define a la resiliencia como una cualidad positiva y buena de la personalidad que permite el equilibrio y control de las consecuencias desagradables del estrés, de este modo, para así se propicie el proceso adaptativo.	Operacionalmente la variable se medirá a través de la escala de resiliencia, el producto obtenido nos permitirá identificar el grado de resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.	D.1: Satisfacción personal	- Sentido positivo de la vida y los problemas. - Significado de la vida. - Escasos espacios para lamentarse.	16, 21, 25, 22	Escala ordinal tipo Likert. 1: Desacuerdo 7: De acuerdo
			D.2: Ecuanimidad	- Tranquilidad y equilibrio emocional ante la adversidad. - Sentido positivo de las cosas. - Moderación de actitudes en el afrontamiento de riesgos.	8, 11, 7, 12	
			D.3: Sentirse bien solo	- Libertad - Sentido de sentirse único e importante.	3, 5, 19	
			D.4: Confianza en sí mismo	- Seguridad personal. - Capacidad para lograr objetivos y superar adversidades. - Confianza hacia los demás.	6, 9, 10, 17, 24, 13, 18	
			D.5: Perseverancia	- Constancia ante la adversidad. - Autodisciplina. - Deseo de logro. - Solución de problemas.	1, 4, 14, 15, 23, 2, 20	

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
V2: afrentamiento del estrés	El significado del afrontamiento que ha adquirido mayor desarrollo en los últimos años, tiene que ver con el concepto del estrés como proceso (Lazarus y Folkman (1984), partiendo de la concepción del estrés, el afrontamiento es definido como los esfuerzos en cursos cognitivos y conductuales dirigidos a “manejar” las demandas internas que son evaluadas como algo que grava o excede los recursos de la persona.	El cuestionario de afrontamiento al estrés por Sandín y Chorot (2003), donde el objetivo es detectar las formas de afrontamiento al estrés. Evalúa: siete dimensiones: búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, focalizado en la resolución de problemas, evitación, auto focalización negativa, reevaluación positiva.	D.1: Focalizado en las soluciones de problemas	- Reflexión (1, 36) - Planificación (8, 15, 22, 29)	1, 36, 8, 15, 22, 29	Ordinal
			D.2: Auto focalización negativa	- Resignación (2, 9, 37) - Pesimismo (23, 30) - Culpa (16)	2, 9, 37,23, 30, 16	
			D.3: Reevaluación positiva	- Optimismo (3, 10, 17, 24, 31, 38)	3, 10, 17, 24, 31, 38	
			D.4: Expresión emocional abierta	- Cólera (4, 32, 39) - Agresión (11, 18, 25)	4, 32, 39, 11, 18, 25	
			D.5: Evitación	- Escape (5, 12, 26, 40) - Buscar entretenimiento (19, 33)	5,12, 26,40, 19, 33	
			D.6: Búsqueda de apoyo social	- Desahogo (6, 41) - Orientación (13, 20) - Protección (27) - Consejo (34)	6, 41, 13, 20, 27, 34	
			D.7: Religión	- Busca ayuda espiritual (7, 14) - Petición (21, 42) - Fe (28, 35)	7, 14, 21, 42, 28, 35	

4.7. Recolección de datos

4.7.1. Técnica

Se utilizó la técnica de la evaluación psicológica: mide de forma objetiva y estandarizada una muestra de conducta (Anastasi, Urbina, 1998).

La encuesta, de acuerdo a la definición de Carrasco (2009), la define como una técnica de investigación social por excelencia, esto se debe a su veracidad y sencillez para la obtención de información. Para ello se ha dispuesto un plan de trabajo para la recolección de datos que inició con una carta de presentación al director del CEBA “Santa Isabel” de la ciudad de Huancayo, luego se estableció coordinaciones con los tutores de las aulas del primero al cuarto año de secundaria del nivel avanzado con el propósito de coordinar sobre la cantidad total de estudiantes, los horarios de clases. La técnica aplicada fue la observación indirecta. Se les explicó sobre la Escala de Resiliencia (ER) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y su finalidad de aplicación, luego de unas semanas se ingresó a las aulas virtuales con el link de las pruebas. Al final, se les dio el agradecimiento por la colaboración brindada.

4.7.2. Instrumento.

Según Hernández, Fernández y Baptista, (2014), “Se refiere a una herramienta de medición”, que se utiliza para recolectar datos de la variable a estudiar. Para reunir la información se hizo uso de la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandín y Chorot (2003).

Ficha técnica del instrumento

Nombre del instrumento:	Escala de Resiliencia (ER).
Autores:	Wafnild y Young
Objetivo del estudio:	Establecer el nivel de resiliencia de los estudiantes del colegio Nacional de Mujeres “Teresa Gonzales de Fanning”, Lima – Metropolitana
Procedencia:	Estados Unidos
Año:	1993
Adaptado en Perú:	Novella (2002)
Administración:	Individual o colectiva, es autoadministrable.
Duración:	Aproximadamente de 25 a 30 minutos.
Muestra:	La muestra estuvo conformada por 324 alumnas del colegio Nacional de Mujeres “Teresa Gonzales de Fanning”, Lima – Metropolitana.
Dimensiones:	Satisfacción personal (4 ítems) Ecuanimidad (4 ítems) Sentirse bien solo (3 ítems) Confianza en sí mismo (7 ítems) Perseverancia (7 ítems)
Escala valorativa:	Totalmente en desacuerdo (1 punto) Muy en desacuerdo (2 puntos) En desacuerdo (3 puntos) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (4 puntos) De acuerdo (5 puntos) Muy de acuerdo (6 puntos) Totalmente de acuerdo (7 puntos)

Descripción del Instrumento

Walgnild y Young en 1993, crearon el instrumento de la Escala de Resiliencia, en los Estados Unidos, el instrumento fue creada con la finalidad de ser administrada de forma colectiva o individual.

El intervalo de puntuación en general está dentro de 25 a 175 puntos (Wagnild y Young, 1993). Está conformada por dos factores:

Factor I: Se le denominó “Competencia Personal” e indica autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio, y perseverancia. Comprende 17 ítems. En la estandarización peruana, se realizó una reestructuración de ítems, donde se encuentra conformado por 15 ítems.

Factor II: Se le llamó “Aceptación de Uno Mismo” y representa adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable. Estos ítems reflejan aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad. Comprende 8 ítems. En la investigación se procede a realizar modificación considerando la matriz, motivo por el cual se obtiene para la versión peruana 10 ítems de medición.

Escala de calificación: El análisis psicométrico tiene como objetivo principal establecer los niveles de resiliencia. Los rangos establecidos son:

De 25 a 120 puntos = Escasa resiliencia

De 121 a 146 puntos = Moderada resiliencia

De 147 a 175 puntos = Mayor resiliencia

Ficha técnica del instrumento

Nombre del instrumento:	Cuestionario del Afrontamiento del Estrés (CAE).
Autores:	Bonifacio Sandín y Paloma Chorot.
Objetivo del estudio:	Evaluar la conducta de Afrontamiento del estrés.
Procedencia:	UNED. “Universidad Nacional de Educación a Distancia” (España)
Año:	2003
Administración:	Colectiva e Individual
Duración:	Tiempo aproximado entre 30 a 40 minutos.
Muestra:	La muestra estuvo constituida por 592 estudiantes procedentes de la Universidad Complutense de Madrid y de la Universidad Pública de Navarra.
Dimensiones:	Focalizado en la solución del problema (6 ítems) Autofocalización negativa (6 ítems) Reevaluación positiva (6 ítems) Expresión emocional abierta (6 ítems) Evitación (6 ítems) Búsqueda de apoyo social (6 ítems) Religión (6 ítems)
Escala valorativa:	Nunca (0 punto) Pocas veces (1 punto) A veces (2 puntos) Frecuentemente (3 puntos) Casi siempre (4 puntos)

Descripción del Instrumento

Sandín y Paloma Chorot (2002), elaboraron el cuestionario de Cuestionario del Afrontamiento del Estrés (CAE), puede ser administrada de manera grupal o individual, en las instrucciones del cuestionario nos

dan detalles de las estructuras de las formas de pensar y afrontar situaciones estresantes que no son ni buenas ni malas, ni peores o mejores, las que pueden ser usadas o entender unas más que otras.

El CAE, de Sandín y Chorot (2003), es una medida de afrontamiento generalizado de autoinforme conformado por 42 ítems, los estudios exploratorios indicaron una estructura factorial de donde se obtuvieron 7 dimensiones básicas. Las respuestas tienen la siguiente puntuación de forma Likert donde: 0 (nunca), 1 (pocas veces), 2 (a veces), 3 (frecuentemente) y 4 (casi siempre).

Escala de calificación: Se suman los valores marcados en ítem, según las siguientes escalas de estilos de afrontamiento al estrés.

La puntuación máxima para cada escala de afrontamiento es 24 puntos.

La puntuación media para cada escala de afrontamiento es 12 puntos.

De 0 a 6 puntos = No aplica o no lo utiliza

De 7 a 12 puntos = Lo utiliza en algunas ocasiones

De 13 a 18 puntos = Lo utiliza mucho

De 19 a 24 puntos = Lo utiliza siempre

Interpretación de los resultados

Los baremos obtenidos del resultado nos proporcionan un análisis cualitativo conforme al nivel de alcance.

Alto: Excelente la capacidad de los individuos para defenderse, perseverar y lograr salir de las dificultades.

Medio: Normal la capacidad de los individuos para defenderse, perseverar y lograr salir de las dificultades.

Baja: Dificultad de capacidad de los individuos para defenderse, perseverar y lograr salir de las dificultades.

V. RESULTADOS

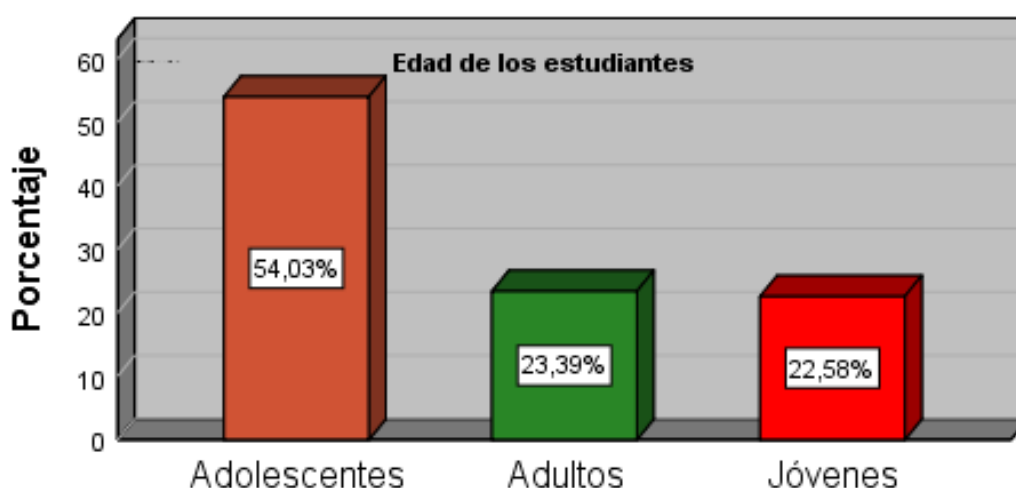
5.1. Presentación de Resultados

Tabla N° 03: Edad de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

EDAD	N	%
[13 – 20] Adolescentes	67	54,0%
[21- 25] Jóvenes	28	22,6%
[26 – 60] Adultos	29	23,4%
Total	124	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 01: Edad de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.



Fuente: Elaboración propia

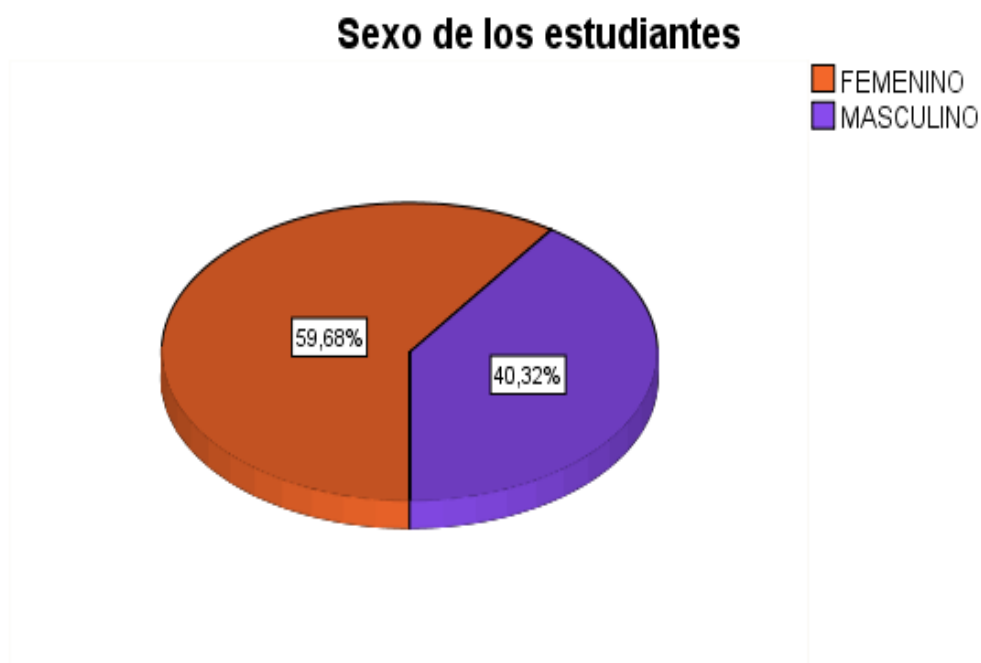
Tabla N° 04: Sexo de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

SEXO	N	%
------	---	---

Femenino	74	59,7%
Masculino	50	40,3%
Total	124	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 02: Sexo de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.



Fuente: Elaboración propia

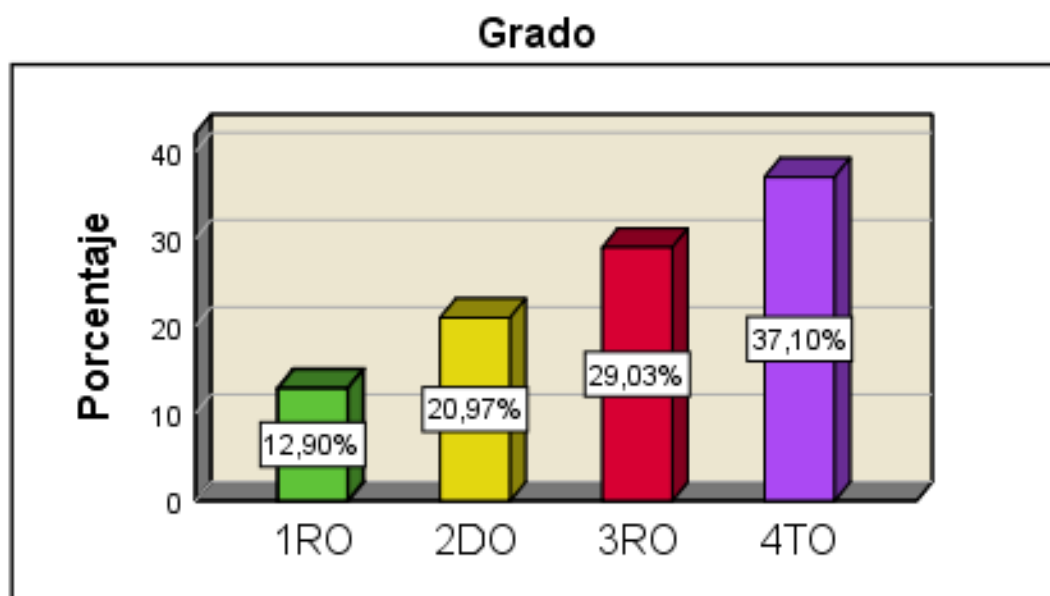
Tabla N° 05: Grado de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

GRADO CICLO AVANZADO	N	%
-----------------------------	----------	----------

1ro. Secundaria	16	12,9%
2do. Secundaria	26	21,0%
3ro. Secundaria	36	29,0%
4to. Secundaria	46	37,1
Total	124	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 03: *Grado de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*



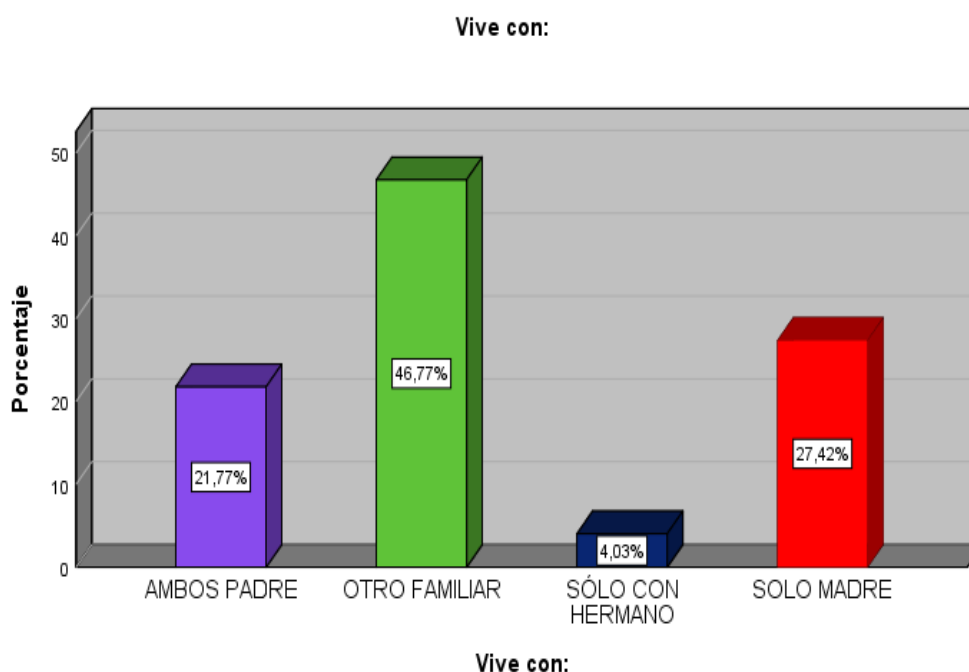
Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 06: *Familia con quién vive, de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

VIVE CON:	N	%
Ambos padres	27	21,8%
Otro familiar	58	46,8%
Sólo con hermano	5	4,0%
Sólo con madre	24	27,4%
Total	124	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 04: Familia con quién vive, de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.



Fuente: Elaboración propia

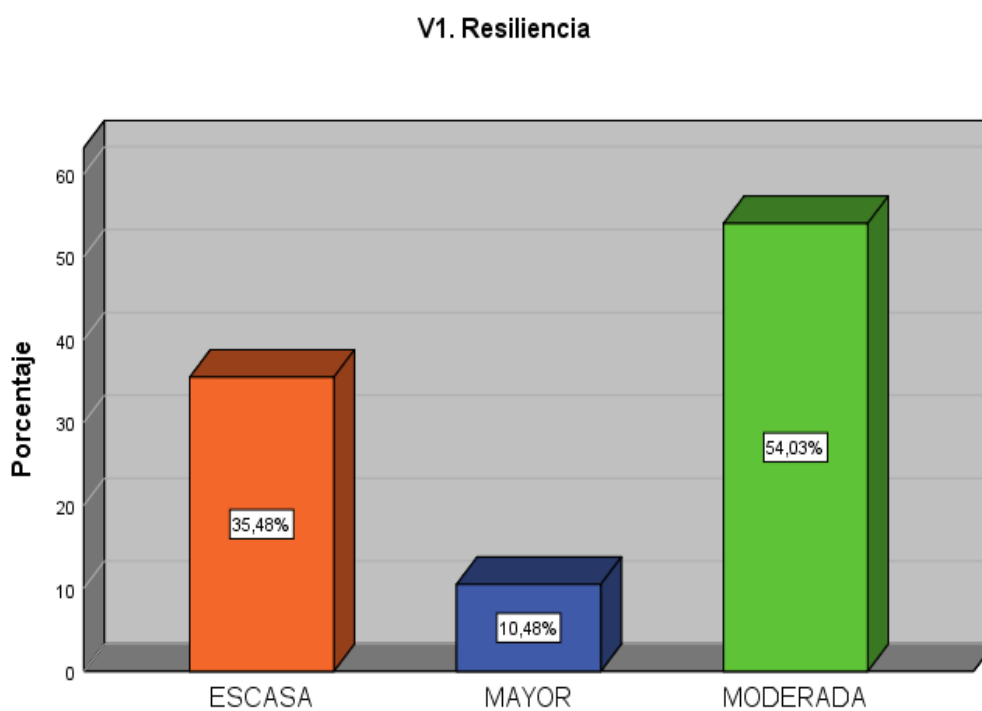
Tabla N° 07: Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Escasa	[25-120]	44	35,5%
Moderada	[121 –146]	67	54,0%
Mayor	[147 – 175]	13	10,5%
Total		124	100%

X²: 24,52

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 05: Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.



