

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Resiliencia y estrés académico en estudiantes de
cuarto y quinto año del nivel secundario de una
institución educativa estatal - Ica, 2022**

Pedro Alonso Reyes Champi
Susan Milagros Romero Cano
Valeria Alexandra Salazar Lopez

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Ica, 2023

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TESIS

A : Eliana Carmen Mory Arciniega
Decano de la Facultad de Humanidades

DE : Verónica Noemí Sotelo Narváez
Asesor de tesis

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de tesis

FECHA : 7 de Julio de 2023

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado asesor de la tesis titulada: "Resiliencia y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una Institución Educativa Estatal - Ica, 2022", perteneciente a los estudiantes Reyes Champi Pedro Alonso, Romero Cano Susan Milagros y Salazar Lopez Valeria Alexandra, de la E.A.P. de Psicología; se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 19 % de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

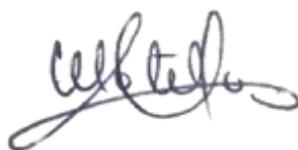
- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores (Nº de palabras excluidas: 10) SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que la tesis constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido de la tesis sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Asesor de tesis

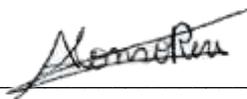
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Reyes Champi Pedro Alonso, identificado con Documento Nacional de Identidad No. 70346089, de la E.A.P. de Psicología de la Facultad de Humanidades la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada: "Resiliencia y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una Institución Educativa Estatal - Ica, 2022", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

06 de Julio de 2023.



Reyes Champi Pedro Alonso

DNI. No. 70346089

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Romero Cano Susan Milagros , identificada con Documento Nacional de Identidad No. 75981236, de la E.A.P. de Psicología de la Facultad de Humanidades la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada: "Resiliencia y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una Institución Educativa Estatal - Ica, 2022", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

06 de Julio de 2023.



Romero Cano Susan Milagros

DNI. No. 75981236

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Salazar Lopez Valeria Alexandra, identificada con Documento Nacional de Identidad No. 73134977, de la E.A.P. de Psicología de la Facultad de Humanidades la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada: "Resiliencia y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una Institución Educativa Estatal - Ica, 2022", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

06 de Julio de 2023.



Salazar Lopez Valeria Alexandra

DNI. No. 73134977

Resiliencia y Estrés Académico

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	11%	12%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.umb.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Banda Pérez Janett. "Calidad de vida en personas con enfermedades vasculares cerebral (EVC) y sus posibles determinantes", TESIUNAM, 2007 Publicación	<1%
5	Luna Hernández Tanya Alejandra. "Resiliencia y estrés en padres de niños con trastorno del espectro autista", TESIUNAM, 2021 Publicación	<1%
6	Correa Vázquez Juan Gabriel. "Comparación de la escala de Child Pugh con el índice MELD para establecer grado de severidad en pacientes cirróticos del HGZ no.1 IMSS Pachuca", TESIUNAM, 2016	<1%

Publicación

-
- 7** García García Dacia Cristal. "Relación entre las habilidades para la vida, la orientación vital y el ajuste al contexto escolar en jóvenes universitarios", TESIUNAM, 2021
Publicación <1 %
-
- 8** Yolima Judith Llorente Pérez, Jorge Luis Herrera Herrera, Diana Yelipza Hernández Galvis, Maite Padilla Gómez et al. "Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019", Revista Cuidarte, 2020
Publicación <1 %
-
- 9** Ruiz Díaz Karla Viviana. "Implementación de un taller de habilidades para la promoción de la resiliencia en adolescentes", TESIUNAM, 2011
Publicación <1 %
-
- 10** Submitted to FUNIBER
Trabajo del estudiante <1 %
-
- 11** Santos Sánchez Katherine Marisol. "Estrés escolar y resiliencia en alumnos del CECYTEH Zempoala", TESIUNAM, 2020
Publicación <1 %
-
- 12** Rivera Miranda Abril Idhaly. "Relación entre el estrés y el rendimiento académico en <1 %

alumnos de enfermería de Paracho,
Michoacán", TESIUNAM, 2017

Publicación

13 Alfonso Jiménez. "Desafíos de la investigación en educación Matemática", Praxis & Saber, 2020 <1 %
Publicación

14 Maribel Romero Bosa, Maria Cristina Cuevas Bohórquez, Christian Ferney Parra Olarte, Jennifer Katherine Sierra Malaver. "Diferencias por sexo en la intimidación escolar y la resiliencia en adolescentes", Psicología Escolar e Educativa, 2018 <1 %
Publicación

15 Submitted to Unviersidad de Granada <1 %
Trabajo del estudiante

16 Barba Cruz Raúl. "Resiliencia humana en adolescentes y adultos jóvenes del Centro de México : una propuesta de instrumento de medición válido para la población mexicana", TESIUNAM, 2021 <1 %
Publicación

17 Hernández Pech Eva María. "Taller de educación emocional como propuesta pedagógica para madres trabajadoras en la Alcaldía Coyoacán : caso específico para mejorar el rendimiento académico en niños de primaria", TESIUNAM, 2023 <1 %

18 Lorena Tarriño-Concejero, María de los Ángeles García-Carpintero-Muñoz, Sergio Barrientos-Trigo, Eugenia Gil-García. "Violencia en el noviazgo y su relación con la ansiedad, la depresión y el estrés en jóvenes universitarios andaluces", Enfermería Clínica, 2023
Publicación

<1 %

19 Carrillo Martínez Franchelly Damhar, Salgado López Janeth. "Percepción de docentes y alumnos sobre el rendimiento académico y niveles de estrés que presentan los estudiantes a través del modelo de enseñanza clases virtuales ante COVID-19", TESIUNAM, 2022
Publicación

<1 %

20 Góngora Acosta Susana. "Disminución del riesgo suicida y autolesiones en adolescentes mediante la promoción de factores resilientes : intervención grupal", TESIUNAM, 2019
Publicación

<1 %

21 Delgado Ángeles Viviana Isabel. "Desarrollo de habilidades para el afrontamiento del estrés escolar en la Facultad de Estudios Superiores Acatlán", TESIUNAM, 2015
Publicación

<1 %

22	<p>García Cortés José Manuel. "Modelo predictivo del potencial resiliente de padres con hijos que consumen alcohol", TESIUNAM, 2015</p> <p>Publicación</p>	<1 %
23	<p>Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote</p> <p>Trabajo del estudiante</p>	<1 %
24	<p>Martha Cecilia Santiago, Mawency Vergel, Henry De Jesús Gallardo. "Resiliencia en estudiantes exitosos en matemáticas", Praxis & Saber, 2020</p> <p>Publicación</p>	<1 %
25	<p>Naranjo Figueroa Miriam Zoad. "Influencia del estrés en el rendimiento académico del adolescente del nivel educativo medio superior del Instituto Juan de San Miguel", TESIUNAM, 2010</p> <p>Publicación</p>	<1 %
26	<p>Ávila Rodríguez Daimy. "Influencia de las condiciones meteorológicas en el depósito atmosférico húmedo en la zona metropolitana de la Ciudad de México", TESIUNAM, 2018</p> <p>Publicación</p>	<1 %
27	<p>(Carlinda Leite and Miguel Zabalza). "Ensino superior: inovação e qualidade na docência",</p>	<1 %

Repositório Aberto da Universidade do Porto,
2012.

Publicación

-
- | | | |
|------------------------|---|------|
| 28 | García Cruz Maricela,Rojas Escobar David. "El estrés laboral y su interrelación con la resiliencia en un grupo de profesores de Ixtapaluca Estado de México", TESIUNAM, 2017 | <1 % |
| Publicación | | |
| 29 | Submitted to Universidad de San Martín de Porres | <1 % |
| Trabajo del estudiante | | |
| 30 | Usán P. Supervía, Salavera C. Bordás, Quílez A. Robres. "The mediating role of self-efficacy in the relationship between resilience and academic performance in adolescence", Learning and Motivation, 2022 | <1 % |
| Publicación | | |
| 31 | Juan Antonio Moreno Murcia, Yolanda Silveira Torregrosa. "Hacia una mejor predicción de la percepción de competencia laboral en los universitarios", REDU. Revista de Docencia Universitaria, 2015 | <1 % |
| Publicación | | |
| 32 | Olvera Estévez Consuelo Eugenia. "Importancia de la resiliencia en el contexto de la pandemia por el virus COVID-19", TESIUNAM, 2021 | <1 % |

33 Submitted to Universidad Tecnológica de los Andes <1 %
Trabajo del estudiante

34 Hernández Fuentes Alicia Gabriela. "Bienestar social y los pensionados de las instituciones de seguridad social de la ciudad de México", TESIUNAM, 2014 <1 %
Publicación

35 Raquel Ibáñez Martínez, Lucía Alonso Larza. "Orientación universitaria tras la pandemia: un modelo competencial de atención al estudiante", HUMAN REVIEW. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades, 2022 <1 %
Publicación

36 Galicia Grageda Adriana, Gómez Bravo Eliuth. "Estrés en alumnos de licenciatura : investigación de su impacto en la adaptación educativa y social", TESIUNAM, 2014 <1 %
Publicación

37 Sandoval Pérez Karen Raquel. "Hábitos de estudio y estilos de aprendizaje en los estudiantes de la carrera cirujano dentista como estrategia de mejora de la calidad de sus trayectorias escolares", TESIUNAM, 2016 <1 %
Publicación

38	Zapata Villanueva Miguel Ángel. "Ira estado e ira rasgo en un grupo de estudiantes de educación primaria : estudio descriptivo", TESIUNAM, 2021	<1 %
Publicación		
39	Ornelas Arreguin Karina. "Estudio de la relación estrés académico-enfermedad en estudiantes de bachillerato", TESIUNAM, 2011	<1 %
Publicación		
40	Martínez Villarreal Andrea. "El potencial resiliente de madres con hijos que han sufrido abuso sexual infantil y la percepción de riesgo y protección de estos niños", TESIUNAM, 2016	<1 %
Publicación		
41	Torres Castillo Jesús Rodolfo. "Prevalencia del síndrome metabólico en niños de 6 a 9 años de edad en la Unidad de Medicina Familiar no. 67 del IMSS en Ciudad Juárez Chihuahua en el periodo comprendido de mayo 2010 a julio 2012", TESIUNAM, 2012	<1 %
Publicación		
42	Ávila Lozada Erika Joselin. "Relación entre la resiliencia y el rendimiento escolar en niños de 7 a 11 años", TESIUNAM, 2020	<1 %
Publicación		
43	Quiroz Pineda Tania Gabriela. "Resiliencia en adolescentes sobrevivientes de cáncer",	<1 %

TESIUNAM, 2015

Publicación

44

"Proceedings of the 7th Brazilian Technology Symposium (BTSym'21)", Springer Science and Business Media LLC, 2023

<1 %

Publicación

45

"60° Congreso de AEPNYA - una iniciativa compartida con la AACAP", Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil, 2016

<1 %

Publicación

46

"Experiencia de relación con la matemática en estudiantes que inician la educación universitaria, y que poseen distinto nivel de habilidad cuantitativa :", Pontificia Universidad Catolica de Chile, 2019

<1 %

Publicación

47

Namorado Ruiz Issa Michelle, Trejo Daniel Ana Karen. "Propuesta de guía para disminuir la obesidad infantil basada en el análisis de acciones gubernamentales, perspectiva del ingeniero en alimentos", TESIUNAM, 2022

<1 %

Publicación

48

Santamaria Roman Gloria Izchel, Ortiz Rizo Lilian Berenice. "Determinacion del valor potencial cariogenico de la dieta que consumen escolares de primaria y su asociacion con caries", TESIUNAM, 2007

<1 %

Publicación

49 "Proceedings of the 5th Brazilian Technology Symposium", Springer Science and Business Media LLC, 2021 <1 %
Publicación

50 Rodríguez Guarneros Vetel. "Movilidad estudiantil internacional y resiliencia: la experiencia México-Colombia", TESIUNAM, 2013 <1 %
Publicación

51 Alberto Mendiola Lázaro de Ortecho. "Incidencia de las políticas empresariales medioambientales en la gestión de residuos sólidos en el sector construcción, Lima 2018", Industrial Data, 2020 <1 %
Publicación

52 Alcaraz Muñoz Oscar Ramon, Ruiz Guzman José Luis. "Preservacion de naranja y toronja con emulsion de cera de candelilla", TESIUNAM, 1975 <1 %
Publicación

53 Solbey Morillo Puente, Iván Neftalí Ríos Hernández, Marianela Luzardo Briceño. "Enviar fotos con contenido erótico o sexual, ¿riesgoso o inofensivo?: validación de una escala de sexting con estudiantes de secundaria en Colombia", Revista Criminalidad, 2022 <1 %
Publicación

54	<p>Jordi Martínez Ventura. "Enseñanza de la Arquitectura y Educación para el desarrollo sostenible en España. Experiencia académica en grado y resultados de aprendizaje del alumnado del Máster Universitario en Arquitectura", Universitat Politecnica de Valencia, 2023</p> <p>Publicación</p>	<1 %
55	<p>Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia</p> <p>Trabajo del estudiante</p>	<1 %
56	<p>Aldana Rodríguez Christian. "Incidencia del síndrome de Burnout, técnicas de afrontamiento y sobrecarga laboral en servidores públicos del municipio de Ecatepec", TESIUNAM, 2012</p> <p>Publicación</p>	<1 %
57	<p>Hernández Reyna Mariana, Hernández Salcido Liliana. "Animación a la lectura y resiliencia : un programa para niños de 7 a 9 años de edad en una Casa-hogar", TESIUNAM, 2009</p> <p>Publicación</p>	<1 %
58	<p>López Lozano Nguyen Esmeralda. "Aproximación experimental de la sucesión microbiana : la dinámica del nitrógeno en un microcosmos", TESIUNAM, 2013</p> <p>Publicación</p>	<1 %

59	Melo Cabrera Vianey. "Grado de satisfacción de estudiantes universitarios con el ecosistema escolar y su relación con niveles de ansiedad y depresión", TESIUNAM, 2020	<1 %
Publicación		
60	Arcos Flores Cecilia. "Relación entre resiliencia y síndrome de desgaste ocupacional en mexicanos", TESIUNAM, 2017	<1 %
Publicación		
61	Calva Martínez Nicolás. "Taller para fomentar el comportamiento resiliente en jóvenes de nivel secundaria", TESIUNAM, 2009	<1 %
Publicación		
62	Edgar Ivan Castro Zapata. "Estrategias pedagógicas para el desarrollo de la escritura en estudiantes de primaria", Íkala, Revista de Lenguaje y Cultura, 2022	<1 %
Publicación		
63	Salgado Navarrete Fabricia Esperanza. "La influencia que ejerce la capacidad intelectual en el rendimiento académico de los alumnos de nivel básico", TESIUNAM, 2005	<1 %
Publicación		
64	"XXV IUFRO World Congress: Forest Research and Cooperation for Sustainable", XXV IUFRO World Congress: Forest Research and Cooperation for Sustainable, 2019	<1 %
Publicación		

65	Corte Sánchez Verónica Xanat. "Intervención grupal cognitivo-conductual basada en psicología positiva para niños con problemas externalizados", TESIUNAM, 2013 Publicación	<1 %
66	Erika Yohanna Bedoya. "Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios", Praxis & Saber, 2021 Publicación	<1 %
67	Felix Alvarez Angélica. "Programa de solución de problemas interpersonales para promover la resiliencia en niños de 10 a 12 años de una casa-hogar", TESIUNAM, 2007 Publicación	<1 %
68	González Santiago Edith. "Construcción y validación de un instrumento sobre percepción del clima social escolar en estudiantes de nivel medio superior desde un enfoque ecológico", TESIUNAM, 2020 Publicación	<1 %
69	Goyri Zamora Perla Irene Zaira. "Propuesta de taller de habilidades para la vida para niños institucionalizados", TESIUNAM, 2015 Publicación	<1 %
70	Inmaculada Martínez-García, Tine Nielsen, Enrique Alastor. "Perceived Stress and Perceived Lack of Control of Spanish Education-Degree University Students:	<1 %

Differences Dependent on Degree Year, Basis for Admission and Gender", Psychological Reports, 2021

Publicación

-
- | | | |
|-------------|--|------|
| 71 | López Fuentes Alma Luisa. "Generalización de la elección de autocontrol en niños con TDAH : entrenamiento con múltiples ejemplares", TESIUNAM, 2021 | <1 % |
| Publicación | | |
| 72 | Mendoza Contreras Luis Alberto. "Sintomatología depresiva y ansiosa en una muestra general de población mexicana", TESIUNAM, 2019 | <1 % |
| Publicación | | |
| 73 | Pérez Santiago Emmanuel, Trejo Trejo Suleyma Abigail. "Vivencias de estrés académico en estudiantes de enfermería durante el confinamiento por COVID-19", TESIUNAM, 2022 | <1 % |
| Publicación | | |
| 74 | Quezada Rivera Daniel. "Controversias en patología bucal", TESIUNAM, 2012 | <1 % |
| Publicación | | |
| 75 | Reyna García Zoila. "La influencia de la cultura y el clima organizacional en el comportamiento del personal académico en una entidad de enseñanza de lenguas", TESIUNAM, 2019 | <1 % |

Publicación

76 Siles Manjarrez Adriana. "Funcionalidad y disfuncionalidad de la familia y su relación con los factores resilientes de sus hijos", TESIUNAM, 2014
Publicación

77 Ventura Soriano Magalena. "Programa para el fortalecimiento de los factores protectores para la residencia en niños de 7 a 9 años de una casa hogar", TESIUNAM, 2007
Publicación

78 "National scholarships and courses (by country)", S. Karger AG, 1989
Publicación

79 Ramos Martínez José Manuel. "Análisis de la deserción escolar causado por estrés y ansiedad debido a la pandemia por COVID-19 en estudiantes de educación media superior", TESIUNAM, 2021
Publicación

80 Estevez Rojas Rosario Belen. "Percepción de la relación entre rendimiento académico y estrés en estudiantes universitarios practicantes de taekwondo", TESIUNAM, 2022
Publicación

Dedicatoria

A nuestros padres por su apoyo incondicional en cada una de nuestras metas y anhelos propuestos, por enseñarnos con su ejemplo el valor del esfuerzo y ser guía en cada etapa de nuestras vidas.

Agradecimientos

A Dios por bendecirnos y cuidarnos en esta etapa de formación académica.

A nuestros docentes por sus enseñanzas y aportes que nos impulsaron a seguir creciendo tanto personal y profesionalmente.

A nuestra asesora, Mg. Verónica, por su guía y orientación en cada sesión brindada para culminación del presente trabajo.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo hallar la relación existente entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica. En cuanto a metodología se empleó el método científico, diseño no experimental, corte transversal, tipo básica y el nivel descriptivo-correlacional. Dentro de los instrumentos empleados se aplicaron la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 de Barraza (2018) a una muestra de 172 estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica. Los resultados hallados ponen en manifiesto un nivel de significancia $\alpha = 0,871$ y $r_s = -,013$, lo cual evidencia que existe una relación, siendo inversa negativa débil y no significativa entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica; en la dimensión “estresores” existe un nivel de significancia de $\alpha = 0,002$ y $r_s = -,233$, en la dimensión “síntomas” existe un nivel de significancia de $\alpha = 0,001$ y $r_s = -,254$, finalmente en la dimensión “estrategias de afrontamiento” existe un nivel de significancia de $\alpha = 0,000$ y $r_s = ,363$. Por lo que se concluye que a medida que los niveles de resiliencia incrementan los niveles de estrés académico decrecen.

Palabras clave: resiliencia, estrés, estrés académico, SISCO SV 21, ER, estudiantes, nivel secundario.

Abstract

The present research aimed to find the existing relationship between resilience and academic stress in fourth and fifth year high school students of a state educational institution-Ica. For this purpose, the scientific method, non-experimental design, cross-sectional, basic type and descriptive-correlational level were used in the methodology. Among the instruments used, the Resilience Scale (ER) by Wagnild and Young (1993) and the Academic Stress Inventory SISCO SV-21 by Barraza (2018) were applied to a sample of 172 fourth and fifth year students of the secondary level of a State Educational Institution-Ica.

The results found reveal a significance level $\alpha = 0.871$ and $r_s = -0.013$, which evidences that there is a relationship, which is weak negative inverse and not significant between resilience and academic stress in fourth and fifth year students of the secondary level of a State Educational Institution-Ica; in the dimension "stressors" there is a significance level of $\alpha = 0.002$ and $r_s = -0.233$, in the dimension "symptoms" there is a significance level of $\alpha = 0.001$ and $r_s = -0.254$, finally in the dimension "coping strategies" there is a significance level of $\alpha = 0.000$ and $r_s = -0.363$. Therefore, it is concluded that as the levels of resilience increase, the levels of academic stress decrease.

Keywords: resilience, stress, academic stress, SISCO SV 21, ER, students, secondary level.

Introducción

El presente estudio, titulado “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022”, fue realizado sobre la base del Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Humanidades de la Universidad Continental, con el fin de obtener el título profesional de psicólogo. Dicha investigación fue elaborada con la motivación de analizar a detalle dos fenómenos que se encuentran muy arraigados en la población estudiantil. En primer lugar, se encuentra el hecho de la transición que han tenido que experimentar al pasar de una modalidad de estudio virtual (caracterizada en muchos casos por un bajo nivel de exigencia, debido al escaso acceso a dispositivos y recursos tecnológicos) a la modalidad de estudio presencial, en la cual tanto directivos como docentes han aumentado el nivel de exigencia y propuesto un mayor número de actividades con el objetivo de compensar el tiempo perdido durante la etapa de confinamiento decretada por el gobierno debido a la enfermedad Covid-19. Dicha problemática ha ocasionado que muchos de los estudiantes se encuentren inmersos en un estado de tensión y carezcan de control sobre la acumulación de exigencias que deben enfrentar, experimentando así un fenómeno denominado *estrés académico*. En segundo lugar, y que captó mucho la atención, es el hecho de que ante las mismas demandas existen, estudiantes que logran superar dichas dificultades emiten una respuesta adaptativa que ayuda a recobrar el equilibrio y alcanzar un rendimiento exitoso, lo cual se comprende como capacidad de *resiliencia*. Por ello, se buscó estudiar de manera científica las variables mencionadas anteriormente, con el propósito de que futuras investigaciones sumen esfuerzos por intervenir en el desarrollo idóneo de la resiliencia y planteen estrategias para hacer frente al estrés académico en la población estudiantil. Por tanto, el objetivo fue hallar la relación que existe entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica. En cuanto a la metodología cabe indicar que la presente investigación fue

de tipo básica, se empleó el método científico, contando con un diseño no experimental, de corte transversal y un nivel descriptivo-correlacional. Dentro de los instrumentos empleados se aplicaron la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 de Barraza (2018).

