



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Psicología

**ESTRÉS, RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR**

Tesis presentada por:

KRISELDA MARYBEL JIMENEZ RENGIFO

Cód. ORCID:0009-0001-6081-9208

DORA CRISTINA PFLUCKER MUÑOZ

Cód. ORCID:0009-0002-8159-7357

Para obtener el Grado Académico de
MAESTRA EN PSICOLOGÍA
con mención en Diagnóstico e Intervención Psicoeducativa

Línea de Investigación: Desarrollo Socioemocional

Asesor

Jesús Hugo Montes de Oca Serpa

Cód. ORCID: 0000-0002-6529-6717

Lima – Perú
2023

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

KRISELDA MARYBEL JIMENEZ RENGIFO

DORA CRISTINA PFLUCKER MUÑOZ

Jesús Hugo Montes de Oca Serpa

Asesor: Nombre(s) y Apellidos

Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

Presidente de Jurado: Nombre(s) y Apellidos

Soledad Vizcardo Salas

Miembro de Jurado 1: Nombre(s) y Apellidos

Herbert Robles Mori

Miembro de Jurado 2: Nombre(s) y Apellidos

Dra. Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón
Directora de la Escuela de Posgrado

Declaratoria de Originalidad del Asesor

Escuela de Posgrado:	Escuela de Posgrado		
Programa Académico:	Maestría en Psicología		
Dependencia al que pertenece el docente asesor:	Departamento de Psicología		
Docente asesor que verifica la originalidad:	Jesús Hugo Montes de Oca Serpa		
ORCID:	0000-0002-6529-6717		
Título del documento:	ESTRÉS, RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR		
Autora(s) del documento:	KRISelda MARYBEL JIMENEZ RENGIFO DORA CRISTINA PFLUCKER MUÑOZ		
Mecanismo utilizado para detección de originalidad:	Software Turnitin		
Nº de trabajo en Turnitin: (10 dígitos)	2265390307		
Porcentaje de <u>similitud</u> detectado:			15%
Fuentes originales de las similitudes detectadas:	Fuentes de internet =		15%
	Publicaciones =		7%
	Trabajos del estudiante =		10%
INFORME DE ORIGINALIDAD			
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h1 style="color: red; font-size: 2em;">15%</h1> <p>INDICE DE SIMILITUD</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h1 style="color: blue; font-size: 2em;">15%</h1> <p>FUENTES DE INTERNET</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h1 style="color: blue; font-size: 2em;">7%</h1> <p>PUBLICACIONES</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h1 style="color: blue; font-size: 2em;">10%</h1> <p>TRABAJOS DEL ESTUDIANTE</p> </div> </div>			
FUENTES PRIMARIAS			
<p>El docente asesor declara ha revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las “Normas Internas de Investigación e Innovación” establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.</p>			
Fecha de aplicación en Turnitin:	28-12-2023		

RESUMEN

El propósito del presente estudio consistió en investigar la asociación entre las variables de estrés, resiliencia y afrontamiento, así como también, examinar los niveles de cada variable en estudiantes universitarios de Lima Sur - Perú durante la pandemia del COVID-19. La metodología utilizada se basó en un diseño descriptivo-correlacional y transversal, utilizando una muestra de 99 estudiantes de una universidad privada de Lima, con edades comprendidas entre los 16 y 29 años. Para ello, se emplearon la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, la Escala de Afrontamiento COPE y la Escala de Impacto del Evento revisada IES-R. Los resultados obtenidos señalan la existencia de una correlación significativa entre las tres variables estudiadas. En concreto, se observa una correlación moderada y negativa entre el estrés y la resiliencia (-0.39) $p < 0.01$, una correlación moderada y negativa entre el estrés y el afrontamiento (-0.36) $p < 0.01$, y una correlación moderada y positiva entre la resiliencia y el afrontamiento (0.52) $p < 0.01$. Asimismo, se discuten las implicancias de estas correlaciones en la población estudiada.

Palabras claves asociadas a este estudio son: resiliencia, estrés, afrontamiento y estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the association between the variables of stress, resilience and coping, as well as to examine the levels of each variable in university students from Lima - Peru during the COVID-19 pandemic. The methodology used was based on a descriptive-correlational and cross-sectional design, using a sample of 99 students from a private university in Lima, aged between 16 and 29 years. For this, the Wagnild and Young Resilience Scale, the COPE Coping Scale and the revised IES-R Event Impact Scale were used. The results obtained indicate the existence of a significant correlation between the three variables studied. Specifically, a moderate and negative correlation is observed between stress and resilience (-0.39) $p < 0.01$, a moderate and negative correlation between stress and coping (-0.36) $p < 0.01$, and a moderate and positive correlation between resilience and coping (0.52) $p < 0.01$. Likewise, the implications of these correlations in the population studied are discussed.

Keywords associated with this study are: resilience, stress, coping and university students.

RECONOCIMIENTO

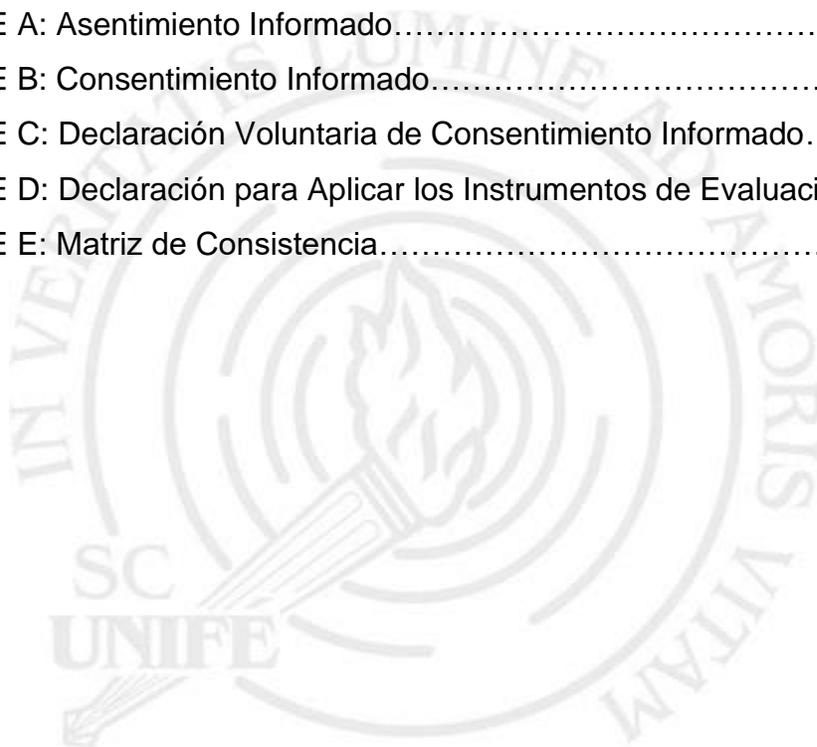
A nuestras familias, profesores y amigos,
por impulsarnos y acompañarnos en el
camino a nuestras metas.



ÍNDICE

	Página
RESUMEN/ABSTRACT.....	4
RECONOCIMIENTO.....	5
ÍNDICE.....	6
LISTA DE TABLAS.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.1 Planteamiento del Problema.....	11
1.2 Justificación de la investigación.....	16
1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación.....	17
1.4 Objetivos de la investigación.....	18
1.4.1 Objetivos generales.....	18
1.4.2 Objetivos específicos.....	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	19
2.1 Antecedentes de la investigación.....	19
2.2 Bases Teóricas.....	25
2.3 Definición de términos.....	38
2.4 Hipótesis.....	39
CAPÍTULO III: MÉTODO.....	41
3.1 Nivel, tipo y diseño de Investigación.....	41
3.2 Población y Muestra.....	42
3.3 Operacionalización de Variables.....	43
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	45

	Página
3.5 Procesamiento y Análisis de Datos.....	50
3.6 Aspectos éticos.....	51
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	52
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	61
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	69
REFERENCIAS.....	71
APÉNDICE A: Asentimiento Informado.....	75
APÉNDICE B: Consentimiento Informado.....	76
APÉNDICE C: Declaración Voluntaria de Consentimiento Informado.....	77
APÉNDICE D: Declaración para Aplicar los Instrumentos de Evaluación.....	78
APÉNDICE E: Matriz de Consistencia.....	79



LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Operacionalización de la variable Estrés.....	43
2. Operacionalización de la variable Resiliencia.....	44
3. Operacionalización de la variable Afrontamiento.....	44
4. FACTOR I Competencia Personal.....	48
5. FACTOR II Aceptación de uno mismo.....	48
6. Descripción de la variable Estrés.....	52
7. Descripción de la variable resiliencia.....	53
8. Estilos de afrontamiento en grupo de estudiantes universitarios.....	54
9. Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov.....	55
10. Correlación entre estrés, resiliencia y afrontamiento.....	56
11. Correlación entre las dimensiones del Afrontamiento centrado en el problema y el estrés en un grupo de estudiantes universitarios.....	57
12. Correlación entre los componentes del afrontamiento centrado en la emoción y el nivel de estrés en un grupo de estudiantes universitarios.....	58
13. Correlación entre la dimensión Satisfacción personal de la Resiliencia y el nivel de estrés en un grupo de estudiantes universitarios.....	58
14. Correlación entre la variable Perseverancia de la Resiliencia y el nivel de estrés en un grupo de estudiantes universitarios.....	59
15. Correlación entre los estilos de afrontamiento centrados en la evitación y el nivel de estrés de un grupo de estudiantes universitarios.....	60

INTRODUCCIÓN

Durante la pandemia, los universitarios se han enfrentado a diversos cambios, entre ellos el paso a las clases virtuales, teniendo que adaptarse a los nuevos retos y desafíos, propios de la virtualidad. Entre los cambios que han vivido los estudiantes en este contexto, el cambio del lugar donde recibían sus clases, pasando a ser principalmente el contexto de sus propias casas, el miedo al contagio, y las experiencias de pérdida propias de la pandemia. (pérdidas de empleos, duelos por el fallecimiento de familiares, pérdida de contacto social, etc.).

Es en ese contexto que nos preguntamos ¿Cómo fue el nivel de estrés al que se enfrentaron los estudiantes? ¿Cuál fue su nivel de resiliencia? ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron principalmente?, que asociación hay entre el estrés, afrontamiento y resiliencia en los estudiantes universitarios, ¿en la pandemia COVID 19?

En el primer capítulo de la presente investigación, se ha planteado el problema y los objetivos. Posteriormente, en el segundo apartado, se exponen los principales antecedentes tanto nacionales como internacionales vinculados con la investigación actual, además, se describen las bases teóricas de la Resiliencia, el Estrés y el Afrontamiento. A continuación, el tercer capítulo detalla los aspectos metodológicos que se refieren a la muestra, población, diseño de investigación, y las escalas con las que se ha medido cada variable. En el cuarto apartado, se expone los resultados, y el quinto capítulo, se discuten los resultados, analizando el

resultado de cada una de las hipótesis planteadas inicialmente. En el último, el sexto, concluimos, presentando conclusiones y recomendaciones acerca del estudio, las cuales son relevantes para las futuras investigaciones.



CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Presentamos el problema que se ha observado en la población, asimismo se contextualiza la situación de los estudiantes universitarios en la Pandemia COVID 19, además se planteó la pregunta de investigación y finalmente los objetivos.

1.1 Planteamiento del problema

La pandemia del COVID-19 ha ocasionado, se podría decir, una de las mayores amenazas a nivel global, provocando incertidumbre y crisis en todos los sistemas de la sociedad. Debido a la suspensión de actividades sociales y comerciales, la economía se ha visto afectada en la mayoría de países, lo que ha ocasionado altas tasas de desempleo. Asimismo, los sistemas de salud se han visto desbordados y la educación ha tenido que girar abruptamente hacia una modalidad virtual, y ha representado un desafío importante para estudiantes y docentes. Esta crisis sanitaria perjudicó a muchos estudiantes de todas partes del mundo, lo que ha generado un impacto negativo en el sector educativo. En concreto, el 94% de los estudiantes en todo el mundo, es decir, 1580 millones de niños y jóvenes que van desde los preescolares, hasta la educación superior, se han visto afectados. Este impacto ha sido aún mayor en países de bajos y medianos ingresos (Enríquez & Sáenz, 2021).

Durante la pandemia COVID-19, la UNESCO ha reportado en el documento “La educación en tiempos de pandemia COVID-19” lo siguiente: alrededor de 80 millones de estudiantes de lugares urbanizados se ven limitados en su contexto de

vivienda, y unos 18 millones, viven en lugares muy precarios, siendo este un espacio inadecuado para estudiar y descansar. Esto trae como consecuencia la disminución en su desarrollo cognitivo en las primeras etapas de la vida y en la trayectoria laboral y de bienestar en la adultez. En este mismo documento, se señala la necesidad de priorizar a estos grupos desfavorecidos, y atender con medidas preventivas el riesgo de deserción estudiantil que han venido ocurriendo (2020).

En el subsector de la enseñanza universitaria, algunas facultades han pospuesto las clases de ciertos programas educativos, ya que los docentes y alumnos no podrían acceder a ciertas infraestructuras como, por ejemplo, laboratorios, o ciertos sistemas de información. Si bien algunas carreras están dictando sus clases con éxito, en otros casos no es así. En algunos programas, sobre todo las relacionadas a las ciencias, como ingenierías, medicina, arquitectura, entre otras, conllevan una dificultad adicional para adaptarse al sistema virtual, puesto que sus planes académicos incluyen cursos donde los estudiantes, para una mejor experiencia de aprendizaje, tienen que vivenciar situaciones utilizando laboratorios, materiales manipulables y prácticas presenciales para asimilar los conocimientos (NU.CEPAL, 2020).