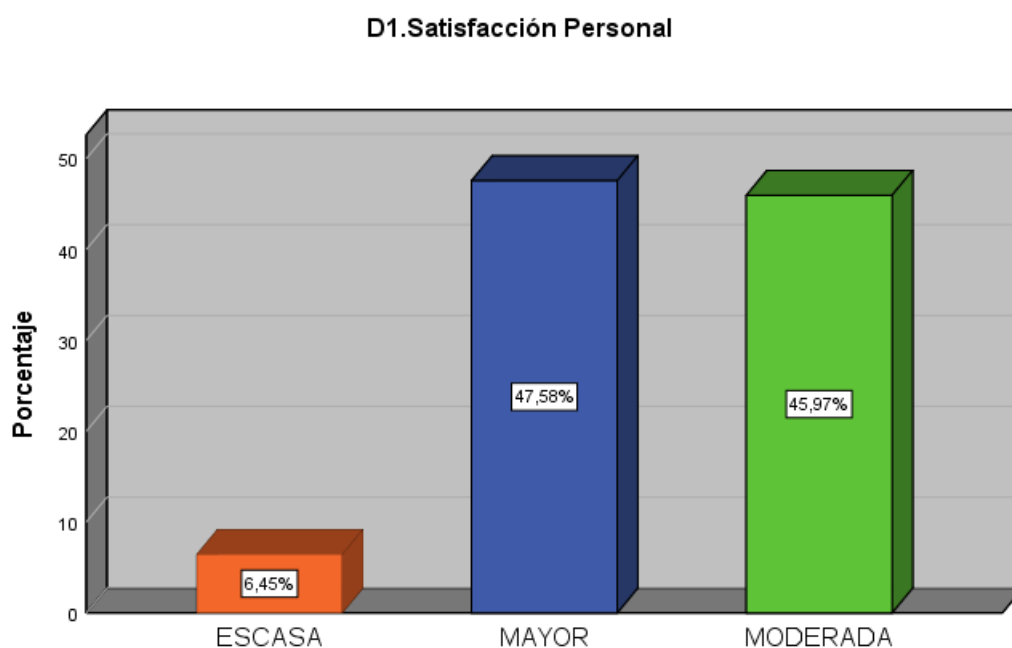
Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 08: Satisfacción Personal de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Escasa	[4-12]	8	6,5%
Moderada	[13-20]	57	46,0%
Mayor	[21-28]	59	47,6%
Total		124	100%
		X²:	19,90

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 06: Satisfacción Personal de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.



Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 09: *Ecuanimidad de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

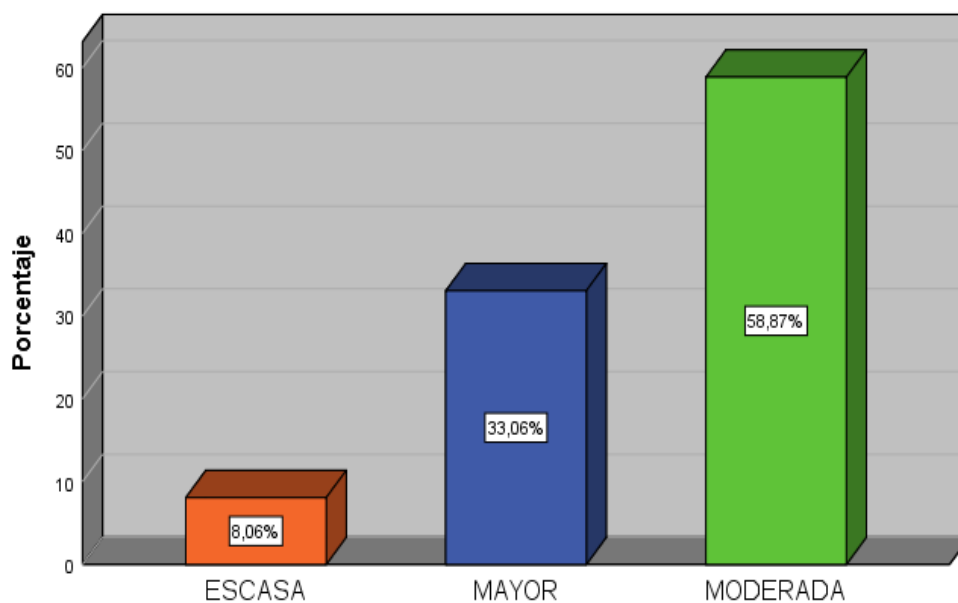
CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Escasa	[4-12]	10	6,5%
Moderada	[13-20]	73	46,0%
Mayor	[21-28]	41	47,6%
Total		124	100%

χ^2 : **19,15**

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 07: *Ecuanimidad de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

D2. Ecuanimidad



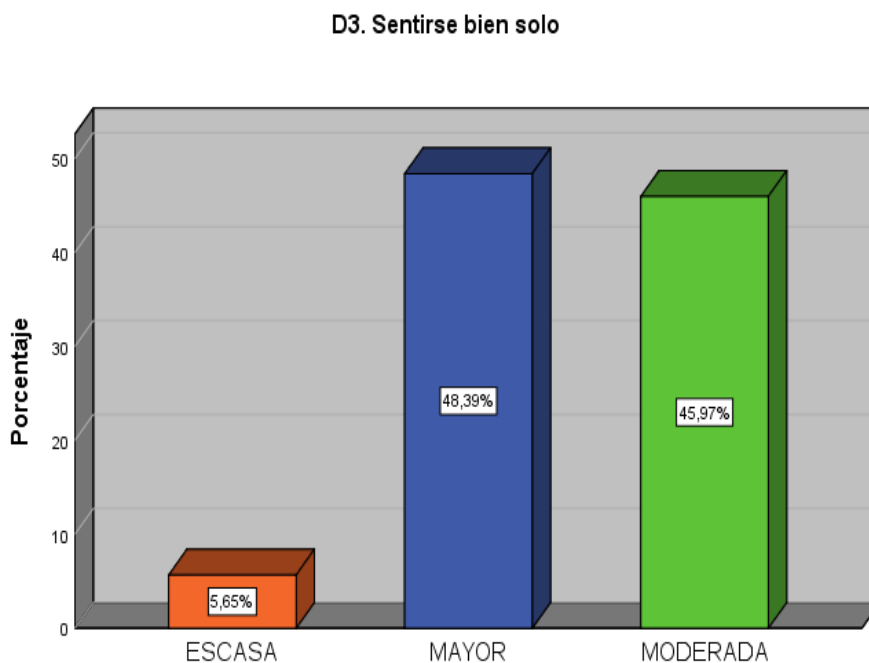
Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 10: Sentirse bien sólo de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Escasa	[3 -7]	7	5,6%
Moderada	[8 – 15]	60	46,0%
Mayor	[16 – 21]	57	48,4%
Total		124	100%
		X²:	19,15

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 08: Sentirse bien solo de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.



Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 11: *Confianza en sí mismo de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

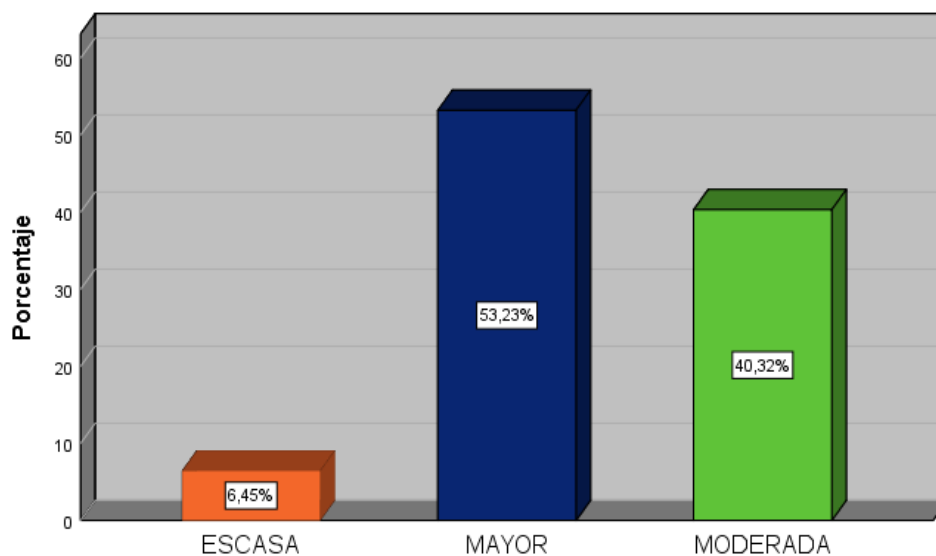
CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Escasa	[7-21]	8	6,5%
Moderada	[22-35]	50	40,3%
Mayor	[36-49]	66	53,2%
Total		124	100%
		X²:	35,04

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 09:

Confianza en sí mismo de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

D4. Confianza en si mismo



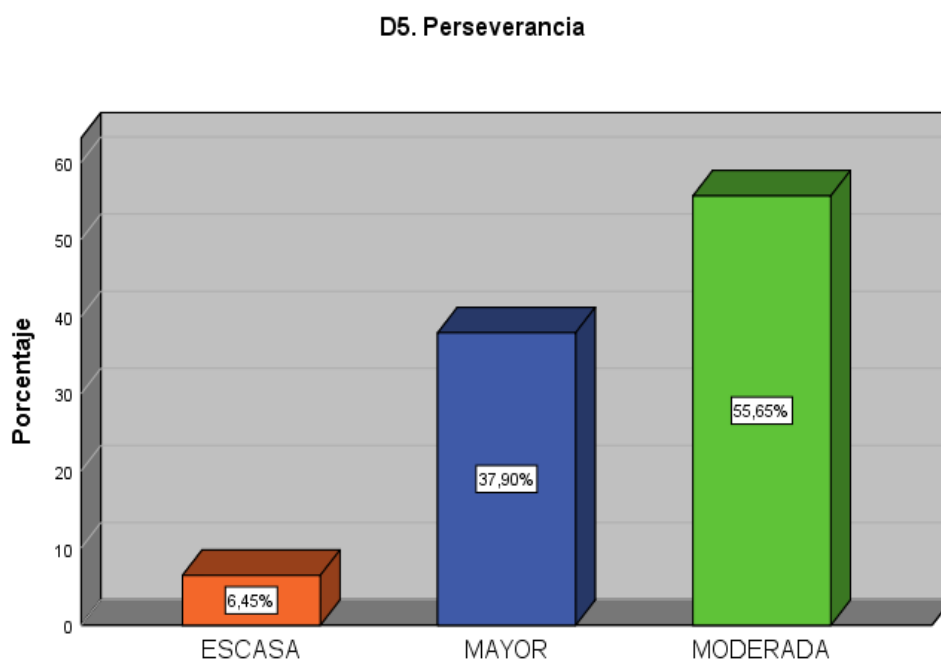
Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 12: Perseverancia de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Escasa	[7-21]	8	6,5%
Moderada	[22-35]	69	55,6%
Mayor	[36-49]	47	37,9%
Total		124	100%
		X²:	33,70

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 10: Perseverancia de la Resiliencia de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.



Fuente: Elaboración propia

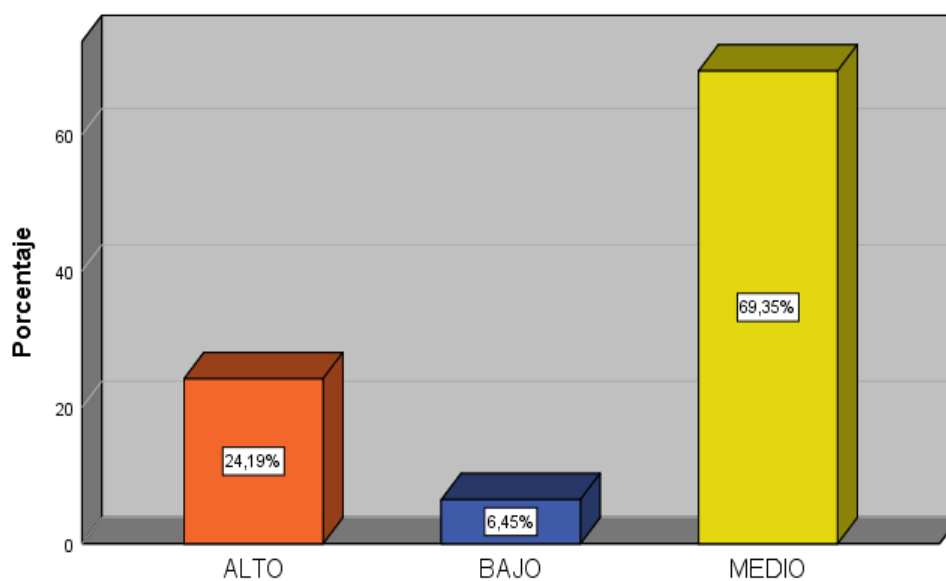
Tabla N° 13: *Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
Bajo	[0-56]	8	6,5%
Medio	[57-112]	86	69,4%
Alto	[113-168]	30	24,2%
Total		124	100%
X²:		13,20	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 11: *Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

V2. Afrontamiento del Estrés



Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 14: Focalizado en las Soluciones de Problemas del Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

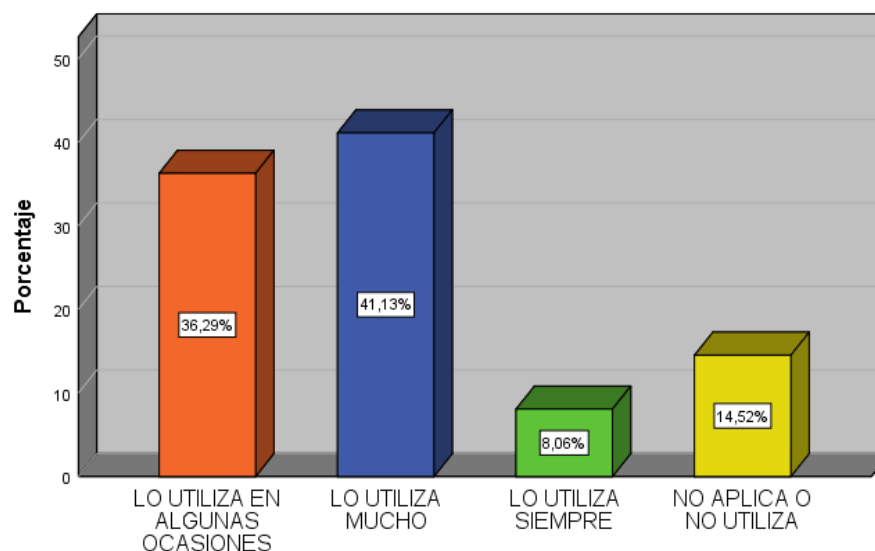
CATEGORIAS	RANGOS	N	%
No aplica o no utiliza	[0-6]	8	6,5%
Lo utiliza en algunas ocasiones	[7-12]	44	35,5%
Lo utiliza mucho	[13-18]	53	42,7%
Lo utiliza siempre	[19-24]	19	15,3%
Total		124	100%

χ^2 : 13,56

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 12: Focalizado en las Soluciones de Problemas del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

D2. Autofocalización Negativa



Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 15: Auto Focalización Negativa del Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

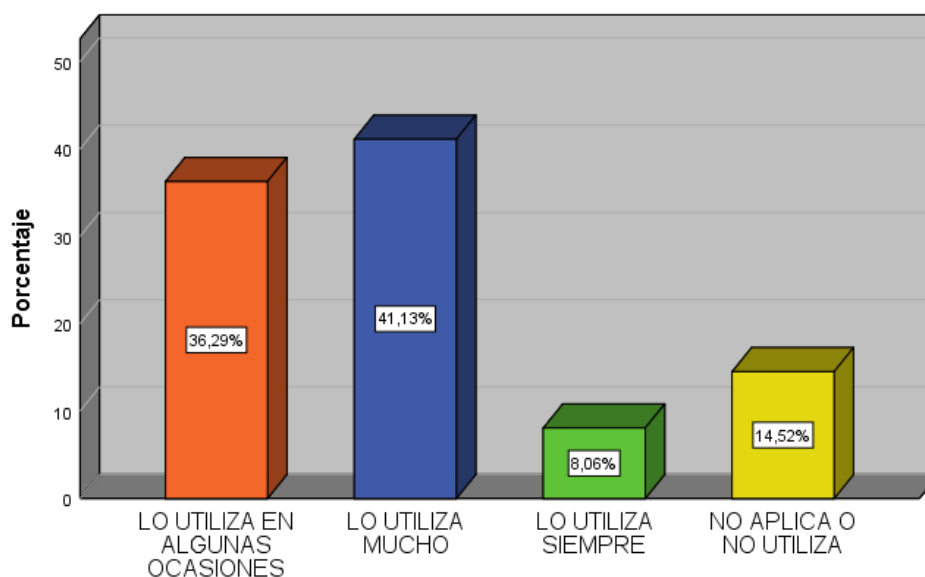
CATEGORIAS	RANGOS	N	%
No aplica o no utiliza	[0-6]	18	15,5%
Lo utiliza en algunas ocasiones	[7-12]	45	36,3%
Lo utiliza mucho	[13-18]	51	41,1%
Lo utiliza siempre	[19-24]	10	8,1%
Total		124	100%

χ^2 : 12,18

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 13: Auto Focalización Negativa del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

D2. Autofocalización Negativa



Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 16: *Reevaluación Positiva del Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

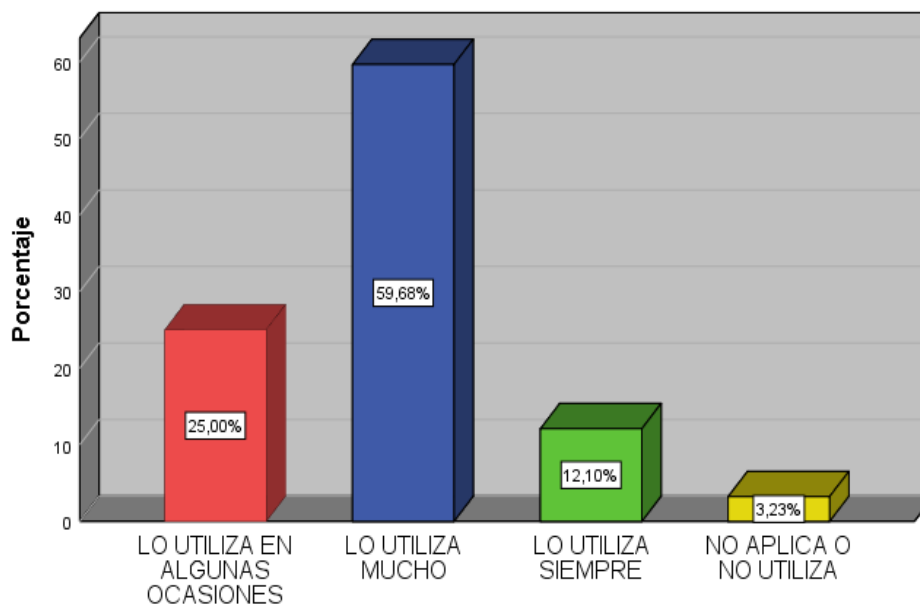
CATEGORIAS	RANGOS	N	%
No aplica o no utiliza	[0-6]	4	3,2%
Lo utiliza en algunas ocasiones	[7-12]	31	25,0%
Lo utiliza mucho	[13-18]	74	59,7%
Lo utiliza siempre	[19-24]	15	12,1%
Total		124	100%