Asimismo, el presente estudio toma como referencia investigaciones realizadas en diferentes lugares del mundo, donde avalan la existencia problemática de ambas variables a tratar. Se encuentran estudios precedentes a nivel internacional como el de Buenaño et al. (2022), que nos dan alcances sobre la inteligencia emocional y la resiliencia en una población universitaria, además de Llorente et al. (2020), quienes estudiaron el estrés académico en estudiantes de enfermería. Por otra parte, a nivel nacional contamos con el estudio de Giraldo y Márquez (2022), quienes se inclinaron por conocer el estrés académico y la resiliencia en universitarios; de igual modo, se encuentra Estrada (2020), quien se enfocó en los hábitos de estudio y estrés académico en escolares.

Por ello, se planteó como hipótesis de investigación que existe una relación inversa significativa entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, hipótesis que fue contrastada en el capítulo de resultados. De esta manera, este estudio sirve como antecedente para futuros proyectos orientados a la psicoeducación, como también a la misma institución educativa, las unidades de gestión educativas (UGEL) y Dirección Regional de Educación, así mismo contribuye a la investigación científica, pues brinda un análisis sobre las variables mencionadas anteriormente.

Por último, la presente investigación se encuentra dividida en cuatro capítulos, en donde el primer capítulo corresponde al planteamiento del problema, objetivos, justificación e importancia de la investigación. Respecto al segundo capítulo, en él se encuentran los

antecedentes de la investigación, tanto internacionales, nacionales como locales, también está presente las bases teóricas y el marco conceptual.

Asimismo, dentro del tercer capítulo se halla el diseño metodológico, mientras que en el cuarto capítulo se puede apreciar los resultados y discusión, reflejados a través del análisis inferencial y contrastación de hipótesis, seguidamente, se culmina el presente estudio con las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos correspondientes. A partir de los resultados obtenidos, se respondieron a los distintos problemas planteados en la investigación, así como también se dio la contrastación de las hipótesis, y se cotejó los resultados obtenidos con los hallazgos de los distintos investigadores que trataron las variables estudiadas, buscando así generar conclusiones certeras.

Además, el actual estudio posee un alcance práctico, ya que los resultados y conclusiones a las que se llegó, además de enriquecer la teoría de la cual se dispone hasta el momento, permitirá que tanto las autoridades como los profesionales de la salud mental que laboran en el ámbito educativo consideren implementar y/o reforzar programas de promoción, prevención e intervención orientados a fortalecer no solo el rendimiento académico, sino también la salud mental en los estudiantes, y se busca así fomentar un bienestar integral en ellos. Asimismo, la limitación presente en el proceso de ejecución de la investigación estuvo vinculada al hecho de que distintas provincias del país, incluyendo Ica (lugar de desarrollo del actual estudio), se encontraban en estado de emergencia, lo cual coincidió con la etapa de evaluación presencial, lo que conllevó, de esta manera, a realizar las evaluaciones de manera virtual.

Los autores

Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Introducción.....	vi
Índice General.....	ix
Índice de Tablas	xiv
Índice de Figuras.....	xvi
Capítulo I: Planteamiento del problema.....	17
1.1. Planteamiento y Formulación del Problema.....	17
1.2. Formulación Problema	20
1.2.1. Problema General.....	20
1.2.2. Problemas Específicos.....	20
1.3. Objetivos.....	20
1.3.1. Objetivo General	20
1.3.2. Objetos Específicos	20
1.4. Justificación e Importancia.....	21
1.4.1. Justificación Teórica	21
1.4.2. Justificación Metodológica	21
1.4.3. Justificación Práctica.....	22

1.5.	Hipótesis.....	22
1.5.1.	Hipótesis General.....	22
1.5.2.	Hipótesis Especificas.....	23
1.6.	Identificación y Clasificación de las Variables.....	23
1.7.	Operacionalización.....	25
Capítulo II: Marco teórico.....		27
2.1.	Antecedentes del Problema	27
2.1.1.	Internacionales	27
2.1.2.	Nacionales.....	29
2.1.3.	Locales.....	31
2.2.	Bases teóricas.....	33
	Resiliencia.....	33
	Elementos de la resiliencia.....	35
	Factores de la resiliencia	36
	Resiliencia en Adolescentes.....	37
	Características de Adolescentes Resilientes	38
	Enfoques Teóricos de la resiliencia	39
	El modelo de Henderson y Milstein	40
	Modelo de Wolin y Wolin	40
	Modelo de Wagnild Y Young.....	41
	Estrés.....	43

Consecuencias del estrés.....	46
Fases del estrés	46
Estrés Académico	47
Causas y consecuencias del estrés académico	49
Sintomatología del Estrés Académico	50
Situaciones de Enseñanza-Aprendizaje que potencialmente inducen al Estrés .	51
Enfoques Teóricos del Estrés Académico.....	52
Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO)	53
Capítulo III: Metodología.....	55
3.1. Métodos y Alcance de la Investigación.....	55
3.1.1. Tipo de Investigación	55
3.1.2. Enfoque de Investigación	55
3.1.3. Nivel de Investigación.....	56
3.1.4. Diseño de Investigación	56
3.2. Población y Muestra.....	56
3.2.1. Población	56
3.2.2. Muestra	57
3.3. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	59
Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young.....	60
Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21	62
3.4. Proceso de Recolección de Datos	63

3.5.	Técnicas de Análisis de Datos	64
Capítulo IV: Resultados y discusión		65
4.1	Resultados y análisis del tratamiento de información.....	65
4.1.1.	Resultados descriptivos de la muestra.....	65
4.1.2.	Resultados descriptivos de la variable resiliencia.....	67
4.1.3.	Resultados descriptivos de la variable estrés académico	73
4.2.	Prueba de hipótesis.....	77
4.2.1.	Prueba de hipótesis general.	77
4.2.2.	Prueba de hipótesis específica 1	79
4.2.3.	Prueba de hipótesis específica 2	81
4.2.4.	Prueba de hipótesis específica 3	83
4.3.	Discusión de Resultados.....	84
Conclusiones.....		90
Recomendaciones		92
Referencias bibliográficas		94
Anexos		101
Anexo 1. Matriz de Consistencia		101
Anexo 2. Instrumentos de la investigación		103
Anexo 3. Acta de aprobación del Comité de Ética.....		106
Anexo 4. Consentimiento informado para estudiantes		107
Anexo 5. Solicitud de permiso		108

Anexo 6. Autorización de la institución educativa.....	109
Anexo 7. Juicio de expertos	110
Anexo 8. Interpretación del coeficiente de validez de contenido	130
Anexo 9. Coeficiente de validez de los instrumentos.....	131

Índice de Tablas

Tabla 1	Operacionalización de la variable resiliencia.....	25
Tabla 2	Operacionalización de la variable estrés académico	26
Tabla 3	Frecuencia del grado y sección de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica	59
Tabla 4	Confiabilidad de la Escala de Resiliencia.....	61
Tabla 5	Confiabilidad del Inventario SISCO del Estrés Académico	63
Tabla 6	Frecuencia por sexo de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica	65
Tabla 7	Frecuencia de edad de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica.....	66
Tabla 8	Niveles de Resiliencia de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica	67
Tabla 9	Niveles de la dimensión “Confianza en sí mismo” de la resiliencia de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica.....	68
Tabla 10	Niveles de la dimensión “Ecuanimidad” de la resiliencia de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica.....	69
Tabla 11	Niveles de la dimensión “Perseverancia” de la resiliencia de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica.....	70
Tabla 12	Niveles de la dimensión “Satisfacción personal” de la resiliencia de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica.....	71
Tabla 13	Niveles de la dimensión “Sentirse bien solo” de la resiliencia de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica ...	72

Tabla 14 Niveles de Estrés Académico de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica	73
Tabla 15 Niveles de la dimensión “Estresores” del Estrés Académico de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica ...	74
Tabla 16 Niveles de la dimensión “Síntomas” del Estrés Académico de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica ...	75
Tabla 17 Niveles de la dimensión “Estrategias de Afrontamiento” del Estrés Académico de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica	76
Tabla 18 Prueba de Normalidad	77
Tabla 19 Grados de relación según coeficiente de correlación	78
Tabla 20 Correlación entre Resiliencia y Estrés Académico de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica.....	79
Tabla 21 Correlación entre Resiliencia y la dimensión “Estresores” de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica.....	80
Tabla 22 Correlación entre Resiliencia y la dimensión “Síntomas” de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica.....	82
Tabla 23 Correlación entre Resiliencia y la dimensión “Estrategias de afrontamiento” de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica	83

Índice de Figuras

Figura 1 Sexo de los estudiantes de la investigación	65
Figura 2 Edad de los estudiantes de la investigación	66
Figura 3 Resiliencia en general.....	67
Figura 4 Dimensión: Confianza en sí mismo	68
Figura 5 Dimensión: Ecuanimidad	69
Figura 6 Dimensión: Perseverancia	70
Figura 7 Dimensión: Satisfacción personal	71
Figura 8 Dimensión: Sentirse bien solo	72
Figura 9 Estrés académico en general.....	73
Figura 10 Dimensión: Estresores.....	74
Figura 11 Dimensión: Síntomas	75
Figura 12 Dimensión: Estrategias de afrontamiento.....	76

Capítulo I

Planteamiento del Problema

1.1. Planteamiento y Formulación del Problema

Actualmente la vida de las personas se ha visto afectada drásticamente por una pandemia que los llevó a una cuarentena obligatoria, muchos niños y adolescentes se han visto perjudicados en los diversos ámbitos de su vida, como los estudiantes de últimos grados del nivel secundario, viéndose obligados a enfrentar distintas adversidades. Ante este hecho no todas las personas llegan a superar dichos desafíos, ya que cada uno percibe y responde de manera distinta a ellos.

En España, se encontró que el porcentaje mayor de estudiantes que presentan niveles de resiliencia son aquellos que cuentan con nivel medio, reflejándolo en un 29,2 %; el siguiente porcentual es el nivel muy alto de resiliencia en donde se refleja el 23,3 % de la población evaluada; a continuación está el nivel alto con 22,3 %; en lo que respecta niveles bajos de resiliencia existe un 15,5 % y para finalizar se encuentra el nivel muy bajo evidenciado en el 9,7 % de estudiantes que lo presentan (Flórez et al., 2020).

En Brasil, los adolescentes cuyas edades comprenden entre 16 a 18 años presentaron una tendencia favorable a ser más resilientes en comparación con los adolescentes de 14 a 15 años, tanto en niveles sociales altos como bajos, con mayor énfasis en el estrato social más bajo (Cordoni, 2011).

En Perú la resiliencia después del tiempo de pandemia, sobre la base de los encuestados se puede advertir que se encuentran propensos a presentar un estado de ansiedad y depresión, el cual debe ser contemplado por el personal de salud correspondiente ofreciéndoles el apoyo psicosocial respectivo (Castagnola et al., 2021).

De igual manera, en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa pública ubicada en Lima se obtuvieron niveles de alto y medio en resiliencia con 17 % y 83 % respectivamente y ningún estudiante con el nivel bajo (Castro et al., 2021).

Se concluye que los niveles de resiliencia en el mundo y en nuestro país son alentadores, aun así, se encuentran excepciones de estudiantes que presentan niveles bajos de resiliencia, por ello debe ser abordado por especialistas y así se logre que los estudiantes sigan desarrollando esta capacidad hasta llegar a un nivel óptimo.

La etapa escolar cumple un rol de suma importancia en el desarrollo integral y moral de cada persona a lo largo de su vida, donde docentes, compañeros y directivos aportan a los estudiantes un conjunto de nuevos conocimientos y experiencias que les servirán para toda la vida, tanto en su desarrollo académico como personal; sin embargo, la realidad no siempre es esta, ya que, en la actualidad, la mayoría de alumnos la consideran una etapa llena de estrés académico, donde día a día tienen que vivir preocupados por cumplir con sus demandas académicas como tareas, trabajos grupales, exposiciones o exámenes. A esto se suma presiones personales y familiares por obtener un buen resultado en su desempeño académico, que desencadena así una serie de síntomas negativos.

En Estados Unidos se realizó un estudio con 1018 adolescentes, de los cuales el 31 % manifestó sentirse abrumado; 30 %, deprimido o tristes; 36 %, fatigado o cansado; y el 23 % presentó problemas de apetito por estrés personas (American Psychological Association [APA], 2014).

A su vez, en México se llevó a cabo una investigación a dos instituciones educativas, en las cuales se demostró que el 91 % de los estudiantes de la primera institución afirmaron tener estrés académico de nivel media alta en ocasiones. Por otro lado, en la segunda institución se evidenció que en algún momento la gran mayoría de estudiantes (93 %) presentó niveles de estrés media/alta (Barraza, 2007, como se citó en Torres, 2018).

Además, en Latinoamérica, se puede identificar la existencia de un aumento de estrés académico en los escolares, encontrándose cifras que exceden más del 50 % de la población en investigación, que presenta dichos niveles de estrés en el proceso de rendir exámenes. Las principales causales de mayor estrés son realizar labores académicas y las notas que obtienen (Román et al., 2008, como se citó en Escajadillo, 2018).

Mientras que, en Arequipa, la mayoría estudiantes evaluados presentan altos niveles de agentes estresores y más de la mitad denota sintomatología de estrés moderado, también se evidenció que la mayor parte de la población pone en uso estrategias de afrontamiento en un nivel intermedio (Chávez y Peralta, 2019).

Asimismo, en Lima, se evidenció que de un total de 140 alumnos de una institución educativa ubicada en el distrito San Juan de Lurigancho, el 81 % de ellos mostraban un nivel moderado de estrés académico (Alejos, 2017, como se citó en Torres, 2018).

Por tanto, se observa que el estrés académico se encuentra presente en gran cantidad de estudiantes adolescentes en distintas partes del mundo, tal como se ha mencionado anteriormente, lo que demuestra de esta manera que es un problema de gran índole. La salud mental en los estudiantes de centros educativos se encuentra en una situación preocupante, ya que la respuesta ante circunstancias estresantes no es la adecuada, por dicho motivo se considera fundamental su estudio e intervención.

De acuerdo con informes verbales brindados por los docentes de la institución educativa estudiada, se puede reconocer la dificultad que vienen presentando los estudiantes frente al estrés en el área académica, como el responder a los trabajos y exámenes asignados. Asimismo, su capacidad de resiliencia ha sido afectada por las distintas situaciones que han vivido antes de retornar a clases presenciales, por ello se cree conveniente realizar una investigación en torno a esta problemática, puesto que no se ha brindado la debida atención ni se han implementado las medidas preventivas y de solución hasta el momento.

1.2. Formulación Problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.

1.3.2. Objetos específicos

- Identificar la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.

- Identificar la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.
- Identificar la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.

1.4. Justificación e Importancia

1.4.1. Justificación teórica

Esta investigación se realizó con el fin de brindar conocimiento sobre la relación existente entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Ica, cuyos resultados pueden contribuir a la suma de nuevos conocimientos tanto en las ciencias de la salud como en el área educativa.

En indagaciones previas revisadas se ha notado que en el Perú existen limitados estudios que relacionan la resiliencia y el estrés académico, motivo por el cual se considera que la presente investigación es de gran importancia, ya que contribuye a aportar información más certera de la relación entre ambas variables.

1.4.2. Justificación metodológica

Para poder alcanzar los objetivos propuestos en la investigación, se emplearon dos instrumentos: la Escala de Resiliencia de Wagnild, G. y Young y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 de Arturo Barraza. Los instrumentos antes mencionados han sido confiables y validados de forma estadística en la muestra con la que se dio la investigación.

Asimismo, cabe indicar que las variables resiliencia y estrés académico en una población educativa secundaria han sido estudiadas por separado, ya que son parte de la vida cotidiana y del desarrollo de los estudiantes, por lo cual se decidió estudiarlas en conjunto y observar la relación.

Los resultados que se obtuvieron en la investigación pueden formar parte de la fuente teórica y/o ser antecedentes para futuros estudios, además, servirían para programas de intervención en relación a estas variables.

1.4.3. Justificación práctica

La presente investigación tuvo un objetivo práctico, ya que los resultados y conclusiones son una fuente de información confiable que evidencian como se encuentra la capacidad de afrontamiento de los estudiantes frente a esta situación (estrés académico), todo ello con la finalidad de que los profesionales dedicados al área de la salud cuenten cada vez con mayores razones para establecer programas de intervención orientados a reducir el impacto de dicha problemática en los estudiantes.

Debido a que el estrés es hoy en día un tema de preocupación social y no discrimina entre edades, se considera de vital importancia profundizar en su estudio, específicamente en el ámbito académico. De igual manera, se estima por conveniente analizar la forma en que la población objeto de estudio logra adaptarse frente a los sucesos adversos e imprevistos que surgen en el proceso de su formación académica, lo cual se entiende como capacidad de resiliencia y sería determinante al momento de situarse en medio de infortunios en cualquier ámbito de su vida. Todo ello permite sumar esfuerzos por fortalecer tanto el rendimiento académico como la salud mental en los estudiantes.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

H1: Existe relación inversa significativa entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.

1.5.2. Hipótesis específicas

- H2: Existe relación inversa significativa entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.
- H3: Existe relación inversa significativa entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.
- H4: Existe relación directa significativa entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.

1.6. Identificación y Clasificación de las Variables

Variable 1: resiliencia

Definición conceptual

De acuerdo con Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una “característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida” (p. 6).

Definición operacional

La resiliencia será estudiada mediante la Escala de Resiliencia (ER), este instrumento presenta cinco dimensiones: ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo; de igual manera, se encuentra conformada por 25 ítems. Siendo 7 las opciones de respuesta brindadas en el test, las cuales se encuentran en una escala tipo Likert, en donde 1 significa desacuerdo y el punto máximo de acuerdo es 7 (Wagnild y Young, 1993).

Variable 2: estrés académico

Definición conceptual

Según Barraza (2006) indica que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, el cual se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero. El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo su propia valoración son consideradas estresores (input).
- Segundo. Dichos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero. Aquel desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. 126).

Definición operacional

La variable estrés académico se encuentra conceptualizada por los resultados que se adquirieran después de la aplicación del Inventario Sistémico Cognoscitivista SISCO, para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Dicha variable se evalúa a través de las siguientes dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; este instrumento está compuesto por 23 ítems con opciones de respuesta en escala tipo Likert, presentadas de la siguiente manera: nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre (Barraza, 2018).

1.7. Operacionalización

Tabla 1

Operacionalización de la variable resiliencia

Resiliencia y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022				
Resiliencia				
Según Wagnild y Young (1993), el término aplicado en el área psicológica es la capacidad que tiene una persona para actuar de manera correcta a pesar de las adversidades y frustraciones presentadas en su vida, el poder superarlas y salir de esa situación con mucha más fuerza o en ocasiones transformado en una persona nueva.				
Dimensiones	Indicadores	N.º de ítems	Escala de medición	Interpretación
Confianza en sí mismo	Habilidad para creer en sí mismo y en sus propias capacidades	6,9,10,13,17,18,24	Ordinal	Escala Ordinal tipo Likert. 1: Desacuerdo 7: De acuerdo. • Alto (148-175) • Medio (140-147) • Bajo (127-139) • Muy bajo (25-126)
Ecuanimidad	Perspectiva balanceada de la vida	7,8,11,12	Ordinal	
	Tranquilidad Moderación de actitudes			
Perseverancia	Persistencia	1,2,4,14,15,20,23	Ordinal	
	Deseo de logro Autodisciplina			
Satisfacción personal	Comprensión del significado de la vida	16,21,22,25	Ordinal	
	Contribución a la vida			
Sentirse bien solo	Significado de libertad	3,5,19	Ordinal	
	Sentimiento de importancia e individualidad			

Tabla 2*Operacionalización de la variable estrés académico*

Resiliencia y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022				
Estrés académico				
El estrés académico según Barraza (2008) es el proceso psicológico con índole adaptativa ante una situación en la cual se perciba peligro o amenaza, todo centrado en el ámbito educativo, que se da en 3 momentos: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.				
Dimensiones	Indicadores	N.º de ítems	Escala de medición	Interpretación
Estresores	Sobrecargas de tareas, carácter del profesor, las evaluaciones, exigencias de mis profesores, tipo de trabajo que se te pide, tiempo limitado para hacer el trabajo, poca comprensión del tema	3.1,3.2,3.3,3.4,3.5,3.6,3.7	Ordinal	Escala Ordinal tipo Likert 0: Nunca 1: Casi nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: Casi siempre 5: Siempre
Síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales)	Insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, inquietud, tristeza, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, conflictos, aislamiento, desgano, alteración de la alimentación, entre otros.	4.1,4.2,4.3,4.4,4.5,4.6,4.7	Ordinal	
Estrategias de afrontamiento	Resolver el problema, planificación de solución de problemas, reevaluación positiva, control emocional, soluciones basadas en la experiencia, planificación de actividades	5.1,5.2,5.3,5.4,.5.5,5.6,5.7	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Leve (15-35) • Moderado (36-55) • Severo (56-75)

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Internacionales

Marco et al. (2022) realizaron una investigación titulada “Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española”, cuyo objetivo fue examinar los niveles de estrés académico presentes en una muestra de estudiantes de nivel universitario. Además, buscaron reconocer los principales estresores, sintomatología asociada al estrés y estrategias de afrontamiento tomadas por cada género. El diseño utilizado en esta investigación fue descriptivo comparativo, cuya muestra estuvo compuesta por 351 estudiantes universitarios mayores de 18 años. El instrumento utilizado fue el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO). Asimismo, sobre la base de los resultados se muestran diferencias significativas entre los niveles de estrés y las variables relacionadas con este, entre hombre y mujeres, siendo las del género femenino las que mostraron mayores niveles de estrés. Se llegó a la conclusión de que existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de estrés de los estudiantes universitarios dependiendo de su género.

Por su parte, Buenaño et al. (2022) realizaron una investigación titulada “Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios, durante la pandemia del COVID-19”, que tuvo como objetivo establecer la relación entre resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la Universidad Técnica de Ambato. El diseño utilizado en esta investigación fue de enfoque mixto y nivel descriptivo correlacional, cuya muestra estuvo conformada por 112 estudiantes con edades entre 17 y 18 años. Como instrumentos utilizados se encuentra la Escala Rasgo de Metaconocimiento

Emocional (Escala TMMS-24) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados mostraron que las dimensiones de resiliencia: satisfacción personal, ecuanimidad, confianza en sí mismo, sentirse bien solo y perseverancia se correlacionan con las dimensiones de inteligencia emocional claridad, atención y reparación. Se obtuvo una significancia bilateral menos a 0,05. Se concluyó el predominio de nivel alto de resiliencia y nivel adecuado de inteligencia emocional, seguido del bajo y excelente.

Mientras que Santiago et al. (2020) efectuaron un estudio titulado “Resiliencia en estudiantes exitosos en matemáticas”, que tuvo como fin evaluar la relación existente entre el éxito escolar y el rendimiento académico en matemáticas en estudiantes universitarios. Además, el diseño de dicho estudio fue descriptivo-comparativo y microsociológico, cuya muestra estuvo conformada por 1500 estudiantes de primer a cuarto semestre de una institución educativa superior. Asimismo, se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young como instrumento de medición. En cuanto a los resultados se encontró una relación importante entre la aplicación de las matemáticas, el nivel de exigencia, la abstracción y el rendimiento académico; notando así que los estudiantes desarrollan habilidades de resiliencia con el fin de mejorar su calidad de vida. Se concluyó que la resiliencia se relaciona de manera significativa con la totalidad de fortalezas del carácter, así como la aceptación positiva del cambio y competencia personal.