En el plano nacional, la situación es mucho más preocupante. Un informe del Instituto Peruano de Economía (IPE) señala cifras críticas en nuestro país, se presenta una deserción estudiantil significativa, debido al escaso acceso de tecnología en los hogares, puesto que 32.1% de las viviendas posee acceso a computadora, ya sea de escritorio o una laptop, y nada más 35% tiene internet fijo en sus casas (2020).

Juan Manuel Ostoja, es el director de la Federación de Instituciones Privadas de educación superior, y estimó que, en el año 2020, una cantidad importante de estudiantes, aproximadamente de 650 mil alumnos peruanos que estudian en universidades e institutos de educación superior, dejarían sus estudios, a consecuencia de la crisis en nuestro país. Estas cifras nos demuestran una situación de crisis a nivel de educación superior, ya que sus estudios se ven truncados, afectando su futuro y con ello la economía y la competitividad del país, esto se acentuaría en el sector C de la población (RPP, Valeria Fuertes).

El grupo de estudiantes universitarios, ha tenido que cambiar repentinamente sus planes, para adaptarse a la situación actual. Muchos jóvenes de nuestro país trabajan para pagar sus estudios, siendo el desempleo y esta crisis una amenaza para ellos. Sumado a esto, problemáticas sociales como la pobreza, la informalidad, y la violencia doméstica, dificultan la capacidad para convivir, y desarrollarse en esta etapa de la juventud. La situación mencionada refleja también la desigualdad de oportunidades en nuestro país. Existen múltiples contextos que pueden tener impacto en la capacidad de resiliencia y la forma de afrontar los problemas, por ejemplo, el no contar con recursos económicos, ni tecnológicos, o no tener un adecuado soporte emocional a nivel familiar, dificulta mucho más la oportunidad para terminar una carrera y posteriormente conseguir un trabajo, perjudicándolos a futuro. Por ello, es importante resaltar la educación como una prioridad en nuestro país, que genera oportunidades de progreso en todos los ámbitos de la persona.

El efecto negativo de la cuarentena ha sido revisado en estudios a nivel global y se reporta que los síntomas más comunes de la inmovilización social son:

angustia, confusión y rabia, y también síntomas de TEPT (Trastorno de estrés post traumático). Especialmente, en las investigaciones realizadas se ha notado el aumento y mayor cantidad de estos síntomas en dos poblaciones: personal de salud y estudiantes. Específicamente, se reportan los siguientes síntomas: estrés, ansiedad, insomnio, fatiga, tensión, dolores cefaleas, sentimientos de irritabilidad, y cambios conductuales (Brooks, et al, 2020). Así mismo, son factores que predisponen a un mayor impacto de la crisis: ser mujer, la existencia de condiciones psiquiátricas pre existentes, y la exposición primaria a un trauma (Plomecka, et al 2020).

En este sentido, los adolescentes y jóvenes expuestos a esta crisis mostrarán distintas estrategias de afrontamiento, pudiendo ser estas adaptativas o desadaptativas, entre las estrategias desadaptativas; encontramos las evitativas, orientadas a la reducción de emociones desagradables, que ocurren a través del uso de alcohol, drogas, no ir a clases, o no presentar sus trabajos intentando evadir la presión académica. Estas estrategias, inmediatamente reducen el malestar, pero aumentan la sensación de frustración y ansiedad a largo plazo. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento adaptativas, tienen que ver con un estilo activo de resolución de problemas. En los cuales el sujeto evalúa sus opciones y dirige sus recursos hacia las acciones que favorezcan cambios positivos. Hay estudios que demuestran que lo que nos protege y promueve la resiliencia son los siguientes factores: el afrontamiento activo, propósito de vida, ejercicio físico, optimismo, la habilidad para compartir las preocupaciones con la familia y los amigos, entre otros. (Wu, et al 2013; Plomeka, 2020)

En nuestro país, hasta donde tenemos conocimiento, hay muy pocas investigaciones acerca de factores de resiliencia y afrontamiento que presentan los estudiantes, y tampoco sobre el nivel de estrés que presentan ante el COVID-19. Por ello, se necesita investigar, qué asociación hay entre las variables resiliencia y estrés en universitarios, lo cual permitirá conocer el nivel de estas, asimismo, se indagan el nivel de estrés sufrido por los estudiantes a raíz de los diversos estresores a los cuales han estado expuestos. Esta investigación está orientada a los lineamientos del desarrollo socioemocional, dentro de los campos de investigación de la Escuela de Postgrado Psicología, pues se estudian variables que afectan directamente al bienestar psicológico en el contexto académico. Distintas evidencias (Plomenka et al, Brooks, et al, Wu, et al) apuntan a el hecho que la resiliencia y el afrontamiento activo se pueden entrenar y desarrollar hasta un nivel óptimo, por tanto, esta investigación es un primer paso de evaluación que permita incentivar a la creación de acciones más específicas para el desarrollo integral, bienestar de los universitarios.

Considerando la problemática a investigar, nos planteamos las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la asociación entre el estrés, resiliencia y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, durante el tiempo de la cuarentena por COVID-19?
- ¿Cuál es la asociación entre “estilos de afrontamiento centrados en los problemas” y el estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur?

- ¿Qué asociación hay entre el “estilo centrado en la emoción” y el estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur?
- ¿Existe relación entre la dimensión “Satisfacción personal” de la resiliencia y el estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur?
- ¿Existe asociación entre la dimensión “Perseverancia” de la resiliencia y el estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur?

1.2 Justificación de la investigación

A un nivel teórico, este estudio, es un aporte en la construcción del conocimiento científico, sobre qué relaciones existen entre las variables del estudio; y al brindar referencias e información valiosa sobre las consecuencias que ha tenido la pandemia COVID-19 en los universitarios. Se abordará desde un enfoque Cognitivo-Conductual, ya que es la propuesta teórica más consistente y con mayor evidencia científica, que nos permite explicar las variables estudiadas.

A nivel de relevancia práctica, permitirá tener conocimiento del nivel de cada una de las variables del estudio en la población elegida, y a quienes trabajan en el campo educativo de nivel superior, implementar estrategias para asegurar el bienestar estudiantil y la permanencia en sus centros de estudios, tal como: intervenciones específicas socio-emocionales sobre el afrontamiento, y la resiliencia, y realizar talleres, capacitaciones, entrenamientos a docentes y alumnos. Lo cual, a la vez, incidirá mucho más en que los estudiantes puedan tener un mejor desempeño académico e insertarse con facilidad en el plano laboral.

Esta investigación será relevante a nivel social, ya que se estudia la resiliencia y el afrontamiento, que son fortalezas de los seres humanos para poder sobrellevar situaciones adversas de una manera positiva y constructiva. Se busca que los estudiantes convivan mejor superando situaciones estresantes, para que logren permanecer en sus estudios de manera que la investigación se alinea a la construcción de una sociedad mejor.

1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación

Se realizó en una universidad privada perteneciente al distrito de Villa el Salvador, solicitando, según los procedimientos de la universidad donde se realizó el estudio, el respectivo permiso del Comité de Ética de dicha universidad, participaron estudiantes que estaban matriculados en distintos ciclos de los programas académicos de Psicología, Administración, Administración y finanzas, Marketing, Arquitectura, Ingeniería Mecatrónica, Ingeniería Industrial. El estudio se realizó utilizando instrumentos de medición previamente validados y adaptados en nuestro país.

El presente estudio es válido para el grupo estudiado, pudiendo extenderse las conclusiones a otros grupos semejantes (estudiantes universitarios) con la prudencia adecuada.

Limitaciones: Por motivos de la cuarentena y medidas restrictivas a causa del COVID 19, y las limitaciones asociadas a esta pandemia, el trabajo de campo se realizó de manera virtual, lo que implica no tener un contacto directo con los participantes al momento de la evaluación, representando un reto para generar

explicaciones más específicas y orientadoras para la evaluación virtual, a través de Google Forms.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo General

Establecer la relación que existe entre las variables estrés, resiliencia y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

1.4.2 Objetivos específicos

- Establecer la asociación entre los estilos de **“afrontamiento centrados en el problema”** y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
- Establecer la asociación entre los estilos de **“afrontamiento centrados en la emoción”** y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
- Establecer la asociación entre la dimensión **“satisfacción personal”** de la resiliencia y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
- Establecer la asociación entre la dimensión **“Perseverancia”** de la resiliencia y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
- Establecer la asociación entre los estilos de **“afrontamiento centrados en la evitación”** y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

El segundo apartado, de la presente investigación, está compuesto por: los antecedentes del estudio, además incluimos los cimientos teóricos y una definición de términos más relevantes. Se detalla el estado del arte de las variables correspondientes, las teorías básicas de acuerdo al modelo Cognitivo conductual, los conceptos, las características y los componentes de cada variable estudiada.

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Internacionales

Plomecka, et al (2020) investigaron sobre el “Impacto del COVID-19 en la salud mental: Un estudio global de factores de riesgo y de resiliencia”. De tipo cuantitativo – no experimental. Participaron 13,332 individuos de los siguientes países: Suiza, Estados Unidos, Polonia, Países Bajos, Grecia, Bosnia, Canadá, Irán, España, Suiza, Pakistan, Turquía y Jordania. 12 países de 5 regiones de la división de la OMS. Los resultados hallados indican que son factores de riesgo: ser del género femenino, una condición psiquiátrica previa, y la exposición anterior a un trauma. Asimismo, los factores de resiliencia fueron identificados: optimismo, habilidad para compartir con la familia y amigos usualmente, predicción positiva acerca del COVID-19 y ejercicios diarios.

Casagrande, Favieri, Tambelli, Forte (2020), en Italia, llevaron a cabo una investigación titulada “El enemigo que marcó el mundo, efectos de la cuarentena por el Covid 19 en la calidad del sueño, ansiedad, y estrés psicológico en la población italiana”, el objetivo fue entender las consecuencias a nivel psicológico

del COVID-19 en factores como el sueño, los síntomas generales de ansiedad, y el estrés psicológico. Fue un diseño cuantitativo y no experimental. Participaron 2291 personas. Se expone que el 57.1% de participantes reportaron dificultades en el sueño, 32.1% una alta ansiedad, 48% altos niveles de estrés y 7.6% síntomas de Estrés Post Traumático (TEPT).

Además, encontraron que la adecuada calidad de sueño, la ansiedad generalizada, y el estrés psicológico se relacionan significativamente con los síntomas de estrés post traumáticos.

Tull, Edmonds, Scamaldo, Richmond, Rose, Gratz (2020), en Estados Unidos, realizaron una investigación titulada “Efectos Psicológicos asociados al confinamiento y al impacto percibido del Covid- 19 en la vida diaria” para conocer la relación entre las ordenes por el confinamiento e impacto percibido del Covid 19. La muestra fue conformada por 500 adultos. Los participantes completaron cuestionarios para medir cada variable. Se halló que estar en casa está asociado con mayor ansiedad, preocupación económica y soledad. Además, el impacto de la pandemia está positivamente asociado con la ansiedad, la preocupación económica, el soporte social, pero negativamente con la soledad. Se resalta la importancia de las interacciones sociales positivas para fortalecer el bienestar en esta época.

Dohaney, De Roiste, Salmón y Sutherland (2020) en Australia, realizaron un estudio llamado “Beneficios, barreras, e incentivos para mejorar la resiliencia a la disrupción en la enseñanza universitaria”, de tipo cualitativo – con método mixto.

Tuvieron el objetivo de averiguar cómo los alumnos, profesores y comunidades pueden responder ante los desastres y como su resiliencia puede reducir el impacto de estos en la enseñanza y el aprendizaje, identificaron los beneficios y las barreras de construir resiliencia en el entorno educativo, categorizaron los resultados en tres niveles, individual, departamento escolar e institución. Apoyaron el diseño e implementación de estrategias para construir resiliencia para líderes académicos e institucionales. Encontraron que el liderazgo y la planeación son críticos para construir o inhibir la resiliencia. Y que el aprendizaje online y flexible, son oportunidades de construir resiliencia, sin embargo, las universidades no deberían subestimar la importancia de las interacciones presenciales.

León, González Escobar, González, López y Barcelata (2019) investigaron sobre “estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes”, fue cuantitativa y correlacional. Buscando determinar qué asociación hay entre estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia. Utilizaron como muestra 288 universitarios seleccionados aleatoriamente. Se aplicaron instrumentos para medir cada variable: Para la autoeficacia utilizaron la Escala de Autoeficacia en Conductas Académicas; para la resiliencia usaron el Cuestionario de Resiliencia de González Arratia, y para medir los datos demográficos una ficha de datos. Encontraron niveles moderados en la resiliencia de los universitarios. Además, el estudio presentó como resultados, que entre el estrés y resiliencia hay correlación inversa significativa. Hallaron correlación positiva entre autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia. A los individuos del grupo que fue clasificado

no resiliente, obtuvieron puntajes mayores en estrés y menores en autoeficacia y reportan rendimiento académico un poco menor que los resilientes.