χ^2 : 14,53

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 14: *Reevaluación Positiva del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

D3. Reevaluación Positiva



Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 17: *Expresión Emocional Abierta del Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

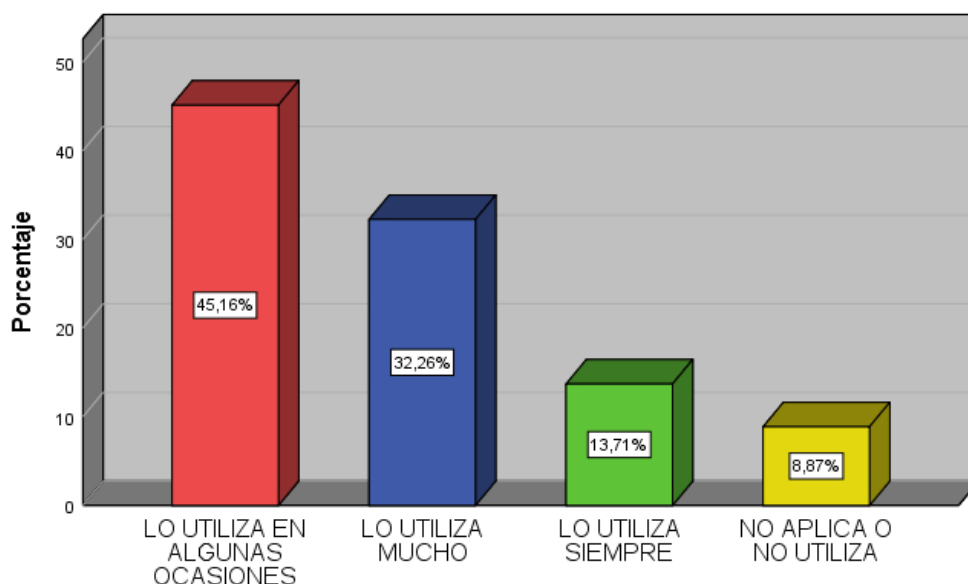
CATEGORIAS	RANGOS	N	%
No aplica o no utiliza	[0-6]	11	8,9%
Lo utiliza en algunas ocasiones	[7-12]	56	45,2%
Lo utiliza mucho	[13-18]	40	32,3%
Lo utiliza siempre	[19-24]	17	13,7%
Total		124	100%

χ^2 : 12,41

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 15: *Expresión Emocional Abierta del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

D4. Expresión Emocional Abierta



Fuente: Elaboración propia

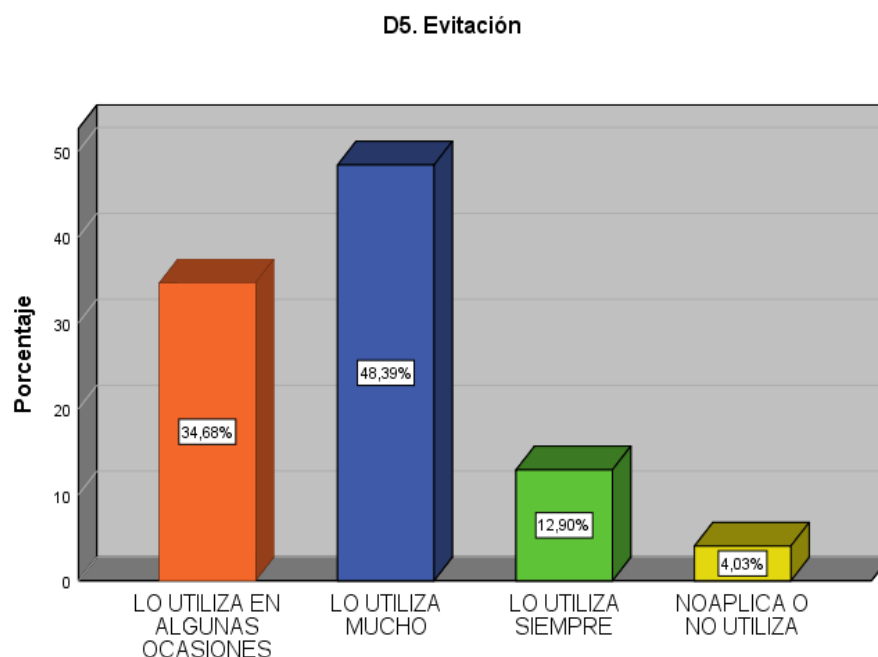
Tabla N° 18: Evitación del Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
No aplica o no utiliza	[0-6]	5	4,0%
Lo utiliza en algunas ocasiones	[7-12]	43	34,7%
Lo utiliza mucho	[13-18]	60	48,4%
Lo utiliza siempre	[19-24]	16	12,9%
Total		124	100%

χ^2 : 13,93

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 16: Evitación del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.



Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 19: *Búsqueda de Apoyo Social del Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

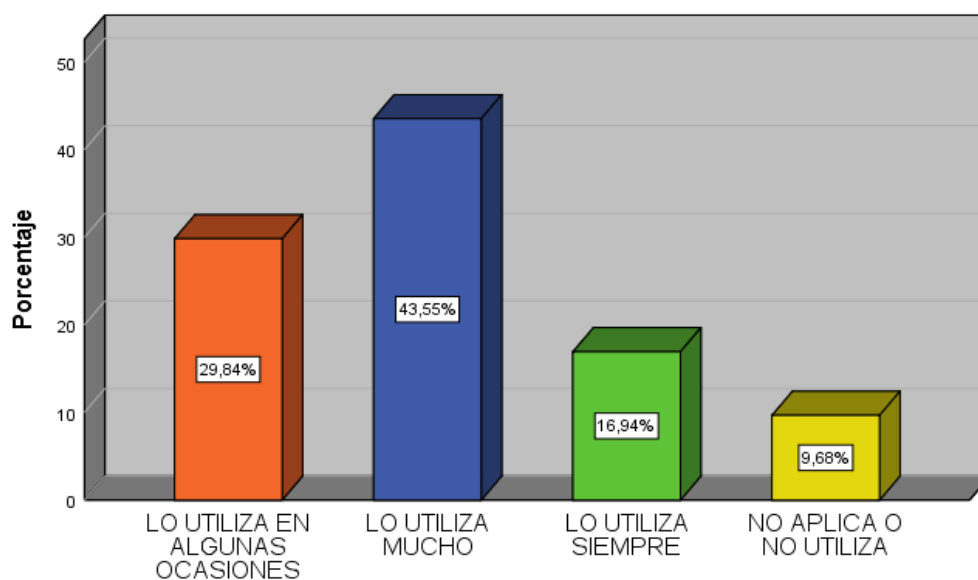
CATEGORIAS	RANGOS	N	%
No aplica o no utiliza	[0-6]	12	9,7%
Lo utiliza en algunas ocasiones	[7-12]	37	29,8%
Lo utiliza mucho	[13-18]	54	43,5%
Lo utiliza siempre	[19-24]	21	16,9%
Total		124	100%

X²: **13,68**

Fuente: *Elaboración propia*

Gráfico N° 17: *Búsqueda de Apoyo Social del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.*

D6. Búsqueda de Apoyo Social



Fuente: *Elaboración propia*

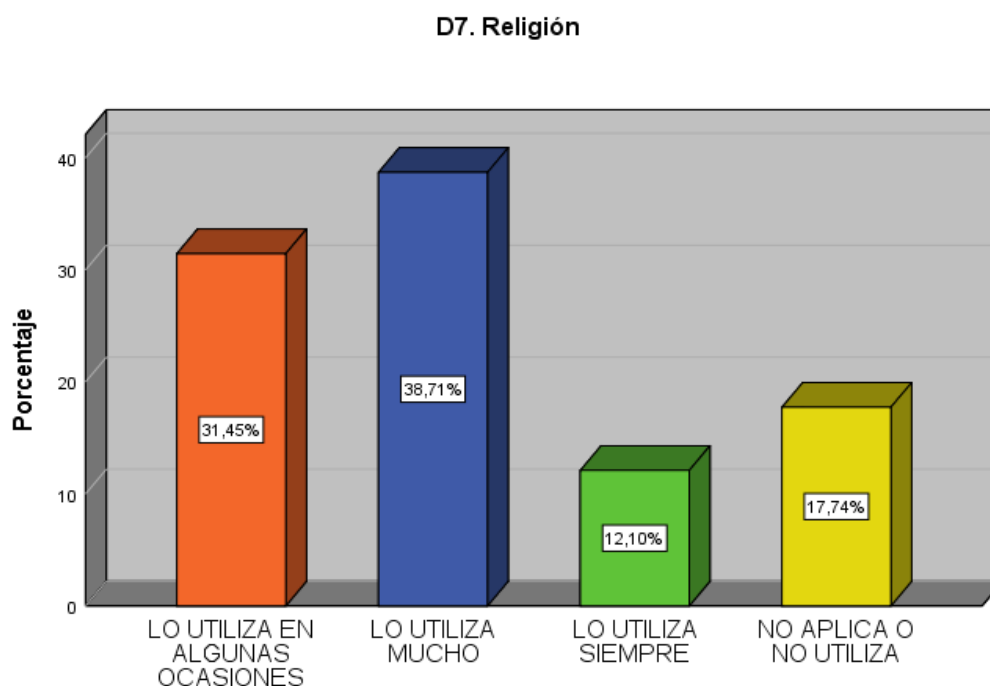
Tabla N° 20: Religión del Afrontamiento del Estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.

CATEGORIAS	RANGOS	N	%
No aplica o no utiliza	[0-6]	22	17,7%
Lo utiliza en algunas ocasiones	[7-12]	39	31,5%
Lo utiliza mucho	[13-18]	48	38,7%
Lo utiliza siempre	[19-24]	15	12,1%
Total		124	100%

χ^2 : 12,15

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 18: Religión del Afrontamiento del estrés de los estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo, 2021.



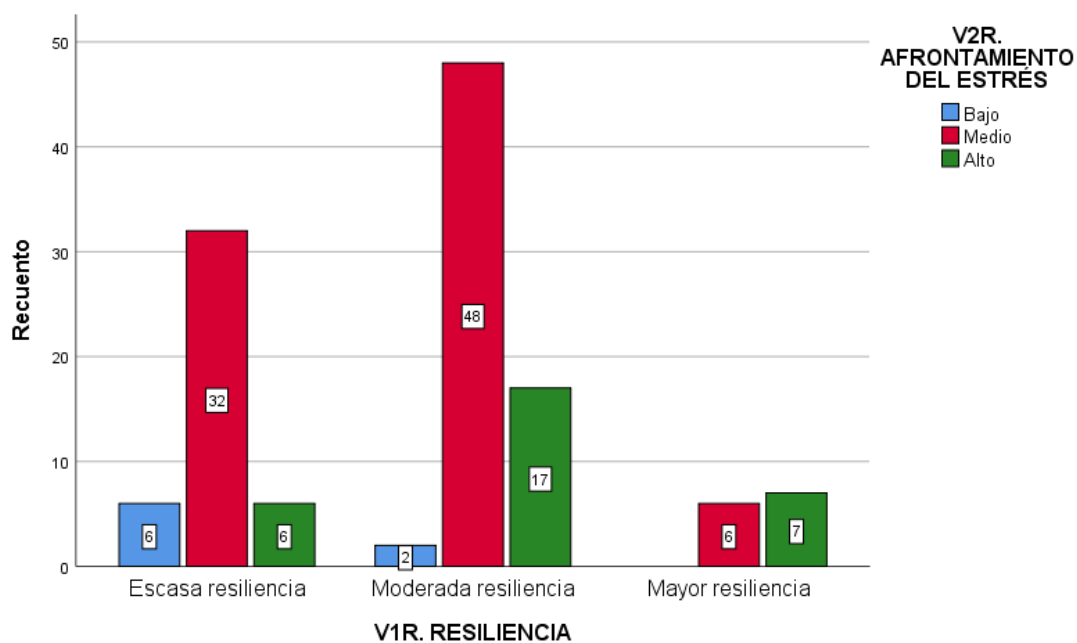
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°21: Tabla cruzada de la variable Resiliencia y Afrontamiento del Estrés.

		Tabla cruzada V1. RESILIENCIA*V2. AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS				
		V2. Afrontamiento del estrés				
			Bajo	Medio	Alto	Total
V1. Resiliencia	Escasa	Recuento	6	32	6	44
		% del total	4,8%	25,8%	4,8%	35,5%
	Moderada	Recuento	2	48	17	67
		% del total	1,6%	38,7%	13,7%	54,0%
	Mayor	Recuento	0	6	7	13
		% del total	0,0%	4,8%	5,6%	10,5%
Total		Recuento	8	86	30	124
		% del total	6,5%	69,4%	24,2%	100,0%

Fuente: Matriz de datos

Gráfico N°19:



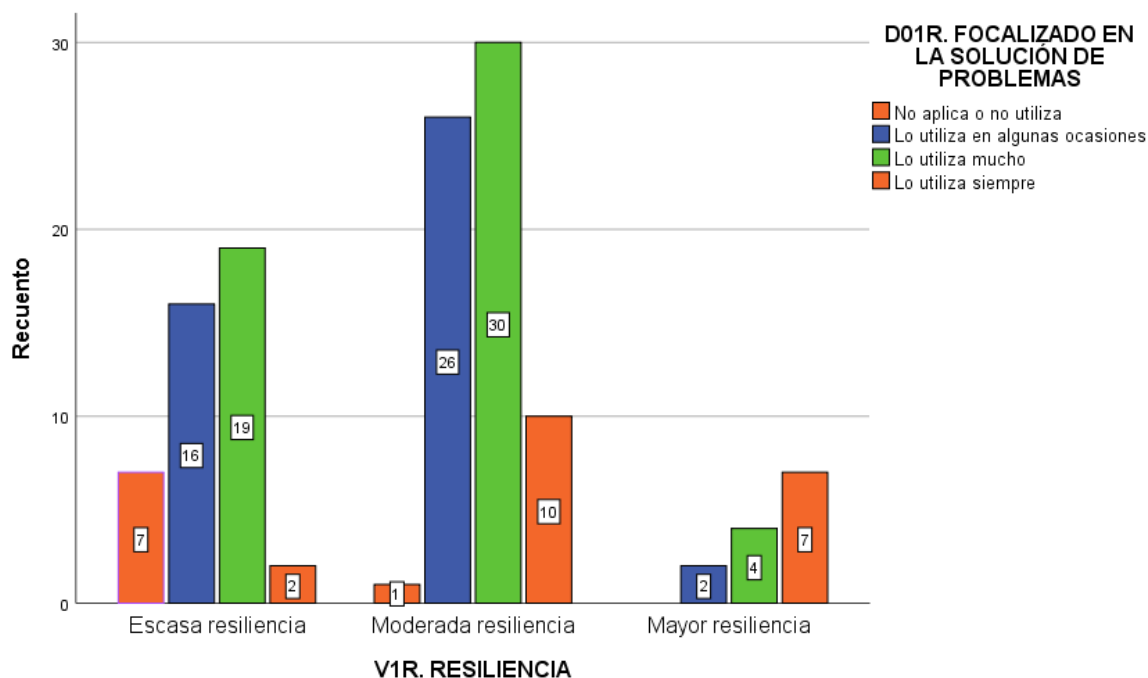
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°22: Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Focalizado en la solución de problemas de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V1_Resiliencia*D1_V2

		D1_ V2				Total	
		No aplica o no utiliza	Lo utiliza en algunas ocasiones	Lo utiliza mucho	Lo utiliza siempre		
V1_ Resiliencia	Escasa	Recuento	7	16	19	2	44
		% del total	5,6%	12,9%	15,3%	1,6%	35,5%
	Moderada	Recuento	1	26	30	10	67
		% del total	0,8%	21,0%	24,2%	8,1%	54,0%
	Mayor	Recuento	0	2	4	7	13
		% del total	0,0%	1,6%	3,2%	5,6%	10,5%
Total		Recuento	8	44	53	19	124
		% del total	6,5%	35,5%	42,7%	15,3%	100,0%

Gráfico N°20:



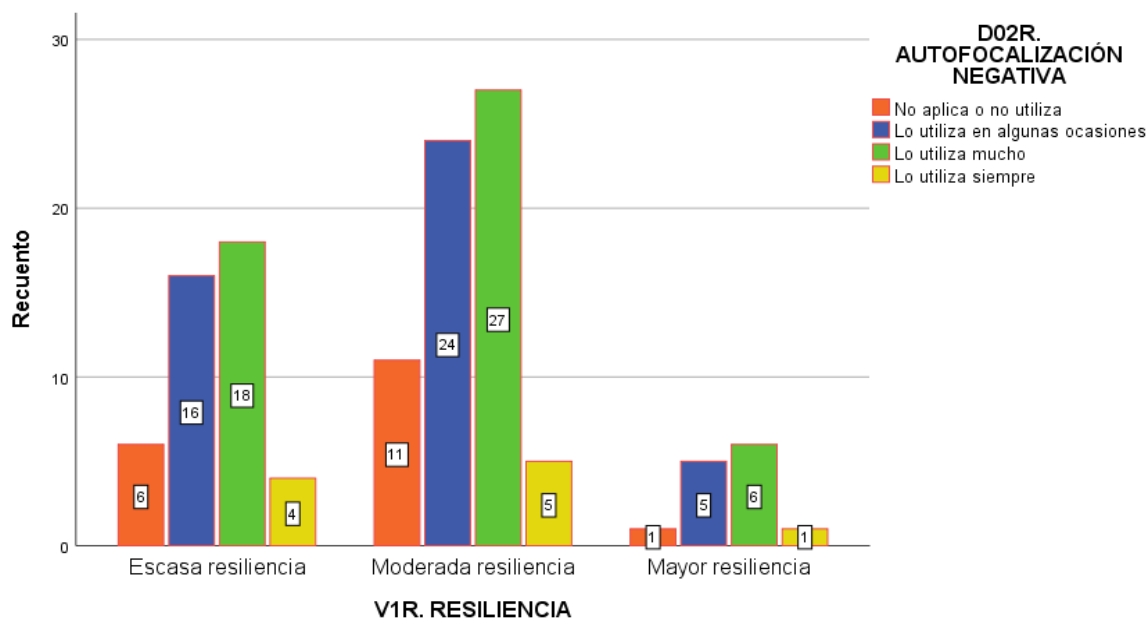
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°23: Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V1_Resiliencia*D2_V2

		D2_ V2				Total	
		No aplica o no utiliza	Lo utiliza en algunas ocasiones	Lo utiliza mucho	Lo utiliza siempre		
V1_ Resiliencia	Escasa	Recuento	6	16	18	4	44
		% del total	4,8%	12,9%	14,5%	3,2%	35,5%
	Moderada	Recuento	11	24	27	5	67
		% del total	8,9%	19,4%	21,8%	4,0%	54,0%
	Mayor	Recuento	1	5	6	1	13
		% del total	0,8%	4,0%	4,8%	0,8%	10,5%
Total		Recuento	18	45	51	10	124
		% del total	14,5%	36,3%	41,1%	8,1%	100,0%