A su vez, Silva et al. (2020) realizaron un estudio titulado “Estrés académico en estudiantes universitarios”, cuyo objetivo fue describir el nivel de estrés en estudiantes de nivel universitario. Además, el diseño utilizado en este estudio fue cuantitativo, descriptivo y correlacional, cuya muestra fue de 255 estudiantes con más de un ciclo escolar cursado. Asimismo, el instrumento utilizado fue el Inventario SISCO. Se encontraron los siguientes resultados: el 86,3 % de los estudiantes padecían un nivel de estrés moderado y se determinó

independencia entre el sexo de los estudiantes y su nivel de estrés. Se concluye que existe estrés académico moderado con predominio en la población de género femenina.

A su turno, Llorente et al. (2020) realizaron un estudio denominado “Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería-Montería”, cuyo fin fue determinar la presencia de estrés académico durante el periodo formativo en estudiantes de la carrera de enfermería de la ciudad de Montería, Colombia. Fue un estudio con enfoque cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal. En dicho estudio hubo una participación de 245 estudiantes cursando entre el tercer y octavo semestre de enfermería. Como instrumentos utilizaron el SISCO SV-21 y una encuesta sociodemográfica. En los resultados se evidenció que el 96,32 % de los participantes presentaba estrés y clasificaron de la siguiente manera: 66,94 % de la población presentó estrés moderado y el 47,04 % con un nivel de intensidad de medio. El agente estresor que se mostró con más frecuencia fue la forma de evaluación de los profesores, lo que ocasionó sentimientos de depresión y tristeza; así mismo, la estrategia más utilizada fue el control sobre las emociones. La conclusión a la que llegaron los investigadores fue que es preciso que se den programas de intervención en los espacios universitarios, orientados a la prevención y manejo del estrés.

2.1.2. Nacionales

Solano et al. (2022) realizaron un estudio titulado “Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú)”, que tuvo como objetivo identificar los hábitos de estudio y estrés académico de los estudiantes según su edad y sexo, como también determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico. La investigación se realizó mediante un estudio transaccional, descriptivo y correlacional de tipo probabilístico, cuya muestra estuvo conformada por 316 estudiantes universitarios de entre 17 a 64 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Estrés Académico realizado por Barraza y el Inventario de Hábitos de Estudio

correspondiente a Vicuña. Sobre la base de los resultados obtenidos se da a conocer que el 77 % tiene hábitos de estudio que oscilan de nivel muy negativo a negativo, a su vez, se evidenció que los hábitos de estudio y el estrés académico se encuentran relacionados de manera directa.

Por su parte, Vilcamiche (2022) realizó una investigación titulada “Estrés académico y resiliencia en una institución educativa pública en el distrito de Ate Vitarte, Lima 202”, que tuvo como objetivo determinar la relación del estrés académico y la resiliencia en estudiantes de una institución pública de Ate Vitarte. El diseño utilizado en esta investigación fue no experimental de tipo correlacional y de corte transversal, cuya muestra estuvo conformada por 269 estudiantes de entre 14 a 19 años. Se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario Sisco-SV21. Los resultados concluyeron que el 79,18 % de los estudiantes presenta un nivel de estrés académico medio o moderado; mientras que 76,95 %, un nivel alto en su resiliencia; por último, en cuanto a los resultados inferenciales se halló que existe una relación negativa muy baja entre las variables de estudio con Rho $-0,190$ en los estudiantes de estudio.

A su vez, Giraldo y Márquez (2022) realizaron un estudio titulado “Estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una universidad privada de Huaraz, 2022”, cuyo objetivo fue hallar la relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huaraz. Además, se empleó la metodología no experimental, tipo descriptivo correlacional de corte transversal y la muestra estuvo conformada por 151 estudiantes, a los cuales se les aplicó el Inventario SISCO de estrés académico y la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Dentro de los resultados hallados se encontró que existe una correlación negativa significativa y de baja intensidad (Rho $=-0,166$), de tal manera se evidencia que a mayor presencia de estrés académico menor es la resiliencia.

A su turno, Castro et al. (2021) efectuaron un estudio titulado “Estrés y resiliencia en el contexto del COVID-19, en estudiantes de educación secundaria”, cuyo objetivo fue

determinar la correlación de la resiliencia y estrés académico en alumnos de quinto grado de secundaria de un colegio público en el contexto del COVID-19. Asimismo, el diseño de la investigación fue de enfoque cuantitativo, tipo básico y metodología descriptiva correlacional y la muestra estuvo conformada por 52 estudiantes. Además, los instrumentos utilizados fueron el Rango de Resiliencia de Wagnild y Young, y la adecuación del cuestionario de estrés académico SISCO SV. Dentro de los resultados hallados se evidenció que existe una relación negativa próxima a la considerable con $r=-0,656$ y $p<0.01$; asimismo, se concluye que a mayores niveles de resiliencia se tendrá menores niveles de estrés académico.

Mientras que Estrada (2020) efectuó un estudio denominado “Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado”, con el fin de evaluar la relación existente entre los hábitos de estudio y el estrés académico en estudiantes que cursen el quinto grado de secundaria de una institución educativa pública ubicada en Puerto Maldonado. El diseño de dicho estudio fue no experimental y de nivel correlacional, cuya muestra estuvo conformada por 121 estudiantes que cursaban el quinto año de secundaria. Se utilizaron el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, revisión-2014 y el Inventario SISCO de Estrés Académico como instrumentos de medición. En cuanto a los resultados se encontró una relación inversa y significativa entre los hábitos de estudio y el estrés académico de los estudiantes evaluados. Se concluyó que adecuados hábitos de estudio están relacionados con bajos niveles de estrés académico.

2.1.3. Locales

Ramos (2021) efectuó una investigación titulada “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020”, que tuvo como finalidad analizar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria. Dicha investigación fue de tipo no experimental, correlacional y cuantitativo de corte transversal, la

muestra estuvo conformada por 85 estudiantes que cursaban entre cuarto a décimo ciclo de una universidad privada de Ica. Dentro de los instrumentos empleados se contó con la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de SISCO del Estrés Académico. El resultado principal es que existe una correlación negativa débil entre las variables de resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada Ica con el coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,358. La conclusión fue que a mayor resiliencia menor estrés académico.

Asimismo, Sotelo y Gutiérrez (2020) llevaron a cabo una investigación titulada “Relación entre estrés con el rendimiento académico en los alumnos del 2.º nivel de primaria de la institución educativa pública 22295”, con el objetivo de determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los alumnos del segundo grado de primaria de la IE 22295 San Luisito-Ica, 2020. El diseño utilizado fue no experimental de nivel explicativo y de tipo básica, con una muestra de 94 estudiantes de segundo grado de primaria. El instrumento utilizado fue el Inventario de Estrés académico SISCO de Arturo Barraza Masías del 2007 y para el rendimiento académico se tomó el promedio final acumulado en las actas académicas de cada estudiante. Los resultados encontrados mostraron que los niveles de estrés el 63,8 % son moderado; el 26,6 %, leve; y 9,6 %, severo. Por otro lado, el rendimiento académico se distribuyó en un 55,3 % en el nivel medio, 36,2 % en el bajo y 8,5 % en el nivel alto. Finalmente, se concluyó que existe alta correlación significativa ($p \text{ valor} = 0.000 < \alpha=0.05$) entre estrés y el rendimiento académico en los alumnos del segundo nivel de primaria de la institución educativa.

Además, Tasayco (2019) realizó una investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica-Perú”, que tuvo por finalidad describir las características del estrés en los estudiantes de enfermería de I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica, Perú, 2018. El diseño empleado fue no experimental, de nivel descriptivo y de tipo cuantitativo, con una

muestra de 199 estudiantes universitarios de ambos sexos de 17 años en adelante. El instrumento que se utilizó fue el Inventario de Estrés académico SISCO de Arturo Barraza Masías. En los resultados encontrados en la investigación se mostró que el 86,9 % de estudiantes indicó haber tenido momentos de estrés y, por el otro lado, el 13,1 % negó tener estos momentos, así que este porcentaje dejó de ser candidatos para la investigación. De todos los encuestados se reportó un puntaje de nivel de estrés de 3,4 (DE=0,83) asimismo, las situaciones más estresoras fueron las siguientes: la sobrecarga de tareas y trabajos (75,8 %), las evaluaciones de los docentes (74,8) y el tipo de trabajo que piden los docentes (72,4 %). Mientras que las manifestaciones psicofísicas más reiterativas fueron la somnolencia (74 %), cansancio permanente (70,8 %) y dolores de cabeza (61,2 %). Y, por último, las estrategias de afrontamiento fueron las siguientes: la elaboración de un plan para ejecutar sus tareas (66,2 %), la habilidad asertiva (64,6 %) y los elogios a uno mismo (62,2 %). Por lo tanto, se concluyó que hay una prevalencia del estrés del 86.9 % con un nivel medianamente alto, donde el V ciclo mostro mayor prevalencia y el VI el de mayor nivel de estrés. De igual forma, la sobrecarga de tareas fue la situación más estresante, que es afrontada con la elaboración de un plan para ejecutarlas y del mismo modo los síntomas más frecuentes son la somnolencia y el cansancio permanente.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Resiliencia

Villalba (2003) sostiene que la resiliencia es también conocida bajo el término latino *resilium*, el cual significa “volver al estado inicial”; motivo por el cual se considera una persona resiliente a aquella que se sobrepone a las dificultades. Cabe indicar que la resiliencia, aunque requiere una respuesta individual, no es una característica netamente individual, debido a que está condicionada tanto por factores individuales como ambientales, aquellos que convergen para producir una respuesta extraordinaria frente a una amenaza de gran consideración.

Asimismo, indica que la resiliencia ha sido conceptualizada en comparación con procesos y situaciones de riesgo psicosocial, lo cual permite proponer que las conductas resilientes son los resultados positivos que se obtienen frente a dichos riesgos, los cuales requieren de competencias individuales, familiares e interpersonales.

Por su parte, Grotberg (1995, como se citó en Fiorentino, 2008) afirmó que la resiliencia es aquella capacidad que nos permite afrontar las dificultades que se presenten en la vida, poder superarlas e incluso, salir transformado gracias a ellas. Por otro lado, Rutter (1991, como se citó en Fiorentino, 2008) indica que la resiliencia se caracteriza como un grupo de procesos intrapsíquicos y sociales que permiten llegar a tener una vida “ideal” dentro de un medio insano. Ambos autores tienen como fin común que el individuo sobresalga a distintas situaciones adversas, pero el primer autor en mención lo considera como capacidad que todos los seres humanos poseemos, en cambio, para Rutter es un conjunto de procesos sociales donde el individuo debe contar con ciertas habilidades, siguiendo con esa definición Luthard (2000, como se citó en Rodríguez, 2009). También, Rutter indica que se trata de un proceso netamente dinámico, cuyo resultado es la adaptación favorable y óptima frente a situaciones de gran adversidad.

Mientras que Masten (2001, como se cita en Becoña, 2006) definió la resiliencia como “un tipo de fenómeno caracterizado por la consecución de óptimos resultados a pesar de presentarse serias amenazas que atenten contra la adaptación o el desarrollo” (p. 127). Además, Suárez-Ojeda y Kraukf (1995, como se citó en González et al., 2009) indican que significa una mezcla de factores que logran que una persona haga frente a sus problemas y logre superar todas las dificultades presentes en su vida.

Por tanto, la resiliencia puede tener distintas definiciones, pero en lo que todos los autores concluyen es que es un medio de adaptación que tiene el ser humano ante distintas situaciones de su vida diaria.

La resiliencia se define como un rendimiento exitoso ante situaciones o contextos difíciles, es un proceso que crece y se adquiere durante la adversidad; en otras palabras, se podría decir que es la capacidad de superación frente a circunstancias de la vida traumáticas que experimente el individuo en su medio cotidiano. Es el hecho de poder resistir un problema muy fuerte causado por un entorno dañino y complicado; resistencia que lleva a la persona a rechazar la idea de resignarse al sufrimiento o a la realidad que presente.

La resiliencia es un concepto que con el tiempo ha ganado gran relevancia por su significado tan importante. En la actualidad, existen personas a las que se les reconoce por su gran capacidad de no dejarse vencer frente a las dificultades que se les presenta en la vida, tienen una capacidad de seguir, a pesar de que “todo se vea gris”; son personas que comprenden que los días difíciles son necesarios para poder hacerse más fuertes y que ven dichos días como una oportunidad para sobreponerse, armarse de valor y continuar.

2.2.2. Elementos de la resiliencia

Puerta (2002) menciona que para que una conducta se considere resiliente se debe de identificar la presencia de tres elementos. En primer lugar, un suceso se considera adverso solo si la persona o el entorno familiar lo perciben de dicha manera; en segundo lugar, luego de vencer la adversidad percibida, el nivel de funcionamiento que adquiera el individuo o la familia debe ser indicio de que no existen disfuncionalidades ni desajustes, tanto a nivel emocional como físico, dicho de otra manera, debe de indicar una normalidad; finalmente, debe de poder identificarse aquellos procesos que reflejan una interacción dinámica entre los aspectos individuales (historia de vida, aspectos fisiológicos, afectivos, económicos, etc.) y sociales (aspectos familiares y culturales), los cuales influyen en que el sujeto o la familia alcancen un nivel de desarrollo e interacción óptimos.

2.2.3. Factores de la resiliencia

Factores protectores. Según Fiorentino (2008), existen factores protectores que favorecen el desarrollo de la resiliencia y permiten salir enriquecidos y fortalecidos de una situación desfavorable y cumplen el rol de amortiguadores frente al estrés, dentro de ellos se encuentran los siguientes:

- **Personales.** Habilidades comunicativas, sentido del humor, alta autoestima, creatividad, autonomía, habilidades para la comunicación y de resolución de problemas, entre otros.
- **Familiares.** Apoyo incondicional de los miembros de la familia, creencias religiosas promotoras de la unidad familiar, búsqueda de apoyo en momentos complicados, entre otros.
- **Sociales.** La presencia de pares o personas mayores que sirvan de guía y puedan brindar transiciones positivas en la vida.

Factores de riesgo. Así mismo, Fiorentino (2018, como se citó en Huamán et al., 2022) menciona que existen factores que generan una probabilidad alta de desarrollar bajos niveles de resiliencia, conocidos comúnmente como factores de riesgo, dentro de ellos se encuentran los siguientes:

- **Individuales.** Descontrol en situaciones estresantes que en el peor de los casos puedan llevar a la persona a problemas de carácter criminal, falta de motivación y baja autoestima.
- **Interpersonales.** Escasa o inexistente comunicación con los miembros de la familia, discusiones y diferencias entre la familia, falta de apego en la infancia, estilos de crianza erróneos, consumo de drogas o alcohol por parte de algún miembro de la familia.
- **Ambientales.** Disfuncionalidad familiar, pobreza, inseguridad y conflictos en la comunidad, entre otros.

Fabián y Medina (2016) sugieren otros dos tipos de factores que tiene la resiliencia:

Factor interno. Este factor hace referencia a los aspectos internos presentes en un individuo, tales como la autoestima, la fe, la positividad, la autoconfianza, la responsabilidad, la capacidad de decisión, etc.

Factor externo. Hace referencia a los aspectos de carácter social, dentro de los cuales destacan la familia, la religión, la economía, etc. Dichos factores son promovidos gracias al entorno, quienes ejercen acción sobre el cuidado y tratamiento de los individuos o grupos de individuos que se encuentran frente a situaciones de riesgo y vulnerabilidad.

Resiliencia en adolescentes

Al referirnos a esta capacidad es muy importante indicar que existen ciertos factores que promueven las respuestas resilientes en las personas, dentro de ellos tenemos a la “inteligencia” y la “habilidad de resolución de problemas”. Durante la etapa de la adolescencia, aquellas personas que son resilientes tienden a mostrar grandes habilidades de resolver problemas y niveles de inteligencia mayor a aquellos adolescentes que no son resilientes (Fergusson y Lynskey, 1996, como se citó en Vinaccia et al., 2007).

Tomando en cuenta que las experiencias vividas a temprana edad (niñez) repercuten también en la posibilidad de que un adolescente desarrolle o no comportamientos resilientes, será propicio analizar aquellos recursos prioritarios con los que cuentan los niños resilientes, entre los que destacan: un lazo emocional estable con por menos uno de sus progenitores o con quien el menor haya logrado desarrollar un nexo afectivo significativo, tener responsabilidades sociales adaptadas a su edad, poseer características temperamentales que favorezcan a su capacidad de afrontamiento, haber vivido experiencias de autoeficacia y desarrollar la confianza en sí mismo(a), poseer una imagen positiva de sí mismo(a) y tener una percepción y

afrontamiento positivo ante situaciones o factores estresantes (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997, como se citó en Vinaccia et al., 2007).

2.2.4. Características de adolescentes resilientes

Las características del adolescente resiliente, según Zabalo (2000, como se citó en Valverde, 2021), son las siguientes:

Optimismo. Guarda relación con la esperanza, y no estar pensando trágicamente sobre algunas situaciones del día a día que nos hace creer que no podemos solucionar conflictos.

Autoestima. Son aquellos adolescentes que al brindarse un juicio a sí mismos se sienten afortunados y merecedores de valor y atención.

Introspección. Reconocen sus errores y sus aciertos.

Sentido del humor. Es divertirse o reírse de ellos mismos o de situaciones, para lograr así desdramatizar la peor perspectiva.

A todo esto, se suma la creatividad, la curiosidad, el emprendimiento, la flexibilidad al cambio, entre otras.

Si bien es cierto que en la adolescencia el grupo de pares toma un papel importante ya que cumple el rol de confidente y sirve de apoyo para los mismos, más aún cuando el adolescente no logra con éxito las actividades propuestas y lo pueden llevar al fracaso, donde un adecuado manejo de estas situaciones es fundamental para la construcción de la resiliencia (Rodríguez, 2009).

Por su parte, Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla (1996, como se citó en González et al., 2009), haciendo una descripción más amplia, nos menciona las características generales de las personas con mayor resiliencia:

- Mayor coeficiente intelectual y habilidades de resolución de problemas.
- Mejores estilos de enfrentamiento.

- Motivación al logro (autoeficacia).
- Autonomía, autoestima y locus de control interno.
- Empatía, conocimiento y manejo adecuado de relaciones interpersonales.
- Voluntad y capacidad de planificación.
- Sentido del humor positivo (p. 251).

2.2.5. Enfoques teóricos de la resiliencia

Propuesta neurobiológica y coevolutiva. Sostiene que la resiliencia es parte del neurodesarrollo, es decir, un fenómeno epigenético evolutivo presente en el ser humano desde varios millones de años, en el cual se requiere de una mezcla evolutiva entre el sustrato neural -aprendizaje y la memoria emocional- y el entorno, hecho imprescindible para el correcto desarrollo del ser humano, así como también para el aprendizaje de distintos esquemas (Carazo, 2018).

Teoría de las fuentes de la resiliencia. Para Grotberg (1996, como se citó en Peña, 2009), la resiliencia se puede definir como un proceso en el cual se ven involucrados comportamientos, factores y resultados resilientes, descartando la sencilla definición -respuesta a la adversidad- utilizada por la mayoría de las personas, por la cual la autora detalla las fuentes que intervienen:

- Desarrollo de factores resilientes
- Identificación de la adversidad
- Selección del nivel y clase de respuesta resiliente
- Valoración de los resultados y los factores que aparecen en la resiliencia
- Soporte externo: “Yo tengo”
- Fortalezas personales: “Yo puedo”
- Habilidades intrapersonales: “Yo soy/ estoy” (p. 60).

2.2.6. El modelo de Henderson y Milstein

Henderson y Milstein (2003, como se citó en Mateu, et al., 2009) desarrollaron este modelo específicamente para el ámbito escolar, contando con seis pasos, los cuales se encuentran seccionados en dos grupos, cabe mencionar que cada grupo cuenta con tres objetivos.

Primer objetivo. Mitigar los riesgos individuales y del ambiente.

Enriquecer vínculos. Fortalecer los lazos afectivos existentes entre los propios estudiantes, como también los que respectan a los docentes y los miembros que forman parte de la comunidad educativa.

Fijar límites claros y firmes. Elaborar reglas y normas para la disminución de conductas riesgosas.

Enseñar habilidades para la vida. Como la cooperación, optimismo, autoestima, independencia, humor, moralidad, iniciativa, etc.

Segundo objetivo. Impulsar la resiliencia

Brindan afecto y apoyo. El docente proporciona respaldo incondicionalmente.

Establecer y transmitir expectativas. Deben ser elevadas y realistas para hacerlas motivadoras y eficaces.

Brindar oportunidades de participación significativa. Generar altas responsabilidades a los estudiantes, a las familias y todo miembro del plan escolar.

2.2.7. Modelo de Wolin y Wolin

Para Wolin y Wolin (1993, como se citó en Mateu et al., 2009), la resiliencia está compuesta por cuatro componentes o pilares como los esposos los denominan:

Competencia social. Entre ellas, las habilidades sociales y habilidades prosociales.

Resolución de problemas. Habilidades para pensar de forma abstracta, reflexiva y flexiva con el objetivo de buscar soluciones.

Autonomía. Sentido de la propia identidad, independencia y al control de ciertas situaciones del entorno.

Expectativas positivas de futuro. Expectativas saludables y favorables hacia objetivos o el futuro.

2.2.8. Modelo de Wagnild Y Young

Wagnild y Young (1993) indican que, en el área de la psicología, la resiliencia es aquella capacidad que permite a una persona hacer las cosas de una forma correcta, a pesar de encontrarse frente a condiciones de vida desfavorables y frustraciones, poder superarlas y salir fortalecidos e inclusive transformado luego de ellas. Asimismo, indica que una de sus características de esta capacidad es frenar el efecto perjudicial del estrés y promover la adaptación de todo ser humano.

La resiliencia se define como un componente de la personalidad que se encarga de regular el efecto negativo que produce el estrés, es decir, fomenta una debida adaptación. Suele utilizarse el término para referirse a personas que denotan valentía y una capacidad de adaptarse frente a situaciones desafortunadas que se presenten a lo largo de su vida. Por tanto, se trata de la capacidad para poder resistir presiones, salir fortalecido, poder superar y tolerar adversidades; es actuar de manera correcta a pesar de encontrarse frente a situaciones en las que todo parece estar en nuestra contra.

En muchas ocasiones, las personas se encuentran atravesando situaciones de las cuales creen no poder superarlas porque se tiene el pensamiento de que se ha llegado al límite, sin embargo, es precisamente en esos momentos donde se da a deslumbrar el lado más fuerte del ser humano y se sigue luchando frente a las adversidades; pasando por esta situación es cuando

se sale más fortalecido, existe un cambio en la ideología de uno mismo y la capacidad de resiliencia aumenta.