El estudio de Morán, Finez, Menezes, Pérez, Urchaga, Vallejo (2019) en España, se titula “Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia” buscando averiguar que estrategias del afrontamiento son las más predictivas de la resiliencia. El estudio fue no experimental, utilizando el análisis predictivo, regresional. Participaron 734 personas. Respecto a los resultados, encontraron correlaciones positivas y negativas entre: estilos de afrontamiento y resiliencia, y concluyeron que la mayor asociación con la resiliencia fue con el Afrontamiento activo (la que más influye), reinterpretación positiva, acrecienta la resiliencia, ya que implica buscar el lado favorable de una circunstancia, aceptación, humor y religión también mostraron predecir la resiliencia. Mientras que las estrategias que disminuyen la resiliencia según sus hallazgos fueron: Desahogo, Desconexión conductual.

De la Rosa, Rodríguez y Rivera (2018) en México, investigaron sobre “Distrés psicológico, resiliencia y estrategias de afrontamiento en universitarios del sistema a distancia”. Fue una investigación cuantitativa y correlacional. Buscaron indagar la asociación entre la resiliencia, las estrategias de afrontamiento y cómo se vinculan con las manifestaciones de estrés frente a eventos adversos en los universitarios. Participaron 374 estudiantes. Se aplicó para medir los síntomas de estrés el cuestionario: Lista de síntomas SCL-90 (Symptom Check List), para medir el afrontamiento el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI), Cuestionario de Sucesos Vitales (SV) para la medición de los sucesos vitales, y la Escala de

Resiliencia Mexicana, RESI-M. Encontraron correlaciones entre las variables estudiadas. La relación es negativa entre los sucesos estresantes y la resiliencia.

Nacionales

Tipismana (2019) investigó sobre “Factores de resiliencia y afrontamiento como predictores del rendimiento académico de estudiantes en universidades privadas”. De tipo comparativo y explicativo, transversal. Utilizaron una muestra estratificada, de universitarios en Lima. Aplicaron la Escala de Resiliencia Académica: (RESI-M), Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE), la Escala de Funcionamiento Familiar de Smilkstein, y una Escala de rendimiento académico. Se halló lo siguiente: a partir de la resiliencia y el promedio ponderado, se puede construir un modelo predictivo del desempeño estudiantil y un efecto menor en el ponderado. Siendo así que los dos factores son predictivos de forma directa, indirecta y relacional el desempeño y resultados académicos de los estudiantes. Resaltan confiar en uno mismo, la capacidad social, y las estrategias de auto enfoque emocional abierto y soporte familiar social como factores que cumplen un rol notable en la predicción de las expectativas de los propios logros, el aprendizaje percibido y la satisfacción global. Asimismo, el clima y funcionamiento en el hogar, son predictores indirectamente del rendimiento académico, por medio de la capacidad de resiliencia. Las formas activas de afrontar, explican mejor la percepción del rendimiento, de manera predictiva, incluso mejor que los factores de protección y riesgo. Se concluye que con muestras semejantes amplias con valor psicométrico es posible optimizar los modelos predictivos, es decir diseñar perfiles

más precisos, estudios causales, y proyectos, estrategias y metodologías que propicien una mayor calidad en el aprendizaje.

Morales y Tovar (2016) investigaron la “Resiliencia y afrontamiento en un grupo de mujeres adolescentes de primer ciclo en tres universidades de Lima Metropolitana” de tipo no experimental – correlacional, transversal buscando delimitar, la forma de relación entre estas variables. Participaron de esta investigación 150 estudiantes entre los 17 a 18 años. Aplicaron la Escala de Resiliencia-ER y la Escala de Afrontamiento Adolescente ACS, ambas contaban con una buena confiabilidad. Hallaron que existe correlación entre la resiliencia y Concentrarse en resolver el problema, que es una de las estrategias de afrontamiento activo, esta es la que más muestra correlación con mayores niveles de resiliencia. También encontraron que hay relación inversa entre resiliencia y estilos de afrontamiento evitativo, o la falta de afrontamiento. Concluyeron que conforme a más estrategias productivas son usadas, hay mayor resiliencia, y a más presencia de estrategias evitativas, emocionales, los niveles de resiliencia bajan y son comparativamente y significativamente menores.

Pacheco (2016) realizaron un estudio en Arequipa denominado “Resiliencia y afrontamiento de situaciones conflictivas en estudiantes del VI ciclo Cerro Colorado” fue una tesis de tipo correlacional, buscó establecer las relaciones entre afrontamiento y resiliencia en momentos de conflictos, en universitarios del sexto ciclo del distrito de Cerro Colorado. De tipo cuantitativo, diseño descriptivo correlacional transversal, utilizaron las siguientes escalas: Escala Resiliencia de Wagnild y Young y el cuestionario de Thomas Kilman de afrontamiento, participaron

171 participantes de primer año a tercero de secundaria. Encontraron relaciones positivas y significantes entre Resiliencia y afrontamiento de conflictos del grupo estudiado, los niveles de resiliencia en el grupo estuvieron dentro del promedio.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estrés

1) Definición

Selye (1976) define “el estrés es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda que se le haga”, de acuerdo a este autor, el estrés ocurre en cualquier momento de la vida siempre que haya una demanda en cualquier parte del cuerpo, el estrés no es “tensión nerviosa” o el resultado del daño, sino que es parte de la vida y no necesariamente algo que haya que evitar.

Además Selye (1976) denomina “Síndrome General de Adaptación” a la forma de respuesta del sujeto sometido a un estrés general, el cual se puede dividir en tres etapas: la primera, es la fase de shock, en la el individuo detecta la presencia del estresor y se da una activación del sistema límbico, la segunda fase es la de adaptación o resistencia, en la cual el individuo moviliza sus defensas hacia aquello que le causó la alarma, la tercera fase es un estado de agotamiento, en la cual surgen alteraciones físicas, como el estado de hiperactivación, úlceras, lo cual puede conducir al estrés crónico y/o enfermedades crónicas, como la presión alta, la artritis reumatoide o la gota.

Horowitz (1993) define el “Síndrome de respuesta al estrés” como los signos y síntomas, en conjunto, que ocurren en respuesta del individuo a un evento

estresante o circunstancias de vida amenazantes, como, por ejemplo, los robos, asaltos, o pérdidas de un ser amado. Asimismo, distingue como fases normales de respuesta al estrés: 1) Sentimientos intensos como miedo, tristeza y rabia 2) La negación; negarse a enfrentar la memoria del desastre 3) la intrusión: pensamientos indeseados sobre el evento 4) El procesamiento de la experiencia y los pensamientos, 5) El continuar con la propia vida. En contraparte, se distinguen las fases de las respuestas patológicas: 1) Abrumado por una reacción inmediata emocional intensa 2) Pánico y excitación, resultante de una reacción emocional en escalada. 3) Evitación extrema, recurriendo a algunas medidas como drogas para evitar el dolor. 4) Estados desbordados, disturbio, imágenes y pensamientos del evento persistentes. 5) Respuestas psicósomáticas, quejas corporales que no se resuelven. 6) Distorsiones de carácter, inhabilidad para trabajar, crear o sentir emociones o estados positivos de la mente.

Tanto Selye, como Horowitz definen el estrés como una respuesta a un evento, sin embargo Selye nos brinda una definición más general del estrés como respuesta a cualquier evento que demande energía, es decir eventos cotidianos, y denomina Síndrome de adaptación, cuando el estrés se refiere a eventos de mayor demanda y durabilidad, que podrían conducir a un estrés crónico con riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas, mientras que Horowitz, se enfoca en el estrés como resultado de un evento traumático, que podría conducir a un Trastorno de Estrés Post Traumático, que reduciría la funcionabilidad del sujeto.

a) Teoría del estrés de Horowitz

Horowitz, (1979) propone un modelo de respuesta al estrés que se resume en tres puntos principales (Horowitz, citado en Berntsen, Rubin, Klindt, 2008):

- (1) La respuesta general hacia los eventos estresantes de la vida, no depende de factores predisponentes individuales. Si bien existen diferencias entre las respuestas de cada individuo al estrés, todas las personas pueden mostrar respuestas de estrés si están expuestos a eventos de suficiente estrés (Horowitz, citado en Berntsen, Rubin, Klindt, 2008).
- (2) En segundo lugar, identifica respuestas de intrusión y excitación, y evitación que se intercalan una vez acontecido un suceso traumático. En la fase de intrusión, se asocian síntomas tales como: hipervigilancia, reacciones de sobresalto, y trastornos del sueño, y en la fase de evitación: Entumecimiento, amnesia total o parcial (Horowitz, citado en Berntsen, Rubin, Klindt, 2008).
- (3) En tercer lugar, Horowitz, clasificó los recuerdos involuntarios (que surgen espontáneamente) como un mecanismo típico de respuesta al estrés el cual depende de un "Almacenamiento activo de memoria", que tiene una tendencia a repetir automáticamente sus propios contenidos hasta que el procesamiento del material estresante se haya procesado, es decir, hasta que la representación del evento estresante se haya integrado en esquemas cognitivos pre-existentes (Horowitz, citado en Berntsen, Rubin, Klindt, 2008).

b) Componentes del estrés

Horowitz, (1979) menciona que, ante un evento traumático, se pueden establecer dos factores de respuesta al mismo. El primero es la intrusión, que son pensamientos, imágenes que están asociadas a la situación estresante; y la segunda es la evitación, en la cual la persona se niega a establecer contacto con situaciones que le recuerden el evento estresando, realizando conductas para evitar recuerdos o vivencias similares al suceso.

2.2.2. Resiliencia

1) Definición

Rutter (citado en Castilla, 2016) quien inicialmente utilizó y desarrolló el concepto de resiliencia, lo identifica como la competencia para lograr desarrollarse, social y emocionalmente, aun viviendo en contextos de riesgo y/o peligros. Asimismo, refiere que esta es la capacidad de sobreponerse a los contextos desfavorecidos socialmente como a las situaciones traumáticas. La resiliencia, definida por Rutter, es una asociación de habilidades puestas en marcha, sociales e intrapersonales, que favorecen tener una saludable y adaptada, aun en contextos no sanos, la resiliencia y sus procesos ocurren en el tiempo, y se dan por medio de las combinaciones entre los atributos del individuo con su contexto. Se entiende que la resiliencia no es una característica innata, sino que se va desarrollando en las interacciones con el ambiente. (Rutter, citado en Kotliarenco, 1997).

El concepto de resiliencia, implica resistencia psíquica y describe a individuos que demuestran coraje y se muestran adaptables, aun habiendo vivido situaciones dolorosas y de riesgo (Wagnild y Young,1990).

La resiliencia es descrita como una particularidad del individuo y su personalidad capaz de regular y moderar lo negativo que puede llegar a ser el estrés, por medio del cual puede responder de forma eficaz a las demandas del medio, aun cuando se encuentra en una situación adversa o de crisis, favoreciendo la adaptación. La resiliencia involucra capacidad para solucionar dificultades o problemas, la mirada de la persona hacia la posibilidad de pedir ayuda y tener contacto interpersonal constructivo, ya sea de su medio más cercano como su familia o amigos, o de una ayuda profesional, finalmente implica una respuesta prosocial y solidaria en situaciones difíciles (Wagnild y Young,1993).

La resiliencia depende y se relaciona específicamente con algunos aspectos determinados como edad o género, y cómo es el contexto donde se desarrolla la persona, gracias a estos factores, hay quienes pueden salir incluso favorecidos y crecer a raíz de condiciones adversas, pues cuentan a la vez con situaciones soporte que atenúan el impacto de las crisis (Wagnild y Young, citado en Barcelata, 2015).

Wagnild y colaboradores y Rutter, comparten la idea de que la resiliencia permite a los individuos adaptarse y sobre ponerse a los contextos de riesgo o situaciones desfavorables. Sin embargo, Wagnild hace énfasis en la resiliencia

que es una característica, dependiente de factores mencionados como edad, género y contexto, mientras que Rutter hace énfasis en la resiliencia también como una cualidad social y en la interacción entre el ambiente y el individuo.

Consideramos, que el énfasis en la interacción entre el individuo y el medio, para favorecer la resiliencia es un factor fundamental, pues esto nos permite ver al individuo en su contexto, ampliando el lente de observación sobre las características de la resiliencia, no como una variable solo personal, sino que involucra factores sociales.

a) Desarrollo de la resiliencia

Las investigaciones sobre la resiliencia, han brindado una mirada contextual y sistémica del desarrollo, pues frente a determinismos biológicos y ambientales, se sustenta que una los factores estresantes en la infancia, no necesariamente llevan a la desadaptación, o a los trastornos psicopatológicos; en lugar a esto la perspectiva de la resiliencia resalta el papel activo de las personas frente a las condiciones o contextos desfavorables en el que se desarrollan (Uriarte, 2005).

Tener un hogar amoroso y de soporte, padres responsables y atentos a las necesidades, las relaciones positivas con los adultos, no estar expuesto a estrés y traumas incontrolables, evitar el encargarse de roles adultos, los entrenamientos cognitivo conductuales, o un hogar adoptivo de soporte y responsable son muy importantes para llevar a desarrollar la resiliencia de los niños (Wu, et al 2013).

En la población infantil, se ha reiterado que la resiliencia es fundamental para el crecimiento y desarrollo, sin embargo, los estudios han enfocado mayoritariamente su atención a etapas de desarrollo de los adultos, especialmente en la juventud y primera adultez, es un momento de la vida que se distingue por la plasticidad, el reto, explorar y determinar las tareas, los roles, reglas y obligaciones necesarias en la adultez (Tanner, Arnett, & Leis, 2009).

Recientes estudios, han encontrado que la resiliencia posee factores neurobiológicos, genéticos, epigenéticos y neuroquímicos, y que influye también el contexto social. Los principales aspectos psicosociales para el desarrollo de la resiliencia en adultos son: el optimismo realista, el afrontamiento activo y el sentimiento de autoeficacia, un alto desarrollo cognitivo y autonomía, planificación, motivación, la actitud positiva para tomar riesgos, reevaluación y reestructuración cognitiva, regulación emocional, apego seguro y confianza, habilidades sociales y redes de apoyo, autoconfianza, creencias religiosas que den sentido a la vida, humor y pensamiento positivo, altruismo y generosidad (Wu, et al 2013).

b) Características

La resiliencia tiene 5 características principales que han sido añadidas por Wagnild y Young son:

- (1) *Perseverancia*, es la capacidad para seguir adelante aun cuando hay adversidad. Involucrándose en acciones de manera activa para permanecer enfocado en los propios valores y metas.

- (2) *Ecuanimidad*, la cual se refiere a una estabilidad y enfoque en el balance que se abre a tomar las cosas que vienen, y moderar las respuestas de una forma eficaz.
- (3) *Significado*, el ser consciente del propósito de la existencia y los valores personales. Encontrar y reconocer el para qué de la propia vida.
- (4) *Crear en sí mismo*, esta característica se refiere al conocer y confiar en las propias fortalezas y capacidades y aprovechar los acontecimientos pasados para apoyar y probablemente guiar sus acciones.
- (5) *Soledad existencial*, Aun cuando todos los seres humanos compartimos experiencias similares, este concepto hace referencia a la capacidad de ver nuestra unicidad, y la libertad de afrontar las experiencias desde la propia perspectiva. Afrontando constructivamente nuestra soledad. (Wagnild y Young, citado en Wagnild, 2009).

Según los estudios realizados, la resiliencia se ha asociado positivamente con moralidad y satisfacción con la vida, promoción de actividades saludables, propósito de vida, sentimiento de coherencia, perdón; y de manera inversa con la ansiedad, la depresión, el estrés, soledad, desesperación, y específicamente en adolescentes, la carencia de resiliencia se asocia a comportamientos amenazantes hacia la vida y conectividad (Wagnild, 2009).

c) Procesos de vulnerabilidad y protección

El concepto de vulnerabilidad, ha sido definido como lo que se caracteriza por aumento considerable e intenso de las reacciones que en situaciones regulares llevan a una desadaptación. Por el contrario, los mecanismos de

protección, son factores de atenuación frente a estas circunstancias, ambos son factores que se evidencian ante situaciones riesgo (Rutter, citado en Kotliarenco, 1997).

Los factores protectores se refieren a las influencias que modifican las respuestas ante un peligro, en el que potencialmente las respuestas no son adaptativas, poseen aspectos importantes (Rutter, citado en Kotliarenco, 1997):

- (1) No es especialmente ni necesariamente agradable, en ocasiones el haber vivido un suceso desagradable similar, y superarlo, constituye un factor protector para eventos futuros, pues pueden fortalecer a las personas. Sin embargo, hay ocasiones en las que ocurre el efecto contrario, al sensibilizar a la persona ante ese evento o fuente de estrés.
- (2) Tienen un elemento de interacción, en esto difieren de los momentos de placer o alegría, que en general de manera directa provocan resultados adaptativos. En cambio, los factores protectores modifican la respuesta del sujeto de manera incluso más adaptativa que la que se espera.
- (3) Un factor protector, es una peculiaridad que puede proteger a la persona en diversas experiencias y desafíos.

d) Componentes de la Resiliencia

En la exploración factorial de la escala de Young sobre resiliencia, se han propuesto dos factores mayores para explicar la resiliencia:

- **“Aceptación de sí mismo y de la vida”** Es la capacidad para equilibrar y ser flexibles con el objetivo de adquirir una estabilidad en la vida, generando sentimientos de paz y armonía, adaptándose al entorno y sus exigencias.
- **“Competencia individual”** Es la capacidad para desarrollar confianza en sí mismo, ser autónomo, valerse por sí mismo, empoderarse y perseverar para conseguir sus metas con creatividad y constancia.

2.2.3. Afrontamiento

a) Definición

Folkman y Lazarus (1986) plantean que el afrontamiento al estrés es todo aquel conjunto de pensamientos, acciones y conductas, dirigidos hacia el manejo de las exigencias concretas del ambiente o de sí mismo, las cuales pueden ser valoradas por el propio individuo como que sobre pasan sus capacidades. El afrontamiento, es dinámico, este puede ser modificable y se compone de estrategias de afrontamiento concretas.

Zeidner y Hammer (1990) precisan que el afrontamiento está compuesto de factores conductuales y de personalidad que facultan a las personas para gestionar las situaciones de estrés de manera útil y eficiente, haciendo que se reduzcan los síntomas frente al estresor, y retornar efectivamente a su vida normal, recuperándose de lo que causó estrés.

Vemos como, en la definición de Lazarus y Folkman, se detallan aspectos cognitivos, como esfuerzos y conductas para hacer frente a una situación determinada o exigencia del medio, que el sujeto evalúa como excedente a sus

recursos. Sin embargo, Zeidner y Hammer (1990) enfatizan al afrontamiento como aspectos de la persona, características personales y conductas de gestión de situaciones.

En el primer caso, se ve el afrontamiento como un esfuerzo del pensamiento y las conductas ante situaciones desbordantes, mientras que Zeidner y Hammer, se enfocan en el afrontamiento como la gestión de los eventos que generan estrés.

b) Relevancia del afrontamiento

El rol del afrontamiento para la adaptación y calidad de vida de las personas es fundamental, media entre las adversidades a las que el ser humano se expone y su propia capacidad de respuesta. No es precisamente el afrontamiento un rasgo de la personalidad, sino más bien es un proceso, gradual, que se va adaptando y ajustando a los cambios en el entorno y en uno mismo, ya sean la identificación de amenazas como de recursos y potenciales cualidades que al desarrollarlas ayudan a lidiar con el estrés. Cada persona pasa por situaciones muy diversas que representan estrés o adversidad, y aun cuando todas estas son bastante peculiares, se han logrado identificar de manera general, cuáles son los estilos en que las personas afrontamos, que agrupan diversas estrategias que se han observado e investigado en las personas que pasan por situaciones de crisis. (Parker and Endler, citado en Carnicer y Calderón, 2014).

Las estrategias de afrontamiento promueven que una persona sea pueda tolerar, evitar o minimizar las consecuencias de una crisis o situación de estrés. (Parker and Endler, citado en Carnicer y Calderón, 2014).

c) Enfoques Teóricos

Lazarus y Folkman (198) investigaron ampliamente este tema y definieron la existencia de dos distintas formas de afrontar; "**Estilo focalizado en el problema**", el cual determina que las conductas de la persona irán destinadas hacia la modificación de los causantes del estrés, buscando soluciones concretas a su problema o si quiera para reducir su impacto; y el segundo tipo es el "**Estilo de afrontamiento focalizado en las emociones**", en el cual la persona busca alivio hacia el malestar emocional causado por el estrés o problema que está viviendo, pretende eliminar las emociones negativas que han ocurrido a partir de la dificultad. Más adelante, Frydenberg e Lewis (1997) aceptaron la teoría existente, pero encontraron un factor de afrontamiento más, que llamaron "**Estilo de afrontamiento de evitación**", el cual consiste en huir o escapar de la situación problemática, evadiendo, dirigiendo la atención a otras cosas, no pensando en el problema, distrayéndose con conductas de escape (citados en Veloso, Caqueo, Muñoz, Villegas, 2010).

Chico (citado en Veloso, Caqueo, Caqueo, Muñoz, Villegas, 2010) expone que el estilo de afrontamiento activo y el centrado en las emociones, pueden ser practicados simultáneamente, y se pueden distinguir sencillamente. En contraste, un estilo de afrontamiento evitativo, involucra que la persona utilice

una serie de tácticas y estrategias cognitivas para evitar el problema (Pinheiro; Troccoli; Tamayo, citados en Veloso, Caqueo, Caqueo, Muñoz, Villegas, 2010).

d) Componentes y estructura del afrontamiento

Folkman y Lazarus (1986) plantearon dos estilos de afrontamiento: el primero, es el activo, el cual está focalizado a la solución del problema, en el que la persona busca mejorar su situación, básicamente cambiándola. El afrontamiento evitativo que se centra en la evitación de la emoción también es definido por estos autores, se dirige a reducir las tensiones, malestares fisiológicos, y reducir las consecuencias de malestar emocional, o emociones negativas. (Fridenberg, Lewis, Kennedy, Ardila, Frindte y Hannoun, citados en Carnicer y Calderón, 2014) Esto debería ir al último porque es parte de la composición.

A estas clases de afrontamiento, los autores Fernández, Contini, Ongarato, Saavedra y de la Iglesia (citados en Contreras, Chávez y Aragón, 2012) han incorporado dentro de las Estrategias de Evitación, las que incluyen el negar la situación, escapar de los problemas, evitando pensar en eso, bloqueando sus pensamientos relacionados al evento estresante, enfocándose en cambio en otras distracciones u ocupaciones.

Un afrontamiento activo se asocia estrechamente a mayores índices de salud mental, bienestar y felicidad, mientras que un estilo evitativo se asocia al malestar y sufrimiento (Parson, Frydenberg y Poole, citados en Carciner y Calderón, 2014).

2.3. Definición de términos

- **Síndrome de respuesta al estrés:** Para Horowitz (1993), es la respuesta del individuo a una circunstancia de vida que percibe como amenazante, la respuesta al estrés se manifiesta como un síndrome compuesto de signos y síntomas, de intrusión y evitación.
- **Intrusión:** Para Horowitz (1993), es el estado de respuesta al estrés caracterizado por pensamientos y sensaciones indeseadas e intrusivas y actos compulsivos.
- **Evitación:** Para Horowitz (1993), es el estado de respuesta al estrés caracterizado por el entumecimiento emocional y la constricción y evitación de ideas y pensamientos relacionados con el evento traumático.
- **Competencia social:** Capacidades y habilidades interpersonales efectivas para el trato con los demás y el asertividad, que se demuestran y desencadenan en: empatía, autoestima, humor, moralidad, y optimismo.
- **Aceptación de uno mismo y de su vida:** Es la aptitud de adaptarse eficazmente, tener un adecuado balance, y una estabilidad en la vida.
- **Afrontamiento dirigido a la resolución de un problema:** Este afrontamiento se refiere a la forma de comportarse del individuo ante el estrés por las cuales se dirigen hacia una notificación de los factores causantes o de su ambiente buscando solución efectiva de los problemas, o reducir el impacto. A través de las estrategias: esforzarse para ser efectivo y lograr el éxito en lo propuesto, el ejercicio o distracción corporal, centrarse en lo

positivo, buscar todas las alternativas para resolver el problema y utilizar las más efectivas (Fydenberg y Rowley, citado en Rodríguez, 2014)

- **Afrontamiento en relación a los demás:** Implica apoyarse en los demás para buscar consuelo, reafirmación, soporte. Asimismo, busca minimizar las tensiones, el malestar físico, la activación y las experiencias emocionales intensas. Sus estrategias son: Apoyo espiritual/religioso, recurrir a un profesional, conseguir buenos amigos y confiar en ellos, recurrir al grupo y buscar apoyo social, buscar pertenecer, acciones sociales (Fydenberg y Rowley, citado en Rodríguez, 2014)
- **Afrontamiento improductivo:** Centrado en evitación, implica evadir la situación y el conflicto, dejar de atender a este y/o distraerse con otras ocupaciones. Quienes lo utilizan tienden a tener sentimientos y pensamientos de culpa, auto reproche, en general, niegan el problema, no trabajan ni se implican en encontrar alternativas de solución para el problema. Las estrategias en este estilo son: Culparse, ilusionarse irrealmente, ignorarlo, no afrontar, sobre preocuparse, reservarlo, acciones para reducir la tensión.

2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis General

Existe una relación significativa entre las variables estrés, resiliencia y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

2.4.2 Hipótesis específicas

- a. Existe una asociación significativa entre los estilos de **“afrentamiento centrados en el problema”** y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
- b. Existe una asociación significativa entre los estilos de **“afrentamiento centrados en la emoción”** y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
- c. Existe una asociación significativa entre la dimensión **“Satisfacción personal”** de la resiliencia y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
- d. Existe relación significativa entre la dimensión **“Perseverancia”** de la resiliencia y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
- e. Existe relación significativa entre los estilos de **“afrentamiento centrados en la evitación”** y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

CAPÍTULO III: MÉTODO

Describimos el diseño y método utilizado, asimismo, describimos y detallamos cuál fue la muestra y población analizada. Se definen las variables de forma operacional. Finalmente, referimos qué instrumentos utilizamos, el procesamiento de los datos y los aspectos éticos.

3.1. Nivel

El nivel es correlacional, se averiguará cuál es la asociación entre el estrés, la resiliencia y el afrontamiento. En este nivel de investigación se enfoca en especificar las relaciones que hay entre las variables estudiadas, según la definición que nos presentan los autores Hernández, Fernández y Baptista. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.2. Tipo

Tipo: básica, basada en el estudio de las variables tal cual ocurren en su contexto, sin modificación de parte del investigador. No hay manipulación intencional de estas variables y, más bien, se observan los fenómenos para después analizarlos, sin modificarlos. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.3. Diseño de investigación

El presente estudio se realizó con un diseño no experimental, transversal, descriptivo- correlacional, el mismo que busca describir como ocurren las variables

y analizar la correlación entre estas en un determinado momento. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.4. Población y muestra.

La muestra seleccionada para el presente estudio, se conformó de 99 estudiantes con edades entre 16 y 29 años. Pertenecientes y matriculados en una universidad privada en Lima en Villa el Salvador.

Se obtuvo de forma no probabilística o dirigida, se seleccionó, se eligió de acuerdo a las necesidades del estudio y la oportunidad. En ese sentido las causas del estudio o el propósito del investigador son fundamentales para elegir los elementos (Hernández-Sampieri et al., 2014 y Battaglia, 2008).

Hernández-Sampiere (2014) define: "Aquí el procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación".

Descripción de la muestra

De los 99 estudiantes encuestados, 67 (67.7%) fueron mujeres y 32 (32.3%) fueron hombres. El promedio de edad de los participantes fue de 20.8 años, la desviación estándar fue de 2.82 años; el rango de edades fue de 16 a 29 años.

3.4 Operacionalización de variables

Variable Estrés

Tabla 1

Operacionalización de la variable Estrés.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems		
Estrés	Intrusión	Flashbacks	1, 3, 9, 10, 14, 16		
		Recuerdos			
		Imágenes recurrentes			
		Alucinaciones			
		Disociaciones			
		Culpa			
		Sentimientos y emociones negativas			
		Evitación		Evitar: Personas	6, 7, 8, 11, 12, 13
				Conversaciones	
				Recuerdos	
	Lugares				
Hiper-activación		Angustia	4, 5, 15, 17, 18, 19		
		Reacciones físicas intensas			
		Ataques de ira			
		Irritabilidad			
		Hipervigilancia			
Desorden del sueño		Sueños perturbadores	2, 20		
		Insomnio			

Variable Resiliencia

Tabla 2

Operacionalización de la variable Resiliencia

Variable	Dimensiones	Ítems
Resiliencia	<i>Satisfacción personal</i>	16, 21, 22, 25
	<i>Ecuanimidad</i>	7, 10, 11, 12, 13
	<i>Sentirse bien solo</i>	5, 3, 19
	<i>Confianza en sí mismo</i>	6, 8, 9, 14, 17, 18, 24
	<i>Perseverancia</i>	1, 2, 4, 15, 20, 23

Variable Afrontamiento

Tabla 3

Operacionalización de la variable Afrontamiento

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Afrontamiento	Estilos de afrontamiento centrados en el problema	- Afrontamiento activo	1, 24
		- Planificación	6, 18
	Estilos de afrontamiento centrados en la emoción	- Apoyo emocional	9, 27
		- Apoyo instrumental	2, 22
		- Reinterpretación positiva	7, 20
		- Aceptación	8, 17
		- Religión	3, 14
	Estilos de afrontamiento centrados en la evitación del problema	- Desconexión conductual	13, 23
		- Desahogo	4, 16
		- Uso de sustancias	10, 21
		- Humor	12, 26
		- Autodistracción	5, 19
		- Negación	15, 28
	- Autoinculpación	11, 25	

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica usada fue la encuesta, fueron aplicados los cuestionarios que se señalan a continuación: Escala del Impacto del evento estresante (Horowitz, Wilner y Álvarez, 1979), Escala de Resiliencia de Wagnild y Young; y Escala de Afrontamiento COPE de Carver, Scheier y Weintraub (1989). Adaptada por Cassuso 1996.

ESCALA DE IMPACTO DEL EVENTO REVISADA

La escala EIE (*IES, Impact Event Scale*) fue desarrollada inicialmente por Horowitz, Wilner y Álvarez, en 1979, busca medir qué nivel de estrés subjetivo presentan los sujetos, al ser expuestos a un evento determinado.

La prueba constaba inicialmente de 15 ítems, que pretenden medir dos subescalas, las cuales son, la intrusión y la evitación.

Posteriormente, Weiss y Marmar (1997) adaptaron la escala tomando en cuenta los criterios del manual diagnóstico DSM-IV, incluyendo nuevas preguntas, para evaluar Hiperactivación y Desorden del sueño. Por lo tanto, la escala revisada en Perú consta de 22 ítems y 4 subescalas: intrusión, evitación, híper - activación y desorden del sueño. Respuestas tipo Likert (5 opciones, 0 nunca y 4 si, en extremo). Gargurevich (2009) indicaron un Alfa de Cronbach de 0.91.

Validez

Para la validación peruana, se realizó un estudio en un grupo de bomberos voluntarios damnificados, y en universitarios. Gargurevich, et al. (2009) evaluaron la validez de la prueba con un análisis convergente y divergente, utilizando la Clinician Administered PTSD Scale (CAPS), como criterio de convergencia, obteniendo correlaciones positivas entre las subescalas.

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Descripción

Este instrumento evalúa la resiliencia de adolescentes y adultos. Se presenta como una encuesta de auto informe, conformada por 25 preguntas, en una escala Likert para valorarse del 1 al 7 (Del desacuerdo al totalmente de acuerdo). Para la calificación se puntúa con un máximo de 175, y como mínimo 25. Se tiene en cuenta que las dimensiones que mide son: La competencia personal y la aceptación de uno mismo.

Ficha técnica

- Autor: Wagnild, G. Young, H. (1993).
- Procedencia: Estados Unidos.
- Adaptación peruana: Novella (2002) y estandarizada recientemente Gómez (2019)
- Finalidad: de adolescentes a adultos.

- Objetivo: Medir la resiliencia.
- Duración: 25 a 30 minutos.
- Aplicación: Grupal e individual
- Dimensiones: Se miden la “Competencia personal” y la “Aceptación de uno mismo”.
- Estructura y componentes: “Confianza en sí mismo”, “ecuanimidad”, “perseverancia”, “satisfacción personal”, “sentirse bien solo”.

Gómez (2019), realizó el estudio “Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana”. Considerando las precisiones de Novella (2002), Del águila (2003) y Nunja (2016). Dichas investigaciones analizaron la confiabilidad de la escala en escolares, y de estudio superior técnico. Con una muestra de 468 jóvenes. Se seleccionó un primer grupo de 234 mujeres otro de 234 varones, ambos de universitarios. En la adaptación peruana la Escala de Resiliencia posee dos factores que miden la “competencia personal” y la “aceptación de sí mismo”, con un total ambos de 25 ítems.

Gómez (2019) El nivel de confiabilidad es de $\alpha = 0.87$, para ello se aplicó la técnica Alfa de Cronbach. En cuanto a la validez de análisis factorial es de $\alpha = 0.87$, obtenida a través de “Kaise-Meyer-Olkin” (KMO) y “test de Bartlet”.

Se encontró un nivel alto en la validez de la medición de la resiliencia de este instrumento.

Baremos

Tabla 4

Baremos del Factor I Competencia Personal

Nivel	PC	E	P	CM	SP	SS	RG F1
Muy alto	76 – 99	14	32	26	14	14	93
Alto	51-75	13	31	25	13	13	93
Medio	26-50	12	28	22	11	12	84
Bajo	11-25	10	25	20	10	10	77
Muy bajo	1-10	7	19	14	8	9	60

Leyenda: E: “Ecuanimidad”, P: “Perseverancia”, CM: “Confianza en sí mismo”, SP: “Satisfacción personal”, SS: “Sentirse bien solo”, RG F1: “Resultado general factor 1” n=234

Tabla 5

Baremos del factor II: Aceptación de uno mismo

Nivel	PC	E	P	CM	SP	SS	RG F1
Muy alto	76 – 99	12	13	13	16	14	60
Alto	51-75	11	12	12	13	13	58
Medio	26-50	10	11	11	12	12	55
Bajo	11-25	8	9	10	11	11	51
Muy bajo	1-10	6	7	8	8	7	44

Leyenda: E: Ecuanimidad, P: Perseverancia, CM: Confianza en sí mismo, SP: Satisfacción personal, SS: Sentirse bien solo, RG F1: Resultado general factor 1 n=234

ESCALA DE AFRONTAMIENTO MULTIDIMENSIONAL COPE

Fue creada por Carver, Scheier y Weintraub. (1989) adaptada al Perú por Casuso (1996) y validada por Cassaretto en el 2016. Tras un análisis factorial, encontraron que emergían 15 estilos de afrontamiento, que agruparon en 3 grupos similares, centrados en el problema, y el afrontamiento centrado en factores

emocionales y sociales, centrados en evitación (evitar sentir las emociones desagradables, negarse). Y el afrontamiento activo, caracterizado por planificación, crecimiento y adaptación).

Ficha técnica

- Autor: Carver, Scheier y Weintraub. (1989)
- Procedencia: Estados Unidos.
- Adaptación: Casuso (1996)
- Validación peruana: Cassaretto (2016)
- Finalidad: Universitarios, adultos.
- Objetivo: Conocer los estilos de afrontamiento
- Duración: Aproximadamente de 25 a 30 minutos.
- Aplicación: Grupal e individual
- Dimensiones: “Estilos de afrontamiento centrados en el problema”, “estilos de afrontamiento centrados en lo social y emocional” y “Estilos centrados en la evitación”.
- Estructura y componentes: “Afrontamiento activo”, “planificación”, “restricción del afrontamiento”, “supresión de actividades en competencia”, “soporte instrumental”, “soporte emocional”, “reinterpretación”, “humor”, “religión”,

“negación”, “aceptación”, “enfocar y liberar emociones”, “utilizar drogas”, “disentimiento mental”, “disentimiento conductual”

3.5 Procesamiento y análisis de datos

El procedimiento se realizó en las fases que se detallan a continuación, con el uso del Software SPSS;

Primera fase: Estudio piloto, mediante el análisis de confiabilidad para cada variable, se halló el “Alfa de Cron Bach”, el cual garantizó que cada variable posee una consistencia interna adecuada.

En una siguiente fase, corroboramos la distribución de la muestra mediante el análisis de normalidad de “Kolmogórov-Smirnov”, el cual reflejó que los datos de la muestra no tienen normalidad estadística, por lo cual se consideró una muestra no paramétrica.

Posteriormente, se describió la muestra mediante los estadísticos: Media, moda, desviación estándar, describiendo las frecuencias en cuanto a edades, sexo. Y se describió los resultados totales de cada variable, hallando la media de los puntajes totales.

Finalmente, se utiliza la prueba “Spearman” de correlaciones, para la contratación de hipótesis, seleccionada por ser una prueba no paramétrica, la cual arrojó las correlaciones entre las variables.

Criterios a considerar para la exclusión: Que no tengan entre 16 a 29 años, y no matriculados en una Universidad Privada de Lima Sur, que no hallan llenado el consentimiento informado y la encuesta.

3.6 Aspectos éticos

Con el fin de basarnos en el respeto a las personas y protección de los sujetos de la investigación, así como el reconocimiento de sus derechos, se consideraron los siguientes aspectos:

1. La investigación fue autorizada por el Comité de ética de la Universidad donde fue tomada la muestra, de acuerdo a los procedimientos requeridos para dicho fin de aplicación.
2. Se consideró indispensable para la participación la aceptación de un Consentimiento Informado a cada participante del estudio (ANEXO 1).



CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Presentamos los resultados y puntajes obtenidos por los participantes en cada una de las pruebas estadísticas realizadas.

4.1 Resultados descriptivos de las variables

4.1.1 Descripción de la variable Estrés

Respecto a la evaluación del estrés, la media total fue de 42.47 con una desviación estándar de 12.75. La confiabilidad de la prueba se halló mediante un coeficiente “Alfa de Cron Bach” de 91.14. El resumen de los datos estadísticos de las dimensiones obtenidas se percibe en la tabla 6. En la última columna de la tabla se presenta el porcentaje estandarizado de los puntajes promedio de los participantes en las dimensiones de la variable estrés, de acuerdo a esto, el puntaje más alto de los participantes en promedio estuvo en las dimensiones “Desorden del sueño” y “Evitación”.

Tabla 6
Descripción de la variable Estrés

Dimensiones del impacto del estrés	M	DE	Asimetría	Curtosis	%
Intrusión	11.81	3.92	1.24	2.30	39.36
Desorden del sueño	4.48	1.89	0.49	-0.69	44.8
Evitación	13.21	4.27	0.71	1.27	44.03
Hiperactivación	12.97	4.11	1.01	1.52	43.23

4.1.2 Descripción de la resiliencia

En cuanto al puntaje en la evaluación de resiliencia, la media total fue de 100.69 con una desviación estándar de 13.53. El análisis “Alfa de Cron Bach estudiantes” obtuvo un puntaje de 91.6. El resumen de los datos estadísticos de las dimensiones obtenidas se presenta en la tabla 7. En la última fila está el porcentaje estandarizado de los puntajes promedio de los participantes en las dimensiones de la resiliencia, entonces, el puntaje más alto de los participantes en promedio estuvo en las dimensiones “Sentirse bien solo” y “Satisfacción personal”.

Tabla 7
Descripción de la variable resiliencia

Dimensiones de la resiliencia	M	DE	Asimetría	Curtosis	%
Satisfacción personal	16.33	2.65	-0.96	1.26	81.7
Ecuanimidad	19.35	3.43	-0.16	-0.79	77.4
Sentirse bien solo	12.57	1.74	-0.44	-0.45	83.8
Confianza en sí mismo	28.29	4.44	-0.61	-0.12	80.8
Perseverancia	24.14	3.21	-0.30	-0.12	80.5
TOTAL RESILIENCIA	100.69	13.69	-0.38	-0.54	

4.1.3 Descripción de los estilos de afrontamiento

Se evaluaron 14 estilos de afrontamiento, divididos en 3 dimensiones: “Afrontamiento centrado en el problema”, “afrontamiento centrado en la emoción”, “afrontamiento centrado en la evitación”. En la Tabla 8 se describe los puntajes en cada dimensión y de cada estilo.

En la última fila de la Tabla 8 podemos observar el porcentaje estandarizado de los puntajes promedio de los participantes, en las dimensiones de la variable Afrontamiento, vemos que el más alto de los factores del estilo de afrontamiento, fueron los centrados en el problema.

Tabla 8.
Estilos de afrontamiento en grupo de estudiantes universitarios

Dimensiones	M	DE	Asimetría	Curtosis	%
Afrontamiento Activo	5.18	1.30	-0.01	0.12	64.78
Planificación	4.43	1.25	-0.54	-0.51	55.38
Reinterpretación Positiva	5.34	1.62	-0.07	-0.60	66.79
Aceptación	5.51	1.19	-0.78	-0.65	68.81
Total 1	20.46	3.82	0.27	-0.48	63.93
Apoyo emocional	4.31	1.44	-0.06	-0.52	53.91
Apoyo instrumental	4.15	1.56	0.12	-0.75	51.87
Religión	3.94	1.61	0.58	-0.13	49.25
Total 2	12.40	3.52	0.72	-0.00	51.66
Desconexión conductual	3.17	1.18	0.63	-0.39	39.64
Desahogo	3.99	1.28	0.70	-0.60	49.87
Uso de sustancias	3.04	1.38	0.31	1.53	38
Humor	4.33	1.66	0.23	-0.64	54.16
Auto- distracción	4.92	1.43	0.01	-0.12	61.48
Negación	3.47	1.14	0.27	-0.79	43.43
Autoinculpación	4.33	1.55	0.46	-0.36	54.16
Total 3	27.26	5.35	0.62	0.27	48.68

Leyenda: Total 1: "Estilos de afrontamiento centrados en el problema"; Total 2: "Estilos de afrontamiento centrados en la emoción"; Total 3: "Estilos de afrontamiento centrados en la evitación".

Prueba de normalidad

Se realizó usando una prueba estadística de normalidad “Kolmogórov-Smirnov” (K-S). La Tabla 9 exhibe los resultados obtenidos.

Tabla 9
Prueba de normalidad “Kolmogorov-Smirnov”.

Variable	KS-Z	Sig.
IES	0.13	0.00
Resiliencia	0.09	0.034
Afrontamiento	0.095	0.027

En esta prueba, vemos que la muestra no tuvo una distribución normal, por ello se seleccionó la prueba Spearman de correlaciones entre las variables.

4.2 CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS

4.2.1 Comprobación de hipótesis general

En la Tabla 10 percibimos que el índice de correlación es negativo y débil (-0.39) entre las variables estrés y resiliencia. La significancia es de $p < 0.00$. El índice de correlación entre las variables “Estilos de afrontamiento centrados en el problema” y “estrés” es negativo y débil (-0.36) y con un nivel de significancia de $p < 0.00$. Y hallamos que la correlación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento centrados en el problema es positiva y moderada (0.52) con un nivel de significancia de $p < 0.00$.

Se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, existe correlación estadísticamente significativa entre las variables: Estrés, resiliencia y afrontamiento.

Tabla 10
Correlación entre estrés, resiliencia y afrontamiento

Variables	Estrés	Resiliencia	Estilos de afrontamiento centrados en el problema
Estrés	1		
Resiliencia	-0.39** Sig 0.00	1	0.52** Sig 0.00
Estilos de afrontamiento centrados en el problema	-0.36** Sig 0.00		1

*: Significancia $p < 0.05$

** : Significancia $p < 0.00$

4.2.2 Comprobación de Hipótesis Específica 1

Como observamos en la Tabla 11, encontramos correlación negativa y débil entre el estrés y el total de los estilos de afrontamiento centrados en el problema, con un índice de correlación de 0.36 y con un nivel de significancia de $p < 0.00$.

Respecto a los estilos de afrontamiento estadísticamente significativa entre el estrés y el total del “afrontamiento centrado en el problema”, y a la vez, específicamente entre el estrés y los componentes “Reinterpretación positiva” y “Aceptación” del “afrontamiento activo” y “planificación”, no se halló una correlación significativa con el estrés, mientras que los estilos de

afrontamiento Reinterpretación positiva y aceptación con el estrés, si tuvieron un índice de correlación negativo y débil (-0.36) y con una significancia de $p < 0.00$.

Se acepta la hipótesis específica, pues existe correlación entre el “Afrontamiento centrado en el problema” y el estrés en el grupo de estudio

Tabla 11

Correlación entre las dimensiones del Afrontamiento centrado en el problema y el estrés en un grupo de estudiantes universitarios.

	Afrontamiento activo	Planificación	Reinterpretación positiva	Aceptación	Total, “Estilos de afrontamiento centrados en el problema”
Estrés	-0.17	-0.13	-0.36**	-0.36**	-0.36**
	Sig 0.08	Sig 0.20	Sig 0.00	Sig 0.00	Sig 0.00

*: Significancia $p < 0.05$

** : Significancia $p < 0.00$

4.2.3 Comprobación de Hipótesis Específica 2

Vemos en la tabla 12, que se rechaza la hipótesis, ya que no existe una correlación significativa entre las variables.

Tabla 12

Correlación entre los componentes del “afrentamiento centrado en la emoción” y el nivel de estrés en un grupo de estudiantes universitarios.

	Apoyo emocional	Apoyo instrumental	Religión	Total “Estilos de afrontamiento centrados en la emoción”
Nivel de	0.036	0.050	-0.00	0.037
estrés	0.72	0.62	0.94	Sig. 0.71

*: Significancia $p < 0.05$

**: Significancia $p < 0.00$

4.2.4 Comprobación de Hipótesis Específica 3

Como vemos en la Tabla 13, existe una correlación negativa y débil (0.34), entre las variables nivel de estrés y Satisfacción personal, con un nivel de significancia de $p < 0.00$. Por lo tanto, se comprueba la hipótesis alterna.

Tabla 13

Correlación entre la dimensión “Satisfacción personal” de la Resiliencia y el nivel de estrés en un grupo de estudiantes universitarios.

	Satisfacción personal
Estrés	-0.34**
	Sig 0.001

*: Significancia $p < 0.05$

**: Significancia $p < 0.00$

4.2.5 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4

Como vemos en la Tabla 14, existe correlación negativa y débil (0.31), con un nivel de significancia de $p < 0.00$, entre las variables estrés y perseverancia. Por tanto, se acepta la hipótesis alterna.

Tabla 14.

Correlación entre la variable “Perseverancia” de la Resiliencia y el nivel de estrés en un grupo de estudiantes universitarios.

	Perseverancia
Nivel de estrés	-0.31** Sig 0.001

*: Significancia $p < 0.05$

** : Significancia $p < 0.00$

4.2.6 Comprobación de Hipótesis Específica 5

Como observamos en la Tabla 15, existe correlación positiva y moderada (0.40) con una significancia de $p < 0.00$, entre los “estilos de afrontamiento centrados en la evitación” y el estrés. Además, específicamente, existe correlación positiva y débil (0.37) con significancia de $p < 0.00$ entre el estilo Desconexión conductual y estrés. Una correlación positiva y débil (0.23) entre el uso de sustancias y el estrés, con una significancia de $p < 0.05$. Y una correlación positiva y moderada (0.40) entre la auto- inculpación con el estrés, con una significancia de $p < 0.00$, en los estudiantes universitarios. Por lo tanto, se acepta parcialmente la hipótesis alterna, pues encontramos

correlación estadísticamente significativa entre el estrés y el total de los “Estilos de afrontamiento centrado en la evitación”, y a la vez, específicamente entre el estrés y los componentes “Desconexión conductual” y “Autoinculpación”.

Tabla 15.

Correlación entre los “estilos de afrontamiento centrados en la evitación” y el nivel de estrés de un grupo de estudiantes universitarios

*: Significancia $p < 0.05$

** : Significancia $p < 0.00$

	Desconexión Conductual	Desahogo	Uso de sustancias	Humor	Auto-Distracción	Negación	Auto- Inculpación	Total “ Estilos de afrontamiento centrados en la evitación”
Estrés	0.373** Sig. 0.000	0.194 Sig. 0.054	0.237* Sig. 0.018	0.080 Sig. 0.429	-0.006 Sig. 0.950	0.197 Sig. 0.051	0.401** Sig. 0.000	0.407** Sig. 0.000

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

Mediante el procesamiento de datos encontramos que el nivel de estrés de los estudiantes fue de 42.47 (DE +/- 12.75). Lo que representa un nivel medio de estrés, encontrando mayores índices en las dimensiones de Desorden del Sueño, Evitación e Hiperactivación. Lo que nos demuestra que los estudiantes tienen síntomas moderados que afectan su sueño, y que podrían interferir en su ritmo académico, en múltiples labores y exigencias. En investigaciones anteriores se ha visto resultados similares respecto al impacto de la pandemia y el estrés que esta ha generado, y los distintos síntomas que han presentado diversas poblaciones, Casagrande, Favieri, Tambelli, Forte (2020) en Italia, demostraron que los síntomas más comunes fueron en la calidad de sueño, ansiedad, y estrés psicológico.

Los estudiantes universitarios presentaron dentro de la resiliencia, un puntaje promedio de 100.69 (DE +/- 13) y presentaron puntajes mayores en las dimensiones, “Sentirse bien solo” (83.8%), y “Satisfacción personal” (81.7%). El nivel de resiliencia de los alumnos se sitúa en un nivel alto. La resiliencia es definida por Walgnid y Young (1993), como “una característica personal, por la que el individuo es capaz de responder en forma eficaz a las demandas del medio, aun cuando se encuentra en una situación adversa o de crisis, logrando su adaptación”. El mismo autor, define la “Satisfacción personal” como la comprensión del significado de la vida y la contribución a esta, y la dimensión “Sentirse bien solo” como el entendimiento de que somos valiosos y especiales por nuestra singularidad. Estas características en los alumnos, son fundamentales dentro de su vida, para

enfrentar sus actividades académicas con éxito, adaptarse a las nuevas eventualidades del entorno virtual, manteniendo un sentido de propósito y comprensión de su propia libertad. (Walgnid y Young, 1993),

En cuanto al afrontamiento los estudiantes, presentan en mayor medida un tipo de afrontamiento centrado en el problema, específicamente alcanzan un mayor nivel en la Aceptación (68.81), Reinterpretación Positiva (66.79), y el Afrontamiento Activo (64%), y un menor nivel en el afrontamiento evitativo, a partir del uso de sustancias (38%). Lo que implica que buscan dar solución, viendo las vías para superar los problemas de forma eficiente.

La presente investigación se propuso como principal objetivo establecer la asociación entre el estrés, la resiliencia y el afrontamiento en estudiantes universitarios. La hipótesis general propuesta fue aceptada (ver Tabla 7). Es decir, el estrés, la resiliencia y el afrontamiento correlacionan entre sí. Específicamente encontramos que la resiliencia correlaciona positivamente con los “estilos de afrontamiento centrados en el problema” ($r_s = 0.52^{**}$), y de manera significativa ($p < 0.01$). La relación entre la resiliencia y el estrés fue negativa, ($r_s = -0.39^{**}$) y significativa ($p < 0.01$). Y la relación entre los “estilos de afrontamiento centrados en el problema” y el estrés fue negativa, moderada ($r_s = -0.36^{**}$) y significativa ($p < 0.01$) Un análisis de lo hallado involucra considerar que nuestra hipótesis corrobora lo hallado en investigaciones anteriores, De la Rosa, Rodríguez y Rivera, 2018, realizaron en México, una investigación donde correlacionan las mismas variables de estudio, en un grupo de estudiantes universitarios en el sistema virtual y

encontraron que existe correlación significativa entre estrés, resiliencia y afrontamiento, y que la relación es negativa en cuanto al número de eventos estresantes y la resiliencia.

Específicamente en el estudio de Morales y Tovar, realizado en estudiantes en Lima, se encuentra una correlación significativa entre estilo centrado en el problema y nivel de resiliencia. Lo mismo se observa en el Pacheco (2016), respecto a la correlación de resiliencia y afrontamiento en universitarios en Arequipa. También, en otros estudios se halló que, al aumento del nivel de estrés, los niveles de resiliencia disminuyen. (León, González Escobar, González, López y Barcelata, 2019). El análisis de lo encontrado nos permite valorar la relación que hay entre las variables, pues vemos que un nivel mayor de resiliencia y de “estilos de afrontamiento centrados en el problema”, indican un mejor control y regulación del estrés en los jóvenes universitarios. Teniendo en cuenta el contexto en el cual se desenvuelven los jóvenes, por atravesar la pandemia y las clases virtuales, observamos que los jóvenes buscan la forma de enfrentar los desafíos de su actual situación, a través de sus propios recursos de afrontamiento, y resiliencia.

Dentro de los objetivos secundarios, se buscó correlacionar las dimensiones del “Afrontamiento centrado en el problema” y el nivel de estrés en los estudiantes universitarios. (Ver tabla 8). Encontramos que las dimensiones Reinterpretación Positiva y Aceptación, correlacionan moderada y significativamente con el estrés. Esto coincide con la investigación realizada por De La Rosa, et al, 2018, hallaron

que estilos centrados en resolver el problema fueron asociados a la reestructuración cognitiva y están asociadas a menor nivel de estrés.

Este resultado se sustenta en la perspectiva de Carver, Sheir y Weintraus, 1989, quienes sustentan que la reinterpretación positiva, implica buscar el lado positivo de un problema, viéndolo en perspectiva, logrando un crecimiento y desarrollo personal, y salir fortalecido de ella. La aceptación implica reconocer y aceptar los hechos y la realidad tal cual como está ocurriendo, y es el primer paso para intentar resolver la situación. Estas estrategias de afrontamiento, se asocian a un menor estrés, pues las personas quienes las utilizan tienden a ser más capaces de mostrar una actitud resiliente (Moran Astorga, et al, 2019), caracterizada por sobreponerse y dar solución a la situación, lo que reduciría a un largo plazo el malestar emocional y físico que produce el estrés, por la orientación a una resolución más favorable.

Los estilos de afrontamiento “activo” y “planificación”, no obtuvieron una correlación significativa con el estrés, se propone que por ser el afrontamiento activo una búsqueda y esfuerzo por reducir el estresor, pero que no necesariamente implica la aceptación de las cosas que están dentro y fuera de nuestro control, lo cual en ocasiones podría conducir a un mayor estrés. La planificación, se refiere a el intento de planear lo que se realizará y podría no tener una relación significativa por el hecho de que no siempre todos los problemas están bajo nuestro control, sino que hay situaciones que se escapan de lo planeado y los intentos de planificar algo,

pueden conducir a un mayor estrés en algunas ocasiones, sobre todo si esta planificación no se basa en una actitud flexible y de aceptación. (De la Rosa, 2018).

Observamos que el tipo de “afrontamiento centrado en la emoción”, no tuvo una correlación significativa con el estrés en los estudiantes universitarios (Tabla 9). Ello se respalda en la perspectiva de Carver, Sheir y Weintraus, 1989, quien plantea que el afrontamiento centrado en la emoción, como “estrategias que buscan reducir una emoción estresante o de malestar que produce un evento, como son el apoyo emocional, caracterizado por la búsqueda de ayuda y consuelo o escucha, en alguna persona, el apoyo instrumental, que implica buscar consejos o información en otros”, y la religión, que se asocia a la búsqueda de un alivio espiritual, a través de la fe y la oración, esta focalización podría hacer que los jóvenes tiendan a experimentar un alivio a un corto plazo, pero podría llevar a la no resolución de los problemas que ocasionan el malestar, por ejemplo no tomar la suficiente acción o moverse para encontrar alternativas de solución, lo cual hace que los problemas continúen y que el malestar incluso pueda llegar a aumentar.

En lo referente a la dimensión “Satisfacción personal” de la resiliencia, observamos en la tabla 10, se presenta una correlación negativa y significativa con el nivel de estrés. Estos hallazgos se sustentan en la perspectiva de Wagnilg y Young (1993) considera que la “satisfacción personal” nos permite entender el sentido de la vida y como dirigirse hacia ese sentido. Esta relación se alinea a lo encontrado en recientes estudios (Wu, et al 2013) que mencionan que la resiliencia

posee factores psicosociales que contribuyen a su aprendizaje como son la autoconfianza, autorregulación y que contribuyen al manejo adecuado del estrés.

Asimismo, observamos en la tabla 11 que la dimensión “Perseverancia” de la resiliencia tiene una correlación negativa y significativa con el nivel de estrés. Los resultados nos demuestran que la resiliencia es una característica personal de los jóvenes, tal y como lo manifiesta Wagnild y Young (1993), ellos hacen referencia que, una de las cualidades de la persona es atenuar consecuencias del estrés y de esta manera invitar a la adaptación. En ese sentido, consideran que hay cinco factores para desarrollar la resiliencia que son la ecuanimidad, la satisfacción personal, la confianza en sí mismo, sentirse bien solo y la perseverancia. En cuanto a la perseverancia, los autores lo conceptualizan como la persistencia; es decir, autodisciplina para continuar involucrado en los sucesos que se nos presenten a pesar de las adversidades y continuar con la construcción de nuestras vidas. Rutter (1992) considera que la resiliencia es un proceso social e intrapsíquico que posibilita tener una vida sana.

Finalmente, observamos en la tabla 12 que los estilos de afrontamiento centrados en la evitación tuvieron una correlación positiva y significativa con el nivel de estrés, específicamente, en el estilo “Desconexión conductual”, “uso de sustancias” y “autoinculpación”. Para Folkman y Lazarus (1986) los estilos de afrontamiento para manejar una situación pueden ser: confrontar, planificar para la acción, distanciarse, autocontrolarse, aceptar la situación, escapar o evitar, y reevaluar positivamente el evento. Los autores consideran que la evitación se encuentra dentro del estilo que regula las emociones utilizando un pensamiento

irreal o improductivo tales como: comer, beber, usar drogas, tomar medicamentos, tener pensamientos de autoinculpación, entre otros. Además, estos hallazgos se sustentan en los aportes de Carver, Scheier y Weintraub (1997) en lo referente a la dimensión de “Desconexión conductual” manifiestan que en este estilo se reducen los esfuerzos para tratar el estresor (situaciones, estímulos o condiciones que generan el estrés). Asimismo, la auto inculpaación tiene que ver con los sentimientos de culpabilidad y autocriticas por los sucesos que se les presentan.

Respecto a los estilos de afrontamiento centrados en la evitación: Humor y auto distracción no obtuvieron correlación estadísticamente significativa con el estrés, lo cual podría explicarse debido a que el humor se ha correlacionado con el bienestar psicológico y la disminución del estrés en distintas investigaciones científicas, se ha visto que inicialmente el humor permite cambios en la interpretación de las situaciones estresantes permitiendo distanciarse del evento estresante y reduciendo las consecuencias e influencia de la amenaza, pues se obtienen emociones agradables. (Chen y Martin, 2007; Kuiper, Grimshaw, Leite y Kirsh, 2004). En nuestra investigación no se encontró una correlación significativa, lo cual indicaría que en ocasiones el humor podría ser una estrategia que disminuya el estrés cuando es usada como una primera herramienta o recurso y luego afrontar de una manera eficaz el problema, mientras que si el humor se utiliza como un medio para evitar el problema podría a la larga generar estrés al no resolverse la dificultad inicial.

En el caso de la auto distracción, esta incluye respuestas que pueden ser adaptativas inicialmente para lidiar con el estrés como “enfocarse en tareas alternativas para distraer la mente” o “realizar actividades para pensar menos en el suceso crítico”, que pueden contribuir a distanciarse del problema y disminuir los sentimientos negativos, sin embargo del mismo modo que pasa con el humor, si esta estrategia no se acompaña luego de otras estrategias de afrontamiento más enfocadas en el problema, podría generarse una evitación que lleve a perpetuar los problemas, y con ello un mayor estrés. (Carver, Scheier y Weintraub 1989)

En el presente estudio se han presentado ciertas limitaciones a nivel metodológico que deben ser consideradas, debido a que la muestra con la que se trabajó fue de un tamaño pequeño, y obtenida de forma no probabilística, por ello, no podemos extender los resultados a la población estudiantil en su totalidad, se necesitan otras investigaciones con una muestra mayor. En segundo lugar, por el contexto de la pandemia, la aplicación de las pruebas fue virtual, lo que implica un menor control sobre la muestra y las condiciones de la examinación.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

1) Se encontró una correlación entre el estrés, la resiliencia y el afrontamiento. Una correlación negativa, moderada, y significativa entre el estrés y la resiliencia, una correlación negativa y moderada entre el estrés con el afrontamiento, y una correlación positiva, moderada y significativa entre la resiliencia y el afrontamiento.

2) Existe correlación, negativa, débil, y significativa entre el “Afrontamiento centrado en el problema”, en sus subdimensiones: “Afrontamiento activo”, “planificación”, “reinterpretación positiva”, y el estrés en los estudiantes universitarios. Lo cual es semejante a lo hallado en las anteriores investigaciones.

3) No existe correlación entre el “Afrontamiento centrado en la emoción”, en sus componentes “Apoyo emocional”, “Apoyo instrumental”, “Religión” y el estrés en los estudiantes universitarios. Lo cual nos indica que estos estilos de afrontamiento son menos relevantes para manejar efectivamente las situaciones de estrés.

4) Existe correlación negativa, débil y significativa entre la “Satisfacción personal” y el estrés en los estudiantes universitarios.

5) Existe correlación negativa, débil, y significativa entre la “Perseverancia” y el estrés en los estudiantes universitarios.

6) Existe correlación positiva, débil y significativa entre el “Afrontamiento de evitación” en sus componentes: “Desconexión conductual”, el “Uso de sustancias”, la “Auto-inculpación” y el estrés en los estudiantes universitarios.

6.2 Recomendaciones

1) Insertar en los cursos de la preparación profesional, módulos y talleres donde se desarrolle metodologías para el manejo del estrés, basándose en potenciar la resiliencia y estilos descritos como más eficaces para el afrontamiento de situaciones.

2) Generar programas de Resiliencia, que involucren el crecimiento personal a partir de la Autoconfianza, Satisfacción personal y la perseverancia, como un medio para sobrellevar las crisis.

3) Realizar más estudios con las variables tratadas en nuestra tesis, debido a que, por el contexto de la pandemia, es importante conocer más a profundidad las implicancias del estrés que se ha generado y los recursos de los jóvenes para manejarlo.

4) En estudios futuros, ampliar la investigación analizando otras variables demográficas como por ejemplo (religión, sexo, estado civil, carrera) que permitan ampliar el conocimiento sobre la muestra estudiada.

REFERENCIAS

- Barcelata, B. (2015). *Resiliencia: Una visión optimista del desarrollo humano*. El Manual Moderno.
- Battaglia, M. (2008). Nonprobability sampling. En P. J. Lavrakas (Ed.), *Encyclopedia of Survey Research Methods* (pp. 524-527). SAGE Publications, Inc.
- Berntsen, D., Rubin, D., & Bohni, MK. (2008). Contrasting models of posttraumatic stress disorder: Reply to Monroe and Mineka (2008). *Psychological Review*, 115(4), 1099–1106. <https://doi.org/10.1037/a0013730>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Carciner, G. & Calderón, C. (2014). Empatía y estrategias de afrontamiento como predictores del bienestar en estudiantes universitarios españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(1), 129-146. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.32.13117>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R. & Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: Effects quarantine due to the Covid-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 75, 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>
- Castilla, H., Coronel, J., Bonilla, A., Mendoza, M., & Barboza, M. (2016). Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo social*, 4(2), 121-136.
- CEPAL - Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). La educación en tiempos de pandemia COVID-19 [Informe]. Recuperado de URL: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf
- Chen, G., & Martin, R. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students.

International Journal of Humor Research, 20(3), 215-234.
<https://doi.org/10.1515/HUMOR.2007.011>

De la Rosa, A., Rodríguez, A. & Rivera, J. (2018). Distrés psicológico, resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del sistema a distancia. *Journal of Behavior Health & Social Issues*, 10(1), 27-36.
<http://dx.doi.org/10.22201/fesi.20070780.2017.9.2.68380>

Dohaney, J., De Róiste, M., Samon, R., & Sutherland, K. (2020). Benefits, barriers, and incentives for improved resilience to disruption in university teaching. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 50 1-9.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212420920302119?via%3Dihub>

Enríquez, A. & Sáenz, C. (2021). *Primeras lecciones y desafíos de la pandemia de COVID-19 para los países de SICA*. CEPAL.
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46802/1/S2100201_es.pdf

Frydenberg, E. & Lewis, R. (March 24-28, 1997). *Coping with stress and concerns during the adolescence: A longitudinal study*. [Resumen de presentación de conferencia] Annual Meeting of the American Educational Research Association, Chicago. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED407647.pdf>

Fuertes, V. (28 de mayo de 2020). Coronavirus en Perú: ¿Cuántos estudiantes dejarán las universidades e institutos? *RPP*.
<https://rpp.pe/economia/economia/coronavirus-en-peru-cerca-de-650-mil-estudiantes-dejaran-universidades-e-institutos-segun-fipes-noticia-1263391>

Hernández - Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana editores.

Hernández, C., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw – Hill editores.

Horowitz, M. (1993). Stress-Response Syndromes. En J. Wilson, & B. Raphael (Ed.), *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes*. Springer.

Horowitz, M., Wilner, N. & Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: A measure of Subjective Stress. *Psychosomatic Medicine*, 41(3), 209-218.