Gráfico N°21



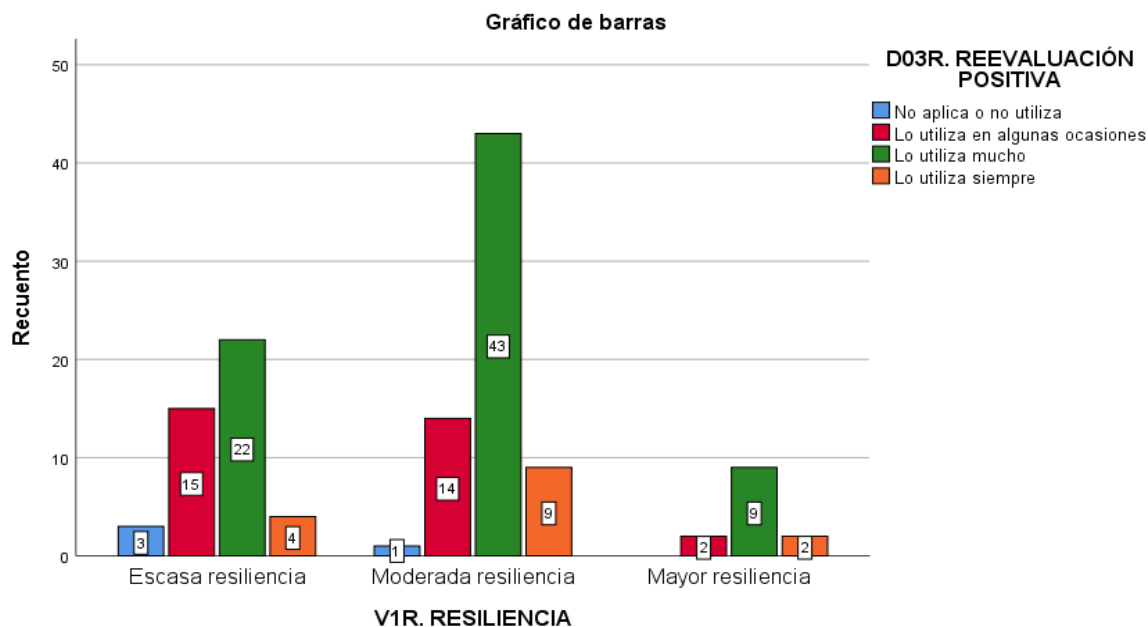
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°24: Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V1_Resiliencia*D3_V2

		D3_V2				Total	
		No aplica o no utiliza	Lo utiliza en algunas ocasiones	Lo utiliza mucho	Lo utiliza siempre		
V1_ Resiliencia	Escasa	Recuento	3	15	22	4	44
		% del total	2,4%	12,1%	17,7%	3,2%	35,5%
	Moderada	Recuento	1	14	43	9	67
		% del total	0,8%	11,3%	34,7%	7,3%	54,0%
	Mayor	Recuento	0	2	9	2	13
		% del total	0,0%	1,6%	7,3%	1,6%	10,5%
Total		Recuento	4	31	74	15	124
		% del total	3,2%	25,0%	59,7%	12,1%	100,0%

Gráfico N°22



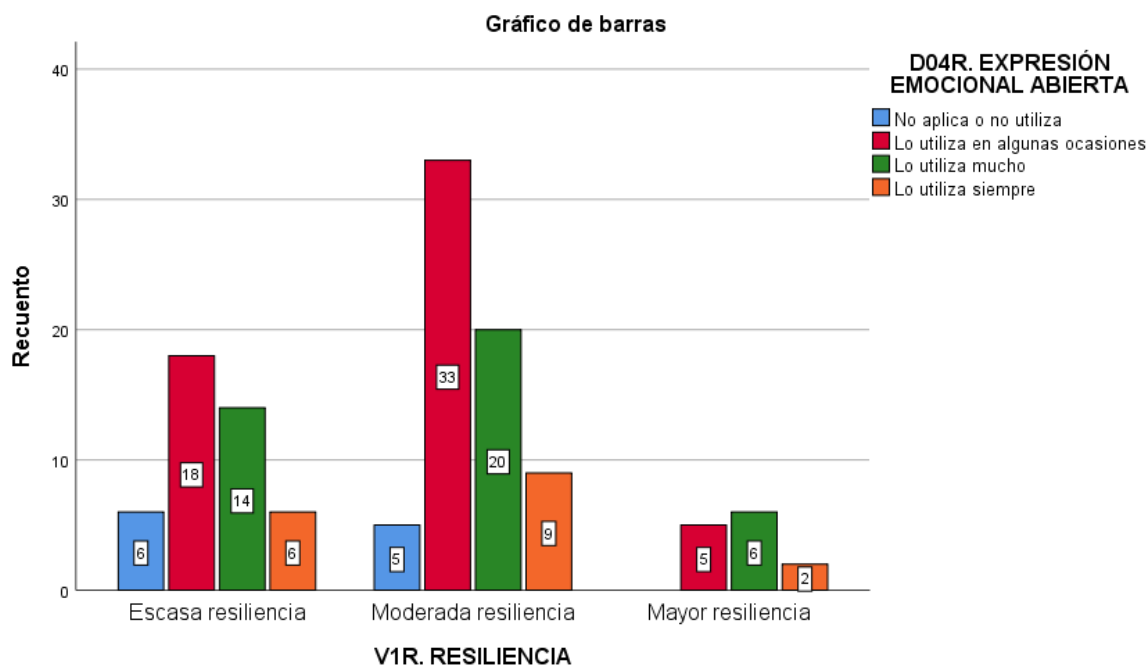
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°25: Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V1_Resiliencia*D4_V2

		D4_V2				Total	
		No aplica o no utiliza	Lo utiliza en algunas ocasiones	Lo utiliza mucho	Lo utiliza siempre		
V1_ Resiliencia	Escasa	Recuento	6	18	14	6	44
		% del total	4,8%	14,5%	11,3%	4,8%	35,5%
	Moderada	Recuento	5	33	20	9	67
		% del total	4,0%	26,6%	16,1%	7,3%	54,0%
	Mayor	Recuento	0	5	6	2	13
		% del total	0,0%	4,0%	4,8%	1,6%	10,5%
Total		Recuento	11	56	40	17	124
		% del total	8,9%	45,2%	32,3%	13,7%	100,0%

Gráfico N°23



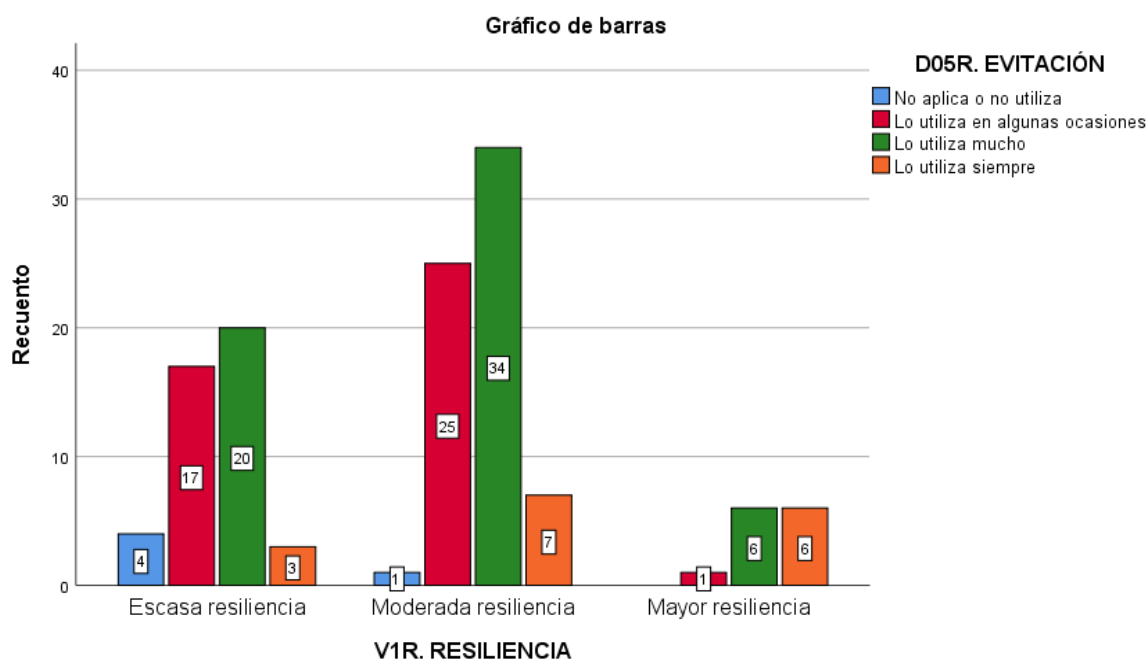
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°26: Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V1_Resiliencia*D5_V2

		D5_ V2				Total	
		No aplica o no utiliza	Lo utiliza en algunas ocasiones	Lo utiliza mucho	Lo utiliza siempre		
V1_ Resiliencia	Escasa	Recuento	4	17	20	3	44
		% del total	3,2%	13,7%	16,1%	2,4%	35,5%
	Moderada	Recuento	1	25	34	7	67
		% del total	0,8%	20,2%	27,4%	5,6%	54,0%
	Mayor	Recuento	0	1	6	6	13
		% del total	0,0%	0,8%	4,8%	4,8%	10,5%
Total		Recuento	5	43	60	16	124
		% del total	4,0%	34,7%	48,4%	12,9%	100,0%

Gráfico N°24



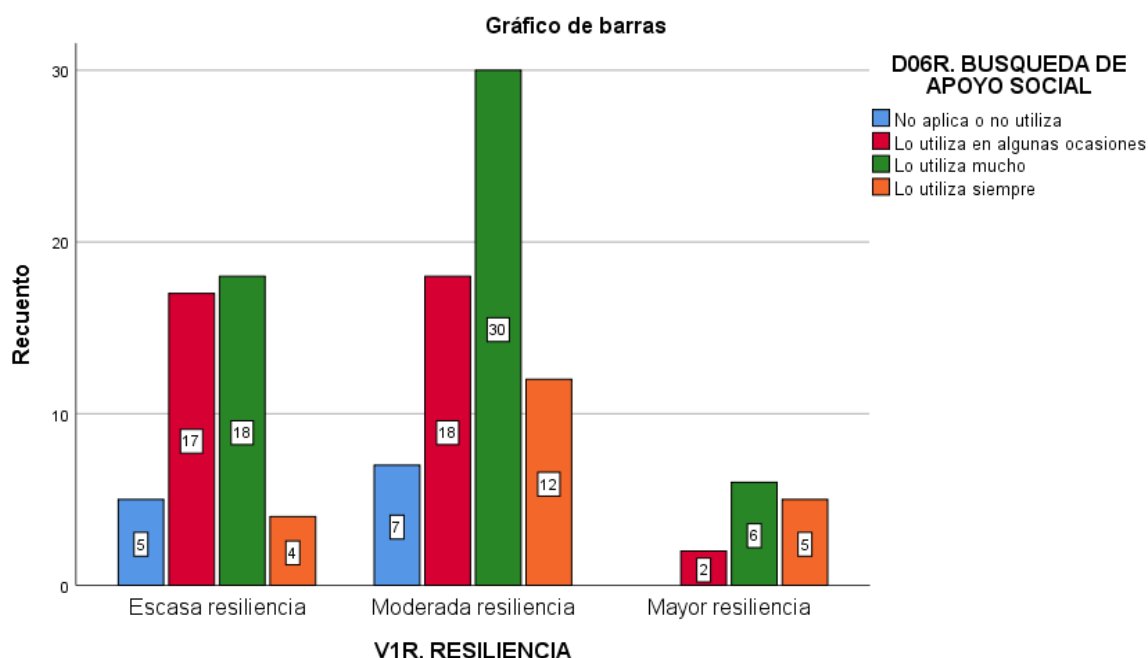
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°27: Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V1_Resiliencia*D6_V2

		D6_ V2				Total	
		No aplica o no utiliza	Lo utiliza en algunas ocasiones	Lo utiliza mucho	Lo utiliza siempre		
V1_ Resiliencia	Escasa	Recuento	5	17	18	4	44
		% del total	4,0%	13,7%	14,5%	3,2%	35,5%
	Moderada	Recuento	7	18	30	12	67
		% del total	5,6%	14,5%	24,2%	9,7%	54,0%
	Mayor	Recuento	0	2	6	5	13
		% del total	0,0%	1,6%	4,8%	4,0%	10,5%
Total		Recuento	12	37	54	21	124
		% del total	9,7%	29,8%	43,5%	16,9%	100,0%

Gráfico N°25



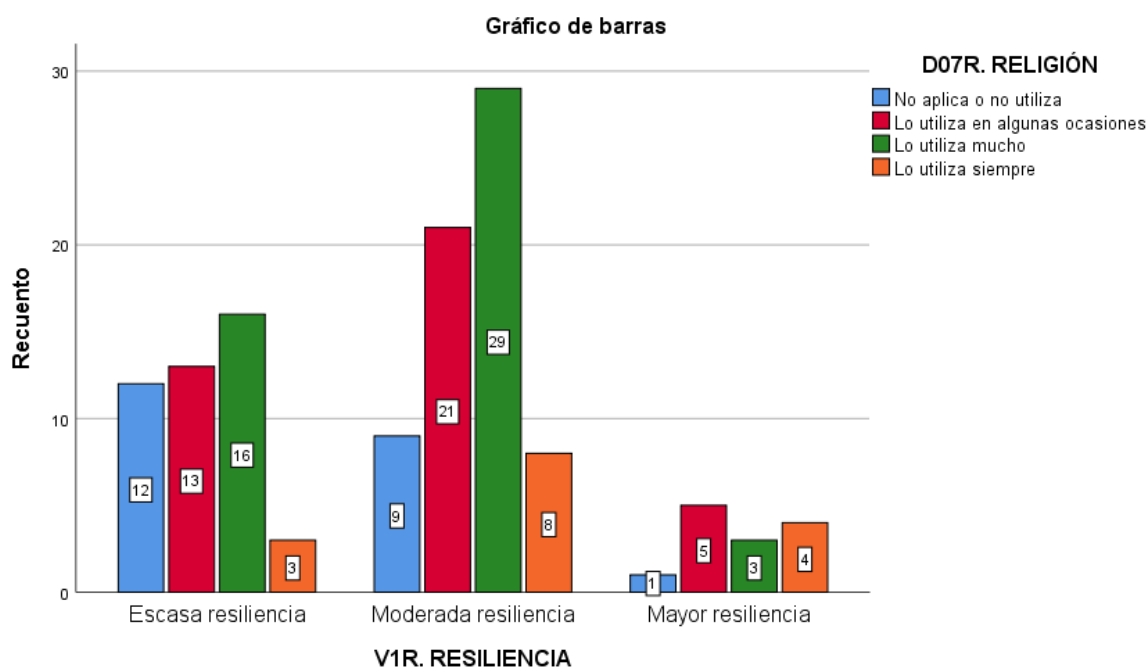
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°28: Tabla cruzada de la variable Resiliencia y la dimensión Religión de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V1_Resiliencia*D7_V2

		D7_V2				Total	
		No aplica o no utiliza	Lo utiliza en algunas ocasiones	Lo utiliza mucho	Lo utiliza siempre		
V1_ Resiliencia	Escasa	Recuento	12	13	16	3	44
		% del total	9,7%	10,5%	12,9%	2,4%	35,5%
	Moderada	Recuento	9	21	29	8	67
		% del total	7,3%	16,9%	23,4%	6,5%	54,0%
	Mayor	Recuento	1	5	3	4	13
		% del total	0,8%	4,0%	2,4%	3,2%	10,5%
Total		Recuento	22	39	48	15	124
		% del total	17,7%	31,5%	38,7%	12,1%	100,0%

Gráfico N°26



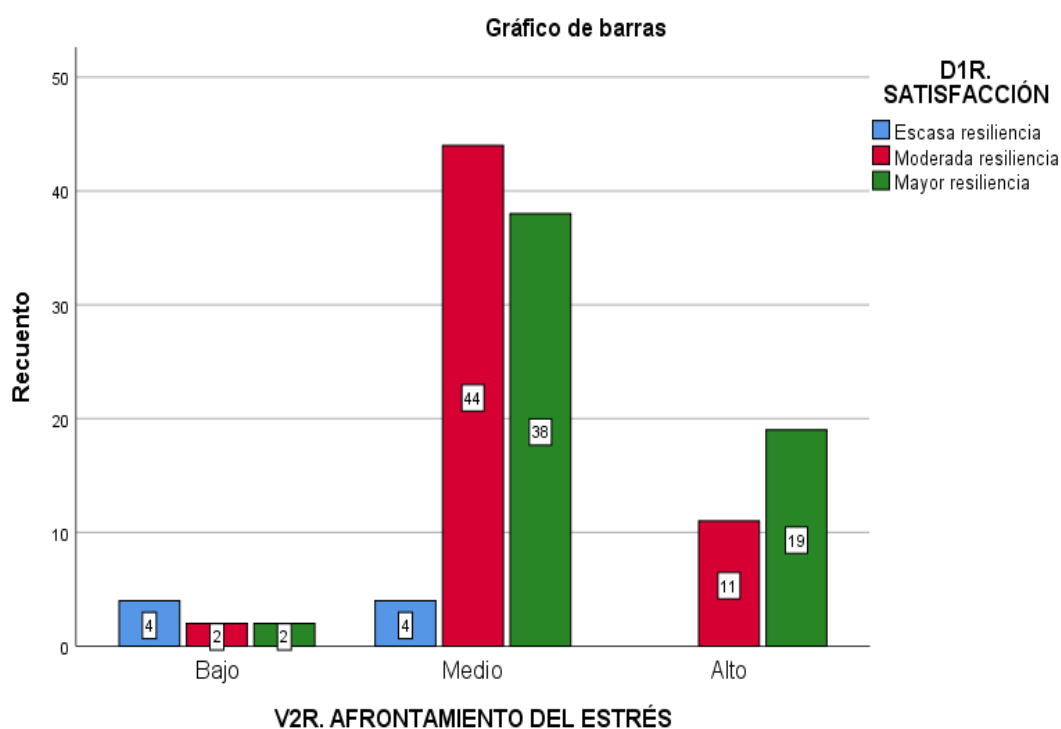
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°29: Tabla cruzada de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V2_Afrontamiento del Estrés*D1_V1

			D1_V1			Total
			Escasa	Moderada	Mayor	
V2_Afrontamiento del Estrés	Bajo	Recuento	4	2	2	8
		% del total	3,2%	1,6%	1,6%	6,5%
	Medio	Recuento	4	44	38	86
		% del total	3,2%	35,5%	30,6%	69,4%
	Alto	Recuento	0	11	19	30
		% del total	0,0%	8,9%	15,3%	24,2%
Total		Recuento	8	57	59	124
		% del total	6,5%	46,0%	47,6%	100,0%

Gráfico N°27



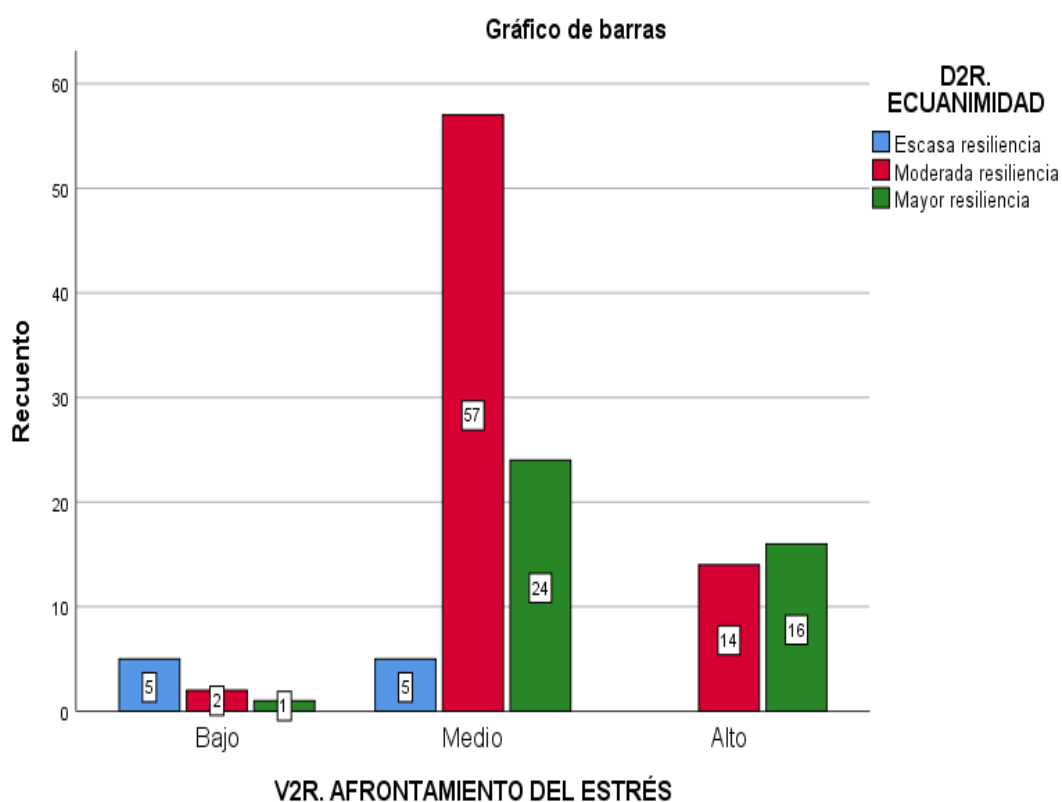
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°30: Tabla cruzada de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V2_Afrontamiento del Estrés*D2_V1