Por su parte, en su modelo de rasgos de la personalidad, definen la resiliencia como una parte del ser humano, que es una habilidad que se potencializa; a su vez, indican las cinco dimensiones que la componen (Wagnild y Young, 1993, como se citó en Huamani y Revatta, 2021).

Confianza en sí mismo. Reconocer fortalezas y debilidades y afrontar adversidades, un concepto único es el de Emerson (1841), que alude que es “en creer en tu propio pensamiento y creer que lo que es verdadero para ti en tu corazón lo es también es para los demás” (p. 6). Hace referencia a tener seguridad y determinación en uno mismo, es tener la certeza de que lo que hago, pienso y digo es valioso y verdadero; asimismo se relaciona con poseer una visión positiva de uno mismo.

Ecuanimidad. El equilibrio entre la experiencia y la vida, pues para el autor Picker (2015), esta dimensión significa “igualdad, constancia de ánimo, imparcialidad de juicio, balance y, sobre todo, equilibrio; su desarrollo requiere tres capacidades: conducta moral, concentración y sabiduría” (p. 1). De esta manera, es el estado mental en donde la consciencia se encuentra equilibrada. De manera objetiva se hace una valoración de las alternativas positivas y negativas, de lo que se cree bueno o malo; se caracteriza por un estado de tranquilidad, en donde uno es capaz de tolerar algún inconveniente con firmeza.

Perseverancia. Un fuerte deseo por continuar persiguiendo los objetivos propuestos, tal como alude el Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE, 2016), que menciona lo siguiente:

Una cualidad humana que permite mantenerse constantemente en la prosecución de lo comenzado, en una actitud o en opinión. La perseverancia se pone en manifiesto frente

a obstáculos y frustraciones en la persecución de metas, y en la adhesión a principios establecidos previamente (p. 4).

Por tanto, puede manifestarse en el momento donde una persona desea alcanzar sus metas y ambiciones a pesar de que cosas negativas se presenten en su entorno, que dificulta el proceso, por lo que es este momento en donde se debe ser paciencia y perseverante para lograr lo propuesto.

Satisfacción personal. Es importante encontrar el significado de la vida y de las actividades que se realizan día a día para entender cuán importantes son. Clemente et al. (2000) la describen de la siguiente manera:

Una valoración cognitiva personal que realiza una persona de la vida y de los dominios de la misma, atendiendo a la calidad de su vida, a las expectativas y aspiraciones, a los objetivos conseguidos, basada en los propios criterios de la persona y que se realiza de forma favorable (p. 189).

Asimismo, es preciso mencionar, que se encuentra altamente influenciada por diversas variables de toda índole, desde dificultades sociales o culturales hasta económicas, siendo estas las más comunes y a su vez pueden repercutir en la percepción de satisfacción personal de cada uno.

Sentirse bien solo. La vida personal genera satisfacción, además al tener que enfrentarse a situaciones, le demuestra a la persona la libertad que tiene. Es la capacidad del ser humano de sentirse pleno y en paz sin la necesidad de depender anímicamente de una tercera persona, no abrumarse en momento de soledad y, por el contrario, disfrutar de nuestra propia compañía.

2.2.9. Estrés

Guerrero (2016) hace mención de que el término *estrés* en primera instancia fue acuñado por Selye a raíz de sus diversos trabajos en el área de criminología, ya que usaba tal

término para denotar tensión, esfuerzo y acentuación. El estrés es el conjunto de todo lo que vivimos y consideramos como sobrecarga, así se emplea en fisiología y psicología, debido que al experimentar el estrés mostramos cambios fisiológicos como la liberación de glucocorticoides a lo que comúnmente se le conoce como el cortisol y cortisona (Romero, et al., 2021) y en cambios psicológicos encontramos el agobio, preocupación y agotamiento, siendo los más recurrentes en la mayoría de personas (American Psychological Association [APA], 2013). Y para Martínez y Díaz (2007, como se citó en Maturana y Vargas, 2015), es uno de los motivos más usuales por los cuales las personas asisten a consulta en los últimos años, el origen de la palabra viene del término en inglés *stress* y hace referencia a una reacción a nivel fisiológico, endocrino y psicológico del organismo ante un acontecimiento, situación o experiencia que se percibe de manera amenazante, lo que automáticamente produce una reacción completamente natural e imprescindible frente al estímulo para la debida supervivencia.

Por su parte, Alfonso et al. (2015) afirman que es una de las problemáticas en el área de salud más común en la sociedad actualmente. Es un fenómeno multivariante que se da gracias a la relación entre el ser humano y las situaciones eventuales que se presenten en su entorno, los que se perciben como intimidantes o excesivos para los recursos con los que cuentan y que amenazan su bienestar integral. Mientras que Karam et al. (2019) dan a conocer que “el estrés sería una respuesta ante una situación que puede desencadenar consecuencias mentales, anímicas o un efecto somático y, posiblemente, alterar la funcionalidad de la persona en su vida diaria” (p. 32).

El término *estrés* hasta cierto punto tenía una connotación negativa y estaba asociado con resultados igualmente negativos, es decir, la presencia de estrés tendía a ser retratada como un obstáculo para el correcto desarrollo y armonía de la vida diaria; sin embargo, “el estrés tiene sentido en la vida del ser humano, ya que gracias a este podemos lograr los objetivos

propuestos con la motivación y sentido de reto” (Karam et al., 2019, p. 42). De esta manera, se sabe que el estrés es importante para el crecimiento y aprendizaje de la persona. A su vez, se ha visto que el estrés también se ha llegado a considerar positivo, ya que es beneficioso para el afrontamiento de situaciones desafiantes, sobre la base de ello se rechaza la idea de que siempre debe evitarse y en cambio debe verse como una parte necesaria para el aprendizaje, pues este impulsa dicho proceso.

Por su parte, Moscoso (1998) afirma que la palabra estrés hace referencia tanto a las situaciones como los estímulos que provocan requerimientos de índole psicológica o física en la persona, así mismo, engloba reacciones fisiológicas o emocionales que se pueden percibir bajo dichas situaciones. El estrés causa efectos desfavorables en la salud física y en el estado anímico del ser humano, los cuales han sido estudiados y expuestos en el área de psicología y la medicina por años, empero hasta la actualidad no existe un veredicto unánime sobre su definición. Sierra et al. (2003) nos amplían el panorama describiendo la sintomatología que pasa el individuo que se encuentra sometido a una gran presión, y llega a sentirse abrumado, aburrido y frustrado; pues tiene que afrontarse a situaciones donde no es fácil controlar lo que sucede y que escapa de sus manos. La procedencia del término *estrés* comienza en la palabra *distrés*, cuyo significado en inglés antiguo es “angustia o aflicción”; sin embargo, conforme se fue popularizando la palabra se perdió la primera sílaba.

Entre los principales autores se puede recalcar el concepto de que “el estrés entendido como un estado psíquico caracterizado por una tensión nerviosa violenta y largamente mantenida y que se acompaña de un grado de ansiedad importante de modalidades del comportamiento determinadas por variables psicológicas y sociales” (Bairero, 2017, p. 974).

Asimismo, el estrés ha existido desde siempre; hace miles de años, el hombre se estresaba al presenciar a un enemigo y, por ello, su primera reacción siempre era huir rápidamente o quedarse y luchar. Lo mismo sucede hoy en día, la gente en la actualidad

reacciona de la misma forma, incluso cuando se trata de algo tan bizarro como que la computadora no funcione de manera correcta, ante ello un individuo puede huir o pelear con la computadora, el cuerpo reacciona de la misma manera que antes, la diferencia es que ahora el ser humano tiene más recursos e intelecto para poder solucionar sus problemas de manera razonable.

2.2.10. Consecuencias del estrés

Barraza et al. (2019) da a conocer las consecuencias a las que puede conllevar el estrés en adolescentes, como los problemas en su salud mental, debido que en esta etapa hay una gran variedad de estímulos psicosociales, que traen consigo altos niveles de estrés y a su vez se relaciona con alteraciones conductuales y endocrinas. A medida que estos eventos estresores se acumulan, se puede llegar a ver un deterioro en su bienestar físico y emocional (Palgi, 2013, como se citó en Barraza et al. 2019), asimismo se podría convertir en un factor de riesgo para consumo de sustancias que finalmente puede acabar como una adicción (Keyes, Hatzenbuchler y Hasin 2011, como se citó en Barraza et al. 2019).

2.2.11. Fases del estrés

Moscoso (2009, como se citó en Palacios, 2020) indica que existen tres fases:

Fase inicial-alarma. Es el momento cuando se reconoce un ente estresor, ya que el organismo comienza a tener diversas reacciones fisiológicas, como el aumento del ritmo cardíaco, presión arterial alta, respiración acelerada, presencia de ansiedad; y estas reacciones preparan al cuerpo para huir o pelear, debido a que hay una secreción de la hormona adrenalina.

Fase de adaptación o resistencia. Es la fase donde el estímulo estresor se mantiene por un determinado tiempo, es decir, que la fase de alarma continúa y el organismo genera una respuesta fisiológica estereotipada, para que este mismo logre adaptarse.

Fase de agotamiento. Esta fase se presenta cuando las habilidades de afrontamiento han fallado y da pase a un estrés crónico debido que el organismo se encuentra en estado de alerta prolongado, apareciendo alteraciones psicológicas y físicas.

2.2.12. Estrés académico

El estrés académico no es un fenómeno novedoso, ya que lleva muchos años de estudio al igual que el estrés de manera global, sin embargo, ha tenido mayor relevancia en nuestra vida en los últimos años acontecidos y se ha empezado a investigar el efecto que tiene en los estudiantes, debido a que no solo se estresan los adultos, sino que dicho fenómeno también está presente en los adolescentes y jóvenes.

Asimismo, el estrés académico es aquel proceso psicológico que posee una naturaleza adaptativa y surge ante una situación amenazante percibida dentro del ámbito educativo, dicho proceso se produce en tres momentos: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Barraza, 2008). Por su parte, Martin (2007) informa que el estrés académico se ve representado por un grupo de acontecimientos altamente estresantes, motivo por el cual la persona puede llegar a sentir, aunque sea de manera transitoria, una ausencia de control sobre la nueva situación que este atravesando, potencialmente generador de estrés y, a su vez el miedo al fracaso académico.

Como bien se sabe, todos en la vida podrían llegar a sufrir distintas situaciones en las cuales no siempre las cosas resulten fáciles, y es en ese momento donde se siente una fuerte presión ante un acontecimiento que resulta novedoso que llega a desestabilizar a la persona con situaciones que escapan de su control en el ámbito escolar. Cuando esto ocurre es lo que se conoce como estrés académico, el cual “se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académico” (Berrío y Mazo, 2011, p. 65).

A su vez, Orlandini (2012) refiere que este tipo de estrés aparece debido al inicio de las actividades escolares del menor por distintas razones como, por ejemplo, la dificultad para adaptarse al régimen educativo, el hecho de ser nuevo en escuela, posibles abusos o actitudes desfavorables de los docentes e incluso de los mismos compañeros. También, puede ser por alguna dificultad en los procesos cognitivos del menor como memoria o inteligencia; a su vez la sobrecarga curricular muchas veces influye y les provoca estrés, como se ve todo es el ámbito de la vida escolar. De esta manera, es como los estudiantes evalúan las situaciones que puedan estar afrontando y las clasifican como amenazantes, como demandas o nuevos retos de los cuales no tienen el control completamente. A su vez, al tocar el tema de estrés académico notamos que no solo se ven afectados los estudiantes, sino que también los mismos docentes pueden llegar a salir perjudicados, ya que en ellos recae gran responsabilidad, son quienes van a impartir el conocimiento, pero ante situaciones novedosas o sobrecarga de actividades nadie puede librarse.

A su vez, Linares (2021) afirma que el estrés académico se podría definir como una “situación o estado de minusvalía que experimentan los estudiantes y que afecta su actividad psicológica y hasta su integridad física” (p. 25). Se da a conocer que el estrés académico puede generar consecuencias negativas en el desarrollo idóneo de la vida de los estudiantes, y afectar distintas áreas en su etapa escolar. Es por ello que es de gran importancia la información que puedan obtener los alumnos para evitar que este problema los supere, ya que el estrés a un nivel moderado es necesario para el aprendizaje.

El estrés es una realidad innegable presente en la vida diaria de las personas y afecta a la mitad de la población en todo el mundo, dentro de esta se encuentran los estudiantes que atraviesan su etapa académica, lo cual se conoce como estrés académico. Este se presenta en varias ocasiones durante dicha etapa, como también presentan diferente intensidad del mismo. El estudiante se encuentra comprometido a diversas labores, obligaciones y roles que pueden

resultarles constantemente estresantes; también se conoce que el estrés se presenta cuando existe una sobrecarga de obligaciones académicas en un corto periodo de tiempo y al no poder culminarlas correctamente en su totalidad el estudiante cae en un estado de estrés académico.

Los estudiantes han informado que experimentan estrés de manera constante cuando se trata del área académica, dicho estrés puede estar relacionado con la presión para obtener calificaciones altas, o en su defecto, la preocupación por recibir malas calificaciones por parte de sus docentes. Asimismo, el estrés académico es una preocupación importante para los estudiantes e interfiere con distintas situaciones de su vida como el rendimiento académico, la educación, la satisfacción personal, la calidad y cantidad de horas de sueño y la salud, tanto física como mental.

Además, un factor estresante puede no estar necesariamente determinado por la cantidad de aprendizaje y tareas por hacer, sino que puede estar relacionado con el tipo de actividades esperadas; en el ámbito escolar estos desafíos pueden presentarse de distintas formas, como aprender sobre un tema que resulta difícil de comprender, completar una tarea compleja, prepararse para el inicio de clases y la nueva rutina por llevar, entre otros.

2.2.13. Causas y consecuencias del estrés académico

Para los autores Maturana y Vargas (2015), las causas y consecuencias van unidas debido a las diferentes habilidades que en los adolescentes pueden o no estar desarrolladas, de esta manera tenemos:

- Disminución de habilidades cognitivas
- Disminución en sus habilidades de resolución de problemas
- Baja motivación o fatiga crónica
- Baja concentración/atención
- Baja tolerancia a la frustración
- Dificultad en la interacción con pares y compañeros

- Dificultad en la interacción y comunicación con profesores
- Mayor ausentismo escolar o deseos de no asistir al colegio
- Aumento de quejas somáticas
- Conductas ansiosas
- Síntomas de ansiedad o angustia
- Síntomas depresivos, labilidad o tristeza

2.2.14. Sintomatología del estrés académico

Los síntomas que generalmente se asocian al estrés abarcan cuadros adaptativos, emocionales, conductuales y niveles de ansiedad que perjudican el equilibrio de actividades del ser humano en diferentes áreas como el psíquico, afectivo, cognitivo y social de los estudiantes (Maturana y Vargas, 2015).

El estrés académico se engloba en tres tipos de síntomas, los cuales se presentan de la siguiente manera:

Síntomas físicos. Dificultad para conciliar el sueño, cansancio, dolor de cabeza, problemas digestivos, onicofagia, temblores, entre otros.

Síntomas psicológicos. Inquietud, tristeza, angustia, dificultad para concentrarse, bloqueo mental, olvidos, entre otros.

Síntomas comportamentales. Conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, entre otros (Barraza, 2006).

De igual manera, Barraza (2006) afirma que, frente a dichos síntomas, el individuo se encuentra en la necesidad de ponerse en acción para poder recuperar su equilibrio integral; empero, para realizar alguna acción, debe evaluar las posibles maneras de actuar que pueda tener para que sean las adecuadas para enfrentar la demanda del entorno. Enseguida debe decidir cuál será la estrategia idónea de afrontamiento para poder salir airoso de la situación.

Asimismo, se da a conocer también, que “los diversos síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, al interactuar entre sí, crean un círculo vicioso en el que los pensamientos, las emociones y los comportamientos, cada vez son más negativos y menos adaptativos” (Pozos et al., 2015, p. 40).

2.2.15. Situaciones de enseñanza-aprendizaje que potencialmente inducen al estrés

Las actividades asignadas en el ámbito académico como tareas, trabajos, exposiciones, exámenes, compromisos, incluso las reuniones con compañeros son eventos que los estudiantes realizan prácticamente a diario a lo largo de su periodo de aprendizaje; sin embargo, al presentarse una sobrecarga de todos los sucesos mencionados aparece el estrés como respuesta ante toda presión novedosa y es preciso señalar que el estrés repercute en diversos medios de la vida de los estudiantes, afectándoles a nivel académico, físico y psicológico (Sarubbi y Castaldo, 2013).

De acuerdo con la investigación de Escobar et al. (2018), respecto al estrés académico, los estudiantes han dado a conocer que los principales eventos que generan altos niveles de estrés son el excedente de cantidad en trabajos asignados, el insuficiente tiempo para poder realizar satisfactoriamente sus actividades curriculares, el desarrollo de exámenes, las exposiciones que puedan tener en algunas clases y cumplir con todos los trabajos y tareas obligatorias.

Así mismo, estos autores comentan que existen otros factores que generan estrés como la competencia entre compañeros, el poco o nulo entendimiento de temas en clase, también influye el temple del profesor, como los exámenes que brinda, el tipo de actividad a realizar y la participación en el aula.

Además, el evento desencadenante de estrés en el colegio puede ocurrir minutos antes de rendir un examen o también mientras lo realiza; existen estudiantes que suelen dejar sus tareas a última hora o, por el contrario, el exceso de estudio desmesurado es perjudicial, ya que

muchos alumnos pasan largos periodos de tiempo frente a una computadora o en ocasiones, algún libro tratando de hacer sus tareas o estudiando para algún examen y no dejan que su cerebro descanse el tiempo preciso. Otro factor que influye es la sobrecarga de un tema preciso y que se da de manera constante; el cuerpo y la mente se agotan y no tienen la facultad de recargarse velozmente (Luna, 2019).

2.2.16. Enfoques teóricos del estrés académico

Berrío y Mazo (2011) nos indican que, al referirse al estrés, es muy importante tomar en consideración aquellos propuestos que han influenciado considerablemente en el desarrollo de la teoría general que de dicho fenómeno existe. Dentro de ellos se tiene a las siguientes orientaciones teóricas:

Teoría basada en la respuesta. El máximo referente de la presente teoría es el Dr. Hans Selye, por ello, Barrio et al. (2006) indica que el vocablo *estrés* fue empleado por primera vez por dicho autor desde un punto de vista psicobiológico. Inicialmente, el significado que tenía el estrés para Selye era el de “respuesta”, mientras que al estímulo que producía dicha reacción se le denominaba “estresor”, en pocas palabras, el estresor sería el causante del estrés.

Por lo general, al hablar de estrés, la mente suele relacionarlo con agentes estresores nocivos, sin embargo, puede ser producido también por sucesos agradables (por ejemplo, una buena noticia inesperada), razón por la cual se debe entender que el estrés es un parte natural de la vida, por tal motivo, no se debería buscar evitarlo.

Teoría basada en el estímulo. Santillán (2012) indica que dichas teorías interpretan el estrés de acuerdo con características relacionadas a los estímulos que provienen del exterior, entendiendo que estos pueden llegar a variar el correcto funcionamiento del organismo.

A diferencia de aquellos modelos que se enfocan en la respuesta, el estrés, en este caso se sitúa fuera de la persona, por ello, el *strain* (consecuencia que produce el estrés) sería el aspecto concerniente al sujeto.

Teoría basada en la interacción. Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Berrío y Mazo, 2011) sostienen que el estrés se origina como consecuencia de las relaciones que se ejercen entre la persona y su entorno, que es percibido como una amenaza difícil de afrontar. Por ende, la noción básica dentro de esta teoría es la de “valoración cognitiva”. Por lo tanto, la valoración “juega un papel” de mediador (de carácter cognitivo) entre las respuestas propias del estrés y los estímulos estresores.

Respecto a la evaluación ya mencionada, Lazarus indica la existencia de tres tipos:

Evaluación primaria. Se lleva a cabo en cada ocasión que uno se encuentre frente a algún tipo de exigencia (ya sea que provenga del interior o el exterior).

Evaluación secundaria. Está relacionada a la evaluación del individuo respecto a sus recursos para enfrentar la situación estresante.

Reevaluación. Se desarrollan procesos de retroalimentación, los cuales permitirán corregir las evaluaciones anteriores.

2.2.17. Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO)

Barraza (2005, como se citó en Berrío y Mazo, 2011) propone el presente modelo, cuyo sustento es la teoría general de sistemas de Colle, y el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus. Dicho modelo teórico está constituido por cuatro hipótesis:

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico. Prioriza el concepto de sistema abierto, el cual hace referencia a un proceso de relación sistema-ambiente. Por ende, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico hacen referencia al regular flujo de entrada y salida presente en la totalidad de sistemas, el cual les permite adquirir su equilibrio. Cabe indicar que son tres los elementos de los que se compone el estrés académico: 1) estímulos estresores, 2) síntomas (vienen a ser las formas en las que se manifiesta el desequilibrio) y 3) estrategias que permitan realizar un afrontamiento.

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico. Sostiene que el estrés académico es una situación de índole psicológica, debido a que se caracteriza por la presencia de estresores de mayor consideración (los cuales ponen en peligro la entereza de la persona y no dependen de la valoración que haga de los acontecimientos) y de menor consideración (se conciben de esa manera dependiendo de la evaluación que el individuo realice respecto a ellos).

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico. Los indicadores que nos permiten identificar un estado estresante se clasifican en: respuestas físicas, psicológicas y conductuales.

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico. Luego de padecer la falta de equilibrio producida por el estrés, la persona emplea una variedad de tácticas de afrontamiento, buscando así recuperar el equilibrio de su sistema. Como bien se ha mencionado, existen una gran variedad de tácticas o estrategias que nos permiten alcanzar dicho fin, sin embargo, Barraza (2008, como se citó en Berrío y Mazo, 2011) recomienda las siguientes: desarrollar capacidades asertivas, brindarse elogios a uno mismo, realizar actividades evasivas (distractores), compartir las experiencias vividas, prácticas religiosas, solicitar atención profesional, interpretar las situaciones con buen ánimo, y por último, desarrollar y ejecutar un proyecto de acción.

El presente modelo es explicado por el autor como una progresión de procesos valorativos que se producen frente a estímulos provenientes del entorno, los cuales surgen con la finalidad de alcanzar un equilibrio en la conexión sujeto-ambiente (Berrío y Mazo, 2011).

Capítulo III

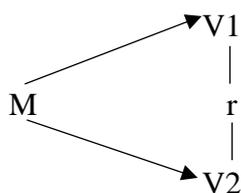
Metodología

3.1 Métodos y Alcance de la Investigación

3.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación fue de tipo básica, la cual, según Rodríguez (2011), es aquella que está orientada a obtener recientes conocimientos y áreas de estudio. Cabe indicar que la motivación en este caso era incrementar la teoría de la cual se disponía hasta el momento y no poner en práctica los descubrimientos hallados, dicho de otra manera, el interés se centró en el saber.