Instituto Peruano de Economía (IPE). (2020). <https://www.ipe.org.pe/>. Informe para El Comercio. <https://www.ipe.org.pe/portal/educacion-en-los-tiempos-del-covid-19-aprendo-en-casa/>

- Kotliarenco, M., Cáceres, I. & Fontecilla, M. (1997). *Estado de Arte en Resiliencia*. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Fundación W.K. Kellogg, Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el desarrollo, CEANIM.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C. & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *International Journal of Humor Research*, 17(1-2), 135-168.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- León, A., González, S., González, N., & Barcelata, B. (2019). Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17(1), 129-148.
- Morales, S. & Tovar, S. (2016) Resiliencia y afrontamiento en un grupo de mujeres adolescentes de primer ciclo en tres universidades de Lima Metropolitana [Tesis de Pregrado, Universidad Femenina del Sagrado Corazón] <http://hdl.handle.net/20.500.11955/267>
- Morán, M., Finez, M., Menezes, E., Pérez, M., Urchaga, J., & Vallejo, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *INFAD Revista de Psicología*, 4(1), 183-190.
- Naciones Unidas (2020). *Informe de políticas: La educación durante la COVID-19 y después de ella*. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2020/09/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_spanish.pdf
- Pacheco, D. (2016) Resiliencia y afrontamiento de situaciones conflictivas en estudiantes del VI ciclo Cerro Colorado. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]
- Plomecka, M., Gobbi, S., Neckles, R., Radzinski, P., Skorko, B., Lazzeri, S. & Jawaid, A. (2020). Mental Health Impact of COVID 19: A global study of risk and resilience factors. *Preprint Article*, 1-45. <https://doi.org/10.1101/2020.05.05.20092023>
- Selye, H. (1976). Stress without distress. En *Psychopathology of Human Adaptation* (pp. 137-146). Serban George Eds.
- Tanner, J., Arnett, J., & Leis, J. (2009). Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood. En M. Smith, & N. DeFrates-

Densch, *Handbook of research on adult learning and development* (pp. 34-67). Routledge/Taylor & Francis Group.

- Tipismana, O. (2019). Factores de resiliencia y afrontamiento como predictores del rendimiento académico de los estudiantes de universidades privadas. *REICE Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 17(2), 147-185. <https://doi.org/10.15366/reice2019.17.2.008>
- Tull, M., Edmonds, K., Scamaldo, K., Richmond, J., Rose, J. & Gratz, K. (2020). Psychological Outcomes Associated with Stay-at-Home Orders and the Perceived Impact of COVID-19 on Daily Life. *Psychiatry Research*, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113098>
- Uriarte, J. D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79.
- Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z. & Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de Psicología*, 22(1), 23-34. <https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>
- Wagnild, G. (2009). A review of resilience scale. *Journal of nursing measurement*, 105-113. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105>
- Wagnild, G., & Young, H. (1990). Resilience among older women. *Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2) 165 – 177.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J., Calderón, S., Charney, D. & Mathé, A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7(10), 1-15.
- Zeidner, M. & Hammer, A. (1990). Life events and coping resources as predictors of stress symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 11(7), 693–703. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90254-O](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90254-O)

APÉNDICE A
Asentimiento Informado

**ESTRÉS, RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR**

Somos Kriselda Marybel Jiménez Rengifo y Dora Cristina Pflucker Muñoz, y estudiamos en la Escuela de Posgrado, en el Programa Académico de Maestría para obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología con mención en Diagnóstico e Intervención Psicoeducativa, en la UNIFE. Estamos realizando un estudio para conocer acerca del estrés, resiliencia y afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur. Para ello, queremos pedirte que nos ayudes.

Tu participación en este trabajo consistirá en llenar de forma virtual y anónima, los siguientes cuestionarios:

1. Cuestionario: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.
2. Cuestionario: Escala de Estilos de Afrontamiento-COPE.
3. Cuestionario: Escala del Impacto del Evento-Revisada.

Tu participación es completamente voluntaria, esto quiere decir que, si no quieres participar puedes decirnos que no.

La información que nos proporciones será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, solo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de estudio.

Yo:

Si quiero participar

No quiero participar

Lic. Kriselda Marybel Jiménez Rengifo

Firma

Lic. Dora Cristina Pflucker Muñoz

Firma

APÉNDICE B

Consentimiento Informado

Somos Kriselda Marybel Jiménez Rengifo y Dora Cristina Pflucker Muñoz, y estudiamos en la Escuela de Posgrado, en el Programa Académico de Maestría para obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología con mención en Diagnóstico e Intervención Psicoeducativa, en la UNIFE. Estamos en un proyecto de investigación que consiste en relacionar el estrés, resiliencia y afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.

El objetivo de nuestra investigación es estudiar la asociación entre las variables de estrés, resiliencia y afrontamiento, así como también, examinar los niveles de cada variable en estudiantes universitarios de Lima Sur - Perú durante la pandemia del COVID-19.

Toda la información del estudio será confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los del mismo. Sus datos personales no aparecerán en ningún documento del estudio.

Su participación en este estudio es estrictamente voluntaria. Igualmente puede retirarse del mismo en cualquier momento sin que esto lo perjudique de alguna forma.

Si desea hacer consultas puede hacerlo ahora o en cualquier momento llamando al 981369725 – 954241657.

Desde ya agradeceremos su participación.



Lic. Kriselda Marybel Jiménez Rengifo
Firma



Lic. Dora Cristina Pflucker Muñoz.
Firma

APENDICE C

Declaración Voluntaria de Consentimiento Informado

Yo, después de haber sido informado(a) sobre todos los aspectos del proyecto de investigación que consiste en relacionar el estrés, resiliencia y afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur. Acepto participar voluntariamente en este proyecto conducido por Kriselda Marybel Jiménez Rengifo y Dora Cristina Pflucker Muñoz.

He sido informado de que la meta de este proyecto es recabar información y contribuir al estudio de la relación entre el estrés, la resiliencia y el afrontamiento.

Reconozco que la información que to provea en el curso de este proyecto es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de este proyecto sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto perjudique a mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este proyecto puedo contactar a Kriselda Marybel Jiménez Rengifo y Dora Cristina Pflucker Muñoz, a los correos kriseldajimenez@gmail.com y dora.pflucker@gmail.com.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este proyecto cuando este haya concluido. Para esto puedo contactar a Kriselda Marybel Jiménez Rengifo y Dora Cristina Pflucker Muñoz a los correos anteriormente mencionados.

Nombre y apellidos del participante:

DNI: Firma:

Fecha:



Lic. Kriselda Marybel Jiménez Rengifo
Firma



Lic. Dora Cristina Pflucker Muñoz
Firma

APENDICE D

Declaración para Aplicar los Instrumentos de Evaluación

Somos Kriselda Marybel Jiménez Rengifo y Dora Cristina Pflucker Muñoz, y estudiamos en la Escuela de Posgrado, en el Programa Académico de Maestría para obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología con mención en Diagnóstico e Intervención Psicoeducativa, en la UNIFE.

Estamos en un proyecto de investigación que consiste en relacionar el estrés, resiliencia y afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur

Declaramos y damos fe que, hemos recibido los permisos que se requieren para aplicar los instrumentos de evaluación y poder realizar nuestro estudio de investigación.

Los instrumentos que se aplicaron son:

- 1.- Cuestionario: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.
- 2.- Cuestionario: Escala de Estilos de Afrontamiento-COPE.
- 3.- Cuestionario: Escala del Impacto del Evento-Revisada.

Los autores, quienes validaron los instrumentos en Perú, nos brindaron su autorización para aplicarlos.

Desde ya agradecemos los permisos concedidos.



Lic. Kriselda Marybel Jiménez Rengifo
Firma



Lic. Dora Cristina Pflucker Muñoz.
Firma

APENDICE E

Matriz de Consistencia

Título	Planteamiento del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables y Dimensiones	Metodología
<p>Estrés, resiliencia y afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur.</p>	<p>En nuestro país, hasta donde tenemos conocimiento, hay muy pocas investigaciones acerca de factores de resiliencia y afrontamiento que presentan los estudiantes, y tampoco sobre el nivel de estrés que presentan ante el COVID-19. Por ello, se necesita investigar, qué asociación hay entre las variables resiliencia y estrés en universitarios, lo cual permitirá conocer el nivel de estas, asimismo, se indagan el nivel de estrés sufrido por los estudiantes a raíz de los diversos estresores a los cuales han estado expuestos. Esta investigación está orientada a los lineamientos del desarrollo socioemocional, dentro de los campos de investigación de la Escuela de Postgrado</p>	<p>General: Establecer la relación que existe entre las variables estrés, resiliencia y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, durante el tiempo cuarentena por COVID-19.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer la relación entre los “estilos de afrontamiento centrados en los problemas” y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. • Establecer la relación entre el “afrontamiento centrado en la emoción” y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad 	<p>General: Existe una relación significativa entre las variables estrés, resiliencia y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, durante el tiempo de la cuarentena por COVID-19</p> <p>Específicos:</p> <p>a. Existe una relación significativa entre los estilos de afrontamiento centrados en los problemas y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>b. Existe una relación significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y el nivel de estrés en</p>	<p>1. Variable: Estrés</p> <p>Dimensiones: se mide en cuatro subescalas: Intrusión, evitación, hiper - activación y desorden del sueño.</p> <p>2. Variable: Resiliencia</p> <p>Dimensiones: Se miden la “Competencia personal” y la “Aceptación de uno mismo”.</p> <p>3. Variable: Afrontamiento</p> <p>Dimensiones: “Estilos de afrontamiento centrados en el problema”, “Estilos de afrontamiento centrados en lo social y emocional” y “Estilos centrados en la evitación”.</p>	<p>Describimos el diseño y método utilizado, asimismo, describimos y detallamos cuál fue la muestra y población analizada. Se definen las variables de forma operacional. Finalmente, referimos qué instrumentos utilizamos, el procesamiento de los datos y los aspectos éticos.</p> <p>Nivel: El nivel es correlacional, se averiguará cuál es la asociación entre el estrés, la resiliencia y el afrontamiento. En este nivel de investigación se enfoca en especificar las relaciones que hay entre las variables estudiadas, según la definición que nos presentan los autores Hernández, Fernández y Baptista. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).</p> <p>Tipo: Básica, basada en el estudio de las variables tal cual ocurren en su contexto, sin modificación de parte del investigador. No hay manipulación intencional de estas variables y, más bien, se observan los fenómenos para después analizarlos, sin modificarlos.</p>

	<p>Psicología, pues se estudian variables que afectan directamente al bienestar psicológico en el contexto académico. Distintas evidencias (Plomenka et al, Brooks, et al, Wu, et al) apuntan a el hecho que la resiliencia y el afrontamiento activo se pueden entrenar y desarrollar hasta un nivel óptimo, por tanto, esta investigación es un primer paso de evaluación que permita incentivar a la creación de acciones más específicas para el desarrollo integral, bienestar de los universitarios.</p> <p>Considerando la problemática a investigar, nos planteamos las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre el estrés, resiliencia y afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, durante el tiempo de la 	<p>privada de Lima Sur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer la relación entre la dimensión “Satisfacción personal” de la resiliencia y el estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. • Establecer la relación entre la dimensión “Perseverancia” de la resiliencia y el impacto del estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. • Establecer la relación entre los estilos de afrontamiento centrados en la evitación y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. 	<p>estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.</p> <ul style="list-style-type: none"> c. Existe una relación significativa entre la dimensión Satisfacción personal de la resiliencia y el estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. d. Existe relación significativa entre la dimensión Perseverancia de la resiliencia y el impacto del estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. e. Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento centrados en la evitación y el nivel de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur 		<p>(Hernández, Fernández y Baptista, 2010).</p> <p><u>Diseño de investigación:</u></p> <p>El presente estudio se realizó con un diseño no experimental, transversal, descriptivo- correlacional, el mismo que busca describir como ocurren las variables y analizar la correlación entre estas en un determinado momento. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).</p> <p><u>Población y muestra:</u></p> <p>La muestra seleccionada para el presente estudio, se conformó de 99 estudiantes que tengan edades entre 16 y 29 años. Pertenecientes y matriculados en una universidad privada en Lima en Villa el Salvador.</p> <p>Se obtuvo de forma no probabilística o dirigida, se seleccionó, se eligió de acuerdo a las necesidades del estudio y la oportunidad. En ese sentido las causas del estudio o el propósito del investigador son fundamentales para elegir los elementos (Hernández-Sampieri et al., 2014 y Battaglia, 2008).</p> <p>Hernández-Sampiere (2014) define: “Aquí el procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde</p>
--	--	---	---	--	--

	<p>cuarentena por COVID-19?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Existe relación entre los “estilos de afrontamiento centrados en los problemas” y el estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur? • ¿Existe relación entre el “estilo centrado en la emoción” y el estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur? • ¿Existe relación entre la dimensión “Satisfacción personal” de la resiliencia y el estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur? • ¿Existe relación entre la dimensión “Perseverancia”, dimensión de la resiliencia y el estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur? 				<p>luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación”.</p> <p><u>Descripción de la muestra:</u></p> <p>De los 99 estudiantes encuestados, 67 (67.7%) fueron mujeres y 32 (32.3%) fueron hombres. El promedio de edad de los participantes fue de 20.8 años, la desviación estándar fue de 2.82 años; el rango de edades fue de 16 a 29 años.</p> <p><u>Técnicas e instrumentos de recolección de datos:</u></p> <p>La técnica usada fue la encuesta, fueron aplicados los cuestionarios que se señalan a continuación: Escala del Impacto del evento estresante (Horowitz, Wilner y Álvarez, 1979), Escala de Resiliencia de Wagnild y Young; y Escala de Afrontamiento COPE de Carver, Scheier y Weintraub (1989). Adaptada por Cassuso 1996.</p>
--	--	--	--	--	--