		D2_V1				
			Escasa	Moderada	Mayor	Total
V2_Afrontamiento del Estrés	Bajo	Recuento	5	2	1	8
		% del total	4,0%	1,6%	0,8%	6,5%
	Medio	Recuento	5	57	24	86
		% del total	4,0%	46,0%	19,4%	69,4%
	Alto	Recuento	0	14	16	30
		% del total	0,0%	11,3%	12,9%	24,2%
Total		Recuento	10	73	41	124
		% del total	8,1%	58,9%	33,1%	100,0%

Gráfico N°28



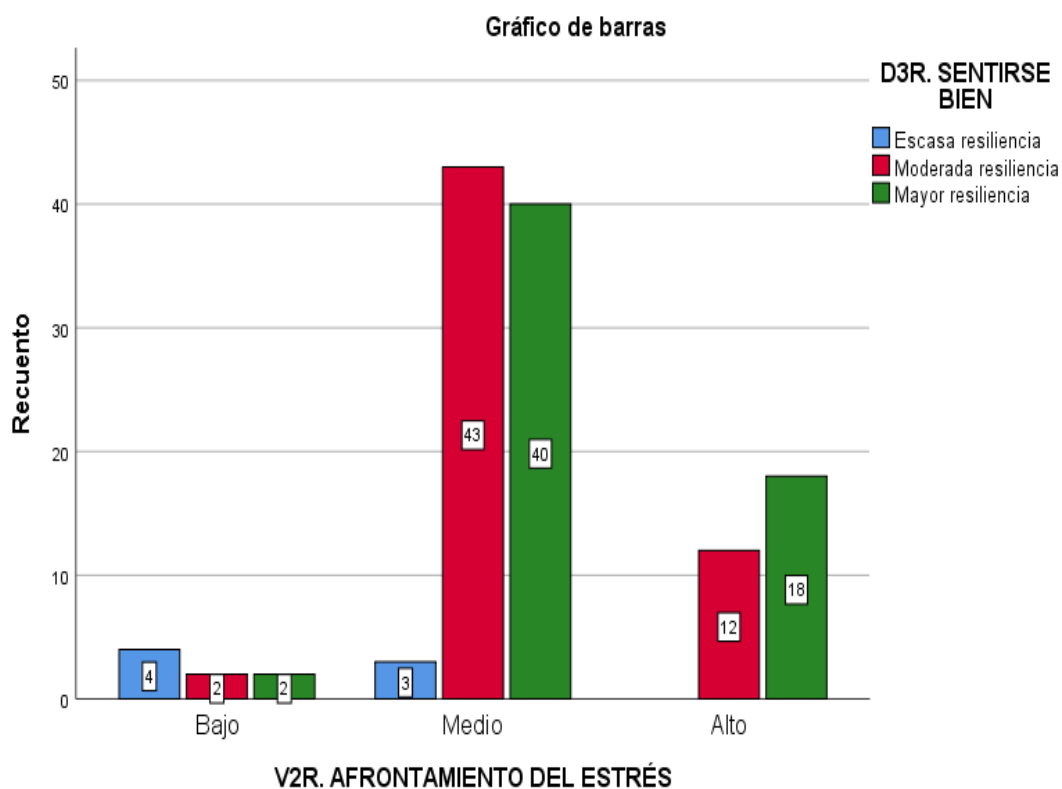
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°31: Tabla cruzada de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Sentirse bien sólo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V2_Afrontamiento del Estrés*D3_V1

		D3_V1			Total	
		Escasa	Moderada	Mayor		
V2_Afrontamiento del Estrés	Bajo	Recuento	4	2	2	8
		% del total	3,2%	1,6%	1,6%	6,5%
	Medio	Recuento	3	43	40	86
		% del total	2,4%	34,7%	32,3%	69,4%
	Alto	Recuento	0	12	18	30
		% del total	0,0%	9,7%	14,5%	24,2%
Total		Recuento	7	57	60	124
		% del total	5,6%	46,0%	48,4%	100,0%

Gráfico N°29



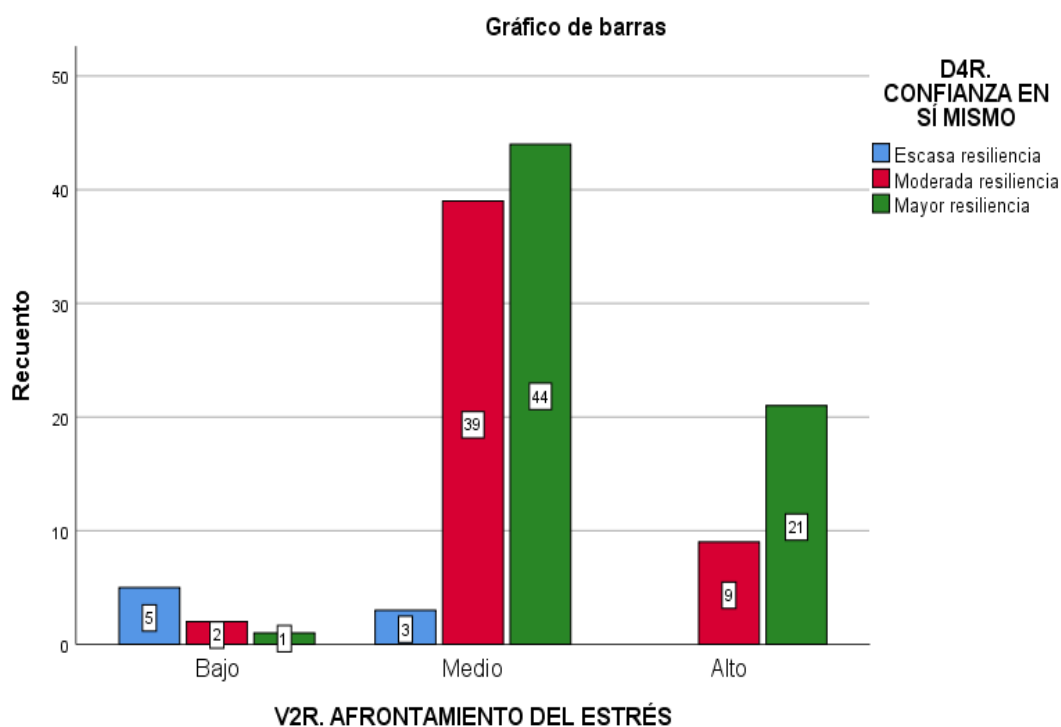
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°32: Tabla cruzada de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V2_Afrontamiento del Estrés*D4_V1

		D4_V1				Total
		Escasa	Moderada	Mayor		
V2_Afrontamiento del Estrés	Bajo	Recuento	5	2	1	8
		% del total	4,0%	1,6%	0,8%	6,5%
	Medio	Recuento	3	39	44	86
		% del total	2,4%	31,5%	35,5%	69,4%
	Alto	Recuento	0	9	21	30
		% del total	0,0%	7,3%	16,9%	24,2%
Total		Recuento	8	50	66	124
		% del total	6,5%	40,3%	53,2%	100,0%

Gráfico N°30



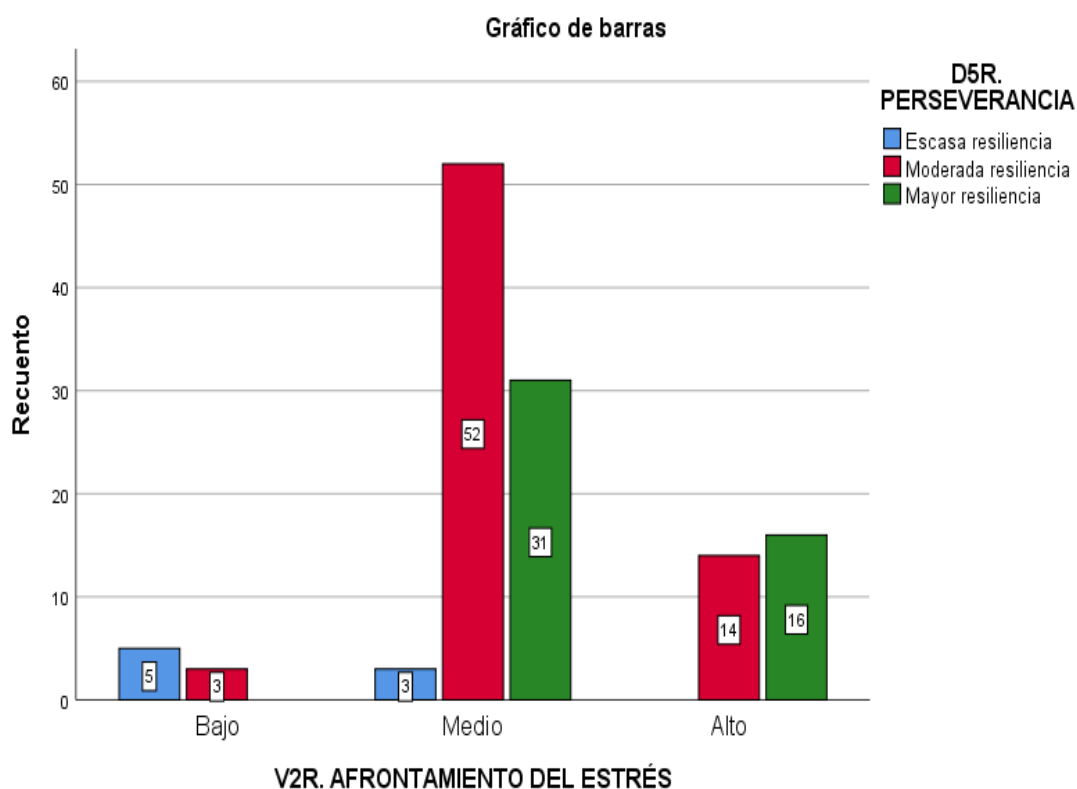
Fuente: Elaboración propia.

Tabla N°33: Tabla cruzada de la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Tabla cruzada V2_Afrontamiento del Estrés*D5_V1

		D5_V1				Total
		Escasa	Moderada	Mayor		
V2_Afrontamiento del Estrés	Bajo	Recuento	5	3	0	8
		% del total	4,0%	2,4%	0,0%	6,5%
	Medio	Recuento	3	52	31	86
		% del total	2,4%	41,9%	25,0%	69,4%
	Alto	Recuento	0	14	16	30
		% del total	0,0%	11,3%	12,9%	24,2%
Total		Recuento	8	69	47	124
		% del total	6,5%	55,6%	37,9%	100,0%

Gráfico N°31



Fuente: Elaboración propia.

5.2. Interpretación de los Resultados

Seguidamente, se explican los resultados obtenidos después de haber aplicado el instrumento dónde se recolectaron datos y se interpretan en la estadística descriptiva:

1. En la tabla N°03 y gráfico N°01, indica que la edad de los estudiantes del CEBA "Santa Isabel" es de la siguiente manera: el 54% son adolescentes entre 13 y 20 años de edad, el 22,6% integrado por jóvenes comprendidos entre 21 y 25 años, y el 23,4% son adultos entre 26 y 60 años.
2. En la tabla N°04 y gráfico N°02, señala que del 100% de los estudiantes del CEBA "Santa Isabel", el 59,7% son de sexo femenino y el 40,3% corresponde al sexo masculino.
3. En la tabla N°05 y gráfico N°03, se señala que, de los 124 estudiantes del CEBA "Santa Isabel" encuestados el 12,9% corresponde al 1ro. de secundaria comprendido por 16 estudiantes, el 21% del 2do. de secundaria con 26 estudiantes, el 29% del 3ro. de secundaria, con 36 estudiantes y el 37,1% 4to. de secundaria con 46 estudiantes.
4. En la tabla N°06 y gráfico N°04, nos señala que los 124 estudiantes del CEBA "Santa Isabel" que corresponde al 100%, el 21,8% vive con ambos padres, el 46,8% vive con otro familiar, el 4% vive con hermanos y el 27,4% vive con la madre.
5. En la tabla N°07 y gráfico N°05, se observa que del 100% de los estudiantes del CEBA "Santa Isabel" el 54% presentan una moderada Resiliencia, el 35,5% presentan escasa Resiliencia, y el 10,5% una mayor resiliencia.

6. En la tabla N°08 y gráfico N°06, nos indica que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” presentan mayor satisfacción personal 47,6%, moderada satisfacción personal 46%, y escasa satisfacción personal el 6,5%.
7. En la tabla N°09 y gráfico N°07, nos indica que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” presentan mayor ecuanimidad el 47,6%, moderada ecuanimidad 46%, y escasa ecuanimidad el 6,5%.
8. En la tabla N°10 y gráfico N°08, se puede apreciar que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” presentan el 48,4% mayor sentirse bien sólo, 46% moderada sentirse bien sólo y el 5,6% escasa sentirse bien sólo.
9. En la tabla N°11 y gráfico N°09, se observa que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” presentan el 53,2% mayor confianza en sí mismo, 40,3% moderada confianza en sí mismo y el 6,5% escasa confianza en sí mismo.
10. En la tabla N°12 y gráfico N°10, se puede apreciar que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” presentan el 37,9% mayor perseverancia, 55,6% moderada perseverancia y el 6,5% escasa perseverancia.
11. En la tabla N°13 y gráfico N°11, se observa que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” presentan el 24,9% alto afrontamiento del estrés, el 69,4% medio afrontamiento del estrés y el 6,5% bajo afrontamiento del estrés.
12. En la tabla N°14 y gráfico N°12, nos indica que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel”, 15,3%, utiliza siempre el focalizado en las soluciones de problemas, el 42,7%, utiliza mucho focalizado en las soluciones de problemas, el 35,5% utiliza en algunas ocasiones focalizado en las soluciones de problemas y el 6,5%.no aplica o no utiliza focalizado en las soluciones de problemas.

- 13.** En la tabla N°15 y gráfico N°13, se observa que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel”, 8,1%, utiliza siempre auto focalización negativa, el 41,1%, utiliza mucha auto focalización negativa, el 36,3% utiliza en algunas ocasiones auto focalización negativa y no aplica o no utiliza auto focalización negativa el 15,5%.
- 14.** En la tabla N°16 y gráfico N°14, describe que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” el 12,1% lo utiliza siempre la reevaluación positiva, el 59,7% lo utiliza mucho la reevaluación positiva, el 25% lo utiliza en algunas ocasiones reevaluación positiva y el 3,2% no aplica o no utiliza reevaluación positiva.
- 15.** En la tabla N°17 y gráfico N°15, indica que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” del 100%, el 13,7% lo utiliza siempre expresión emocional abierta, el 32,3% utiliza mucha expresión emocional abierta, el 45,2% lo utiliza en algunas ocasiones la expresión emocional abierta y el 8,9% no aplica o no utiliza expresión emocional abierta.
- 16.** En la tabla N°18 y gráfico N°16, describe que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” del 100%, el 12,9% lo utiliza siempre la evitación, el 48,4% lo utiliza mucha evitación, el 34,7% lo utiliza en algunas ocasiones la evitación y el 4% no aplica o no utiliza evitación.
- 17.** En la tabla N°19 y gráfico N°17, se observa que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” del 100%, el 16,9% utiliza siempre búsqueda de apoyo social, el 43,5% utiliza mucha búsqueda de apoyo social, el 29,8% lo utiliza en algunas ocasiones la búsqueda de apoyo social y el 4% no aplica o no utiliza búsqueda de apoyo social.
- 18.** En la tabla N°20 y gráfico N°18, se indica que los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” del 100%, el 12,1% utiliza siempre religión, el 38,7% utiliza mucha religión, el 31,5% lo utiliza en algunas ocasiones religión y el 17,7% no aplica o no utiliza religión.

- 19.** En la tabla N°21 y gráfico N°19, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 38,7% presentaron un nivel moderado en resiliencia y su afrontamiento del estrés en un nivel medio y con 5,6% presentaron un nivel mayor en resiliencia y su afrontamiento del estrés se encontró en un nivel alto.
- 20.** En la tabla N°22 y gráfico N°20, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 24,2% presentaron un nivel moderado en resiliencia y en focalización en solución de problemas que lo utilizan mucho y con 5,6% un nivel mayor en resiliencia y en la solución de problemas que lo utilizan siempre.
- 21.** En la tabla N°23 y gráfico N°21, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 21,8% presentaron un nivel moderado en resiliencia y en auto focalización negativa lo utilizan mucho y con 0,8% un nivel mayor de resiliencia y en auto focalización negativa que lo utilizan siempre.
- 22.** En la tabla N°24 y gráfico N°22, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 34,7% presentaron un nivel moderado en resiliencia y en reevaluación positiva lo utilizan mucho y con 1,6% un nivel mayor de resiliencia y en reevaluación positiva que lo utilizan siempre.
- 23.** En la tabla N°25 y gráfico N°23, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 26,6% presentaron un nivel moderado en resiliencia y en expresión emocional abierta lo utilizan en algunas ocasiones y con 1,6% un nivel mayor de resiliencia y en expresión emocional abierta que lo utilizan siempre.
- 24.** En la tabla N°26 y gráfico N°24, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 27,4% presentaron un nivel moderado en resiliencia y en evitación lo utilizan mucho y con 4,8% un nivel mayor de resiliencia y en evitación que lo utilizan siempre.

- 25.** En la tabla N°27 y gráfico N°25, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 24,2% presentaron un nivel moderado en resiliencia y en búsqueda de apoyo social lo utilizan mucho y con 4,0% un nivel mayor de resiliencia y en búsqueda de apoyo social que lo utilizan siempre.
- 26.** En la tabla N°28 y gráfico N°26, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 23,4% presentaron un nivel moderado en resiliencia y religión lo utilizan mucho y con 3,2% un nivel mayor de resiliencia y religión que lo utilizan siempre.
- 27.** En la tabla N°29 y gráfico N°27, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 35,5% presentaron un nivel medio de afrontamiento del estrés y moderada satisfacción personal y con 15,3% un nivel alto en afrontamiento del estrés y mayor satisfacción personal.
- 28.** En la tabla N°30 y gráfico N°28, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 46,0% presentaron un nivel medio de afrontamiento del estrés y moderada ecuanimidad y con 12,9% un nivel alto en afrontamiento del estrés y mayor ecuanimidad.
- 29.** En la tabla N°31 y gráfico N°29, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 34,7% presentaron un nivel medio de afrontamiento del estrés y moderada en sentirse bien sólo y con 14,5% un nivel alto en afrontamiento del estrés y mayor en sentirse bien sólo.
- 30.** En la tabla N°32 y gráfico N°30, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 35,5% presentaron un nivel medio de afrontamiento del estrés y mayor confianza en sí mismo y con 16,9% un nivel alto en afrontamiento del estrés y mayor confianza en sí mismo.