En el esquema que puede apreciarse a continuación se muestra las variables empleadas:



Donde:

M: Muestra

V1: Resiliencia

V2: Estrés académico

r: Relación

3.1.2. Enfoque de Investigación

El enfoque concerniente al presente estudio fue el cuantitativo, por lo cual se menciona a Hernández et al. (2014), quién manifiesta que dicho enfoque se caracteriza por representar un conjunto de procesos secuenciales, el cual emplea la recopilación de datos y el análisis estadístico, buscando así verificar la eficacia de determinadas teorías, poner a prueba la hipótesis y extraer conclusiones a partir de ello.

3.1.3. Nivel de investigación

En esta ocasión, se empleó el nivel descriptivo correlacional, cuya meta es especificar las características de las variables en cuestión y el grado de asociación existente entre ellas (Hernández et al., 2014).

3.1.4. Diseño de investigación

El presente estudio es de diseño no experimental, según Agudelo et al. (2008), dicha investigación se caracteriza por llevarse a cabo sin manipular de manera voluntaria las variables; no se provoca ninguna situación, por el contrario, se observan las situaciones y eventos ya existentes, en otras palabras, no se varía intencionalmente las variables independientes; únicamente se aprecia los fenómenos en su ambiente natural y después de ello, se analizan de forma exacta como se dieron originariamente.

De esta manera, se trató de una investigación de tipo correlacional y corte transversal, en la cual destacó el estudio de la información en un momento determinado, con el propósito de examinar la correlación ente resiliencia y estrés académico.

Población y Muestra

3.1.5. Población

De acuerdo con Arias et al. (2016), la población de una investigación se define como la agrupación de casos que presenta una cantidad limitada y a la cual se tiene acceso, que servirá como precedente para la correcta elección de la muestra, cabe mencionar que esta última cuenta con una serie de criterios predispuestos.

La población estuvo conformada por 312 estudiantes de cuarto y quinto grado del nivel secundario, cuyas edades comprendían entre 15 a 16 años pertenecientes a una institución educativa pública ubicada en la ciudad de Ica.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en la institución educativa.

- Estudiantes que hayan aceptado voluntariamente formar parte del estudio.
- Estudiantes que hayan aceptado el consentimiento para ser evaluados.
- Estudiantes que tengan entre 15 y 16 años.
- Estudiantes que hayan completado ambos instrumentos de evaluación.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no se encuentren matriculados en la institución educativa.
- Estudiantes que hayan rechazado formar parte de la investigación.
- Aquellos estudiantes que no hayan aceptado el consentimiento para ser evaluados.
- Estudiantes que tengan menos de 15 años o sean mayores de 16 años.
- Estudiantes que no hayan completado ambos instrumentos de evaluación.

3.1.6. Muestra

Hace referencia al subgrupo de estudio, el cual tiene como característica que es un reflejo fiel de la población, en otras palabras, es una parte representativa para el estudio (Hernández et al., 1991)

La muestra estuvo compuesta por 172 estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, cuyas edades comprendían entre 15 y 16 años. Cabe indicar que la técnica de muestreo a emplear fue probabilístico aleatorio simple, puesto que, De acuerdo con Otzen y Manterola (2017), es aquella que asegura que todos los sujetos pertenecientes a la población tienen la misma oportunidad de ser incluidos dentro de la muestra.

Fórmula:

Donde:

$$n = \frac{N \cdot pq \cdot Z^2}{(N - 1)e^2 + Z^2 \cdot pq}$$

n = Tamaño de la muestra.

N = Tamaño de la población.

pq = Desviación estándar de la población, cuando no se tiene su valor, suele utilizarse el valor regular de 0,5.

Z = Valor obtenido mediante niveles de confianza, en caso de no haber uno establecido, se toma con relación al 95 % de confianza, que equivale a 1,96, o en relación al 99 % de confianza, que equivale a 2,58, valor que queda a criterio del investigador.

e = Límite tolerable de error muestral, al no conocer su valor, suele utilizarse un valor que varía entre el 1 % (0,01) y 9 % (0,09), lo cual quedará a criterio del evaluador.

Cálculo de la muestra. Considerando un nivel de significancia de 95 % y 5 % como margen de error “n” fue:

$$n = \frac{N \cdot pq \cdot Z^2}{(N - 1)e^2 + Z^2 \cdot pq}$$

Reemplazando valores:

$$n = \frac{312 (0.5)(0.5)(1.96)^2}{(312 - 1)(0.05)^2 + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{299.64}{1.7379}$$

$$n = 172$$

Por ende, la muestra establecida fue de 172 estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario, pertenecientes a una institución educativa pública, con ubicación en la ciudad de Ica y cuyas edades comprendían entre 15 y 16 años.

Dichos estudiantes se encuentran divididos por secciones de la siguiente manera:

Tabla 3

Frecuencia del grado y sección de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Grado y sección	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
4A	17	9,9	9,9	9,9
4B	17	9,9	9,9	19,8
4C	18	10,5	10,5	30,2
4D	17	9,9	9,9	40,1
4E	17	9,9	9,9	50,0
4F	17	9,9	9,9	59,9
5A	17	9,9	9,9	69,8
5B	18	10,5	10,5	80,2
5C	17	9,9	9,9	90,1
5D	17	9,9	9,9	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Frecuencia de estudiantes por grado y sección.

Interpretación

En la tabla 3 se evidencia la cantidad de estudiantes por grado y sección, en donde los salones del 4A, 4B, 4D, 4E, 4F, 5A, 5C y 5D tienen el 9.9 % (17) de los participantes cada uno, es decir, representan un 79 % (136) de la muestra total. Por otro lado, los salones del 4C y 5B, cuentan con el 10.5 % (18) de estudiantes cada uno, siendo el 21 % (36) restante.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La técnica a usar fue la encuesta y los instrumentos empleados fueron la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV21 de Barraza (2018). El presente estudio contó con el cuestionario como herramienta para

realizar la encuesta, sobre lo cual Hernández et al. (1991) refieren que “consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir” (p. 217).

Con el objetivo de obtener los resultados deseados, se aplicaron dos instrumentos de evaluación de carácter psicométrico a los estudiantes de cuarto y quinto año pertenecientes al nivel secundario de la institución educativa investigada. Para ello, previamente se acudió a las autoridades respectivas con el propósito de solicitarles que puedan reenviar a los estudiantes dichos cuestionarios digitalizados. Posteriormente, se obtuvo los consentimientos informados correspondientes. Es preciso indicar que el proceso de evaluación se realizó de manera virtual, debido al decreto de estado de emergencia vigente durante la etapa de evaluación. Cabe recalcar, finalmente, que para dichos fines se emplearon la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV21 de Barraza (2018) transcritos al *software* de encuestas Google Forms.

3.1.7. Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young

Ficha técnica

Nombre: Escala de Resiliencia.

Autores: Wagnild, G. Young, H. (1993).

Procedencia: Estado Unidos.

Adaptación peruana: Castilla y otros (2014).

Administración: Individual o colectiva.

Duración: Aproximadamente entre 25 a 30 minutos.

Aplicación: Aplicable para adolescentes y adultos.

Significación: El instrumento se enfoca en la resiliencia y la considera como una escala total, además, evalúa las siguientes dimensiones: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción.

Descripción de la prueba: Está constituida por 25 ítems, los cuales podrán obtener una puntuación De acuerdo con una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es el grado máximo de desacuerdo, y un máximo de acuerdo correspondería a 7. Los evaluados manifestarán su nivel de conformidad según el ítem propuesto, ya que cada ítem está calificado positivamente. El rango de puntuación oscila entre 25 y 175 puntos.

Validez del instrumento. Para validar el instrumento se utilizó la técnica de juicio de experto, para lo cual, se solicitó revisar la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young a tres especialistas en el tema y con experiencia en investigación, quienes valoraron cada ítem según los criterios de pertinencia, relevancia y claridad. Posteriormente, para calcular el coeficiente de validez de contenido (CVC) se empleó el procedimiento de Hernández-Nieto (Pedrosa et al., 2013). Se obtuvo un CVC de 0,96296, esto significa que el instrumento cuenta con validez y concordancia excelente para ser utilizado (ver anexos N.º 8 y N.º 9).

Confiabilidad del Instrumento. Según Castilla et al. (2014), la prueba piloto tuvo una confiabilidad calculada con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.906. Asimismo, al ser aplicado a la muestra de estudio la confiabilidad de la Escala de Resiliencia obtuvo un valor de 0,893, considerado como una fiabilidad alta para los 25 ítems que componen dicha escala, siguiendo el resultado de coeficiente que obtuvo Castilla y otros (2014).

Tabla 4

Confiabilidad de la Escala de Resiliencia

Alfa de Cronbach	N de elementos
,893	25

Fuente: Prueba de confiabilidad (E.R).

Interpretación

En la tabla 4 se demuestra que el instrumento para medir la resiliencia es confiable, ya que el $\alpha > 0.8$, es decir, que $\alpha = 0.89$ tiene una consistencia buena.

3.1.8. *Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21*

Ficha técnica

Nombre: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico.

Segunda versión de 21 ítems

Nombre abreviado: Inventario SISCO SV-21

Autores: Arturo Barraza Macías (2018)

Adaptación peruana: Ancajima (2017)

Administración: De forma Individual o colectiva.

Duración: Entre 20 a 25 minutos.

Aplicación: El presente cuestionario podrá ser resuelto por adolescentes y adultos

Significación: El inventario mide las siguientes dimensiones, propias del estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Descripción de la prueba: Está compuesta por 23 ítems, en donde el primer ítem cumple la función de filtro y se responde en términos dicotómicos (sí-no) para saber si la persona encuestada es candidata o no a participar respondiendo el inventario, al siguiente ítem le corresponde una puntuación de tipo Likert de 5 valores numéricos (en donde 1 significa poco y 5 corresponde a mucho), cabe indicar que su propósito es demostrar el nivel de intensidad del estrés académico, luego se encuentran los 21 ítems, igualmente, con escalas de respuesta de tipo Likert, pero con la diferencia que presenta 6 categorías (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), en donde puede apreciarse que 7 ítems son concernientes a la dimensión estresores, 7 a la dimensión síntomas y 7 a la dimensión estrategias de afrontamiento.

Validez del instrumento. Para validar el instrumento se utilizó la técnica de juicio de experto, para lo cual se solicitó revisar el Inventario SISCO SV-21 a tres especialistas en el tema y con experiencia en investigación, quienes valoraron cada ítem según los criterios de

pertinencia, relevancia y claridad. Posteriormente, para calcular el coeficiente de validez de contenido (CVC) se empleó el procedimiento de Hernández-Nieto (Pedrosa et al., 2013). Se obtuvo un CVC de 0,962, lo cual significa que el instrumento cuenta validez y concordancia excelente para ser utilizado (ver anexos N.º 8 y N.º 9)

Confiabilidad del instrumento. De acuerdo con Barraza (2018), el inventario cuenta con una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0,85. De igual manera, en la presente investigación se obtuvo un valor de 0,809, considerado como una fiabilidad buena para los 21 ítems que componen dicho inventario.

Tabla 5

Confiabilidad del Inventario SISCO del Estrés Académico

Alfa de Cronbach	N de elementos
,809	21

Fuente: Prueba de confiabilidad (SISCO).

Interpretación

En la tabla 5 se demuestra que el instrumento para medir el estrés académico es confiable, ya que el $\alpha > 0,8$, es decir que $\alpha = 0,809$ tiene una consistencia buena.

Proceso de Recolección de Datos

En primer lugar, se solicitó la autorización para aplicar ambos cuestionarios, para ello fue preciso dirigirnos a la máxima autoridad de la institución educativa, de la cual se tomó los datos necesarios para la investigación, ello mediante un documento formal.

La aplicación de ambos instrumentos de evaluación se realizó de manera virtual, por medio de cuestionarios de Google Forms, los cuales se encargaron de compartir las auxiliares de educación por medio de los grupos del aplicativo WhatsApp, creados para cada aula con fines educativos, cabe mencionar que dicho proceso se llevó a cabo en una sola etapa, en donde

los estudiantes resolvieron ambos cuestionarios: la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21.

Las instrucciones sobre cómo responder a cada ítem se encontraron descritas en el mismo formulario; sin embargo, también se les brindó a los estudiantes una explicación verbal por medio de un audio compartido mediante el aplicativo mencionado anteriormente; con el propósito de resolver posibles dudas.

Técnicas de Análisis de Datos

Respecto al análisis de datos, se elaboró un banco de datos empleando el programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) en su versión número 25. En lo que concierne a las variables cuantitativas (edad) se realizó un análisis descriptivo, buscando adquirir los valores de la media, mediana y desviación estándar; en relación a las variables cualitativas (resiliencia y estrés académico) se realizó el análisis de las frecuencias y porcentajes. En cuanto a los análisis correlacionales se trabajaron con la prueba Rho de Spearman, con un nivel de significancia de 0,05.

Capítulo IV

Resultados y Discusión

4.1 Resultados y Análisis del Tratamiento de Información

4.1.1. Resultados descriptivos de la muestra

Tabla 6

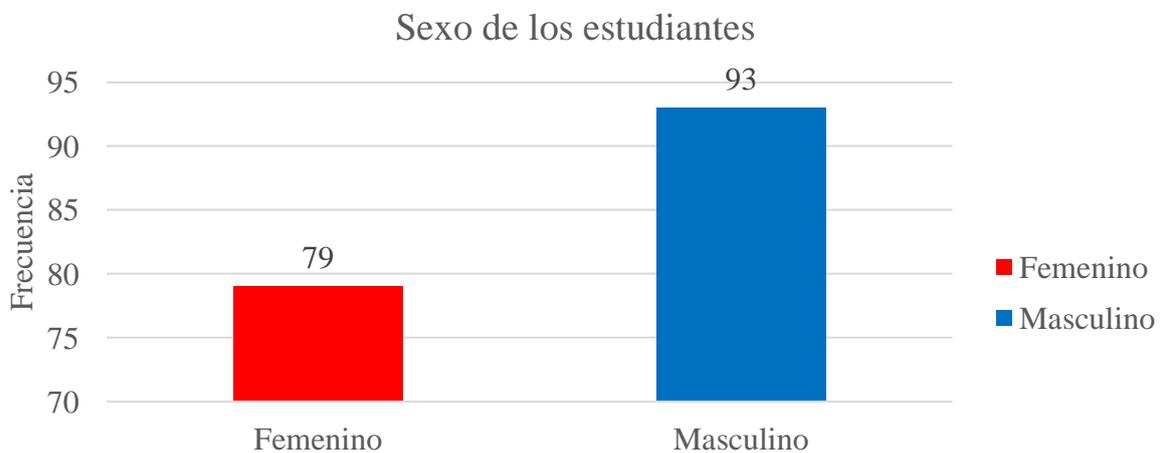
Frecuencia por sexo de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Sexo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Femenino	79	45,9	45,9	45,9
Masculino	93	54,1	54,1	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Frecuencia de la muestra en relación al sexo de los estudiantes.

Figura 1

Sexo de los estudiantes de la investigación.



Fuente: Frecuencia de la muestra en relación al sexo de los estudiantes.

Interpretación

La tabla 6 distingue el sexo de los estudiantes participantes de la investigación, donde 45,9 % (79) son del sexo femenino; y el 54,1 % (93), del sexo masculino.

Tabla 7

Frecuencia de edad de los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
15 años	70	40,7	40,7	40,7
16 años	102	59,3	59,3	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Frecuencia de la muestra en relación a la edad de los estudiantes.

Figura 2

Edad de los estudiantes de la investigación.



Fuente: Frecuencia de la muestra en relación a la edad de los estudiantes.

Interpretación

La tabla 7 señala las edades de los estudiantes que participaron en la presente investigación, en la cual el 40,7 % (70) tiene la edad de 15 años; mientras que el 59,3 % (102), la edad de 16 años, lo que demuestra así que cumplían con los criterios de inclusión.

4.1.2. Resultados descriptivos de la variable resiliencia

Luego del análisis de fiabilidad realizado, se halló que la escala de resiliencia logró un valor de alfa de Cronbach 0,893, considerado como una fiabilidad alta para los 25 ítems que componen dicha escala, y lo que demuestra así que es totalmente confiable para la aplicación.

Tabla 8

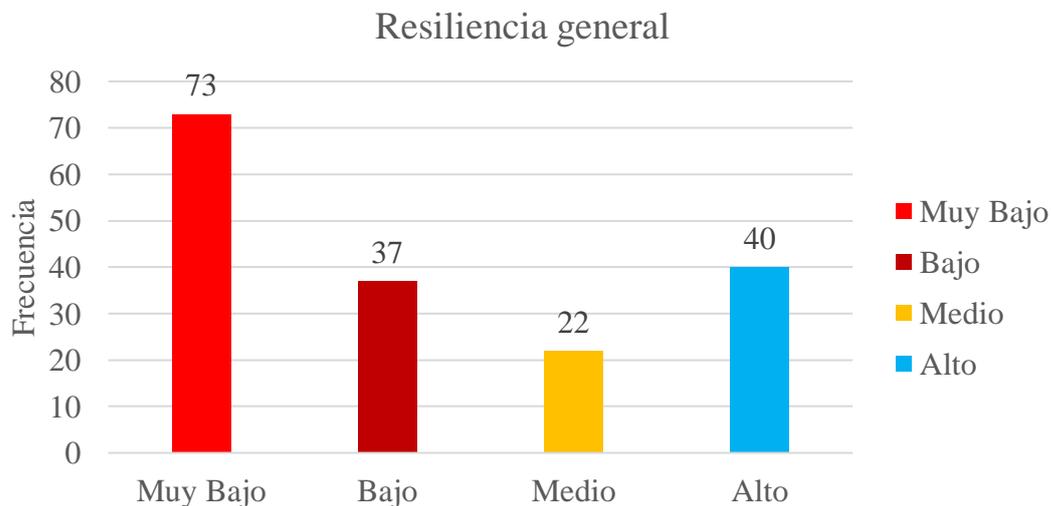
Niveles de resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Bajo	73	42,4	42,4	42,4
Bajo	37	21,5	21,5	64,0
Medio	22	12,8	12,8	76,7
Alto	40	23,3	23,3	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de la Escala de Resiliencia.

Figura 3

Resiliencia en general.



Fuente: Resultados de la Escala de Resiliencia.

Interpretación

La tabla 8 indica los niveles de resiliencia total de los estudiantes, los cuales se distribuyen de la siguiente manera: un 12,8 % (22) de los estudiantes presentan un nivel de resiliencia medio, un 21,5 % (37) cuentan con un nivel de resiliencia bajo, un 23,3 % (40) presentan un nivel de resiliencia alto, mientras que el 42,4 % (73) tienen un nivel de resiliencia muy bajo.

Tabla 9

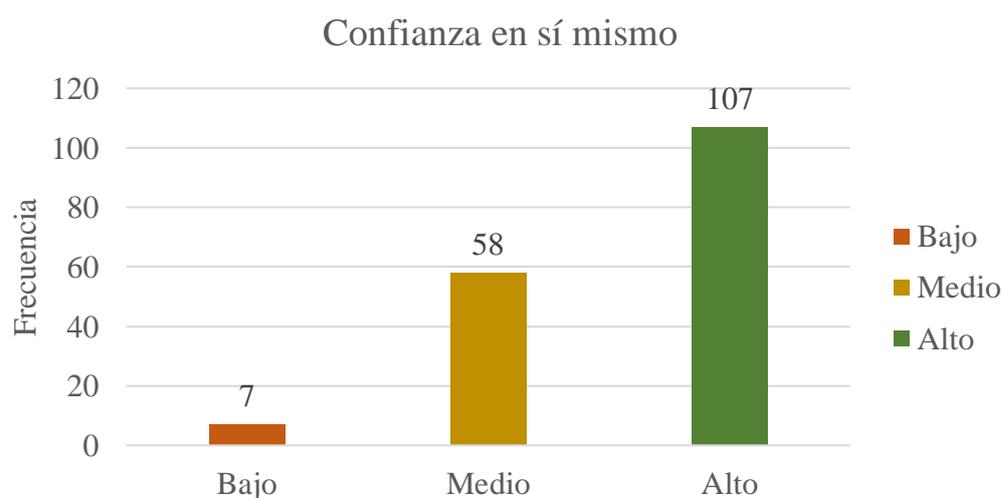
Niveles de la dimensión “confianza en sí mismo” de la resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	7	4,1	4,1	4,1
Medio	58	33,7	33,7	37,8
Alto	107	62,2	62,2	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de la dimensión confianza en sí mismo de la Escala de Resiliencia.

Figura 4

Dimensión: Confianza en sí mismo



Fuente: Resultados de la dimensión confianza en sí mismo de la Escala de Resiliencia.

Interpretación

La tabla 9 indica los niveles de la dimensión “confianza en sí mismo”, presentando un nivel bajo el 4,1 % (7) de los estudiantes, un nivel medio el 33,7 % (58) y un nivel alto el 62,2 % (107).

Tabla 10

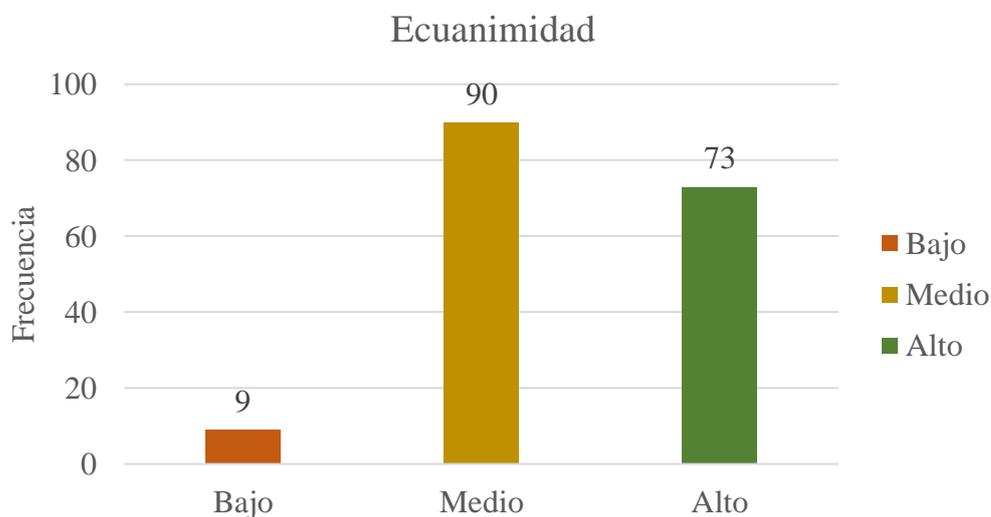
Niveles de la dimensión “ecuanimidad” de la resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	9	5,2	5,2	5,2
Medio	90	52,3	52,3	57,6
Alto	73	42,4	42,4	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de la dimensión ecuanimidad de la Escala de Resiliencia.

Figura 5

Dimensión: Ecuanimidad



Fuente: Resultados de la dimensión ecuanimidad de la Escala de Resiliencia.

Interpretación

La tabla 10 indica los niveles de la dimensión “ecuanimidad”, presentando un nivel bajo el 5,2 % (9) de los estudiantes, un nivel alto el 42,4 % (73) y un nivel medio el 52,3 % (90).

Tabla 11

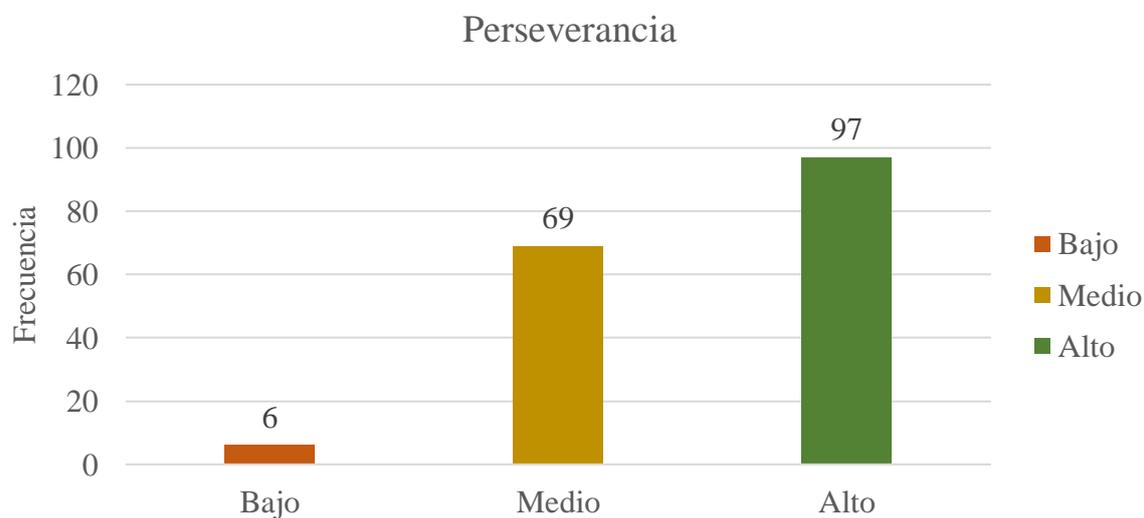
Niveles de la dimensión “perseverancia” de la resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	6	3,5	3,5	3,5
Medio	69	40,1	40,1	43,6
Alto	97	56,4	56,4	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de la dimensión perseverancia de la Escala de Resiliencia.

Figura 6

Dimensión: Perseverancia



Fuente: Resultados de la dimensión perseverancia de la Escala de Resiliencia.

Interpretación

La tabla 11 indica los niveles de la dimensión “perseverancia”, presentando un nivel bajo el 3,5 % (6) de los estudiantes, un nivel medio el 40,1 % (69) y un nivel alto el 56,4 % (97).

Tabla 12

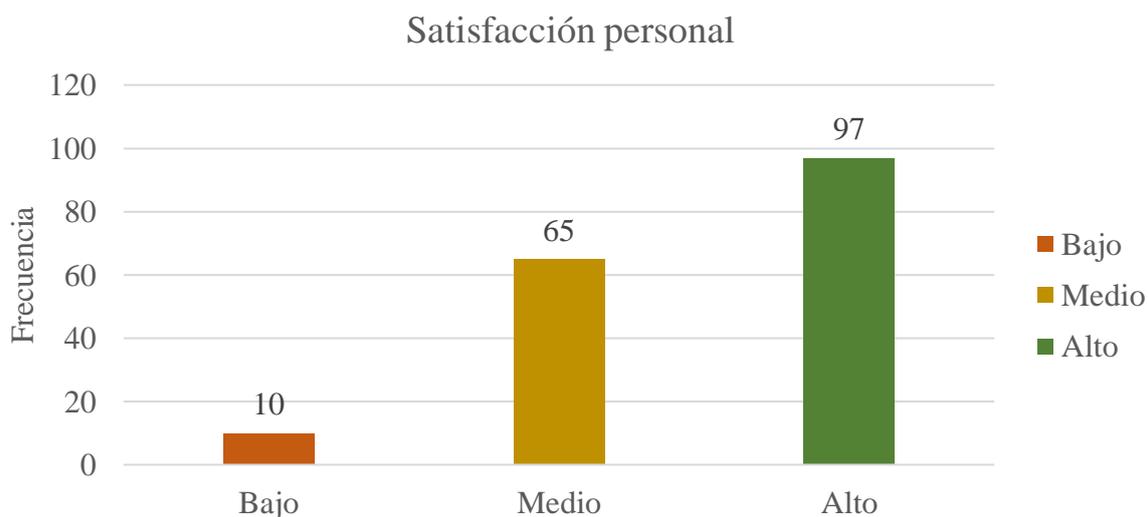
Niveles de la dimensión “satisfacción personal” de la resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	10	5,8	5,8	5,8
Medio	65	37,8	37,8	43,6
Alto	97	56,4	56,4	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de la dimensión satisfacción personal de la Escala de Resiliencia.

Figura 7

Dimensión: Satisfacción personal



Fuente: Resultados de la dimensión satisfacción personal de la Escala de Resiliencia.

Interpretación

La tabla 12 indica los niveles de la dimensión “satisfacción personal”, presentando un nivel bajo el 5,8 % (10) de los estudiantes, un nivel medio el 37,8 % (65) y un nivel alto el 56,4 % (97).

Tabla 13

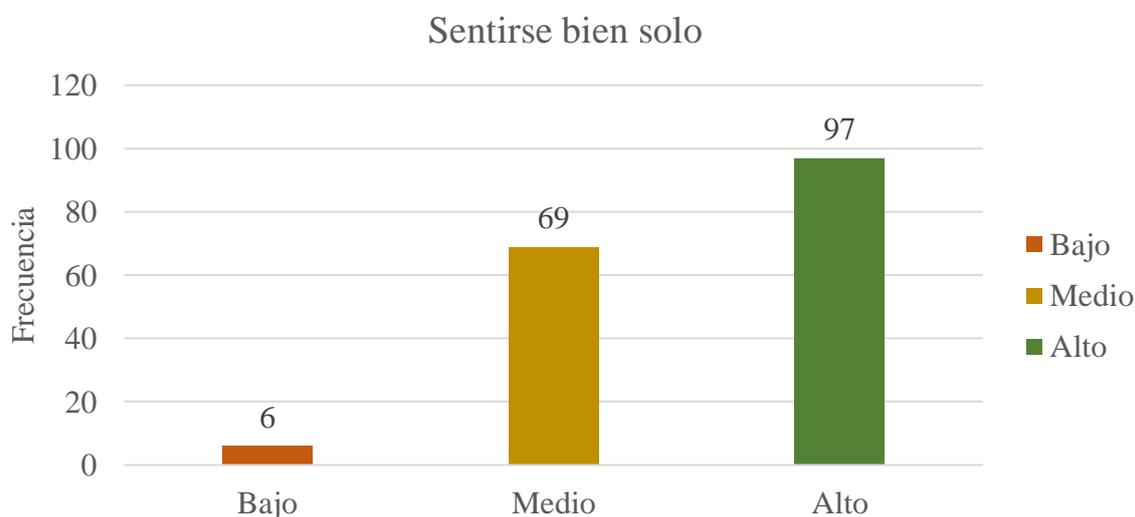
Niveles de la dimensión “sentirse bien solo” de la resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	6	3,5	3,5	3,5
Medio	69	40,1	40,1	43,6
Alto	97	56,4	56,4	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de la dimensión sentirse bien solo de la Escala de Resiliencia.

Figura 8

Dimensión: Sentirse bien solo.



Fuente: Resultados de la dimensión sentirse bien solo de la Escala de Resiliencia.

Interpretación

La tabla 13 indica los niveles de la dimensión “sentirse bien solo”, presentando un nivel bajo el 3,5 % (6) de los estudiantes, un nivel medio el 40,1 % (69) y un nivel alto el 56,4 % (97).

4.1.3. Resultados descriptivos de la variable estrés académico

Luego del análisis de fiabilidad realizado, se halló que el Inventario SISCO de estrés académico logró un valor de alfa de Cronbach 0,809, considerado como una fiabilidad alta para los 21 ítems que componen dicho inventario, y lo que demuestra así que es totalmente confiable para la aplicación.

Tabla 14

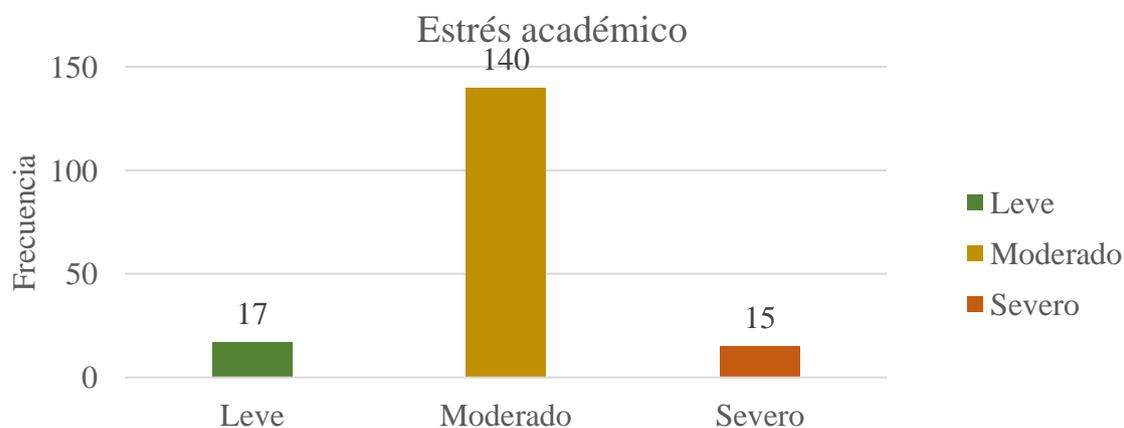
Niveles de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	17	9,9	9,9	9,9
Moderado	140	81,4	81,4	91,3
Severo	15	8,7	8,7	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Inventario SISCO de estrés académico

Figura 9

Estrés académico en general.



Fuente: Resultados de Inventario SISCO de Estrés Académico

Interpretación

En la tabla 14 se puede observar los niveles de estrés académico presente en los estudiantes, donde se evidencia que el nivel severo está presente en el 8,7 % (15) de los participantes, seguido del nivel leve, con un 9,9 % (17) y finalmente, el nivel moderado con un 81,4 % (140).

Tabla 15

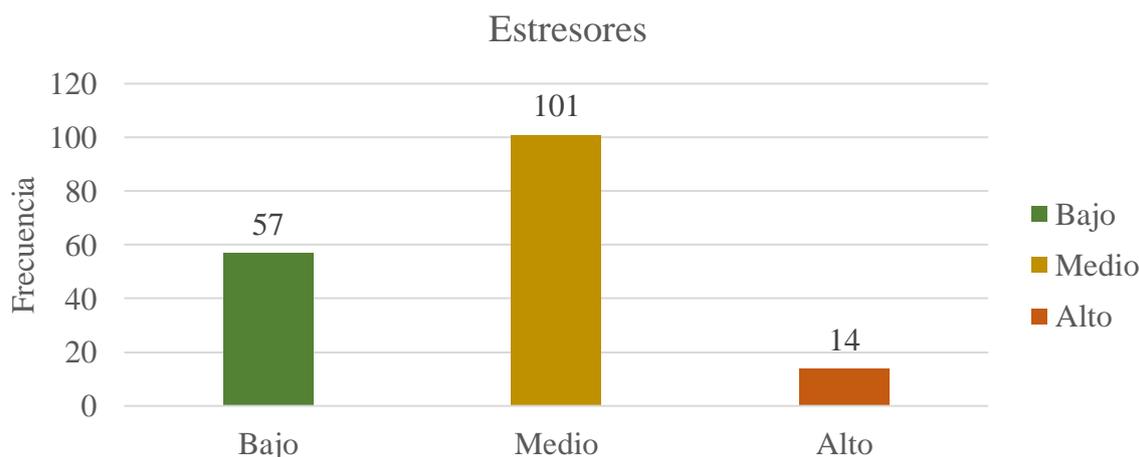
Niveles de la dimensión “estresores” del estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	57	33,1	33,1	33,1
Medio	101	58,7	58,7	91,9
Alto	14	8,1	8,1	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de la dimensión estresores del Inventario SISCO de Estrés Académico

Figura 10

Dimensión: Estresores.



Fuente: Resultados de la dimensión estresores del Inventario SISCO de estrés académico

Interpretación

La tabla 15 indica los niveles de la dimensión “estresores”, presentando un nivel alto el 80,1 % (14) de los estudiantes, un nivel bajo el 33,1 % (57) y un nivel medio el 58,7 % (101).

Tabla 16

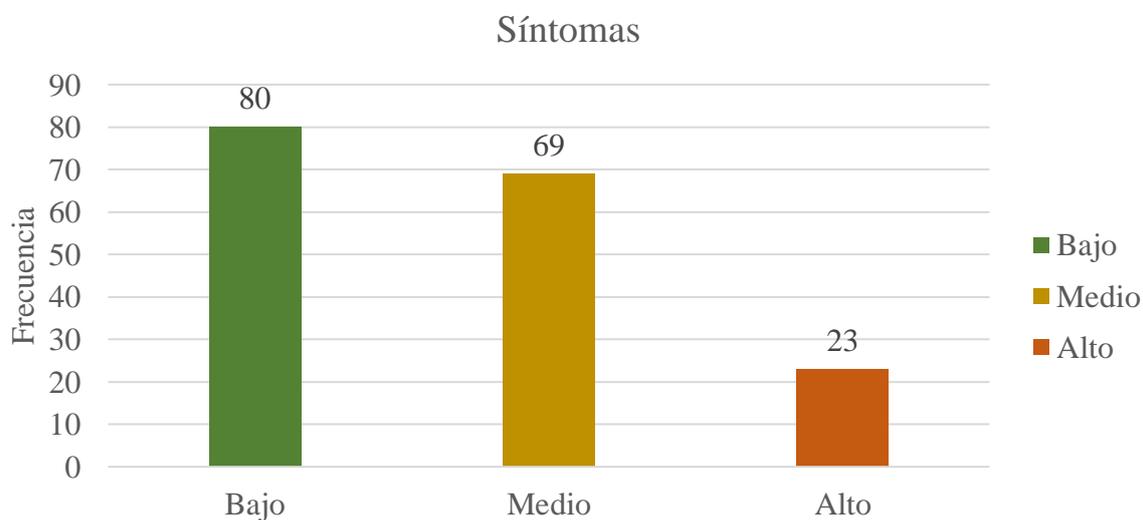
Niveles de la dimensión “síntomas” del estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	80	46,5	46,5	46,5
Medio	69	40,1	40,1	86,6
Alto	23	13,4	13,4	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de la dimensión síntomas del Inventario SISCO de Estrés Académico

Figura 11

Dimensión: Síntomas



Fuente: Resultados de la dimensión síntomas del Inventario SISCO de Estrés Académico

Interpretación

La tabla 16 indica los niveles de la dimensión “Síntomas”, presentando un nivel alto el 13,4 % (23) de los estudiantes, un nivel medio el 40,1 % (69) y un nivel bajo el 46,5 % (80).

Tabla 17

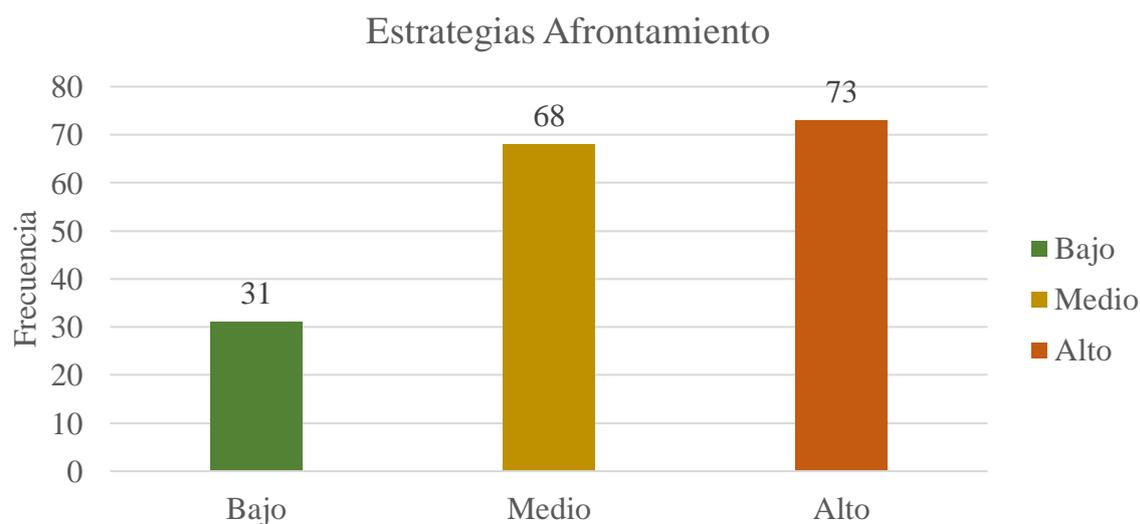
Niveles de la dimensión “estrategias de afrontamiento” del estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	31	18,0	18,0	18,0
Medio	68	39,5	39,5	57,6
Alto	73	42,4	42,4	100,0
Total	172	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento del Inventario SISCO de estrés académico

Figura 12

Dimensión: Estrategias de afrontamiento.



Fuente: Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento del Inventario SISCO de Estrés Académico

Interpretación

La tabla 17 indica los niveles de la dimensión “estrategias de afrontamiento”, presentando un nivel bajo el 18 % (31) de los estudiantes, un nivel medio el 39,5 % (68) y un nivel alto el 42,4 % (73).

4.2. Prueba de Hipótesis

4.2.1. Prueba de hipótesis general

Paso 1: Definir la hipótesis estadística H0 y H1

H1: Existe relación inversa significativa entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.

H0: No existe relación inversa significativa entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.

Paso 2: Correlación de variables

Para la correlación de variables, la muestra de estudio pasó por la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, donde resultó ser una muestra “no paramétrica”, asimismo se utilizó el estadístico Rho de Spearman para estudiar la correlación.

Tabla 18

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	Gl	Sig.
Resiliencia	,257	172	,000
Estrés académico	,412	172	,000

Fuente: Resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov

Interpretación

En la tabla 18 se observa que la muestra pasó por la prueba de normalidad, en la cual se concluyó que para ambas variables los resultados fueron de $p=0,257$ (resiliencia) y $p=0,412$ (estrés académico), siendo mayores que α , es decir, que se trata de una muestra no paramétrica.

Tabla 19

Grados de relación según coeficiente de correlación

Coeficiente de Correlación	Interpretación
De -0,91 a -1,00	Correlación negativa perfecta
De -0,76 a -0,90	Correlación negativa muy fuerte
De -0,51 a -0,75	Correlación negativa considerable
De -0,11 a -0,50	Correlación negativa media
De -0,01 a -0,10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
De +0,01 a +0,10	Correlación positiva débil
De +0,11 a +0,50	Correlación positiva media
De +0,51 a +0,75	Correlación positiva considerable
De +0,76 a +0,90	Correlación positiva muy fuerte
De +0,91 a +1,00	Correlación positiva perfecta

Basado en Hernández et al. (1991)

Interpretación

En la tabla 19 se denota los rangos de valor de la correlación de Rho de Spearman.

Luego se tiene el resultado de la correlación en la siguiente tabla:

Tabla 20

Correlación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

			Resiliencia	Estrés académico
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	1,000	-,013
		Sig. (bilateral)	.	,871
		N	172	172
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	-,013	1,000
		Sig. (bilateral)	,871	.
		N	172	172

Fuente: Prueba de hipótesis de ambas variables de estudio

Interpretación

En la tabla 20 se evidencia que la correlación entre resiliencia y estrés académico es de -0,013, siendo un valor negativo hace referencia a que es una correlación inversa. Dicho valor, al estar situado dentro del rango -0,01 a -0,10 demuestra que la relación es negativa débil.

Paso 3: Conclusión estadística

Con nivel de significancia $\alpha=0.87$ y $rs=-0,013$ se demuestra que existe una relación negativa débil poco significativa, entre la resiliencia y el estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal de Ica.

De esta manera contrastando la hipótesis ($\alpha>0,05$), se afirma que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

4.2.2. Prueba de hipótesis específica 1

Paso 1: Definir la hipótesis estadística H0 y H1

H1: Existe relación inversa significativa entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.

H0: No existe relación inversa significativa entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.

Paso 2: Correlación de variables

Para la correlación de variables se establece que se hizo uso del estadístico rho Spearman.

Luego se tiene el resultado de la correlación en la siguiente tabla:

Tabla 21

Correlación entre resiliencia y la dimensión “estresores” en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

			Resiliencia	Estresores
Rho De Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	1,000	-,233**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	172	172
	Estresores	Coefficiente de correlación	-,233**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	172	172

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

Fuente: Prueba de hipótesis entre la resiliencia y la primera dimensión de estrés académico

Interpretación

La tabla 21 indica que la correlación entre resiliencia y la dimensión “estresores” es de -0,233, siendo un valor negativo hace referencia a que es una correlación inversa. Dicho valor, al estar situado dentro del rango -0,11 a -0,50 demuestra que la relación es negativa media.

Paso 3: Conclusión estadística

Con nivel de significancia $\alpha=0.02$ y $rs=-0,233$ se demuestra que existe una relación negativa media significativa, entre la resiliencia y la dimensión estresores en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal de Ica.

De esta manera, contrastando la hipótesis ($\alpha < 0,05$), se afirma que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

4.2.3. Prueba de hipótesis específica 2

Paso 1: Definir la hipótesis estadística H0 y H1

H1: Existe relación inversa significativa entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario una institución educativa estatal-Ica, 2022.

H0: No existe relación inversa significativa entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario una institución educativa estatal-Ica, 2022.

Paso 2: Correlación de variables

Para la correlación de variables se establece que se hizo uso del estadístico rho Spearman.

Luego, se tiene el resultado de la correlación en la siguiente tabla:

Tabla 22

Correlación entre Resiliencia y la dimensión “Síntomas” en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

			Resiliencia	Síntomas
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	1,000	-,254**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	172	172
			Resiliencia	Síntomas
	Síntomas	Coefficiente de correlación	-,254**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	172	172

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

Fuente: Prueba de hipótesis entre la resiliencia y la segunda dimensión de estrés académico

Interpretación

En la tabla 22 se puede apreciar que la correlación entre resiliencia y la dimensión “síntomas” es de -0,254, siendo un valor negativo hace referencia a que es una correlación inversa. Dicho valor, al estar situado dentro del rango -0,11 a -0,50 demuestra que la relación es negativa media.

Paso 3: Conclusión estadística

Con nivel de significancia $\alpha=0.001$ y $r_s=-0,254$ se demuestra que existe una relación negativa media significativa entre la resiliencia y la dimensión síntomas en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal de Ica.

De esta manera, contrastando la hipótesis ($\alpha<0,05$) se afirma que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

4.2.4. Prueba de hipótesis específica 3

Paso 1: Definir la hipótesis estadística H0 y H1

H1: Existe relación directa significativa entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.

H0: No existe relación directa significativa entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.

Paso 2: Correlación de variables

Para la correlación de variables se establece que se hizo uso del estadístico rho Spearman.

Luego se tiene el resultado de la correlación en la siguiente tabla:

Tabla 23

Correlación entre resiliencia y la dimensión “estrategias de afrontamiento” en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica

			Resiliencia	Estrategias afrontamiento
Rho de Spearman	Resiliencia total	Coefficiente de correlación	1,000	,363**
		Sig. (bilateral)	.	,000
			N	172
	Estrategias afrontamiento	Coefficiente de correlación	,363**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
				N

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

Fuente: Prueba de hipótesis entre la resiliencia y la tercera dimensión de estrés académico

Interpretación

La tabla 23 evidencia que la correlación entre resiliencia y la dimensión “estrategias de afrontamiento” es de 0,363, siendo un valor positivo hace referencia a que es una correlación directa. Dicho valor, al estar situado dentro del rango 0,11 a 0,50 demuestra que la relación es positiva media.

Paso 3: Conclusión estadística

Con nivel de significancia $\alpha=0.000$ y $r_s=0,363$ se demuestra que existe una relación positiva media significativa entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal de Ica.

De esta manera, contrastando la hipótesis ($\alpha<0,05$) se afirma que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

4.3. Discusión de Resultados

Los resultados hallados en la presente investigación evidencian que existe una relación inversa entre las variables de estudio (resiliencia y estrés académico); asimismo cabe indicar que esta relación es negativa débil. Es decir, a medida que los niveles de resiliencia han ido aumentando sucedió lo contrario con los niveles de estrés académico. Por otro lado, al obtener un resultado débil, se interpreta que lo obtenido no se cumple en la mayoría de los casos de la muestra, motivo por el cual no se debe generalizar las conclusiones, de tal manera, se sugiere que deben realizarse más investigaciones al respecto para poder aclarar dicha correlación o en su defecto, identificar aquellas variables que intervienen en ello. Es preciso mencionar a Castro et al. (2021), quienes en su estudio realizado a estudiantes de quinto año de secundaria hallaron resultados similares, ya que obtuvieron como resultado una correlación negativa ($r=-0,656$) entre la resiliencia y el estrés académico. Seguidamente, Ramos (2021), en su investigación, también halló resultados similares, describiendo una correlación negativa débil entre las

variables de resiliencia y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Ica, con el coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,358.

Asimismo, Vilcamiche (2022), en su investigación sobre el estrés académico y la resiliencia, con una muestra de 269 estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa de Lima, encontró una correlación negativa muy baja con Rho de Spearman de -0,190. De igual manera, Giraldo y Márquez (2022), en su estudio relacionado al estrés académico y la resiliencia en estudiantes de psicología del primer ciclo de una universidad privada de Huaraz, hallaron una correlación negativa significativa y de baja intensidad (Rho =-0,166). Del mismo modo, Verastegui (2020), en su investigación sobre el estrés académico y la resiliencia, con una muestra de 392 estudiantes de 16 hasta 45 años de una universidad de Lima Norte, encontró una correlación inversa moderada con la Rho de Spearman de -0,616. De este modo, todos los estudios mencionados anteriormente concluyen que, a mayores niveles de resiliencia, menores serán los niveles de estrés académico.

A diferencia de los anteriores, Caipa (2021), en su investigación sobre el estrés académico y la resiliencia, la cual contó con una muestra de 111 estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria, encontró que no existe correlación significativa con r de Pearson de 0,002, por lo cual se puede hipotetizar que la diferencia con los resultados hallados por los autores mencionados anteriormente se puede deber a la ubicación geográfica del estudio, ya que Caipa realizó su investigación en otra ciudad (Arequipa), así mismo podría deberse también a factores personales, familiares y socio-culturales como, por ejemplo, la dinámica familiar, intereses personales, proyección hacía el estudio, entre otros.

Por otro lado, con respecto al objetivo específico uno se encontró una correlación negativa media con Rho de Spearman de -0,233 entre resiliencia y estresores como dimensión del estrés académico; concordando con lo hallado por Vilcamiche (2022), Caipa (2021) y Verastegui (2020), ya que en sus resultados indicaron hallar una correlación negativa baja con

Rho de Spearman de -0,210, una correlación negativa muy débil con r de Pearson de -0,159 y una correlación inversa escasa o nula con Rho de Spearman de -0,21, respectivamente, entre resiliencia y la dimensión estresores, lo que evidencia que la correlación hallada es la misma, sin embargo, el nivel de dicha correlación difiere entre las investigaciones expuestas. En cada una de las investigaciones analizadas anteriormente se determina una correlación inversa, es decir, a medida que el nivel de resiliencia aumenta, el nivel de la dimensión estresores disminuye o viceversa.

De igual manera, el resultado de este objetivo específico puede argumentarse teóricamente con la propuesta neurobiológica y evolutiva de Carazo (2018), en donde se menciona que la resiliencia es un fenómeno evolutivo que requiere la combinación tanto del aprendizaje y la memoria como también de las exigencias del entorno. Dicha combinación es netamente necesaria para el desarrollo idóneo de la persona, dando a entender que estas exigencias que pueden considerarse como estresores en la vida diaria de los estudiantes van a ayudar a desarrollar el lado más resiliente en ellos.

En cuanto al objetivo específico dos, donde se busca hallar la relación entre resiliencia y síntomas como dimensión del estrés académico, se evidenció que existe una relación negativa media significativa con Rho de Spearman de -0,254. Dicha información concuerda con lo obtenido por Vilcamiche (2022), Caipa (2021) y Verastegui (2020), ya que en sus resultados indicaron hallar una correlación negativa muy baja con Rho de Spearman de -0,031, una correlación negativa muy débil con r de Pearson de -0,194 y una correlación inversa débil con Rho de Spearman de -0,34, respectivamente, entre resiliencia y la dimensión síntomas. En cada uno de los estudios analizados anteriormente, se determina una correlación inversa, es decir, a medida que el nivel de resiliencia aumenta, el nivel de la dimensión síntomas disminuye o viceversa.

El resultado de este objetivo específico puede sustentarse teóricamente con el modelo de Wagnild y Young (1993), ya que se da a conocer que una de las características principales de la resiliencia es el poder frenar ese efecto perjudicial que deja el estrés, es decir, sus síntomas. Lo que demuestra de esta manera que al existir niveles altos de resiliencia en las personas se reducirá en gran medida el impacto generado por la sintomatología que puedan presentar frente al estrés, ya que son inversamente proporcionales, dado que la resiliencia da a lucir el lado más optimista del ser humano.

Finalmente, sobre el objetivo específico tres, donde se busca hallar la relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento como dimensión del estrés académico, el resultado reflejó una correlación positiva significativa media con Rho de Spearman de 0,363, hallazgo que concuerda con Vilcamiche (2022), Caipa (2021) y Verastegui (2020), ya que en sus resultados indicaron hallar una correlación positiva baja con Rho de Spearman de 0,290, una correlación positiva débil con r de Pearson de 0,410 y una correlación directa escasa o nula con Rho de Spearman de 0,19, respectivamente, entre resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento, lo que evidencia que la correlación hallada es la misma, sin embargo, el nivel de dicha correlación difiere entre las investigaciones expuestas.

El resultado de este objetivo específico también se argumenta teóricamente con el modelo de resiliencia de Wagnild y Young (1993), donde se hace referencia a que la resiliencia es el componente de la personalidad que permite superar las condiciones de vida desfavorables; es decir, adaptarse a cada situación y regular el efecto negativo que producen. Razón por la cual la resiliencia y las estrategias de afrontamiento del estrés académico tienen correlación positiva, debido a que la adaptación es parte de la resiliencia y hace alusión a mantener un equilibrio en la vida de las personas y la mejor manera de alcanzar ese equilibrio es utilizando estrategias de afrontamiento ante el estrés.

En cuanto a las dimensiones, de manera general, se refleja que en todos los casos se halló la existencia de una relación inversa; sin embargo, en la dimensión “estrategias de afrontamiento” podemos apreciar una gran diferencia, debido a que se encontró una correlación directa, dando a entender que al aumentar los niveles de resiliencia sucede lo mismo con los niveles de la dimensión “estrategias de afrontamiento”.

Esto se sustenta con la teoría basada en la respuesta del Dr. Hans Selye, donde Barrio et al. (2006) afirman que antes de una respuesta existe un estímulo que amerita una reacción, dicho estímulo se denomina como estresor; es decir, que ante una situación o circunstancia de tensión habrá una respuesta por parte del individuo. Lo cual se evidencia en la presente investigación, ya que el 58,7 % de los estudiantes, esto es, más de la mitad de la muestra de estudio experimenta situaciones de estrés (estresores) en su vida académica de forma moderada, ante estas experiencias los adolescentes de alguna u otra manera deben de emitir respuesta, y en este caso el 18 % de los participantes denotaron un nivel “bajo”, el 39,5 % un nivel “medio” y el 42,4 % un nivel “alto” para emplear estrategias de afrontamiento como respuesta, siendo el último nivel mencionado recomendable para su desarrollo.

Por su parte, Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Berrío y Mazo, 2011), en su teoría basada en la interacción, hacen énfasis en la valoración cognitiva. Situándonos en el presente estudio, se destacan las dos primeras evaluaciones: evaluación primaria y evaluación secundaria; la primera es aquella valoración que realiza el individuo ante una exigencia de la vida diaria, y la segunda hace referencia a la valoración de los recursos de los que dispone para enfrentarla. Contrastando los resultados hallados con la evaluación primaria, donde hace referencia a que cada individuo percibe de manera única cada situación que ocurre en el medio en que se desarrolla y esta puede ser tomada como amenazante, este hecho se refleja en los resultados, dado que el 58,7 % de los estudiantes perciben distintas circunstancias escolares como estresoras en un nivel “moderado”, lo cual posiblemente se vea como una situación

amenazante que los conlleve a estar inmersos en un estado de tensión que dificultaría su desempeño académico.

Asimismo, luego de aquella percepción se dará inicio a la búsqueda de los diferentes recursos existentes para hacer frente a dicha situación; es decir, la evaluación secundaria, lo cual se evidencia en el presente estudio, puesto que el 42,4 % de los estudiantes que optaron por emplear distintas estrategias de afrontamiento (la concentración en la situación, aprendizajes de experiencias pasadas, control de emociones, entre otros) en un nivel “alto” identificaron que era la mejor respuesta con la que contaban para hacer frente a las exigencias propias del ámbito académico.

Conclusiones

En la presente investigación se concluyó lo siguiente:

Considerando los objetivos planteados, los resultados y la discusión, se concluyó lo siguiente:

1. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal en Ica. Se obtuvo una correlación negativa débil poco significativa entre las variables de estudio, es decir, la variable resiliencia tiene escasa relación con la variable estrés académico o viceversa. Por consiguiente, los estudiantes resilientes pueden presentar un nivel bajo de estrés académico o, por lo contrario, los estudiantes con un nivel bajo de resiliencia son propensos a presentar un nivel alto de estrés académico.
2. Se identificó la relación de la variable resiliencia y la dimensión estresores, en la cual se denota una correlación negativa (inversa) media significativa, lo que indica que cuando los niveles de resiliencia de los estudiantes descienden, los niveles propios de la dimensión estresores aumentan o viceversa. Por lo tanto, los estudiantes con más capacidad resiliente, no percibirán las situaciones como estresoras, sino como situaciones parte de su cotidianidad académica que aquellos estudiantes con menos capacidad resiliente percibirán las situaciones como más estresoras, por ejemplo, la tarea encomendada por los docentes, el tiempo para realizar una actividad, la participación en las clases, entre otros.
3. Se identificó la relación de la variable resiliencia y la dimensión síntomas, precisándose una correlación negativa (inversa) media significativa, es decir, que a medida que los niveles de resiliencia disminuyen, los síntomas del estrés académico incrementan o viceversa. Por ende, los estudiantes más resilientes, presentan menos síntomas como la

fatiga, problemas de concentración, inquietud, tristeza, entre otros; a diferencia de los estudiantes que tienen baja resiliencia, ya que se encuentran proclives a manifestar esta sintomatología.

4. Se identificó la relación de la variable resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento, siendo una correlación positiva (directa) media significativa, por ello, se evidencia que tanto la resiliencia como las estrategias de afrontamiento varían en el mismo sentido. De este modo, los estudiantes con mayores conductas resilientes cuentan con mayores estrategias de afrontamiento para el estrés académico que aquellos estudiantes que presentan menores niveles resiliencia.

Recomendaciones

Después de concluir la investigación, se cree conveniente recomendar:

1. Al Ministerio de Educación, a la Dirección Regional de Educación Ica y a los Directivos a cargo de la institución educativa, considerar los resultados hallados y las alternativas de solución a fin de mejorar la situación por la que atraviesan un gran porcentaje de la población estudiantil, la cual se caracteriza por presentar un nivel moderado de estrés, tal resultado no debe ser considerado como un indicador alarmante, sin embargo, el no reforzar los recursos de afrontamiento con los que se dispone podría conllevar a distintas dificultades académicas. Asimismo, dentro de las alternativas de solución se sugiere realizar charlas y talleres que estén orientados a reconocer las manifestaciones y consecuencias a las que acarrea dicha problemática (estrés académico) de no gestionarse de una forma correcta. Por otra parte, genera inquietud el resultado obtenido en cuanto a los niveles de resiliencia, ya que se muestra un nivel bajo en la mayoría de estudiantes; de tal modo se recomienda capacitar a los docentes y a los psicólogos educativos en el conocimiento de métodos y estrategias eficaces con los cuales promover conductas resilientes ante los desafíos propios de la formación académica y de la vida misma, los cuales puedan transmitir de forma exitosa a los estudiantes.
2. A los docentes, se sugiere tomar en consideración el presente estudio e implementar nuevos métodos orientados a reforzar el proceso de aprendizaje, mediante el logro de una mayor sintonía entre ambos (docente-estudiante) y la asignación de tareas de forma dosificada, corroborando siempre que las especificaciones hayan sido comprendidas para que de esta manera no se conviertan en fuentes de estrés para sus estudiantes.
3. A los profesionales especialistas en psicología educativa que se encuentren laborando en la institución, se les propone capacitar a los estudiantes en el conocimiento e implementación de estrategias orientadas al desarrollo de la inteligencia emocional

como base para enfrentar el estrés, teniendo en cuenta que la gran mayoría de los síntomas que surgen ante la presencia de estrés académico están asociados a la incorrecta gestión de las propias emociones al encontrarse frente a eventos adversos o que impliquen un gran desafío. Dentro de las actividades a desarrollar, podría considerarse los talleres de relajación y respiración con el fin de disminuir la intensidad de los síntomas generados por el estrés, de igual manera es necesario desarrollar talleres innovadores sobre el control de emociones para que los estudiantes logren prestar atención de forma consciente a la situación que van viviendo y puedan enfrentarla con determinación y aceptación, y, en consecuencia, busquen la mejor solución.

4. A los psicólogos y estudiantes de la institución educativa en mención, se les exhorta trabajar en el reconocimiento y ejecución de acciones eficaces para resolver las situaciones de estrés, dado que, en el presente estudio, se halló que contar con estrategias de afrontamiento guarda una relación positiva con el desarrollo de conductas adaptativas frente a eventos adversos (resiliencia).

Referencias bibliográficas

- Agudelo, L., Aignerren, J., y Ruíz, J. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental. *Revista en Ciencias Sociales*, (18)1-45.
<https://hdl.handle.net/10495/2622>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5023824>
- American Psychological Association (APA). (2013). *Comprendiendo el estrés crónico*.
<https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico?partner=nlm>
- American Psychological Association (APA). (2014). *Encuesta de la Asociación Americana de Psicología demuestra que el estrés en los adolescentes es similar al de los adultos*. <https://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/estres-adolescentes>
- Arias, J., Villasís, M., y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>
- Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE). (2016). Perseverancia. *Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE)*, 28, 1-45.
[http://www.waece.org/re_ep_actividades_programa_files/28 %20Perseverancia.pdf](http://www.waece.org/re_ep_actividades_programa_files/28%20Perseverancia.pdf)
- Bairero, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MULTIMED*, 21(6), 971-982. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-124.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables. *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá (Colombia)*, 26(2), 270-289.
<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v26n2/v26n2a12.pdf>
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sisco SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. México: ECORFAN.
[https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist %C3 %A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr %C3 %A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%20%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%20%C3%A9s.pdf)
- Barraza, B., Pelcastre, A., Martínez, D. I., y Ruvalcaba, J. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 8(15), 273-276.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4804>
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
[https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/01.2006\(3\).Becona.pdf](https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/01.2006(3).Becona.pdf)
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Buenaño, A., Gavilanes, W., Santos, L., y Díaz, Y. (2022). Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios, durante la pandemia del COVID-19. *Conciencia Digital*, 5(1.1), 1079-1097.
<https://scholar.archive.org/work/kobrjrspvrg4lmtz35rmn44biq/access/wayback/https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/download/2054/5009>
- Caipa, C. (2021). *Estrés académico y resiliencia durante la Covid-19 en estudiantes de una institución educativa secundaria pública en la Punta de Bombón, Arequipa-2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/14848>
- Carazo, V. (2018). Resiliencia y Coevolución Neuroambiental. *Revista Educación*, 42(2), 2215-2644. <https://doi.org/10.15517/revedu.v42i2.28137>
- Castagnola, C., Cotrina, J., y Aguinaga, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1).
<https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>
- Castilla, H., Caycho, T., Shimabukuro, M., Valdivia, A., y Torres, M. (2014). Análisis exploratorio de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en una muestra de adolescentes, jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología de Arequipa*, 4(1), 80-93.
https://www.researchgate.net/publication/312092117_Analisis_exploratorio_de_la_Escala_de_Resiliencia_de_Wagnild_y_Young_en_una_muestra_de_adolescentes_jovenes_y_adultos_universitarios_de_Lima_Metropolitana
- Castro, D., Taípe, F., Castro, S., y Castro, V. (2021). Estrés y resiliencia en el contexto del COVID-19, en estudiantes de educación secundaria. *Revista Peruana de Investigación e Innovación Educativa*, 1(3), 1-14.
<https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v1i3.20893>
- Chávez, J., y Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revistas de Ciencias Sociales*, 25(Extra 1), 384-399.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>
- Clemente, A., Molero, R., y González, F. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de Psicología*, 16(2), 189-198.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716208>

- Cordoni, M. (2011). La Resiliencia en adolescentes del Brasil. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(1), 1-18.
<https://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/309>
- Emerson, R. (1841). *La confianza en uno mismo libro traducido Miguel, Ricardo*. Madrid: Instituto Juan Andrés de Comparatística y Globalización.
<https://indd.adobe.com/view/29fb06b1-dce2-4f63-a8ac-3368ff95ee64>
- Escajadillo, A. (2018). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra-Los Olivos*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/31690>
- Escobar, E., Soria, B., López, G., y Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico: revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>
- Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium: Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 47-62. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8063264>
- Fabián, C., y Medina, W. (2016). *Construcción del instrumento psicológico denominado medición de resiliencia en alumnos universitarios foráneos en Huancayo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental].
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/2976/1/INV_FIN_501_TE_Fabian_Guerra_2016.pdf
- Fiorentino, M. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma psicológica*, 15(1), 95-113.
<https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604004.pdf>
- Flórez, L., López, J., y Vílchez, R. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35-47.
<https://doi.org/10.6018/reifop.438531>
- Giraldo, S., & Márquez, M. (2022). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103778>
- González, N., Valdez, J., Oudhof, H., y González, S. (2009). Resiliencia y salud en niños y adolescentes. *Ciencia Ergo Sum*, 16(3), 247-253.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10412057004>
- Guerrero, E. (2016). Salud, Estrés y Factores Psicológicos. *Campo Abierto. Revista de Educación*, 13(1), 51-69.
<https://mascvux.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764>

- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (1991). *Metodología de la Investigación (5ta ed.)*. México: McGRAW-HILL.
<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (Sexta ed.)*. México: Mc Graw Hill.
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Huamán, J., Palomino, E. y, Carrasco, E. (2022). *Funcionalidad familiar y resiliencia en tiempo de pandemia en los estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria del Colegio Estatal Andrés Avelino Cáceres de Ica 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica].
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1506>
- Huamani, G., y Revatta, F. (2021). *Resiliencia y afrontamiento al estrés en usuarias del centro especializado en violencia familiar de San Juan de Lurigancho*". [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica].
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1609>
- Karam, J., Parra, C., Urrego, G. y, Castillo, C. (2019). Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. *Tesis Psicológica*, 14(1), 30-46.
<https://doi.org/10.37511/tesis.v14n1a2>
- Linares, C. (2021). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/59967>
- Llorente, Y., Herrera, J., Hernández, D., Padilla, M., y Padilla, C. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería-Montería. *Revista Cuidarte*, 11(3), e1108. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- Luna, J. (2019). *Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del quinto año de secundario del colegio Salesiano Don Bosco de Arequipa*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8100>
- Marco, A., Villarrasa, I., y Torres, G. (2022). Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española. *Retos*, 43, 845–851.
<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88968>
- Martin, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Mateu, R., García, M., Gil, J., y Caballer, A. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. *Fórum de recerca*, (15), 231-248.
<http://hdl.handle.net/10234/77669>
- Maturana, A., y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>

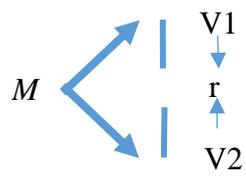
- Moscoso, M. (1998). Estrés, salud y emociones: Estudio de la ansiedad, cólera y hostilidad. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 2(2), 47-68.
https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1998_n3_/estres_salud.htm
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. La ciencia para todos.
https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=d8-KuiJAOXIC&oi=fnd&pg=PT3&dq=definici%C3%B3n+de+estr%C3%A9s+en+psicologia&ots=-dPasymzG&sig=1yIBXDQ8nnW3FBLO30KYJF1zEnw&redir_esc=y#v=onepage&q=definici%C3%B3n%20de%20estr%C3%A9s%20en%20psicologia&f=false
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232.
<https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Palacios, J. (2020). Condiciones personales asociadas al estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Varela*, 20(57), 350-365.
<http://revistavarela.uclv.edu.cu/index.php/rv/article/view/7/140>
- Pedrosa, I., Suárez-Álvarez, J., y García-Cueto, E. (2013). Evidencias sobre la validez de contenido: Avances teóricos y métodos para su estimación. *Acción Psicológica*, 10(2), 3-18. <https://scielo.isciii.es/pdf/acp/v10n2/02monografico2.pdf>
- Peña, N. (2009). Fuentes de Resiliencia en Estudiantes de Lima y Arequipa. *Liberabit*, 15(1), 59-64. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000100007&lang=es
- Picker, H. (2015). *Ecuanimidad*. cec internacional. <http://www.cecinternational.com/wp-content/uploads/2015/04/13-Ecuanimidad-NT-v2-.pdf>
- Puerta, M. (2002). Resiliencia, la estimulación del niño para enfrentar desafíos. *Centro Documental Virtual sobre Prevención del Maltrato Infantil y Adolescente*.
<https://bienestaryproteccioninfantil.es/la-resiliencia/>
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M., y Aguilera, M. (2015). Estrés Académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42.
<https://www.researchgate.net/publication/311605177>
- Ramos, R. (2021). *Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2020*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica].
<http://repositorio.autonomaieca.edu.pe/bitstream/autonomaieca/979/1/Roxana%20Elizabeth%20Ramos%20Calderon.pdf>
- Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *Revista de Psicopedagogía*, 26(80), 291-302.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v26n80/v26n80a14.pdf>