31. En la tabla N°33 y gráfico N°31, se aprecia un alto porcentaje de los estudiantes del CEBA “Santa Isabel” que, 41,9% presentaron un nivel medio de afrontamiento del estrés y moderada perseverancia y con 12,9% un nivel alto en afrontamiento del estrés y mayor perseverancia.

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 N°34: Prueba de Normalidad: kolmogorov-Smirnov

Pruebas de normalidad	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
V1_ Resiliencia	,299	124	,000
D1_V1. Satisfacción	,308	124	,000
D2_V1. Ecuanimidad	,333	124	,000
D3_V1. Sentirse bien sólo	,314	124	,000
D4_V1. Confianza en sí mismo	,338	124	,000
D5_V1. Perseverancia	,324	124	,000
V2_Afrontamiento del Estrés	,390	124	,000
D1_V2_Focalizado en la solución de problemas	,238	124	,000
D2_V2_Autofocalización negativa	,245	124	,000
D3_V2_Reevaluación positiva	,329	124	,000
D4_V2_Expresión emocional abierta	,267	124	,000
D5_V2_Evitación	,269	124	,000
D6_V2_Búsqueda de apoyo social	,249	124	,000
D7_V2_Religión	,232	124	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

1. 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 .

2. Decisión y conclusión.

Como el $p\text{-valor}$, en casi 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 una relación entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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 35, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_a .

Tabla N°35: *Correlaciones entre la variable Resiliencia y Afrontamiento del Estrés*

			V1. Resiliencia	V2. Afrontamiento del estrés
Rho de Spearman	V1. Resiliencia	Coeficiente de correlación	1,000	,295**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	124	124
	V2. Afrontamiento del Estrés	Coeficiente de correlación	,295**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	124	124

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

La tabla 35, muestra el valor de sig=0,001

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 35, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,295$ lo cual se interpreta como una correlación positiva 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 35**, 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 H_1 , es decir, existe una relación entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Hipótesis Específica N°1

Existe una relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021

$$\rho \neq 0$$

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 36, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_0 .

Tabla N°36: Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Focalizado en la solución de problemas de la variable Afrontamiento del Estrés.

		V1. Resiliencia	D1_V2. Focalizado en la solución de problemas
Rho de Spearman	V1. Resiliencia	1,000	,321**
	Coeficiente de correlación	.	,000
	Sig. (bilateral)	124	124
D1_V2. Focalizado en la solución de problemas	Coeficiente de correlación	,321**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	124	124

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

La tabla 36, muestra el valor de sig=0,000

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 36, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,321$ 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 positiva baja, el valor cero (0), indica la ausencia de correlación entre las variables de estudio. De acuerdo a la tabla N°36, 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 H_1 , es decir, existe una relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Hipótesis específica 2.

Existe una relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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.

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 37, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la Ha.

Tabla N°37: *Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del Estrés.*

			V1. Resiliencia	D2_V2. Auto focalización negativa
Rho de Spearman	V1. Resiliencia	Coeficiente de correlación	1,000	-,001
		Sig. (bilateral)	.	,989
		N	124	124
	D2_V2. Auto focalización negativa	Coeficiente de correlación	-,001	1,000
		Sig. (bilateral)	,989	.
		N	124	124

La tabla 37, muestra el valor de sig=0,989

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 37, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = -0,001$ lo cual se interpreta como una correlación negativa 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 N°37, el valor de $p = 0,989$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,989 > 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , es decir, no existe una relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021.

Hipótesis específica 3.

Existe una relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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.

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 38, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_a .

Tabla N°38: Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del Estrés.

		V1. Resiliencia	D3_V2. Reevaluación positiva
Rho de Spearman	V1. Resiliencia	1,000	,206*
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	.	,022
		N	124
D3_V2. Reevaluación positiva	D3_V2.	,206*	1,000
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	,022	.
		N	124

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla 38, muestra el valor de sig=0,022

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 38, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,206$ lo cual se interpreta como una correlación positiva 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 N°38, el valor de $p = 0,022$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,022 < 0,05$. Por tanto, se acepta la H_1 , es decir, existe una relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Hipótesis específica 4.

Existe una relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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.

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 39, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_a .

Tabla N° 39: Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del Estrés.

			V1. Resiliencia	D4_V2. Expresión emocional abierta
Rho de Spearman	V1. Resiliencia	Coefficiente de correlación	1,000	,077
		Sig. (bilateral)	.	,393
		N	124	124
D4_V2. Expresión emocional abierta		Coefficiente de correlación	,077	1,000
		Sig. (bilateral)	,393	.
		N	124	124

La tabla 39, muestra el valor de sig=0,393

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 39, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,077$ lo cual se interpreta como una correlación positiva 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 **N°39**, el valor de $p = 0,393$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,393 > 0,05$. Por tanto, se acepta la H_0 , es decir, no existe una relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Hipótesis específica 5.

Existe una relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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.

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 40, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_a .

Tabla N° 40: Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Evitación de la variable Afrontamiento del Estrés.

			V1. Resiliencia	D5_V2. Evitación
Rho de Spearman	V1. Resiliencia	Coeficiente de correlación	1,000	,271**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	124	124
	D5_V2. Evitación	Coeficiente de correlación	,271**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	124	124

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

La tabla 40, muestra el valor de sig=0,002

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 40, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,271$ lo cual se interpreta como una correlación positiva 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 N°40, 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 H_1 , es decir, existe una relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Hipótesis específica 6.

Existe una relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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.

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 41, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_0 .

Tabla N° 41: Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del Estrés.

		V1. Resiliencia	D6_v2. Búsqueda de apoyo social
Rho de Spearman	V1. Resiliencia	1,000	,232**
	Sig. (bilateral)	.	,009
	N	124	124
	D6_v2. Búsqueda de apoyo social	,232**	1,000
	Sig. (bilateral)	,009	.
	N	124	124

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

La tabla 41, muestra el valor de sig=0,009

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 41, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,232$ lo cual se interpreta como una correlación positiva 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 N°41, el valor de $p = 0,009$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,009 < 0,05$. Por tanto, se acepta la H_1 , es decir, existe una relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Hipótesis específica 7.

Existe una relación entre Resiliencia y Religión de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Resiliencia y Religión de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Resiliencia y Religión de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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.

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 42, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_a .

Tabla N° 42: *Correlaciones entre la variable Resiliencia y la dimensión Religión de la variable Afrontamiento del Estrés.*

		V1. Resiliencia	D7_V2. Religión
Rho de Spearman	V1. Resiliencia	1,000	,183*
	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	. 124	,042 124
D7_V2. Religión	D7_V2. Religión	,183*	1,000
	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,042 124	. 124

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla 42, muestra el valor de sig=0,042

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 42, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,183$ lo cual se interpreta como una correlación positiva 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 N°42, el valor de $p = 0,042$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,042 < 0,05$. Por tanto, se acepta la H_1 , es decir, existe una relación entre Resiliencia y Religión de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Hipótesis específica 8.

Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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.

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 43, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la Ha.

Tabla N° 43: Correlaciones entre la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Satisfacción Personal de la variable Resiliencia.

			V2. Afrontamiento del Estrés	D1_V2. Satisfacción Personal
Rho de Spearman	V2. Afrontamiento del Estrés	Coeficiente de correlación	1,000	,260**
		Sig. (bilateral)	.	,003
		N	124	124
	D1_V2. Satisfacción Personal	Coeficiente de correlación	,260**	1,000
		Sig. (bilateral)	,003	.
		N	124	124

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

La tabla 43, muestra el valor de sig=0,003

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 43, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,260$ lo cual se interpreta como una correlación positiva 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 N°43, el valor de $p = 0,003$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,003 < 0,05$. Por tanto, se acepta la H_1 , es decir, existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Hipótesis específica 9.

Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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.

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 44, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_a .

Tabla N° 44: Correlaciones entre la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Ecuanimidad de la variable Resiliencia.

			V2. Afrontamiento del Estrés	D2_V1. Ecuanimidad
Rho de Spearman	V2. Afrontamiento del Estrés	Coeficiente de correlación	1,000	,347**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	124	124
	D2_V1. Ecuanimidad	Coeficiente de correlación	,347**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	124	124

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

La tabla 44, muestra el valor de sig=0,000

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 44, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,347$ lo cual se interpreta como una correlación positiva 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 N°44, 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 H_1 , es decir, existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Hipótesis específica 10.

Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien solo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien solo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien solo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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.

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 45, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_a .

Tabla N° 45: Correlaciones entre la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Sentirse bien solo de la variable Resiliencia.

		V2.	
		Afrontamiento del Estrés	D3_V1. Sentirse bien solo
Rho de Spearman	V2. Afrontamiento del Estrés	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,223*
		N	124
	D3_V1. Sentirse bien solo	Coeficiente de correlación	,223*
		Sig. (bilateral)	,013
		N	124

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

La tabla 45, muestra el valor de sig=0,013

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 45, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,223$ lo cual se interpreta como una correlación positiva 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 N°45, el valor de $p = 0,013$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,013 < 0,05$. Por tanto, se acepta la H_1 , es decir, existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien sólo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Hipótesis específica 11.

Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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.

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 46, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_a .

Tabla N° 46: Correlaciones entre la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia.

		V2.	
		Afrontamiento del Estrés	D4_V1. Confianza en sí mismo
Rho de Spearman	V2. Afrontamiento del Estrés	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,310**
		N	,000
			124
	D4_V1. Confianza en sí mismo	Coeficiente de correlación	,310**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	,000
			124

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

La tabla 46, muestra el valor de sig=0,000

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 46, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,310$ lo cual se interpreta como una correlación positiva 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 N°46, 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 H_1 , es decir, existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

Hipótesis específica 12

Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

1. Formulación de las hipótesis estadísticas.

H0: No existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho = 0$$

H1: Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

$$\rho \neq 0$$

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.

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 47, el cual servirá para decir si se acepta o rechaza la H_a .

Tabla N° 47: Correlaciones entre la variable Afrontamiento del Estrés y la dimensión Perseverancia de la variable Resiliencia.

			V2. Afrontamiento del Estrés	D5_V1. Perseverancia
Rho de Spearman	V2. Afrontamiento del Estrés	Coeficiente de correlación	1,000	,322**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	124	124
	D5_V1. Perseverancia	Coeficiente de correlación	,322**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	124	124

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

La tabla 47, muestra el valor de sig=0,000

5. Decisión estadística

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

En cuanto a la tabla 47, se observa que el coeficiente de correlación entre las 2 variables de estudio es: $\rho = 0,322$ lo cual se interpreta como una correlación positiva 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 **N°47**, 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 H_1 , es decir, existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis descriptivos de los resultados

El siguiente estudio tuvo como objetivo general, determinar si existe una relación entre resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

La discusión de resultados se realiza contrastando los hallazgos encontrados con el de los antecedentes y respaldándose en los aportes teóricos citados en el apartado de bases teóricas.

Siendo una investigación enmarcada en el tercer nivel de investigación y con un diseño no experimental, según su nivel con diseño descriptivo correlacional, el mismo que requiriere de la formulación de hipótesis, por lo cual se lleva a cabo la contrastación de hipótesis de investigación.

6.2. Comparación de los resultados con el marco teórico

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede determinar que existe un nivel de correlación positiva baja entre las dos variables, la resiliencia y el afrontamiento del estrés en estudiante del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021; obteniendo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman de 0,295 entre resiliencia y afrontamiento del estrés, se obtuvo el valor $p=0,001$, que es menor o igual al valor de significancia o error a 0,05. Esto indica que a menor resiliencia un nivel bajo de riesgo de afrontamiento del estrés.

Los resultados obtenidos se contrastan con otras investigaciones realizadas, entre ellas podemos mencionar a Serrano (2020), quien en su investigación obtuvo resultados en la relación entre resiliencia y estrés académico se pudo comprobar que un 47% y 35% de la muestra presentaron resiliencia moderada y alta, que corresponden a categorías moderada y profundas de estrés académico.

De igual manera, Vargas (2018), quién dentro de su investigación realizada mencionó que existe una correlación positiva alta entre los estilos de liderazgo con respecto al afrontamiento del estrés. Así también se encontró

correlación positiva moderada entre liderazgo situacional y las estrategias Focalizadas en la Solución del Problema y la Reevaluación Positiva; también se identificó una correlación negativa moderada entre el estilo Persuadir, que predomina, con las estrategias de Religión y la búsqueda de Apoyo social. Por otro lado, en el trabajo de investigación de Chisi, Quico (2017), manifestó que existe una relación significativa entre Clima social familiar y la resiliencia en los estudiantes participantes, evidenciando un nivel medio (52,4%) y (44%) respectivamente. A su vez, Hurtado (2018), en su investigación determinó que el 54,3% de estudiantes, refieren que el afrontamiento al estrés es moderado y el 48,9% expresan que la ansiedad es alta. Sometidos a la prueba de Rho de Spearman, en donde el valor del coeficiente de correlación es ($r=-0,609$) indica que existe una correlación negativa y moderada, además el valor de $P = 0,000$ resulta menor al de $P = 0,005$, en consecuencia, la relación es significativa al 95% rechazándose la hipótesis nula (H_0) se asume que existe una relación negativa entre la estrategia de afrontamiento del estrés y la ansiedad en los estudiantes. También Ramos (2021), sustentó en su trabajo que existe una correlación negativa débil entre las variables resiliencia y estrés académico, con el coeficiente Rho de Spearman de $-0,358$, entonces a mayor resiliencia, menor estrés académico. Estos resultados se contrastan con el marco teórico donde Wagnild y Young (1993), sostienen que la resiliencia es una cualidad personal positiva que favorece la adaptación de la persona. Así como Gómez (2010), manifiesta que las personas desarrollan capacidades que hacen posible responder y enfrentar situaciones estresantes en momentos tensionales, esto activan reacciones resilientes como una característica de la persona. Y Según Siebert (2007), los individuos desarrollan las capacidades resilientes para fortalecer el afrontamiento del estrés. Para eso, Garassini (2010), la familia y el entorno social contribuyen a fortalecer las capacidades para desarrollar mayor resiliencia. También los esposos Wolin y Wolin (1993), sostienen que la resiliencia es un conjunto de capacidades que las personas poseen como protección para enfrentarse ante las adversidades que sirve para una vida más equilibrada. De igual modo, Grotbert (1995), la resiliencia es parte de los procesos de desarrollo de la persona y se debe promover desde la niñez.

Asimismo, plantea que para afrontar las situaciones adversas de la vida debe empezar cambiando y transformando factores biológicos y ambientales para su desarrollo. Según Grotberg (2000), los niveles económicos no están relacionados con la capacidad de resiliencia, aunque la pobreza no es una condición de vida aceptable, no impide el desarrollo de la resiliencia. También Lazarus y Folkman (1984), los afrontamientos son esfuerzos cognitivos y conductuales constantes y cambiantes que se desarrollan como estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes. De igual manera, Lazarus y Folkman (2000; 1991), el estrés es tiene una relación entre el individuo y su entorno, actuando de manera amenazante poniendo en peligro su bienestar, y según Hans Selye, (1936), la influencia del estrés en las capacidades de las personas sirve para enfrentarse o adaptarse para adaptarse a las consecuencias de dificultades o enfermedades que se presentan en la vida. De igual modo Sandín y Chorot (1995), es sus estudios manifiestan que las estrategias preventivas de afrontamiento pueden ayudar a cada individuo a pasar por situaciones estresantes muy leves o nula. Por otro lado, Lazarus y Folkman (1984), todo individuo desarrolla el afrontamiento del estrés para solucionar situaciones estresantes liberadamente de que funcione o no. Finalmente, Lazarus y Folkman (1984), se puede medir el impacto de las situaciones estresantes, pero éstas pueden ser eficaces o no, según la persona y sus capacidades de resistencia según sus estilos de vida o otros factores que influya en los resultados de afrontamiento.

Por otro lado, en relación a las hipótesis específicas se obtuvieron los siguientes resultados:

En la hipótesis específica N°1; se señala que existe una relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r=0,321$.

En la hipótesis específica N°2; se señala que no existe una relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo

- 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r = -0,001$.

En la hipótesis específica N°3; se señala que existe una relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r = 0,206$.

En la hipótesis específica N°4; se señala que no existe una relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r = 0,077$.

En la hipótesis específica N°5; se señala que existe una relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r = 0,271$.

En la hipótesis específica N°6; se señala que existe una relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r = 0,232$.

En la hipótesis específica N°7; se señala que existe una relación entre Resiliencia y Religión de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r = 0,183$.

En la hipótesis específica N°8; se señala que existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo –

2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r = 0,260$.

En la hipótesis específica N°9; se señala que existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r = 0,347$.

En la hipótesis específica N°10; se señala que existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien sólo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r = 0,223$.

En la hipótesis específica N°11; se señala que existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r = 0,310$.

En la hipótesis específica N°12; se señala que existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Ya que se ha obtenido un coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r = 0,322$.

Se puede concluir señalando que existe una relación directa entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021.

CONCLUSIONES

Las conclusiones finales que se abordan luego de haber realizado el presente estudio son:

- Primera** En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r= 0,295$, se obtuvo el valor $p (0,001)$ que indica que existe una relación entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un buen nivel de resiliencia le corresponde un buen nivel de afrontamiento del estrés y viceversa.
- Segunda** En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r= 0,321$, se obtuvo el valor $p (0,000)$ que indica que existe una relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un buen nivel de resiliencia le corresponde un buen nivel de solución de problema y viceversa.
- Tercera** En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r= - 0,001$, se obtuvo el valor $p (0,989)$ que indica que no existe una relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un alto nivel de riesgo de resiliencia no le corresponde un buen nivel de Auto focalización negativa y viceversa.
- Cuarta** En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r= 0,206$, se obtuvo el valor $p (0,022)$ que indica que existe una relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento de estrés en estudiantes

del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un buen nivel de resiliencia le corresponde un buen nivel de Revaluación positiva y viceversa.

Quinta En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r=0,077$, se obtuvo el valor $p(0,393)$ que indica que no existe una relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un alto nivel de riesgo de resiliencia no le corresponde un buen nivel de Expresión emocional abierta y viceversa.

Sexta En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r=0,271$, se obtuvo el valor $p(0,002)$ que indica que existe una relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un buen nivel de resiliencia le corresponde un buen nivel de Evitación y viceversa.

Séptimo En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r=0,232$, se obtuvo el valor $p(0,009)$ que indica que existe una relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un buen nivel de resiliencia le corresponde un buen nivel de Búsqueda de apoyo social y viceversa.

Octava En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r= 0,183$, se obtuvo el valor $p (0,042)$ que indica que existe una relación entre Resiliencia y Religión de la variable Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un buen nivel de resiliencia le corresponde un buen nivel de religión y viceversa.

Novena En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r= 0,260$, se obtuvo el valor $p (0,003)$ que indica que existe una relación entre Afrontamiento de estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un buen nivel de afrontamiento del estrés le corresponde un buen nivel de satisfacción personal y viceversa.

Décima En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r= 0,347$, se obtuvo el valor $p (0,000)$ que indica que existe una relación entre Afrontamiento de estrés y Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un buen nivel de afrontamiento del estrés le corresponde un buen nivel ecuanimidad y viceversa.

Décima primera En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r= 0,223$, se obtuvo el valor $p (0,013)$ que indica que existe una relación entre Afrontamiento de estrés y

Sentirse bien sólo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un buen nivel de afrontamiento de estrés le corresponde un buen nivel de sentirse bien sólo y viceversa.

Décima segunda En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r= 0,310$, se obtuvo el valor $p (0,000)$ que indica que existe una relación entre el Afrontamiento de estrés y Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un buen nivel de afrontamiento de estrés le corresponde un buen nivel de confianza en sí mismo y viceversa.

Décima tercera En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar que el coeficiente de correlación de Rho Spearman de $r= 0,322$, se obtuvo el valor $p (0,000)$ que indica que existe una relación entre Afrontamiento de estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. Es decir que a un buen nivel de afrontamiento de estrés le corresponde un buen nivel de perseverancia y viceversa.

RECOMENDACIONES

- La Institución Educativa CEBA “Santa Isabel”, debiera fortalecer las capacidades de Resiliencia de sus estudiantes para un buen Afrontamiento del Estrés, con la finalidad de que mejore la perspectiva de vida de los

estudiantes y puedan enfrentarse a condiciones adversas, saliendo de ellas de manera exitosa.

- También, fortaleciendo las capacidades de resiliencia estarán en mejor capacidad para la solución de problemas que les permitan armonizar sus emociones.
- Los estudiantes que fortalezcan una buena resiliencia estarán evitando los niveles de auto focalización negativa; de esta manera evitaran el pesimismo y la auto-culpa.
- Planificar actividades encaminadas al análisis del autoconcepto sobre la reevaluación positiva, que les permita el diseño de sus proyectos de vida con talleres de desarrollo personal, liderazgo y socio educativa, esto aumentará sus niveles de resiliencia positivamente.
- Los estudiantes con una mejor capacidad de resiliencia son capaces de una expresión emocional abierta; de esta manera pueden manifestar y controlar sus emociones.
- Implementar espacios recreativos como, los deportes, la lectura y escritura, las ilustraciones, etc.; de esta manera incrementarán sus capacidades de resiliencia y evitando que los problemas sean menos tensionales.
- Se recomienda contar con la contribución de especialistas y la constitución de Áreas o Departamentos de Psicopedagogía que sirvan como apoyo, orientación y consejo, haciendo que sea posible encontrar una buena búsqueda de apoyo social.
- Una buena resiliencia aumenta la religión que básicamente tiene que ver con la espiritualidad; por ello, son necesarias actividades de reflexión que fortalezcan el espíritu, cuidándose así mismos para poder ser personas éticas como instrumento de ayuda para los demás.

- Los estudiantes con un buen nivel de afrontamiento del estrés, son capaces de una mejor satisfacción personal; por eso, deben realizar talleres sobre técnicas de afrontamiento del estrés para los estudiantes y sus padres.
- Implementar equipos de trabajo que permitan a los estudiantes, adquirir conocimientos, habilidades y destrezas sobre afrontamiento del estrés; fomentando de esta manera la ecuanimidad que les permita tranquilidad y equilibrio emocional ante las adversidades, con un mejor sentido positivo de las cosas.
- De otro lado, un buen afrontamiento del estrés, contribuye a sentirse bien sólo, es decir, que el estudiante puede resolver problemas con libertad y autonomía. Por ello, los docentes y directivos del plantel deben realizar talleres y encuentros entre los estudiantes y sus padres de familia, con el fin de concientizar y crear capacidades para una mejora en el afrontamiento del estrés y de esta manera mejorar los resultados académicos.
- Se recomienda la capacitación docente, como parte del proceso de asesoramiento psicológico en el tema del afrontamiento del estrés para que sean los encargados de formar personas con un nivel de confianza en sí mismos, que les permita intervenir en el control de su salud mental.
- Frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en esta sociedad de la información y el conocimiento, del consumo y el libre mercado, con una escolaridad tareística (exámenes, trabajos, presentaciones de cuadernos, exposiciones, investigaciones, etc.) y de un entorno de sobrevivencia, estamos obligados a responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, son demasiadas las exigencias en los distintos ámbitos de la interacción social, que crecen los estresores, haciendo necesario fortalecer las capacidades de afrontamiento del estrés para que el estudiante logre un buen nivel de perseverancia en sus respuestas resilientes, para que los resultados académicos sean los esperados. Para ello, pedir apoyo o consejería al departamento de

psicopedagogía, a los docentes y directivos, que deben estar preparados para ejercer una labor orientadora y de asesoramiento.

- A los nuevos investigadores y especialistas, invoco tomar en cuenta que la aplicación de los instrumentos se ha desarrollado en un marco pandémico, aplicándolos de manera virtual, lo que ha generado algunas dificultades de comprensión lectora de los ítems o reactivos; por ello, es necesario que los instrumentos si se aplican en las mismas condiciones, se incluyan actividades de sensibilización y puedan responder con mayor certeza.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, V. y Mondragón, H. (2005). Resiliencia y Escuela. Pensamiento Psicológico N° 5, (vol.1), p. 21 – 35. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/801/80100503.pdf>, visitado el 6 de enero de 2011, a las 22:15 hrs.
- Albuja, M. (2012). Informe Final del Trabajo de titulación de Psicología Clínica. Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año. Ecuador. Recuperado de: <http://200.93.225.12/handle/25000/2171>
- Anastasi, A. y Urbina, S. (1998). Naturaleza y uso de las pruebas psicológicas. <https://psicoestudia.files.wordpress.com/2018/09/capitulo-1-naturaleza-y-uso-de-las-pruebas.pdf>
- Ancajima, L. (2017). Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. (tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo – Perú.
- Artículo 9º. (Ley General de Educación 2804). https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/105107/28044-31-10-2012_11_31_34-LEY_28044.pdf
- Asto, M. (2019), en su trabajo de tesis titulado: *Afrontamiento al Estrés en internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2019*, Universidad Norbert Wiener, para optar el grado profesional de Licenciada en Enfermería. http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3586/T061_73254257_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barrón, M. (2016). Trabajando con adolescentes: De los cambios de paradigmas a la formulación de nuevas estrategias. En Crabay, M. entre las transformaciones socioculturales y las construcciones subjetivas: adolescencias en transición (Págs. 35 – 46). Córdoba, Argentina: Brujas.
- Becoña, E. (et al. 2008). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. N° 3, (vol. 11), p. 125- 146. [www.aepcp.net/documentos/rppc/2006/3/01.2006\(3\)](http://www.aepcp.net/documentos/rppc/2006/3/01.2006(3))
- Becoña, B., Vázquez, F., y Oblitas, L. (2008). Revista de Psicología de la PUCP. Vol. XVII, 2, 1999. <file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-PromocionDeLosEstilosDeVidaSaludables-4611602.pdf>

- Borbarán, E., Contreras, M., Estay, P., Restovic, D. y Salamanca, S. (2005). La resiliencia como un tema relevante para la educación de infancia: Una visión desde la Universidad de Bío-Bío. Red de Bibliotecas – Chile. http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2005/borbaran_e/pdf/borbaran_e.pdf
- Bronfenbrenner, U. (2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la Psicooncología. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. España. https://www.um.es/analesps/v18/v18_1/03-18_1.pdf
- Brooks, R. y Goldstein, S. (2004). El poder de la resiliencia. Como lograr el equilibrio, la Seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Capcha, E. (2020), en el trabajo de investigación titulado, *Resiliencia en adolescentes de un Centro de Educación Básica Alternativa en el Distrito del el Tambo -2019*, Universidad Peruana Los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud, para optar el Título profesional de Psicología. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1658/TESIS%20FINALCAPCHA%20PI%20C3%91ARES.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Carbajal, Y. (2007). ¿Cómo elaborar una investigación desde el enfoque cuantitativo? Manuscrito. Lima: USMP.
- Carrasco, S. (2009). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación.
- Carrobbles, J. (1996). Estrés y trastornos psicofisiológicos. En Caballo, V. (Dir) Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Vol. 2. Madrid: Siglo XXI
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267 – 283.
- Castilla, (et Al. 2017). Validez y confiabilidad de la escala de resiliencia en una muestra de estudiantes y adultos de la ciudad de Lima. *Revista Peruana Psicología y Trabajo Social* 2016, volumen 5. Retomado de: https://www.researchgate.net/publication/308893119_Validez_y_confi

abilidad de la Escala de Resiliencia Scale Resilience en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima Validity and reliability of the Scale Resilience in a sample of studen

- Casullo, M. (1998). Adolescentes en riesgos: Identificación y orientación psicológica. Buenos Aires: Paidós
- Chisi, G. y Quico, J. (2017), en el trabajo de investigación titulado: *Clima Social Familiar y Resiliencia: Investigación realizada en estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Sebastián Barranca – provincia Caman*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, para optar el Título Profesional de Psicóloga. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4675/PSchchgg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Condori, M. Feliciano, V. (2020), trabajo titulado: *Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Ansiedad Estado en trabajadores de un Centro de Salud en cuarentena por COVID-19, Juliaca*, Universidad Autónoma de Ica. Trabajo de tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/728/1/Maritza%20Condori%20Chambi.pdf>
- Cyrulnik, B. (2004). La construcción de la resiliencia en el transcurso de las relaciones precoces. En el realismo de la esperanza. Barcelona: Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2001). La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia. https://kupdf.net/download/cyrulnik-boris-la-maravilla-del-dolor-el-sentido-de-la-resiliencia-pdf_58d8c0bfdc0d60cd2cc34667_pdf
- Cyrulnik, B. (2020). Versión Completa. Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. <https://www.youtube.com/watch?v=lugzPwpsyY>
- Cyrulnik, B. (2016). (febrero de 2013). Trauma y resiliencia –Las almas heridas. <http://www.debats.cat/es/debates/como-construir-centros-educativos-resilientes-para-favorecer-el-aprendizaje-de-todos-los-0>
- Del Barrio, V. (2003). Temperamento. En L. Ezpeleta, Ed: Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo. Barcelona: Masson.

- Dueñas, X., Godoy, S., Duarte, J. y López, D. (2019). Artículo de investigación titulado: La resiliencia en el logro educativo de los estudiantes colombianos. Revista Colombiana de Educación N° 76. Primer semestre de 2019. <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/RCE/article/view/8037/6993>
- Cox T. (1978), Stress. London, UK: Macmillan Press. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00140138108928477>
- Escobar, E., Soria, B., López, G. y Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; Revisión Crítica. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html//hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>
- Everly, G. (1989). A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress response. Nueva York: Plenum Press.
- Fernández, E. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. In E.G. Fernández – Abascal, F. Palmero, M. Chóliz, y F. Martínez (Eds.), Cuaderno de prácticas de motivación y emoción, Madrid: Pirámide.
- Forés, A. y Grané, J. (2012). La resiliencia en entornos socioeducativos (Narcea Edi). Madrid. <https://ilera.com.mx/wp-content/uploads/2019/11/La-resiliencia-en-entornos-socioeducativos-Anna-Fores-Miavalles-Jordi-Grane-Ortega.pdf>
- Freud, S. (1923). El yo y el ello. En Obras completas. Buenos Aires, Amorrortu editores, 1979, XIX, 1-66.
- Frydenberg E. y Lewis, R. (1997), Enfrentamiento adolescente: Perspectivas teóricas y de investigación. Londres: Routledge.
- Garaigordobil, M. (2001). Intervención con adolescentes: Impacto de una experiencia en el asertividad y en las estrategias cognitivas de afrontamiento de situaciones sociales. Psicología Conductual, 9(2), 221-246.
- Garassini, M. (2010). Fluidez o experiencia óptima: el mantenimiento del bienestar. En Camilli C. y Garassini M. Psicología Positiva: estudios en Venezuela (pp. 159 -187). Caracas: Sociedad Venezolana de Psicología Positiva.

- Gaviria, A., Vinaccia, S., Riveros, M., y Quiceño, J. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud, afrontamiento del estrés y emociones negativas en pacientes con cáncer en tratamientos quimioterapéuticos. *Psicología desde el Caribe* 20, 50 – 75.
- Gil, G. (2010). La resiliencia: Conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El Guiniguada*, 19(213-610), 27-42. [file:///C:/Users/Personal/Downloads/421-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1590-1-10-20151203%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Personal/Downloads/421-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1590-1-10-20151203%20(1).pdf)
- Gómez, M. (2010). Resiliencia individual y familiar. (monografía). Recuperado de http://www.avntfevntf.com/wpcontent/uploads/2016/12/GomezB.Trab_3BI0910.pdf
- Greco, C., Morelato, G. y Ison, M. (2006). Las emociones positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicodebate Psicología, Cultura y Sociedad*, (7). Recuperado de <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/429/209>
- Grotberg, E. (1995). El proyecto internacional de resiliencia: promover la resiliencia en los niños. Análisis y evaluación de un programa. Alabama: Universidad de Alabama.
- Grotberg, E. (2000). Nuevas tendencias en resiliencia. Civitian International Research Center. UAB Washington University, School of Public Health, Services. Lima: Seminario Internacional sobre resiliencia.
- Grotberg, E. (2001), Nuevas tendencias en resiliencia. In A. Melillo y E. N. Suárez – Ojeda (Eds.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (pp. 19-30). Argentina: Paidós.
- Grotberg, E. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades. Barcelona: Gedisa.
- Grotberg, E. (1995). Una guía para promover la resiliencia en niños: fortaleciendo el espíritu humano, proyecto internacional de la resiliencia. La Haya: Bernard Van Leer Foundation.

- Guillen, R. (2005). Resiliencia en la adolescencia. *Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría*. 44(1), 41 -43.
- Hampel, P. y Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38(4), 409 – 415. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.02.014>
- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F: Mc Graw Hill.
- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F: Mc Graw Hill. https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Holmes, T. y Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. Recuperado de: <https://areapsiquiatria.unioviado.es/wp-content/uploads/2019/03/ESTRE%CC%81S-Y-ANSIEDAD.pdf>
- Hurtado, I. (2018). En la tesis titulada: *Estrategia de afrontamiento al estrés y la ansiedad en los estudiantes de VII ciclo de la Institución Educativa “Virgen Guadalupe” Mala – Cañete, 2018*, Escuela de Posgrado Universidad César Vallejo, para optar el grado académico de Maestra en Psicología Educativa. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24687/Hurtado_PIDJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jiménez, D. (2018), desarrolló el trabajo de investigación titulado: *Resiliencia en adolescentes y jóvenes del Programa de Formación y Empleo de la Fundación Forge Lima Norte, 2017*. Universidad Nacional Federico Villareal. Tesis para optar el título de licenciado en psicología con mención en Psicología Clínica. <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2624/JIMENEZ%20YLLAHUAMAN%20DANIEL%20ALDRIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Johansen, O. (2004). *Introducción a la teoría general de sistemas*. Ciudad de Mexico: Limusa.
- Kotliarenco, M. Cáceres, I. y Álvarez, C. (1996). *Resiliencia, construyendo en adversidad*. Ceanim. Santiago de Chile.

DIRESA JUNÍN (2018). Diario correo (21 de marzo del 2018).
<https://diariocorreo.pe/edicion/huancayo/adolescentes-de-la-region-junin-con-depresion-y-expuestos-la-violencia-809289/?ref=dcr>

Labrador, F. y Crespo, M. (1993). Estrés, trastornos psicofisiológicos. Madrid: Eudema.

Landeau, R. (2007). Elaboración de trabajos de investigación. Caracas, Venezuela: Editorial Alfa, 2007, 155 paginas.

Lazarus y Folkman (1984). Teoría del estrés.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3020310.pdf>

Lazarus y Folkman (1986). Estrés y procesos cognitivos. Madrid: Martínez Roca.
[http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm#:~:text=Lo%20que%20plantea%20Lazarus%20es,%E2%80%9D%20\(Lazarus%20y%20Folkman%2C%201986](http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm#:~:text=Lo%20que%20plantea%20Lazarus%20es,%E2%80%9D%20(Lazarus%20y%20Folkman%2C%201986)

Lazarus, R. y Folkman, S. (2000; 1991). Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclée Brouwer y Folkman, S. (1991). Estrés y procesos cognitivos. México: Ediciones Martínez Roca.

Lee, S. (2017). Profiles of coping strategies in resilient adolescents. *Psychological Reports*, 120 (1), 49- 69.

Levín, J. (1979). Investigación en Ciencias Sociales. Limusa, México. P. 64-80.

Maddaleno, M. (1994), artículo publicado titulada: *Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: desafíos para la próxima década*.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2003/sals031q.pdf>

Martínez, K. (2020), desarrolló la investigación titulada: *Violencia familiar y afrontamiento del estrés en estudiantes del nivel secundario en instituciones educativas públicas del distrito Los Olivos, Lima 2019*. Universidad César Vallejo de la ciudad de Lima. Investigación para optar el grado de Licenciada en Psicología.

[file:///C:/Users/Personal/Downloads/Mart%C3%ADnez_GKJ-SD%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Personal/Downloads/Mart%C3%ADnez_GKJ-SD%20(1).pdf)

Melillo, A. y Suárez, E. (2001). Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas. Paidós: Buenos Aires. Recuperado de: <file:///C:/Users/Personal/Downloads/10130-Texto%20del%20art%C3%ADculo-37710-1-10-20150125>

Méndez, F., Olivares, J. y Moreno, P. (1998). Técnicas de reestructuración cognitiva. En J. Olivares y F.X. Méndez (Eds.), Técnicas de modificación de conducta (pp. 409-442). Madrid: Biblioteca Nueva.

Munist, (et. al 1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.

Nacional de las Juventudes (2016-2017). Informe Nacional de las Juventudes. <https://juventud.gob.pe/wp-content/uploads/2018/12/INFORME-NACIONAL-DE-LAS-JUVENTUDES-2016-2017.pdf>

Novella, A. (2002). Adaptación Peruana. Escala de resiliencia de Wagnild y Young. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung>

Ochaita, E. y Espinosa, M. (2004). Hacia una teoría de las necesidades infantiles y adolescentes: Necesidades y derechos en el marco de la convención de Naciones Unidas sobre los derechos humanos. Madrid, España: Mac Graw Hill.

Cochoa, E. (2020). 10 Características de las personas resilientes. <https://coaching-gestalt.com/eres-resiliente-10-caracteristicas-de-las-personas-resilientes/>

Olson, D. y Cubbin, H. (1989). Families, What makes them work. California: Sage.

OMS (2004). Informe de la salud en el mundo 2001. Salud Mental. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80636210.pdf>

OMS (2020). (abril, 2020). Obtenido de preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19).

https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-acoronaviruses?gclid=Cj0KCQjwwr32BRD4ARIsAAJNf_0LOsPtLUXWdRjO8nLARGjfQkpiZ820puriOKm-xvNHNpSh7uiJ1EsaApOtEALw_wcB&as_qdr=y15

Ospina, D. (2007). La medición de la resiliencia. Investigación y Educación en Enfermería, 1(25), 58-65. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1052/105216848006.pdf>

Paula, I. (2007). ¡No puedo más!: Intervención cognitivo-conductual ante sistomatología depresiva en docentes. Recuperado de: https://books.google.com.ec/books?id=Jm_g7SvRn6UC&printsec=frontcover&dq=estres+paula&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estres%20paula&f=false

Pearling, L., Menaghan, E., Lieberman, M. y Mullan, J. (1981). The stress process. Journal of Health and Social Behavior, 22, 337-356.