- Rodríguez, W. (2011). *Guía de Investigación Científica*. Lima, Perú: Fondo Editorial UCH. [https://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/23/rodriguez_arainaga_walabonso_guia %20_investigacion_cientifica.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/23/rodriguez_arainaga_walabonso_guia%20investigacion_cientifica.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Romero, E., Young, J., y Salado-Castillo, R. (2021). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médico Científica*, 32(1), 61-70. <https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
- Santiago, M., Gallardo, H., y Vergel, M. (2020). Resiliencia en estudiantes exitosos en matemáticas. *Praxis & Saber*, 11(26), e9973. <https://doi.org/10.19053/22160159.v11.n26.2020.9973>
- Santillán, M. (2012). *Estudio del estrés como resultado de los factores psicosociales de trabajo inadecuados en militares de Infantería del Ala N.º 11*. [Trabajo de Titulación, Universidad Central de Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/2548/1/T-UCE-0007-96.pdf>
- Sarubbi, E., y Castaldo, R. (2013). Factores causales de estrés en los estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología de Mercosur*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/466>
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-estar E Subjetividad*, 3(1), 10-59. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Silva, M., López, J., y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Solano, O., Salas, B., Manrique, S., y Núñez, L. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Ciencias de la Salud*, 20(1), 1-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8345852>
- Sotelo, E., y Gutierrez, G. (2020). *Relación entre estrés con el rendimiento académico en los alumnos del 2.º nivel de primaria de la Institución Educativa Pública 22295*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomaieca.edu.pe/handle/autonomaieca/650>
- Tasayco, E. (2019). Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica-Perú. *Revista Enfermería a la Vanguardia*, 7(2), 29-40. <https://doi.org/10.35563/revan.v7i2.203>
- Torres, A. (2018). *Inventario SISCO de estrés académico: evidencias psicométricas en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de tres instituciones educativas públicas-Independencia*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/29967>

- Valverde, K. (2021). *Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes de 12 a 17 años de la aldea Infantil San Antonio, Cajamarca*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2091>
- Verastegui, M. (2020). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte] [https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24260/Verastegui %20Torrejon %2c %20Maria %20Alejandra.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24260/Verastegui%20Torrejon%2c%20Maria%20Alejandra.pdf?sequence=7&isAllowed=y)
- Vilcamiche, O. (2022). *Estrés académico y resiliencia en una institución educativa pública*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/96709>
- Villalba, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervention*, 12(3), 283-299. <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>
- Vinaccia, S., Quinceno, J., y San Pedro, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Universidad de San Buenaventura*, (16), 139-146. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1011/1471>
- Wagnild, G., y Young, H. (1993). *Escala de Resiliencia (ER)*. <https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyoung>

Anexos

4.4. Anexo 1. Matriz de Consistencia

Título preliminar				
Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022				
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables y Dimensiones	Diseño Metodológico
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación que existe entre la resiliencia y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe relación inversa significativa entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.</p>	<p>Variable: Resiliencia</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confianza en sí mismo. • Ecuanimidad. • Perseverancia. • Satisfacción personal. • Sentirse bien solo. 	<p>Tipo de Investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Básica <p>Nivel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descriptivo correlacional <p>Diseño de Investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No experimental, de corte transversal
<p>Problemas Específicos</p> <p>➤ ¿Cuál es la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022?</p> <p>➤ ¿Cuál es la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>➤ Identificar la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.</p> <p>➤ Identificar la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del</p>	<p>Hipótesis Específicos</p> <p>➤ Existe relación inversa significativa entre la resiliencia y la dimensión estresores en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.</p> <p>➤ Existe relación inversa significativa entre la resiliencia y la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de cuarto y</p>	<p>Variable: Estrés Académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores. • Síntomas. • Estrategias de afrontamiento. 	<div style="text-align: center;">  <p style="margin: 0;"> M </p> <p style="margin: 0;"> $V1$ r $V2$ </p> </div> <p>Donde:</p> <p>M = Muestra $V1$ = Variable 1 $V2$ = Variable 2 r = Relación</p> <p>Población:</p>

<p>secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022?</p>	<p>nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.</p>	<p>quinto año del nivel secundario una institución educativa estatal-Ica, 2022.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 312 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria, cuyas edades comprendan entre 15 a 16 años pertenecientes a una institución educativa pública de la ciudad de Ica.
<p>➤ ¿Cuál es la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022?</p>	<p>➤ Identificar la relación que existe entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.</p>	<p>➤ Existe relación directa significativa entre la resiliencia y la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal-Ica, 2022.</p>	<p>Muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 172 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria, cuyas edades comprendan entre 15 a 16 años pertenecientes a una institución educativa pública de la ciudad de Ica. <p>Técnica y tipo de muestreo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Probabilístico aleatorio simple. <p>Técnicas de Recolección de Datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta: Aplicación de Cuestionarios. <p>Instrumentos de recolección:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. • Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21

4.5. Anexo 2. Instrumentos de la investigación

INVENTARIO SISCO SV-21

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo(estrés)? SÍ NO

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

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

3. ¿Con qué frecuencia te estresa:

La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	N	CN	RV	AV	CS	S
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	N	CN	RV	AV	CS	S
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	N	CN	RV	AV	CS	S
El nivel de exigencia de mis profesores/as	N	CN	RV	AV	CS	S
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	N	CN	RV	AV	CS	S
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	N	CN	RV	AV	CS	S
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	N	CN	RV	AV	CS	S

4. Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Fatiga crónica (cansancio permanente)	N	CN	RV	AV	CS	S
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	N	CN	RV	AV	CS	S
Ansiedad, angustia o desesperación	N	CN	RV	AV	CS	S
Problemas de concentración	N	CN	RV	AV	CS	S
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	N	CN	RV	AV	CS	S
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	N	CN	RV	AV	CS	S
Desgano para realizar las labores escolares	N	CN	RV	AV	CS	S

5. ¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	N	CN	RV	AV	CS	S
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	N	CN	RV	AV	CS	S
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	N	CN	RV	AV	CS	S
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	N	CN	RV	AV	CS	S
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	N	CN	RV	AV	CS	S
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	N	CN	RV	AV	CS	S

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

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

4.6. Anexo 3. Acta de aprobación del Comité de Ética



Huancayo, 30 de diciembre de 2022

OFICIO N° 244-2022-CE-FH-UC

Señor(es):

Bach. Susan Milagros Romero Cano

Bach. Pedro Alonso Reyes Champi

Bach. Valeria Alexandra Salazar Lopez

Presente-

EXP. 244- 2022

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez manifestarle que el estudio de investigación titulado: **“Resiliencia y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una Institución Educativa Estatal - Ica, 2022”**, ha sido **APROBADO** por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Humanidades, bajo las siguientes observaciones:

- El Comité de Ética puede en cualquier momento de la ejecución del trabajo solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas (mantener la confidencialidad de datos personales de los individuos entrevistados).
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atte,

Claudia Rios Cataño
Comité de Ética en Investigación
Facultad de Humanidades
Presidenta
Universidad Continental

4.7. Anexo 4. Consentimiento informado para estudiantes

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

Estimados estudiantes:

El presente estudio es conducido por Reyes Champi Pedro Alonso, Romero Cano Susan Milagros y Salazar Lopez Valeria Alexandra, estudiantes del programa de titulación de la Universidad Continental. El objetivo de la investigación es conocer la relación que existe entre la resiliencia y el Estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal de Ica, 2022.

En función de ello, le invitamos a participar de este estudio a través de dos cuestionarios, cuya duración estimada será de 25 minutos.

Su participación es absolutamente voluntaria. Cabe indicar que todos los datos que nos brinde se mantendrán en estricta confidencialidad y no serán empleados para ningún fin que no sea la presente investigación. Su participación no involucrará ningún beneficio directo hacia su persona. Asimismo, si usted lo desea, un informe de los resultados de la investigación se le puede hacer llegar una vez que esta haya concluido y usted lo solicite, para ello nos brindará un medio de comunicación mediante el cual hacer llegar dicha información.

Su participación no implicará ningún costo alguno, de igual manera, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole. Todas las dudas o consultas que tenga en relación a la investigación podrán ser atendidas en cualquier momento durante su participación. Asimismo, por motivos de fuerza mayor o si usted lo desea podrá cancelar su participación sin que esto conlleve a alguna sanción o perjuicio. Una vez que haya aceptado participar, una copia del presente consentimiento le será brindada.

Acepto participar voluntariamente en la presente investigación, conducida por Reyes Champi Pedro Alonso, Romero Cano Susan Milagros y Salazar Lopez Valeria Alexandra. He sido informado(a) acerca de que el objetivo de este estudio es conocer la relación que existe entre la resiliencia y el Estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal de Ica, 2022.

Se me ha informado que tendré que responder las preguntas contenidas dentro de los cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 25 minutos.

Entiendo que la información que provea en esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito. Me ha sido informado que puedo cancelar mi participación si es que así lo decido, sin que esto suponga alguna sanción hacia mi persona. De tener preguntas relacionadas a mi participación en este estudio, puedo contactar a Reyes Champi Pedro Alonso, cuyo número telefónico es 957493673.

Me informaron que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, asimismo, soy consciente de que no recibiré ningún incentivo económico por mi participación y que puedo solicitar información sobre los resultados del estudio cuando este haya finalizado. Para ello, puedo contactar al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del participante

Firma del participante

Fecha

4.8. Anexo 5. Solicitud de permiso

SOLICITUD DE PERMISO

Ica, 25 de noviembre de 2022

Mg.: Rita Maribel Basaldúa Campos

Presente:

Asunto: Permiso para realizar una evaluación psicológica.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos, asimismo, hacer de su conocimiento que los Bachilleres en Psicología: Pedro Alonso Reyes Champi, Valeria Alexandra Salazar López y Susan Milagros Romero Cano; estudiantes del programa de titulación de la "UNIVERSIDAD CONTINENTAL", requerimos de su autorización para poder acceder a la Institución Educativa que usted dirige y realizar una evaluación de índole psicológica, la cual tendrá como objetivo conocer la relación que existe entre la Resiliencia y el Estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado del nivel secundario de una Institución Educativa Estatal de Ica, 2022. Dicha evaluación podrá llevarse a cabo mediante la aplicación de dos cuestionarios ("Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young" y "Inventario SISCO SV-21"). Cabe indicar que la información recopilada será empleada netamente para fines académicos.

Expresándole nuestra especial consideración, nos despedimos de usted agradeciendo de antemano la atención que brinde a la presente.

Atentamente,



Bach. Pedro Alonso Reyes Champi
DNI 70346089



Bach. Valeria Alexandra Salazar Lopez
DNI 73134977



Bach. Susan Milagros Romero Cano
DNI 75981236

4.9. Anexo 6. Autorización de la institución educativa

I.E. "GRAL. JUAN PABLO FERNANDINI"
Salas – Guadalupe
1966-2022



"Año del Fortalecimiento de La Soberanía Nacional"

Guadalupe, 16 de diciembre de 2022

PROVEIDO N° 004-2022-D/IE.GRAL.JPF-UGEL-DREI-GORE-ICA

Señores:

Bach. Pedro Alonso Reyes Champi.

Bach. Valeria Alexandra Salazar Lopez.

Bach. Susan Milagros Romero Cano.

Asunto: Autorización para realización de investigación con estudiantes de cuarto y quinto grado del nivel secundario.

Es grato hacerles llegar mi cordial saludo y aprovechar la ocasión para notificarles que su solicitud para realizar la aplicación de los cuestionarios psicológicos pertinentes para la realización de su investigación fue ACEPTADA.

En espera de su aproximación a la Institución que con especial consideración dirijo, me despido de ustedes validando el presente documento para la conformidad de su centro de estudios.

Atentamente,

Mg. Rómeo M. Rosalba Campos
DIRECTORA

D/RMBC
s/karem

4.10. Anexo 7. Juicio de expertos

Formatos de validación de instrumentos

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que están midiendo	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial (parcial o sutil) con la dimensión
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo
	4. Alto nivel	El ítem tiene relación lógica con la dimensión
SUFICIENCIA Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta.	1. No cumple con el criterio	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión
	2. Bajo nivel	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden con la dimensión total
	3. Moderado nivel	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente
	4. Alto nivel	Los ítems son suficientes

<p>CLARIDAD</p> <p>El ítem se comprende fácilmente, es decir, sus sintácticas y semánticas son adecuadas</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras que utilizan De acuerdo con su significado o por la ordenación de los mismos
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos términos de ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada

Primer Juez

VARIABLE 1	DIMENSIÓN	ITEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Resiliencia	Satisfacción personal	16. Por lo general, encuentro algo de que reírme.	4	4	4	4
		21. Mi vida tiene significado.	4	4	4	4
		22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	4	4	4	4
		25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado	4	4	4	4
	Ecuanimidad	7. Usualmente veo las cosas a largo plazo	4	4	4	4
		8. Soy amigo de mí mismo	4	4	4	4
		11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	4	4	4	4
		12. Tomo las cosas una por una	4	4	4	4
	Sentirse bien solo	5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo	4	4	4	4
		3. Dependo más de mismo que otras personas	4	4	4	4
		19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	4	4	4	4
	Confianza en sí mismo	6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	4	4	4	4
		9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	4	4	4	4
		10. Soy decidida	4	4	4	4
		13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	4	4	4	4

	17. El creer en mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	4	4	4	4
	18. En una emergencia soy una persona en quien se pueda confiar.	4	4	4	4
	24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	4	4	4	4
Perseverancia	1. Cuando planeo algo lo realizo.	4	4	4	4
	2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	4	4	4	4
	4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	4	4	4	4
	14. Tengo autodisciplina	4	4	4	4
	15. Me mantengo interesado en las cosas	4	4	4	4
	20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera	4	4	4	4
	23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que tiene observación (es)? **SÍ** () **NO** (X) En caso de Sí, ¿Qué ítems son y cuales con las observaciones?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SÍ** (X) **NO** ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Dra. Casqui Molina, Denci



Denci Casqui Molina
PSICOLOGA
C.Ps.P. 16494

Firma del Experto

Segundo Juez

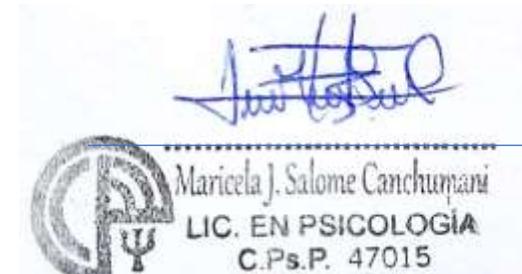
VARIABLE 1	DIMENSIÓN	ITEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Resiliencia	Satisfacción personal	16. Por lo general, encuentro algo de que reírme.	4	4	4	4
		21. Mi vida tiene significado.	4	4	4	4
		22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	4	4	4	4
		25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado	4	4	4	4
	Ecuanimidad	7. Usualmente veo las cosas a largo plazo	4	4	4	4
		8. Soy amigo de mí mismo	4	4	4	4
		11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	4	4	4	4
		12. Tomo las cosas una por una	4	4	4	4
	Sentirse bien solo	5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo	4	4	4	4
		3. Dependo más de mismo que otras personas	4	4	4	4
		19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	4	4	4	4
	Confianza en sí mismo	6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	4	4	4	4
		9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	4	4	4	4
		10. Soy decidida	4	4	4	4
		13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	4	4	4	4

	17. El creer en mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	4	4	4	4
	18. En una emergencia soy una persona en quien se pueda confiar.	4	4	4	4
	24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	4	4	4	4
Perseverancia	1. Cuando planeo algo lo realizo.	4	4	4	4
	2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	4	4	4	4
	4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	4	4	4	4
	14. Tengo autodisciplina	4	4	4	4
	15. Me mantengo interesado en las cosas	4	4	4	4
	20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera	4	4	4	4
	23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que tiene observación (es)? **SÍ** () **NO**(X) En caso de Sí, ¿Qué ítems son y cuales con las observaciones?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SÍ** (X) **NO**()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Lic. Salome Canchumani, Maricela



Firma del Experto

Tercer juez

VARIABLE 1	DIMENSIÓN	ITEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Resiliencia	Satisfacción personal	16. Por lo general, encuentro algo de que reírme.	4	4	4	4
		21. Mi vida tiene significado.	4	4	4	4
		22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	4	4	4	4
		25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado	4	4	4	4
	Ecuanimidad	7. Usualmente veo las cosas a largo plazo	4	4	4	4
		8. Soy amigo de mí mismo	4	4	4	4
		11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	4	4	4	4
		12. Tomo las cosas una por una	4	4	4	4
	Sentirse bien solo	5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo	4	4	4	4
		3. Dependo más de mismo que otras personas	4	4	4	4
		19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	4	4	4	4
	Confianza en sí mismo	6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	4	4	4	4
		9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	4	4	4	4
		10. Soy decidida	4	4	4	4
		13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	4	4	4	4

	17. El creer en mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	4	4	4	4
	18. En una emergencia soy una persona en quien se pueda confiar.	4	4	4	4
	24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	4	4	4	4
Perseverancia	1. Cuando planeo algo lo realizo.	4	4	4	4
	2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	4	4	4	4
	4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	4	4	4	4
	14. Tengo autodisciplina	4	4	4	4
	15. Me mantengo interesado en las cosas	4	4	4	4
	20. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera	4	4	4	4
	23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que tiene observación (es)? **SÍ** () **NO**(X) En caso de Sí, ¿Qué ítems son y cuales con las observaciones?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SÍ** (X) **NO** ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Mg. Solano Ayala, Pedro



PEDRO MIGUEL SOLANO AYALA
Psicólogo - Forense
C.Ps.P. N° 14591
Ministerio Público Distrito Fiscal Junín

Firma del Experto

Primer juez

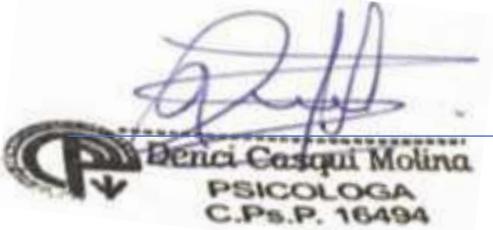
VARIABLE 2	DIMENSIÓN	ITEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Estrés Académico	Estresores	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	4	4	4	4
		La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	4	4	4	4
		La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	4	4	4	4
		El nivel de exigencia de mis profesores/as	4	4	4	4
		El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	4
		Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	4	4	4	4
		La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	4	4	4	4
	Síntomas	Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	4
		Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	4
		Ansiedad, angustia o desesperación	4	4	4	4
		Problemas de concentración	4	4	4	4
		Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	4
		Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	4	4	4	4

	Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4	4
Estrategias de afrontamiento	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	4	4	4	4
	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	4	4	4	4
	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	4	4	4	4
	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	4	4	4	4
	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	4	4	4	4
	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	4	4	4	4
	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que tiene observación (es)? **SÍ** () **NO** (X) En caso de Sí, ¿Qué ítems son y cuales con las observaciones?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SÍ** (X) **NO** ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Dra. Casqui Molina, Denci



Denci Casqui Molina
PSICOLOGA
C.Ps.P. 16494

Firma del experto

Segundo juez

VARIABLE 2	DIMENSIÓN	ITEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Estrés Académico	Estresores	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	4	4	4	4
		La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	4	4	4	4
		La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	4	4	4	4
		El nivel de exigencia de mis profesores/as	4	4	4	4
		El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	4
		Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	4	4	4	4
		La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	4	4	4	4
	Síntomas	Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	4
		Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	4
		Ansiedad, angustia o desesperación	4	4	4	4
		Problemas de concentración	4	4	4	4
		Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	4
		Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	4	4	4	4

	Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4	4
Estrategias de afrontamiento	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	4	4	4	4
	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	4	4	4	4
	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	4	4	4	4
	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	4	4	4	4
	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	4	4	4	4
	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	4	4	4	4
	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que tiene observación (es)? **SÍ** () **NO** (X) En caso de Sí, ¿Qué ítems son y cuales con las observaciones?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SÍ** (X) **NO** ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Lic. Salome Canchumani, Maricela



Firma del Experto

Tercer Juez

VARIABLE 2	DIMENSIÓN	ITEMS	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Estrés Académico	Estresores	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	4	4	4	4
		La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	4	4	4	4
		La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	4	4	4	4
		El nivel de exigencia de mis profesores/as	4	4	4	4
		El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	4
		Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	4	4	4	4
		La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	4	4	4	4
	Síntomas	Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	4
		Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	4
		Ansiedad, angustia o desesperación	4	4	4	4
		Problemas de concentración	4	4	4	4
		Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	4
		Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	4	4	4	4

	Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4	4
Estrategias de afrontamiento	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	4	4	4	4
	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	4	4	4	4
	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	4	4	4	4
	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	4	4	4	4
	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	4	4	4	4
	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	4	4	4	4
	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que tiene observación (es)? **SÍ** () **NO** (X) En caso de Sí, ¿Qué ítems son y cuales con las observaciones?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: **SÍ** (X) **NO** ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JURADO: Mg. Solano Ayala, Pedro



PEDRO MIGUEL SOLANO AYALA
Psicólogo - Forense
C.Ps.P. N° 14591
Ministerio Público Distrito Fiscal Junín

Firma del Experto

4.11. Anexo 8. Interpretación del coeficiente de validez de contenido

Valores	Interpretación
Menor a 0,60	Validez y concordancia inaceptable
Igual o mayor de 0,60 y menor o igual que 0,70	Validez y concordancia deficiente
Mayor que 0,71 y menor o igual que 0,80	Validez y concordancia aceptable
Mayor que 0,80 y menor o igual que 0,90	Validez y concordancia buenas
Mayor a 0,90	Validez y concordancia excelente

4.12. Anexo 9. Coeficiente de validez de los instrumentos

Coeficiente de validez de contenido de la Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Dimensión	ítem	Jueces			S	Mx	CVCj	Pj	CVCtc
		Juez 1	Juez 2	Juez 3					
Satisfacción personal	16	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	21	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	22	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	25	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
Ecuanimidad	7	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	8	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	11	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	12	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
Sentirse bien solo	5	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	3	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	19	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
Confianza en sí mismo	6	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	9	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	10	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	13	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	17	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	18	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	24	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
Perseverancia	1	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	2	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	4	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	14	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	15	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	20	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	23	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
									0.962963

Coefficiente de validez de contenido del Inventario SISCO SV-21

Dimensión	ítem	Jueces			S	Mx	CVCj	Pj	CVCtc
		Juez 1	Juez 2	Juez 3					
Estresores	1	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	2	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	3	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	4	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	5	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	6	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	7	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
Síntomas	8	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	9	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	10	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	11	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	12	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	13	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	14	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
Estrategias de afrontamiento	15	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	16	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	17	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	18	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	19	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	20	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
	21	16	16	16	48	3	1	0.03704	0.962963
									0.962963