PEN. (2021). Por el derecho a la educación de personas jóvenes y adultas de la EBA 2021 a la EPJA 2036. https://tarea.org.pe/wp-content/uploads/2019/10/CEAAL_EBA-2021_EPJA-2036.pdf

Portinari, B. (02 de junio de 2020). EL PAIS. Obtenido de EL PAIS: https://elpais.com/elpais/2020/06/01/mamas_papas/1590992089_182686.html

Ramírez-Ortiz, (Et al, 2020). Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociados al aislamiento social. <file:///C:/Users/Personal/Downloads/ConsecuenciasdelapandemiadelaCOVID-19enlasaludmentaldasociadasalaislamientosocial.pdf>

Ramos, R. (2021), en su trabajo de investigación titulado: *Resiliencia y Estrés Académico en los estudiantes de una Universidad Privada de Ica, en el contexto de Emergencia Sanitaria, 2020*, Universidad Autónoma de Ica. Trabajo realizado para optar el Título de Licenciada en Psicología. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/979/1/Roxana%20Elizabeth%20Ramos%20Calderon.pdf>

Riso, W. (2006). Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico. Recuperado de: <https://books.google.com.ec/books?id=zu2BjSmdtwUC&pg=PA176&dq=ESTRATEGIAS+DE+AFRONTAMIENTO&hl=es->

[419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=ESTRATEGIAS%20DE%20A
FRONTAMIENTO&f=true](#)

- Rutter, M. (1991). Resilience: Some conceptual considerations. Trabajo presentado en Initiatives Conferences on Fostering Resilience, Washington D. C., diciembre.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual consideration. *Journal of Adolescent Health*, 14 (8), pp. 626-631.
- Sadín, B. y Chorot, P. (2002). Evaluaciones del estrés. Conceptos y consecuencias clínicas. Madrid: Editorial UNED.
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.). manual de psicopatología, Vol. 2 (pp. 3-52). Madrid: Mc Graw-Hill.
- Sandín, B. y Chorot, P. (2002). Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicología y Psicología Clínica*, 8(1). 39-54. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>
- Selye, H. (1936). El modelo Selye. Recuperado de: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55, 5-14.
<file:///C:/Users/Personal/Downloads/Positive-Psychologie-Aufruf-2000.pdf>
- Serrano, C. (2020). desarrolló el trabajo de tesis titulado: ***Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí***, Universidad Central del Ecuador. Trabajo de titulación, modalidad: proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Psicología Clínica.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/16515/1/T-UCE-0007-CPS-028.pdf>
- Steiner, H. (et al., 2002). Coping Styles as Correlates of Health in High School Students, *Journal of Adolescent Health*, 30, 326- 330.
<https://www.redalyc.org/pdf/970/97024524001.pdf>
- Torestad, B., Magnuson, D. y Oláh, A. (1990). Coping, control, and experience of anxiety: An interaccional perspective. *Anxiety Research*,

[https://books.google.com.pe/books?id=ArG3AwAAQBAJ&pg=PA138&lpg=PA138&dq=Torestad,+B.,+Magnuson,+D.+y+Ol%C3%A1h,+A.+\(1990\).&source=bl&ots=oYdPF43AWR&sig=ACfU3U2WfyTI0umoY8IkVdUcYG_TxwROQg&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjUkr_E87HyAhVsQjABHZqNDEUQ6AF6BAgrEAM#v=onepage&q=Torestad%2C%20B.%2C%20Magnuson%2C%20D.%20y%20Ol%C3%A1h%2C%20A.%20\(1990\).&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=ArG3AwAAQBAJ&pg=PA138&lpg=PA138&dq=Torestad,+B.,+Magnuson,+D.+y+Ol%C3%A1h,+A.+(1990).&source=bl&ots=oYdPF43AWR&sig=ACfU3U2WfyTI0umoY8IkVdUcYG_TxwROQg&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjUkr_E87HyAhVsQjABHZqNDEUQ6AF6BAgrEAM#v=onepage&q=Torestad%2C%20B.%2C%20Magnuson%2C%20D.%20y%20Ol%C3%A1h%2C%20A.%20(1990).&f=false)

Ulla, S. (2021). Estudio de la influencia del estrés percibido sobre las recidivas del Herpes Simple Tipo – I. recuperado de https://books.google.com.ec/books?id=rH5dV2l4gOUC&pg=PA71&dq=afrentamiento+al+estr%C3%A9s&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=afrentamiento%20al%20estr%C3%A9s&f=false

UNESCO (2020). Educar para la resiliencia. Hacia un aprendizaje resiliente en tiempos de confinamiento. . <https://es.unesco.org/news/educar-resiliencia-aprendizaje-resiliente-tiempos-confinamiento>

Uriarte, J. (2006). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicología del desarrollo. Revista de psicodidáctica. 1 (19), 61-80. Recuperado de: <http://www.postgradoune.edu.pe/documentos/invSeminaro/184-245-1-PB.pdf#page=61>

Vanistendael, S. (1995). La resiliencia: un concepto largo tiempo ignorado. Oficina Internacional Católica de la Infancia, Ginebra, 5(3), 4-5. Recuperado de: <file:///C:/Users/Personal/Downloads/421-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1590-1-10-20151203.pdf>

Vara, A. (2010). Siete pasos para una tesis exitosa. Desde la idea inicial hasta la sustentación. USMP. <https://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7-PASOS-PARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-la-sustentaci%C3%B3n.pdf>

Vargas, R. (2020). Trabajo de investigación titulado: *Estrategias de Afrontamiento del Estrés y Estilos de Liderazgo situacional en empresa de Arequipa*, Universidad Católica de Santa María de la ciudad de Arequipa, para optar el grado título profesional de Licenciado en Psicología. <https://1library.co/document/zgwxo77y-estrategias->

[afrontamiento-estres-estilos-liderazgo-situacional-empresas-arequipa.html](#)

Vargas, J., y Montalvo, A. (2017). Proceso de resiliencia para la superación de riesgos sociales en los niños, niñas y adolescentes de la ong gema-Huancayo 1990-2016. (Tesis de pregrado). Recuperada de <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/3920>

Velásquez, A. y Rey, N. (1999, p. 219). Metodología de la investigación científica. Lima: Editorial San Marcos.

Wagnild, G., y Young, H. (1993). Escala de resiliencia de Wagnild y Young. <https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung>

Werner, E. y Smith, R. (1982). Vulnerable pero invencible: un estudio longitudinal de niños y jóvenes resilientes. Nueva York: McGraw Hill. <https://psicologamonicagonzalez.es/vulnerables-pero-invencibles-el-estudio-de-emmy-werner/>

Wolin, SJ. y Wolin, S. (1993). The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity. Nueva York: Villard Books.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Correlacional

Título: Resiliencia y Afrontamiento del Estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021

Responsables: Roxana Luz Tovar Mendoza

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?</p> <p>Problemas específicos P.E.1 ¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo - 2021?</p> <p>P.E.2 ¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo - 2021?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>Objetivos específicos: O.E.1 Determinar la relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>O.E.2 Determinar la relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p>	<p>Hipótesis general Existe una la relación entre Resiliencia y el Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>Hipótesis específicas: H.E.1 Existe una relación entre Resiliencia y Focalizado en la solución del problema de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>H.E.2 Existe una relación entre Resiliencia y Auto focalización negativa de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p>	<p>Variable X: Resiliencia</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - D.1: Satisfacción personal - D.2: Ecuanimidad - D.3.: Sentirse bien solo - D.4: Confianza en sí mismo - D.5: Perseverancia <p>Variable Y: Afrontamiento del Estrés</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - D.1: Focalizado en la solución del problema - D.2: Auto focalización negativa - D.3: Reevaluación positiva 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Nivel de Investigación: Relacional</p> <p>Diseño: Descriptivo, correlacional y transaccional</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD M --> O1 M --> O2 O1 --- r --- O2 </pre> </div> <p>Donde:</p> <p>M: Muestra O1: Variable 1, Resiliencia O2: Variable 2, Afrontamiento del Estrés</p> <p>r: Relación entre las dos variables</p> <p>Población: La población de estudio está conformada por 183</p>

<p>P.E.3 ¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?</p> <p>P.E.4 ¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?</p> <p>P.E.5 ¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?</p> <p>P.E.6 ¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?</p> <p>P.E.7 ¿Cuál es la relación entre Resiliencia y Religión</p>	<p>O.E.3 Determinar la relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>O.E.4 Determinar la relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>O.E.5 Determinar la relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>O.E.6 Determinar la relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>O.E.7 Determinar la relación entre Resiliencia y Religión</p>	<p>H.E.3 Existe una la relación entre Resiliencia y Reevaluación positiva de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>H.E.4 Existe una relación entre Resiliencia y Expresión emocional abierta de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>H.E.5 Existe una relación entre Resiliencia y Evitación de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>H.E.6 Existe una relación entre Resiliencia y Búsqueda de apoyo social de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>H.E.7 Existe una relación entre Resiliencia y Religión</p>	<ul style="list-style-type: none"> - D.4: Expresión emocional abierta - D.5: Evitación - D.6: Búsqueda de apoyo social - D.7: Religión 	<p>estudiantes del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo- 2021, estudiantes matriculados del ciclo avanzado, correspondiente al año académico 2021- II</p> <p>Muestra: Para el presente estudio la muestra se determinó mediante la fórmula de ecuación de poblaciones finitas, conformada de 124 con una población probabilístico estratificado, formado de la siguiente manera: 1ro. Secundaria, 16 estudiantes. 2do. Secundaria, 26 estudiantes. 3ro. Secundaria, 35 estudiantes. 4to. Secundaria, 47 estudiantes.</p> <p>Técnica e instrumentos: Técnica: Psicometría y Encuesta Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) • Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandín y Chorot (2003) <p>Métodos de análisis de datos El presente trabajo tiene como objetivo determinar la relación entre Resiliencia y el</p>
--	--	--	--	---

<p>de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?</p> <p>P.E.8 ¿Cuál es la relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?</p> <p>P.E.9 ¿Cuál es la relación entre Afrontamiento del Estrés y Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?</p> <p>P.E.10 ¿Cuál es la relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien solo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?</p> <p>P.E.11 ¿Cuál es la relación entre Afrontamiento del Estrés y Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes</p>	<p>de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>O.E.8 Determinar la relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>O.E.9 Determinar la relación entre Afrontamiento del Estrés y Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>O.E.10 Determinar la relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien solo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>O.E.11 Determinar la relación entre Afrontamiento del Estrés y Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA</p>	<p>de la variable Afrontamiento del estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>H.E.8 Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Satisfacción personal de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>H.E.9 Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Ecuanimidad de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>H.E.10 Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Sentirse bien solo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>H.E.11 Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Confianza en sí mismo de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA</p>		<p>Afrontamiento de estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021. El método de investigación es de carácter no experimental, y el estudio fue apoyado por las teorías de Sandín, Chorot y Wagnild y Young. El diseño de investigación es descriptivo correlacional y transaccional. describiendo las variables y correlacionándolas, para ello usamos los dos instrumentos, La escala de resiliencia y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés.</p>
--	--	--	--	--

<p>del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?</p> <p>P.E.12 ¿Cuál es la relación entre Afrontamiento del Estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel” Huancayo – 2021?</p>	<p>“Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>O.E.12 Determinar la relación entre Afrontamiento del Estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p>	<p>“Santa Isabel”, Huancayo - 2021</p> <p>H.E.12 Existe una relación entre Afrontamiento del Estrés y Perseverancia de la variable Resiliencia en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA “Santa Isabel”, Huancayo – 2021</p>		
---	---	--	--	--

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

ER

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Nombre _____ y Apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Grado: _____ Vive con: Ambos padres Solo madre Solo padre Sólo con hermanos Otro familiar

Considerando lo siguiente:

Totalmente en desacuerdo = 1; Muy en desacuerdo = 2; En desacuerdo = 3; Ni de acuerdo, ni en desacuerdo = 4; De acuerdo = 5; Muy de acuerdo = 6; Totalmente de acuerdo = 7

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

CAE
Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre _____ Edad _____ Sexo _____

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y componerse 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 Vd. La ha realizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés.

Rodee con un círculo el número que mejor represente 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 Vd. Piense en un único acontecimiento, sino más bien en situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (*aproximadamente durante el pasado año*).

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

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Ítems	0	1	2	3	4
1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal.					
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.					
4. Descargué mi mal humor con los demás.					
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.					
6. Les conté a familiares o amigos cómo me sentía.					
7. Asistí a la Iglesia.					
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.					
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.					
10. Intenté sacar algo positivo del problema.					
11. Insulté a ciertas personas.					
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.					
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.					
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.).					
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.					
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema.					
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.					
18. Me comporté de forma hostil con los demás.					
19. Salí al cine, a cenar, a "dar una vuelta", etc., para olvidarme del problema.					
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.					
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema.					
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.					
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.					
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.					
25. Agredí a algunas personas.					
26. Procuré no pensar en el problema.					
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.					
28. Tuve fe en que Dios remediará la situación.					
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.					

30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.					
31. Experimenté personalmente eso de que "no hay mal que por bien no venga".					
32. Me irrité con alguna gente.					
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema.					
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.					
35. Recé.					
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.					
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran.					
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.					
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos.					
40. Intenté olvidarme de todo.					
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos.					
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar.					

Anexo 3: Base de datos de las variables Resiliencia y Afrontamiento del estrés

	O	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	H	O	P	O	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AO	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG	BH	BI	BJ	BK	BL	BM	BN	BO	BP	BO	BR	BS	BT																								
VARIABLE: ESCALA DE RESILIENCIA (ER)																																								VARIABLE: CUESTIONARIO DEL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE)																																																						
N°	DIMENSIÓN: SATISFACCIÓN PERSONAL					DIMENSIÓN: EQUANIMIDAD					DIMENSIÓN: SENTIRSE BIEN SOLO					DIMENSIÓN: CONFIANZA EN SÍ MISMO										DIMENSIÓN: PERSEVERANCIA					N°	DIMENSIÓN: FOCALIZADO EN LAS SOLUCIONES DE PROBLEMAS								DIMENSIÓN: AUTOFOCALIZACIÓN NEGATIVA						DIMENSIÓN: REEVALUACIÓN POSITIVA						DIMENSIÓN: EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA				DIMENSIÓN: EVITACIÓN				DIMENSIÓN: BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL				DIMENSIÓN: RELIGIÓN																														
	P1	P2	P3	P4	P5	P1	P2	P3	P4	P5	P1	P2	P3	P4	P5	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15		P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38

Anexo 4: Carta de aceptación



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN JUNÍN
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE HUANCAYO
CEBA "SANTA ISABEL" -HUANCAYO



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Huancayo, 20 de agosto del 2021.

OFICIO N° 044 – 2021 – D. CEBA – SI - H

SEÑOR

Mg. GIORGIO A. AQUIJE CÁRDENAS.

Decano(e) Facultad de Ciencias de la Salud - UAI.

I C A.-

A S U N T O : Autoriza aplicación de instrumento de investigación

REF. : Oficio N° 183-2021-UAI-FCS y Carta de Presentación.

Previo cordial saludo me dirijo a su Representada en respuesta a la Referencia, a fin de hacer conocer la **AUTORIZACIÓN** para que la estudiante del programa académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica, **ROXANA LUZ TOVAR MENDOZA con DNI 20071097**, aplique el instrumento de investigación sobre "Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes del CEBA Santa Isabel, Huancayo-2021.

Oportunidad que aprovecho para renovarle las muestras de mi singular consideración y estima personal.

Atentamente,



Ruben Peñalosa Cordera
Ruben Peñalosa Cordera
DIRECTOR
C.N. 1019630104

RPC/DCEBA-SI

Jr. Santa Isabel 567 San Carlos -Huancayo-Junín

Celular 998051076

Anexo 5: Constancia de aplicación de instrumentos



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN JUNÍN
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE HUANCAYO
CEBA "SANTA ISABEL" -HUANCAYO



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

El infrascrito director del CEBA Santa Isabel, CM. 1724293, de la provincia y distrito de Huancayo, UGEL-Huancayo, DRE- Junín; deja:

CONSTANCIA

Que, **ROXANA LUZ TOVAR MENDOZA**, identificada con DNI. N° **20071097**, ha aplicado en este CEBA, de AGOSTO A SEPTIEMBRE 2021 a los estudiantes del 1° al 4° del Ciclo Avanzado (equivalente al 1° -5° de Secundaria EBR) el instrumento de recolección de datos titulado "**Resiliencia y afrontamiento del Estrés**", con responsabilidad, puntualidad e interés en la labor que desarrolló.

Se expide la presente, a petición de la interesada para los fines pertinentes.

Huancayo, 23 de noviembre 2021



Ruben Penaloza Córdova
Ruben Penaloza Córdova
DIRECTOR
C.M. 1019830194


RPC/DCEBA-SI

Jr. Santa Isabel y Av. Uruguay S/n. San Carlos -Huancayo-Junín Celular 998051076

Anexo 6: Evidencias fotográficas

ESTADÍSTICA DE ESTUDIANTES MATRICULADOS 2021-II - CEBA SANTA ISABEL

CICLO	INICIAL		INTERMEDIO						AVANZADO												SUB TOTAL		TOTAL GENERAL
	1ª A	2ª A	1ª B	2ª B	3ª B	4ª B	5ª B	6ª B	7ª B	1ª C	2ª C	3ª C	4ª C	5ª C	6ª C	7ª C	8ª C	9ª C	10ª C	11ª C	12ª C	H	
SUB TOTAL CICLO	16		35						183												127	107	234
REFERENCIAL	5		INICIAL			INTERMEDIO			AVANZADO												directivo docente administrativos		
PERIFÉRICOS	3		H	M	TOTAL	H	M	TOTAL	SEMIPRESENCIAL	H	M	TOTAL	PRESENCIAL	H	M	TOTAL	1	7	1				19
REFERENCIAL	4																						
PERIFÉRICOS	8	8	12	20					68	52	120	46	17	63									


 Director: **Walter Perelman Gudiño**
 DIRECTOR
 C.M. 1079620104

Estudiantes matriculados 2021 -II – CEBA “SANTA ISABEL”



Local de la Institución CEBA “SANTA ISABEL”





Coordinaciones con los estudiantes del CEBA "SANTA ISABEL" por medio del WhatsApp

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Resiliencia y Afrontamiento del Estrés en estudiantes del ciclo avanzado del EBA, Huancayo – 2021”

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Roxana Luz Tovar Mendoza
Estudiante del programa académico de Psicología

Objetivo: Por la presente estoy invitando a su menor hijo(a) a participar de la investigación que tiene como finalidad de determinar la relación que existe entre la Resiliencia y el Afrontamiento del Estrés. Al participar del estudio, su menor hijo(a) deberá resolver un cuestionario de 25 ítems y otro de 42 ítems, 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 “La Escala de Resiliencia” y “El cuestionario del Afrontamiento del Estrés”, los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 30 minutos, dichos cuestionarios serán realizados a través del Formulario del **Google Forms**.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante; por ello, la responsable de la investigación garantiza 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 fueron parte de la muestra de estudio.

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

Huancayo, de, de 2021

Firma:

Apellidos y nombres:

DNI:

--

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a: Estudiante del EBA del Ciclo Avanzado, Huancayo 2021

Mi nombre es Roxana Luz Tovar Mendoza, estudiante del programa académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica. Mi correo es: Psicologia1371@gmail.com

En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre el tema: “Resiliencia y Afrontamiento del Estrés”, por eso quisiera contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios que se llevará a cabo, a través del Formulario del Google Forms, que deberán ser completados con una duración de aproximadamente 30 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 que tengas alguna duda con respecto a las preguntas que aparecen en los cuestionarios, solo debes comunicarte con mi persona por celular (964627695), para solicitar la aclaración y te explicaré cada una de ellas personalmente.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación:

Si	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

Huancayo,de del 2021

FIRMA DE LA PARTICIPACIÓN
NOMBRE:
DNI:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha:.....

Yo:....., identificado(a) con DNI N°....., acepto participar voluntariamente de la investigación titulada: Resiliencia y Afrontamiento del Estrés, en estudiantes del ciclo avanzado del Ceba "Santa Isabel", Huancayo -2021, la cual pretende determinar la relación que existe entre **Resiliencia y Afrontamiento del Estrés**, con ello autorizo se me pueda realizar una entrevista y aplicar el instrumento compuesto por dos encuestas: **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y la Escala de Resiliencia (ER)**, comprometiéndome a responder con veracidad cada uno de ellos

Además, se me informo que dicho instrumento es anónimo y solo se usarán los resultados para fines del estudio, asimismo autorizo la toma de una foto como evidencia de la participación. Con respecto a los riesgos, el estudio no representará ningún riesgo para mi salud, así como tampoco se me beneficiará económicamente por él, por ser una decisión voluntaria en ayuda de la investigación.

FIRMA DE LA INVESTIGADORA:
ROXANA LUZ TOVAR MENDOZA
DNI.2007197

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Anexo 7: Informe de Turnitin al 28% de similitud

Resiliencia y Afrontamiento del Estrés en estudiantes del ciclo avanzado del CEBA "Santa Isabel", Huancayo – 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

25% INDICE DE SIMILITUD	26% FUENTES DE INTERNET	1% PUBLICACIONES	11% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	18%
2	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ujcm.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	

1%

10	www.scribd.com Fuente de Internet	1%
-----------	---	-----------

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo