



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Maestría en Psicología

**ESTRÉS ACADÉMICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD DE
CERRO DE PASCO**

Tesis presentada por:

ESTEPHANIE ENMA GALVAN CHANCO

Cod. ORCID 0009-0008-5123-8824

CARLA DE JESÚS NAVARRETE PANDO

Cod. ORCID 0000-0002-1513-0380

Para obtener el Grado Académico de

MAESTRA EN PSICOLOGÍA

con mención en Psicología Clínica y de la Salud

Línea de Investigación: Salud Mental

Asesor:

José Alfonso Mesía Guevara

Cod. ORCID 0000-0002-5672-5954

Lima – Perú

2024

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

ESTEPHANIE ENMA GALVAN CHANCO

CARLA DE JESÚS NAVARRETE PANDO

José Alfonso Mesía Guevara

Asesor: Nombre(s) y Apellidos

Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

Presidente de Jurado: Nombre(s) y Apellidos

María del Pilar Rivera Burgos

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:	José Alfonso Mesía Guevara
ORCID:	0000-0002-5672-5954
Título del documento:	Estrés académico y resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.
Autora(s) del documento:	Carla de Jesús Navarrete Pando Estephanie Enma Galván Chanco
Mecanismo utilizado para detección de originalidad:	Software Turnitin
Nº de trabajo en Turnitin: (10 dígitos)	2295230964
Porcentaje de <u>similitud</u> detectado:	15%
Fuentes originales de las similitudes detectadas:	Fuentes de internet = 13% Publicaciones = 6% Trabajos del estudiante = 4%
(imagen del % similitud y fuentes detectadas)	
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="font-size: 2em;">13%</h1> <p>FUENTES DE INTERNET</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h1 style="font-size: 2em;">6%</h1> <p>PUBLICACIONES</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h1 style="font-size: 2em;">4%</h1> <p>TRABAJOS DEL ESTUDIANTE</p> </div> </div>	
<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: (dd-mm-aaaa)	15/02/2024

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el estrés académico y resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco. La investigación fue estructurada mediante una metodología de nivel correlacional, de tipo básica y de diseño no experimental. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Resiliencia, ambos instrumentos adaptados al contexto peruano. El número de los participantes fue 150 estudiantes universitarios de ambos sexos. Los resultados confirmaron la hipótesis de investigación, ya que se determinó una relación significativa entre el estrés académico y la resiliencia; asimismo, para los objetivos específicos ($p < .05$). En conclusión, a mayor estrés académico, menor fue la resiliencia en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: estrés académico, resiliencia, estudiantes universitarios, educación secundaria.

ABSTRACT

The main objective of the study was to determine the relationship between academic stress and resilience in university education students from a University of Cerro de Pasco. The research was structured using a correlational level methodology, basic type and non-experimental design. The instruments used were the Academic Stress Inventory (SISCO) and the Resilience Scale, both instruments adapted to the Peruvian context. The number of participants was 150 university students of both sexes. The results confirmed the research hypothesis, since a significant relationship between academic stress and resilience was determined; likewise, for specific objectives ($p < .05$). In conclusion, the higher the academic stress, the lower the resilience in university students.

Keywords: academic stress, resilience, university students, secondary education.

RECONOCIMIENTO/DEDICATORIA

A Dios por darnos fortaleza y guiarnos en este hermoso camino para seguir emprendiendo en la carrera de Posgrado en Psicología y en todos nuestros proyectos.

A nuestra familia por brindarnos apoyo e impulsarnos a seguir en todo lo que nos proponemos, motivándonos y aconsejándonos.

A nuestro asesor el Dr. José Mesía Guevara por guiarnos y brindarnos su constante apoyo para concluir con nuestra tesis.

ÍNDICE

	Página
RESUMEN/ ABSTRACT	4
RECONOCIMIENTO/DEDICATORIA	5
ÍNDICE	6
LISTA DE TABLAS	8
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1 Planteamiento del problema	12
1.2 Justificación de la investigación	18
1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación	19
1.4 Objetivos de la investigación	19
1.4.1 Objetivo general	19
1.4.2 Objetivos específicos	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
2.1 Antecedentes de la investigación	21
2.2 Bases teóricas	26
2.3 Definición de términos	34
2.4 Hipótesis	35
2.4.1 Hipótesis general	35
2.4.2 Hipótesis específicas	36
CAPÍTULO III: MÉTODO	37
3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación	37
3.2 Participantes	38
3.2.1 Población	38
3.2.2 Muestra	39

3.2.3 Muestreo	40
	Página
3.3 Variables de investigación	40
3.3.1 Definición conceptual	40
3.3.2 Definición operacional	40
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	43
3.4.1 Ficha técnica de instrumentos	43
3.5.1 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	47
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	48
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	57
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	62
6.1 Conclusiones	62
6.2 Recomendaciones	63
REFERENCIAS	65
APÉNDICE	70
APÉNDICE A: Matriz de consistencia	71
APÉNDICE B: Declaración voluntaria de consentimiento informado	72
APÉNDICE C: Modelo de carta solicitando juicio de expertos	73
APÉNDICE D: Consentimiento de uso de instrumento	74

LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Matriz de operacionalización de variable estrés académico	41
2. Matriz de operacionalización de variable resiliencia	42
3. Baremo de interpretación del Inventario SISCO	45
4. Baremo de interpretación de la escala de resiliencia	46
5. Frecuencias de edades de estudiantes universitarios de educación de una universidad de Pasco	48
6. Porcentaje según sexo de estudiantes universitarios de educación de una universidad de Pasco	48
7. Frecuencias de estudiantes universitarios de educación de una universidad de Pasco que viven con sus padres	49
8. Niveles de Estrés Académico en estudiantes universitarios de educación de una universidad de Pasco	49
9. Niveles de Resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una universidad de Pasco	49
10. Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de educación de Pasco que viven con sus padres	50
11. Niveles de resiliencia según sexo de estudiantes universitarios de educación de una universidad de Pasco	50
12. Niveles de estrés académico según sexo en estudiantes universitarios de educación de una universidad de Pasco	51
13. Prueba de Kolmogórov-Smirnov de la Variable Estrés académico y Resiliencia	51
14. Correlación de Spearman entre las variables de Estrés académico y Resiliencia	52

Tabla	Página
15. Correlación entre estrés académico y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad de Pasco.....	53
16. Correlación entre estrés académico y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad de Pasco.....	53
17. Correlación entre estrés académico y la dimensión perseverancia de la resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad de Pasco.....	54
18. Correlación entre estrés académico y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad de Pasco.....	55
19. Correlación entre estrés académico y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia en estudiantes universitarios de una universidad de Pasco.....	55



INTRODUCCIÓN

La educación superior es una etapa relevante en la vida de los seres humanos y es un punto de inflexión en su vida académica. En esta etapa, el desempeño académico de un estudiante juega un papel crucial para culminación de su formación profesional. Un exceso de estrés académico durante esta etapa puede resultar perjudicial para su desarrollo profesional.

En un mundo altamente competitivo como el de hoy, los estudiantes enfrentan problemas académicos, como el estrés generado ante los exámenes, el desinterés por asistir a clases y la dificultad frente a temas novedosos que se presentan en su campo de estudio. El estrés académico implica angustia mental con respecto a los desafíos o fracasos académicos anticipados o incluso el miedo a la posibilidad de fracaso académico. Los estresores académicos se manifiestan en muchos aspectos en el entorno de los estudiantes: en la escuela, el hogar, en sus relaciones con los compañeros e incluso en su vecindario. Lo que puede conllevar a que se vuelvan menos resilientes al momento de enfrentar los problemas en la vida general y la vida universitaria en particular.

En ese sentido, el estudio estuvo estructurado del siguiente modo: en el capítulo 1 se estableció el planteamiento del problema, justificación del estudio, limitaciones y objetivos. En el capítulo 2, se desarrollaron los antecedentes de la investigación y las bases teóricas del estrés académico y resiliencia. En el capítulo 3, se describió la metodología, población, técnicas e instrumentos. En el capítulo 4, se analizaron e interpretados los valores estadísticos descriptivos e inferencial. En el capítulo 5, se discutieron los resultados de análisis estadístico descriptivo e inferencial; y, se comparó con los antecedentes del marco teórico.

Finalmente, en el capítulo 6, se proponen las conclusiones de la investigación y recomendaciones para mejorar futuros estudios vínculos al tema.



CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Este capítulo se delimitó el problema de investigación, desde el planteamiento, la determinación, la justificación y los objetivos. En consecuencia, se describió cada uno de ellos de la siguiente forma:

1.1. Planteamiento del problema

Hoy en día, casi todo es acelerado, incluida la tecnología, la educación, la sociedad y la cultura. Las altas expectativas sociales ha creado una generación actual de estudiantes mucho más estresada en comparación con las generaciones anteriores (Okoye et al., 2023).

Debido a esa sensación de gran capacidad respecto al dominio de la tecnología y el tiempo, muchos jóvenes se ven envueltos en una amalgama de altas expectativas y pocos recursos (Sibrián, 2017).

A nivel mundial, tal como manifiesta Halbreich (2021). hasta el 15 % de todas las enfermedades reconocidas están formadas por trastornos de salud mental. La Organización Mundial de la Salud informó recientemente que más de 450 millones de personas viven con por lo menos un trastorno mental (Halbreich, 2021).

El paso de ser un estudiante de secundaria a ser un estudiante universitario para algunos es excepcionalmente difícil. Los estudiantes universitarios con un inadecuado manejo del sistema académico, tiempo, y actividades recreativas pueden saturarse mentalmente y sufrir trastornos de salud mental (Campbell et al., 2022).

Autores como González (2021) y Puig et al., (2020) señalaron que los estudiantes universitarios han presentado en estos últimos años un incremento

en los problemas de salud mental, entre ellos, el estrés, ansiedad, suicidios, psicosis, depresión, adicciones al alcohol y utilización de drogas psiquiátricas, y un sinnúmero de problemas crónicos y de salud mental. Los estudios al respecto también han señalado que las alumnas en el primer año de la carrera son más susceptibles a los problemas de salud emocional y mental que sus homólogos masculinos (Clabaugh et al., 2021; Montenegro, 2020).

En un estudio realizado por Najjuka et al. (2021) se encontró que la salud mental de los estudiantes universitarios era desfavorable y su origen radicaba en dos fuentes distintas de estresores transicionales; el primero, referente al estrés ocasionado por el paso de la adolescencia a la edad adulta y; el segundo, el estrés identificado por el proceso de transición de la escuela secundaria a la universidad. Evidencias científicas que también fueron ratificadas en otra investigación (Buizza et al., 2022).

Además, existe certeza de que el bienestar mental de los estudiantes universitarios se ve afectado negativamente por elementos institucionales académicos que en su mayoría se presentan dentro de las universidades (OMS, 2016).

Los niveles de estrés académico en la comunidad universitaria entonces, se consideran indicadores importantes para la salud mental. Desafortunadamente, la falta de detección y tratamiento de estos trastornos emocionales conduce a un mayor número de casos no diagnosticados con impactos negativos a lo largo de sus vidas a nivel personal, familiar y profesional (Huarcaya, 2020).

En el caso peruano, tal como precisa Saravia et al. (2020) no se han reportado estudios epidemiológicos sobre la circunstancia de salud mental en los

universitarios; sin embargo, existen investigaciones académicas sobre prevalencia de estrés académico en universitarios en algunas regiones del país que han mostrado una varianza del 25% al 48,3% entre el inicio y el término del semestre académico durante el año 2021 (García et al., 2021).

En ese sentido, es evidente que los estudiantes universitarios son individuos que manejan una amplia variedad de dificultades académicas, individuales y sociales. Desafortunadamente, el estrés académico se considera como un indicador de peligro más predominantes afín de desarrollar alguna enfermedad mental en esta población; por lo que, la resiliencia en este punto podría interpretarse como la mejor herramienta que tienen para hacer frente a esta patología psicológica (estrés académico).

Hasta aquí se ha descrito la realidad mundial y nacional de los estudiantes universitarios en el contexto académico demostrando claramente la exposición con la que tienen que lidiar millones de jóvenes en el mundo para conseguir el ansiado éxito profesional; en el caso de estudiantes de primeros semestres, el proceso de transición suele ser complejo; motivo por el cual, son un buen grupo de estudio para conocer la existencia de características de resiliencia, y estrés académico así como, la relación entre ellas; no obstante, es importante de igual forma contextualizar a los jóvenes universitarios de la región Pasco, lugar de donde provienen la mayoría de los estudiantes materia de esta investigación; y, para hacerlo se presenta a continuación los principales alcances en cifras de la situación que atraviesa Pasco desde ya hace varios años atrás y que podrían ser factores adyacentes en el desarrollo del estrés académico de los alumnos en la universidad.

El (SINEACE, 2020) en su documento de caracterización de la Región Pasco ha precisado la presencia de altos índices de anemia y desnutrición que soslaya a la región hace más de varias décadas, el 58.7% de niños entre 6 a 35 meses tienen anemia, entre niños de 6 a 59 meses el porcentaje disminuye ligeramente al 42.7% y, en menores de 5 años el 14% de ellos se encuentran con anemia o desnutrición e incluso ambos, ante esta situación otro aspecto preocupante es la baja oferta profesional para atender la primera infancia que en términos simples no cubre la demanda poblacional.

En el aspecto económico, Pasco es una de las regiones con menor eficacia en ejecución presupuestal, para el 2018 por citar un ejemplo el Gobierno Regional consiguió ejecutar solo el 58.5% del presupuesto asignado de 25 millones de soles (SINEACE, 2020); la pobreza no ha disminuido, sino más bien se ha incrementado, el Instituto Nacional de Estadística e Informática al respecto ha reportado la ubicación de Pasco en el grupo 1 de pobreza monetaria en el 2021 fluctuando el porcentaje entre el 36.7% a 40.9% (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2021) diferente a lo reportado en el año 2018 donde el 34.6% personas de Pasco eran pobres (Viceministerio de Gobernanza Territorial, 2019).

La minería por su parte, siendo una de las actividades productivas importantes para la región Pasco también ha sido afectado de alguna forma con la presencia e la pandemia del COVID 19, en la temporada pre pandémica según lo reportado por el INEI (2022) la plata que es el primer mineral extraído en esta zona minera obtuvo a final de diciembre 2018 la cantidad de 60,062.8 kilogramos fino, en el 2019 se obtuvo 57,492.0 kilogramos fino y en plena pandemia durante el 2020 solo el 51,315.9 kilogramos fino; la misma fluctuación de cantidad de

mineral extraído sucedió para los casos de zinc, plomo, cobre y oro haciendo todo ello que las utilidades a fin de cada año para los trabajadores disminuyen significativamente y se desista de puestos laborales especialmente en el área de extracción/operarios quienes principalmente son personas de la comunidades dejándolos sin empleo y posteriormente engrosando el porcentaje de pobreza, y, esto como parte de un eslabón sin fin perjudicando a todos los miembros de la familia; es decir, aquí se incluye a los hijos en edad escolar.

Y hablando de estos últimos, el sector educativo en la región Pasco atraviesa como todo lo anterior en una problemática única, el gasto público por estudiante universitario durante el año 2018 fue de S./7,350 soles, cifra inferior al gasto promedio de todo el país; por su parte, el gasto de la educación no universitaria fue de S/. 5,318 lo que abre sin lugar a duda una brecha presupuestal entre aquellos que acuden a una universidad y los que estudian en el instituto. Así también, en el 2018 la tasa de transición de educación secundaria a educación superior consiguió solo el 52,2% (universidades e institutos); mientras que, entre jóvenes de 25 a 34 años solo consiguieron un promedio de escolaridad de 10.9%; es decir, el panorama educativo se visualiza con un número significativo de estudiantes que no consiguen concluir la educación secundaria y/o superior, inferencia que también se respalda con el número de estudiantes universitarios en toda la región, el INEI en su último reporte ejecutado en el 2015 precisa que sólo se tiene 924 estudiantes universitarios, cifra inferior con respecto a la tasa poblacional de personas en periodo estudiantil (SINEACE, 2020).

Todo lo descrito hasta aquí, bien podría trasladarse como factores relevantes para el análisis del estrés en universitarios, quienes en su mayoría

proviene de una región con un contexto socio- económico conflictuado, problemas latentes en salud pública, trabajo y educación.

Así, la literatura científica también indica que frente a la existencia de estrés académico que podrían tener los estudiantes universitarios, la resiliencia parece ser una excelente herramienta para el proceso psicosocial y de desarrollo que los estudiantes universitarios necesitan; la trayectoria de las investigaciones clínicas y psicológicas permiten identificar ciertos mecanismos protectores para desarrollar la resiliencia (Ramos, 2021).

En consecuencia, luego del análisis lo primero que se hizo fue identificar si las variables en materia (estrés académico y resiliencia) se relacionaron, de modo que posteriormente con resultados científicos comprobados se recomiende la implementación de las mejores estrategias educativas-clínicas de intervención psicológica y otras áreas multidisciplinarias que se consideren relevante.

Problema General:

¿Existe relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco?

Problemas específicos:

¿Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco?

¿Existe una relación entre estrés académico y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco?

¿Existe una relación entre estrés académico y la dimensión perseverancia de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco?

¿Existe una relación entre estrés académico y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco?

¿Existe una relación entre estrés académico y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco?

1.2. Justificación de la investigación

La investigación, tuvo relevancia teórica ya que se pretendió incrementar al conocimiento científico clínico-psicológico; los hallazgos que devinieron de la ejecución del estudio pretendieron enriquecer la teoría y la práctica clínica de la psicología; debido a que las variables que se analizaron son cruciales para el diagnóstico de estudiantes universitarios y la adecuada intervención. El valor práctico del estudio fue orientar principalmente para la mejora de la intervención psicológica-clínica en poblaciones estudiantiles ya que fue crucial para el diagnóstico y tratamiento oportuno dado que significó el éxito académico y un giro positivo en la vida de los estudiantes.

La relevancia social se orientó en la continuidad de investigación en el Perú que analizó la relación de las dos variables (estrés académico y resiliencia) mejorando la intervención profesional que recibieron los usuarios y población en general.

La relevancia metodológica contribuyó a generar un modelo para entender esta importante relación sobre el estrés académico y resiliencia en estudiantes

universitarios; asimismo, los resultados de este estudio ayudaron a explicar la validez de los instrumentos a utilizar.

1.3. Delimitación y limitaciones de la investigación

A nivel temporal, la investigación se desarrolló en el año 2022. A nivel espacial, se ejecutó en una Universidad Pública que estuvo ubicado en la región de Pasco, con los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación nivel secundario que estuvo compuesto por 7 especialidades, que fueron comunicación y literatura, historia, ciencias sociales y turismo, ciencias sociales, filosofía y psicología educativa, biología y química, matemáticas y física, tecnología informática y telecomunicaciones. A nivel conceptual, el estudio giró a través de dos variables; el estrés académico y resiliencia.

Dentro de las limitaciones, se encontró dificultades en la predisposición de los estudiantes a responder dos instrumentos de recolección de datos; no obstante, se superó cada inconveniente y de acuerdo a ello se obtuvieron los resultados de forma accesible y sin sesgos investigativos.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

1.4.2 Objetivos específicos

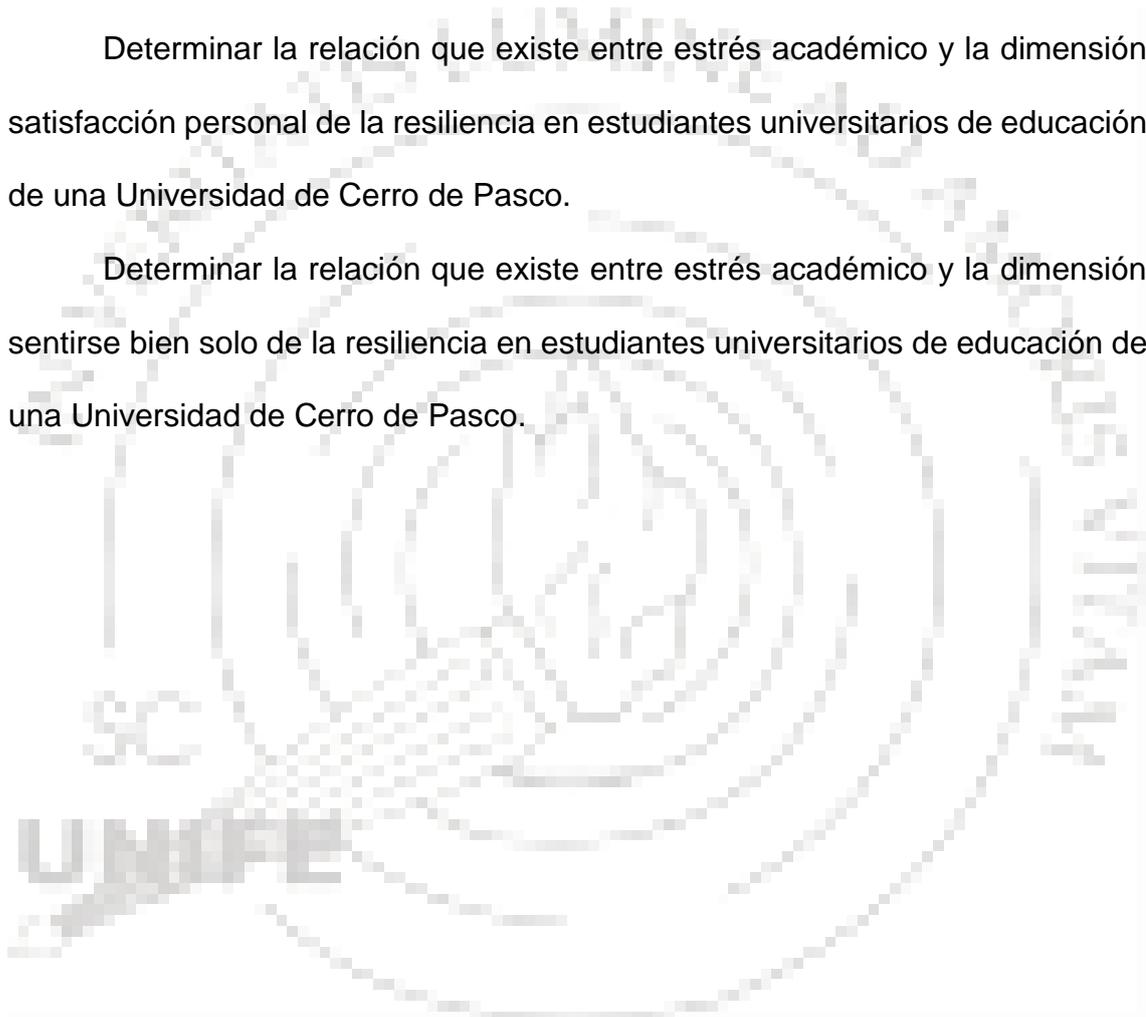
Determinar la relación que existe entre estrés académico y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Determinar la relación que existe entre estrés académico y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Determinar la relación que existe entre estrés académico y la dimensión perseverancia de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Determinar la relación que existe entre estrés académico y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Determinar la relación que existe entre estrés académico y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Este capítulo, presentó y analizó los antecedentes investigativos, las bases teóricas de cada una de las variables y la definición conceptual de los términos más relevantes del estudio.

2.1 Antecedentes de la investigación

Nacionales

En Lima Metropolitana, Rosas (2022) investigó el nivel de resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios en tiempo de COVID 19. Por lo que utilizó el enfoque cuantitativo, nivel correlacional, no experimental de corte transversal; la muestra fue de 115 alumnos de octavo, noveno y décimo semestre a quienes se les administró la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) e inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO) para estrés académico. Los resultados mostraron que existe relación significativa entre el estrés académico y la capacidad de resiliencia; la misma que fue de tipo inversa y moderada; es decir, cuando los valores de la primera variable ascienden los de la segunda disminuyen.

En Lima Metropolitana, García et al. (2021) publican un artículo científico para analizar la relación entre la resiliencia y el estrés percibido en estudiantes universitarios de la carrera de obstetricia de la Universidad San Marcos de la ciudad de Lima; se ejecutó a través del diseño no experimental, corte transversal – analítico; la población de estudio estuvo constituida por 227 estudiantes de la facultad de obstetricia de la UNMSM, se aplicó un muestreo no probabilístico – por conveniencia, 240 estudiantes respondieron a la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) y la escala de percepción de estrés de Cohen et al.

(1983). Los resultados descriptivos mostraron que son más mujeres que varones; la media de la edad fue 30,8 años y la mayoría de ellos solo estudiaban. Predominó la resiliencia media a alta; mientras que el estrés percibido tuvo tendencia de medio hacia alto; halló una relación significativa e indirecta; es decir, la presencia de la relación es moderada en el sentido que, mientras la resiliencia se incrementa el estrés disminuye y, cuando la resiliencia baja el estrés se incrementa.

En Ica, Ramos (2021) elabora una tesis para determinar la relación entre la resiliencia y estrés académico en universitarios de Ica durante la emergencia sanitaria; utilizó el tipo cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental con una muestra no probabilística por conveniencia conformada por 85 alumnos de las facultades de contabilidad, obstetricia y derecho de cuarto a décimo semestre quienes respondieron a la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) y el inventario de SISCO para estrés académico. Los resultados demostraron que, la muestra estuvo conformada por más mujeres que varones; la edad media fue 20 años; predominó el nivel alto de resiliencia; mientras que para estrés académico predominó el promedio bajo y bajo; sobre la contrastación de hipótesis se demostró que existe una correlación negativa y débil entre las variables; por lo tanto, se demostró que a mayor resiliencia el estrés académico disminuye.

En Chiclayo, Alméstar y Oliva (2021) postulan una tesis para relacionar el estrés y resiliencia en estudiantes universitarios de la ciudad de Chiclayo; fue un estudio a partir del diseño metodológico a través del enfoque cuantitativo, no experimental, con una muestra conformada por 151 alumnos elegidos por medio de muestreo no probabilístico – por conveniencia, quienes pertenecían a su vez

a tres facultades (derecho, psicología y ciencias de la comunicación); los instrumentos fueron la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) y Escala de Percepción Global del Estrés (1983). Los resultados demostraron que entre las variables existe relación significativa e indirecta, lo que quiere decir que la relación es inversa o negativa; traducido en términos sencillos mientras una variable sube, los valores de la segunda variable disminuyen.

En Huancayo, Maldonado y Paucar (2021) correlacionan el estrés académico y resiliencia en estudiantes universitarios de la ciudad de Huancayo. Utilizó el método científico, enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel relacional, diseño no experimental, muestreo no probabilístico- por conveniencia con 154 estudiantes a quienes se les administró el inventario SISCO y escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993). Los resultados demostraron que, predominó el nivel alto de estrés académico y respecto a la resiliencia predominó el nivel medio; con la contrastación de hipótesis se demostró contrariamente a muchos antecedentes que las variables no tienen relación alguna por lo que se aceptó la hipótesis nula. Para los investigadores, bajo estos resultados se deduce que, las capacidades de los estudiantes que tienen para enfrentar las adversidades no guardan ningún tipo de relación con el estrés que ocasiona la exigencia académica universitaria.

Internacionales

En Guatemala, González (2021) publica un artículo científico para relacionar el bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios; utilizó enfoque cuantitativo, diseño no experimental- transversal y nivel relacional; la muestra estuvo formada por 378 estudiantes universitarios, quienes respondieron a tres instrumentos, la escala de bienestar psicológicos de

Ryff, escala de trastorno de ansiedad generalizada (GAD-2) y escala de resiliencia CD-RISC. Se encontró edad media de 22.2 años, predominó el sexo femenino; el modelo de regresión mostro que las variables se relacionan estadísticamente, a través de la prueba HL se rechazó la hipótesis nula porque en palabras sencillas se afirma que las variables dentro del modelo consiguieron ajuste adecuado.

En Estados Unidos, Clabaugh et al. (2021) publican un artículo científico para capturar el impacto de estrés académico y bienestar emocional en estudiantes universitarios de los Estados Unidos, se exploró las percepciones académicas, el bienestar emocional y las diferencias individuales entre los estudiantes universitarios de los Estados Unidos durante las etapas iniciales de la pandemia en abril y mayo de 2020. Se utilizó el enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance descriptivo; la muestra se conformó con 295 estudiantes quienes respondieron a una encuesta Qualtrics, Escala de Estrés Percibido (Cohen et al., 1983), escala breve de LoC (Sapp y Harrod, 1993). Los resultados demostraron que; el 33 % de los estudiantes sintió que su futuro académico estaba “muy” o “extremadamente” en riesgo debido a la COVID-19, un porcentaje significativo de los estudiantes caracterizó el virus como “muy” o “extremadamente grave”; así mismo, en cuanto al bienestar emocional, los mayores niveles de neuroticismo y una LoC más externa se asociaron con mayores niveles de estrés y peor afrontamiento. Las preocupaciones académicas también se relacionaron significativamente con un bienestar emocional deficiente.

En México, Puig et al. (2020) elaboran un artículo científico para determinar la incidencia y severidad del estrés académico y depresión. La

metodología adoptada se basa en un estudio descriptivo de corte longitudinal, los instrumentos utilizados fueron Inventario de Ansiedad de Beck, Inventario de Depresión de Beck y el Inventario de Estrés Académico a una muestra de 183 estudiantes escogidos a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados demostraron que, predominó el sexo femenino, la media de la edad fue 20.4 años; así mismo, durante el semestre académico la prevalencia de síntomas de ansiedad fue alto, la ansiedad leve aumentó 1,1 puntos porcentuales, mientras que hubo una disminución de 2,2 y 7,1 puntos porcentuales en la prevalencia de ansiedad moderada y severa respectivamente; sobre el estrés académico se observó alto porcentaje de estrés académico en los estudiantes.

En Pakistán, Asif et al. (2020) publican un estudio de la frecuencia de depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes universitarios; la muestra fue de 500 personas, quienes respondieron una hoja demográfica y escala de depresión, ansiedad y estrés; los resultados mostraron que las medias de depresión fueron 15.08, ansiedad 18.24 y estrés 19.02; sobre la frecuencia de depresión, ansiedad y estrés entre los universitarios fue de 75%, 88,4% y 84,4% respectivamente. Los hallazgos del estudio mostraron la prevalencia de Depresión dentro del rango de moderado a normal.

En España, Smedema y Franco (2018) publican un artículo científico para relacionar la resiliencia, ansiedad y sentido de vida en universitarios; la muestra estuvo conformada por 215 alumnos universitarios de una casa superior de la ciudad de Salamanca en España, predominó las mujeres sobre los varones; el rango de edad fue de 18 a 31 años; los instrumentos utilizados fueron la escala de resiliencia CD-RISC, Cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo STAI y, el

Test de propósito vital (PIL). Los resultados de este antecedente mostraron que la variable resiliencia y ansiedad se relacionan estadísticamente de forma significativa e inversa al igual que la ansiedad y el sentido de vida que obtuvo relación significativa y positiva o lineal.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Conceptualización del estrés académico

Hoy en día no existe una definición de estrés aceptada colectivamente entre los investigadores. La palabra en sí, que significa “dificultades, estrecheces, adversidad, aflicción” (Grinker y Spiegel, 2005, p. 212), es de origen latino y ha estado en uso en el idioma inglés desde el siglo XIV. Como resultado, en la década de 1950, investigadores como Flood y Keegan (2022) plantearon un concepto psicológico del estrés, centrándose en el estrés como un proceso psicológico. Según esta teoría, el estrés se definió como una “reacción mental que surge cuando se percibe un desequilibrio entre las demandas que se le hacen a una persona por un lado y sus habilidades por el otro” (Grinker y Spiegel, 2005, p.154).

Ahora bien, el estrés académico es la interpretación que hace un estudiante de las demandas, desafíos y amenazas presentes en el entorno académico en relación con los recursos personales disponibles para hacerle frente (Huarcaya, 2020). Según Robotham (2008) por su parte afirmó que “el estrés académico es especialmente difícil para los estudiantes que a menudo viven fuera de casa por primera vez” (p.87). A veces, los estudiantes de primer año salen de casa por primera vez y, por lo tanto, necesitan adaptarse a la nueva libertad y mantener un alto nivel de rendimiento académico.

Sin embargo, Lazarus y Folkman (1984) sugieren que el estrés académico debe verse como un concepto general para organizar y comprender una variedad de fenómenos y procesos, todos relacionados con la adaptación humana.

Se ha definido el estrés académico como una demanda relacionada con lo académico que grava o excede los recursos disponibles (internos o externos) tal como aparecen cognitivamente en el estudiante involucrado (Bisht, 1989, como se citó en Kiran, 2015). Según ella, el estrés académico refleja la percepción de la frustración académica, el conflicto académico, la presión y la ansiedad académicas del individuo (Kristensen et al., 2023).

2.2.2 Factores predisponentes

Entre los estudiantes universitarios, los niveles percibidos de estrés pueden verse influenciados por múltiples factores, incluidos el género, el año en la universidad, la especialización y la carga de trabajo académico. Los mismos que se describen a continuación con mayor énfasis:

- **Género.** Demostraron en que, a pesar de encontrar niveles bajos de estrés académico en general entre estudiantes universitarios, las mujeres tenían niveles de estrés más altos en comparación con sus homólogos masculinos (Graves et al., 2021). De igual forma, Montenegro (2020) e Yikealo et al. (2018) encontraron que las estudiantes mujeres reportaron un mayor nivel de estrés autoimpuesto.
- **Años en la universidad.** De acuerdo con la literatura, a menudo se menciona que los estudiantes de pregrado tienen más probabilidades de haber informado niveles altos de estrés. En un estudio realizado sobre las diferencias de estrés entre estudiantes universitarios de primer año y estudiantes de último año, los hallazgos revelaron que los estudiantes

universitarios de primer año y quinto año reportaron experiencias más estresantes 66.7% y 80% (Estrada et al., 2021). Según Koudela-Hamila et al. (2022) encontraron que los estudiantes universitarios de pregrado experimentaron niveles más altos de estrés asociado a la carga de trabajo académico.

- **Especialización.** Al extender la exploración de los trastornos del comportamiento y las adicciones con ciertas categorías de estudiantes, es posible observar que ciertos cursos de educación pueden mostrar particularidades, por ejemplo, en medicina, matemática, física (Kristensen et al., 2023). Según Yikealo et al. (2018) precisa al respecto que, el nivel de demanda que tiene cada especialidad se puede asociar a la carga de estrés que tiene el estudiante; en ese sentido, la intervención psicológica tiene que especificarse y anticiparse a consecuencias somáticas y fisiológicas.
- **Carga de trabajo académico.** Este último factor, se asocia al tercero; la carga académica en buena medida depende de la especialización o carrera profesional que estudia el individuo; al respecto Yikealo et al. (2018) que debe analizarse junto a este factor a la variable tiempo; es decir, la carga académica asociada al tiempo de entrega de trabajos y exámenes como factores predisponentes al inicio de episodios de estrés.

2.2.3. Dimensiones del estrés académico

A fin de comprender la variable, fue necesario desglosarlo a través de dimensiones que especifiquen la naturaleza del comportamiento de la misma; por ello, las siguientes dimensiones se encuentran en proporción teórica en concordancia primariamente con lo descrito por Kristensen et al. (2023) a través

de la dimensión estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, descritos a continuación:

Dimensión: Estresores

Se refiere a las causas del estrés que pueden involucrar muchos aspectos diferentes de las actividades de los estudiantes universitarios, y existen algunas variaciones individuales cuando se trata de cómo las personas perciben los eventos como estresantes o no. Tales como:

- **La sobrecarga académica como causa de estrés:** La carga de trabajo académico es una fuente significativa de estrés para la mayoría de los estudiantes universitarios (Kloster y Perrotta, 2019). Según Szafran (2002) la carga de trabajo académico se puede medir en términos de unidades cursadas y dificultad del curso. Según Zazueta et al. (2020) existe una relación inversa entre el estrés percibido y el rendimiento académico; es decir, cuanto mayor es el estrés experimentado por los estudiantes, menor es su rendimiento académico. Las habilidades de aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios pueden verse afectados por problemas sociales, emocionales, físicos y familiares.
- **Las finanzas como causa de estrés:** Los estudiantes universitarios se enfrentan a varios desafíos financieros, incluido el pago de la matrícula, la gestión de las finanzas y otras necesidades personales. El deseo de los estudiantes universitarios de obtener una educación superior y el costo cada vez mayor de las matrículas universitarias han afectado a muchos estudiantes universitarios (Terrazas et al., 2022).

Dimensión: Síntomas

Esta dimensión se refiere a las reacciones y cambios debido al estrés. Cada uno reacciona al estrés de manera diferente, pero hay síntomas comunes de estrés. Las personas pueden temblar sin control, respirar más rápido, más profundo de lo normal o incluso vomitar. El estrés puede desencadenar hasta un ataque de asma. Entre ellos se puede mencionar:

- **Síntomas físicos:** dolores de cabeza, problemas digestivos, trastornos del sueño, fatiga (cansancio permanente), presión arterial alta, aumento o pérdida de peso y aumento o disminución de consumo de comida (Tharaldsen et al., 2022).
- **Síntomas emocionales:** hipersensibilidad, inquietud, depresión, ira, irritación, falta de confianza, apatía y ganas de reír o llorar, sentimientos de agresividad, aislamiento. tiempos inapropiados.
- **Síntomas conductuales:** comer más o menos, insomnio, aislamiento, descuido de responsabilidades, mayor consumo de alcohol y drogas, hábitos nerviosos, rechinar los dientes o apretar la mandíbula, actividades excesivas como hacer ejercicio o ir de compras, perder los estribos y reaccionar de forma exagerada ante un problema inesperado (Barraza, 2018, como se citó en Alania et al., 2020).

Dimensión: Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento entre los estudiantes universitarios pueden ser muy personales, y lo que ayuda a un estudiante o grupo de estudiantes puede no ayudar al otro. Según Folkman et al. (1991) definieron el afrontamiento como un conjunto de comportamientos conscientes y esfuerzos

mentales empleados para hacer frente a un evento o situación estresante y minimizar sus consecuencias negativas.

La técnica más común para un alto rendimiento académico son las habilidades de gestión del tiempo, tareas, obtener ayuda cuando sea necesario y construir una relación con los maestros y la lectura (Joseph et al., 2020). Algunas de las otras estrategias que probablemente ayuden a los estudiantes a lidiar con la presión académica son:

- Planificar con anticipación sus tareas.
- La promoción del sistema de apoyo de los compañeros y miembros de la familia.
- Patrón de estudio fácil, sesiones interactivas en el aula, menos expectativas de calificaciones, minimizar conflictos con amigos, no comparar con otros estudiantes.

2.2.4 Conceptualización de la Resiliencia

Jourdan (2014) informa que es “el proceso que hace que, ante la adversidad, ante el trauma o ante el estrés, los individuos salgan de ella, no presenten trastornos psíquicos, sigan viviendo como antes e incluso puede presentar un mejor funcionamiento psíquico” (p. 1231). Según Ionescu (2016) actualmente no existe un consenso entre los investigadores con respecto a la definición de resiliencia: "Un análisis de quince definiciones muestra que la palabra 'resiliencia' puede significar diferentes cosas para diferentes investigadores y profesionales" (p.51).

En ese orden de ideas, para efectos de este estudio se considera como concepto de resiliencia lo descrito por Wagnild y Young (1993) quienes precisan

que la resiliencia es una representación de la personalidad que regula el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación ante contextos infortunios.

2.2.5 Dimensiones

Las siguientes dimensiones de la variable resiliencia se ejecuta en concordancia con los descrito por Wagnild y Young (1993):

- **Ecuanimidad:** Esta dimensión está definida como la capacidad que posee una persona para tomar las cosas como vienen, para evitar reaccionar de forma extrema ante la adversidad vivida y para tener una perspectiva de vida equilibrada.
- **Perseverancia:** Esta dimensión de la perseverancia consiste en la capacidad de resistir la adversidad o el desánimo, esforzarse por reconstruir la propia vida a pesar de las dificultades, involucrarse y ejercer la autodisciplina.
- **Confianza en sí mismo:** La confianza a sí mismo es la capacidad de un individuo para reconocer sus fortalezas y debilidades; se refiere en particular a la capacidad de confiar en uno mismo.
- **Satisfacción personal:** Esta dimensión constituye la propia experiencia y tomar conciencia de los propios logros y de los desafíos que se pueden afrontar.
- **Sentirse bien solo:** Finalmente, la soledad existencial o sentirse bien solo que hace referencia a un sentimiento de libertad y singularidad, a la capacidad de reconocer que cada curso de vida es diferente y que hay situaciones que hay que afrontar en soledad.

2.2.6 Enfoques teóricos

El modelo teórico de Wagnild y Young (1993) que fue desarrollada con la intención de analizar un nivel individual de resiliencia, entendida como un recurso personal relativamente estable, siendo un rasgo de personalidad positivo que puede ser activado o utilizado como competencia personal y aceptación de uno mismo y la vida, todo lo cual facilita la adaptación personal, es decir, hacer frente al cambio o al infortunio.

La resiliencia considera la capacidad del individuo para recuperarse apoyado recurriendo a recursos internos y externos, refiriéndose de esta manera a los aspectos adaptativos de la resiliencia. Según Wagnild y Young (1993) originalmente sugirieron un modelo teórico de cinco factores, desarrollado a través de análisis cualitativos con una muestra comunitaria de mujeres mayores: ecuanimidad (una perspectiva equilibrada de la propia vida), significado (la comprensión de que la vida es significativa y valiosa), perseverancia (la capacidad de seguir adelante, incluso después de contratiempos), la autosuficiencia (la creencia en las propias capacidades y la conciencia de las limitaciones) y la soledad existencial (el reconocimiento del camino único de uno y la aceptación de la propia vida).

Así mismo, hay diversos modelos para la comprensión del proceso de resiliencia que se puede precisar como el modelo mándala, la casita de resiliencia y modelo de Grotberg que proporcionan información crucial.

Por otra parte, la teoría de Bronfenbrenner (1979) se basa, de hecho, en una idea central: el entorno, en sentido amplio, influye en el desarrollo del niño. Además, el enfoque ecológico considera que el sujeto construye su entorno que, a modo de retorno, influye en la construcción del propio sujeto. El desarrollo es,

por tanto, la consecuencia de las relaciones de continuas y recíprocas del organismo y su entorno. Estos se influyen mutuamente constantemente, cada uno adaptándose en respuesta a los cambios en el otro. El enfoque ecológico obedece así a los principios del pensamiento complejo. Una característica no es un estado, sino el resultado de un proceso.

- La 1ª esfera es la del individuo y todas sus características personales. Es el ontosistema.
 - La 2ª esfera se refiere al entorno inmediato. La familia constituye aquí un “nicho ecológico”, se puede evocar aquí un microsistema.
 - La 3ª esfera está formada por parientes más lejanos, vecinos, amigos, conjunto de relaciones sociales que mantiene la familia y quienes la componen. Es el mesosistema.
 - La 4ª esfera corresponde a ambientes más distantes que los anteriores, aunque significativos para cada individuo. Este es el exosistema.
- La quinta esfera, la más externa, constituye el macrosistema.

2.3 Definición de términos

Ecuanimidad: Esta dimensión como lo considera Wagnild y Young (1993) se basa en el equilibrio entre lo experimentado en la vida y las situaciones que cree el individuo adversas para finalmente, el sentimiento de paz a pesar de la adversidad.

Perseverancia: Esta dimensión se caracteriza por continuar a pesar de las circunstancias estresantes que se le presente al individuo (Wagnild y Young, 1993).

Confianza en sí mismo: Se caracteriza por la seguridad que tiene la persona de sus capacidades para enfrentar los obstáculos (Wagnild y Young, 1993).

Satisfacción personal: Se caracteriza por ser auténtico y quererse tal cual es frente a lo vivido en su entorno sea bueno o mala la experiencia (Wagnild y Young, 1993).

Sentirse bien solo: Esta dimensión se caracteriza por el sentimiento de libertad que posee el individuo aun estando solo permitiéndole finalmente adaptarse a la adversidad a la que se enfrenta (Wagnild y Young, 1993).

Estrategias de afrontamiento: Lazarus y Folkman (1984) citado por Folkman et al. (1991) la definieron como un conjunto de comportamientos conscientes y esfuerzos mentales empleados para hacer frente a un evento o situación estresante y minimizar sus consecuencias negativas.

Estresores: Causas del estrés que pueden involucrar muchos aspectos diferentes de las actividades de los estudiantes universitarios (Barraza, 2006).

Síntomas: Es la turbación del organismo manifestando la confirmación de una enfermedad permitiendo determinar su origen (OMS, 2012).

2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

2.4.2 Hipótesis específicas

H₁: Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

H₂: Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

H₃: Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión perseverancia de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

H₄: Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

H₅: Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

CAPÍTULO III: MÉTODO

Este capítulo presentó todo el diseño metodológico en la que se basó la ejecución de la investigación; por ello se delimitó el nivel, tipo, diseño, participantes, variables, técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos de la siguiente forma:

3.1 Nivel, tipo y diseño de la investigación

Nivel de investigación

Esta investigación fue de nivel correlacional; la misma que como indicó Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) tuvo el propósito de medir el grado de asociación en al menos dos elementos o variables. Por ello, el estudio fue considerado correlacional ya que el objetivo principal fue encontrar la relación entre el estrés académico y resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Tipo de investigación

Siguiendo con las aproximaciones metodológicas según León y Montero (2020) la investigación fue de tipo básica ya que pretendió desde su concepción contrastar el conocimiento meramente teórico e incrementar el conocimiento científico a partir de la recopilación de información de la realidad.

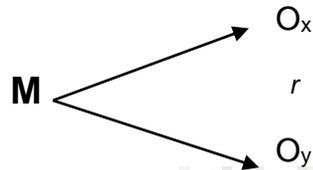
Diseño de investigación

El diseño para la ejecución del trabajo fue no experimental, el mismo que según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) se refirió a aquella investigación que no pretendió manipular las variables investigadas. En ese sentido, la aplicación del estudio fue correlacionar las dos variables (estrés académico y resiliencia). Finalmente, también fue transaccional, ya que la recopilación de

datos o información a la muestra fue en un solo momento de la investigación.

Diseño que se mostró en el siguiente diagrama:

Diagrama de correlación



Donde:

M: Muestra del estudio

O_x, O_y: Observación de las variables de las muestras (Estrés académico y resiliencia)

r: Posible relación entre las variables de estudio

3.2 Participantes

Se describió y detalló la elección de la población y la muestra que fue parte de la investigación:

3.2.1 Población

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) indicaron que la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. En consecuencia, para efectuar el estudio se consideró como población a todos los estudiantes universitarios de una universidad pública de Pasco- Facultad de Ciencias de la educación – nivel secundaria – primer semestre; los mismos que según referencia de la base de datos de la referida casa superior, son 150 jóvenes. A esta cantidad de estudiantes se le aplicó criterios de inclusión y exclusión a fin de delimitar la muestra y el tipo de muestreo que se observó en la siguiente sección.

3.2.2 Muestra

Al respecto de la determinación de la muestra, Hernández-Sampieri y Mendonza (2018) precisaron que, no es más que un subgrupo de la población, que tiene las mismas características selectivas que toda la población, por lo que la muestra tuvo que ser representativa. En ese sentido, dado que la población del estudio fueron 150 estudiantes la Facultad de Ciencias de la Educación, especialidad nivel secundaria se consideró que la mejor representatividad fue el trabajo con toda la población; es decir, la muestra fue de 150 estudiantes distribuidos en las siguientes especialidades:

- Comunicación y literatura: 34 estudiantes
- Historia, ciencias sociales y turismo: 9 estudiantes
- Lenguas extranjeras, inglés y francés: 26 estudiantes
- Ciencias sociales, filosofía y psicología educativa: 29 estudiantes
- Biología y química: 10 estudiantes
- Matemática y física: 22 estudiantes
- Tecnología informática y telecomunicaciones: 20 estudiantes.

3.2.2.1 Criterios de inclusión.

- Estudiantes universitarios mayores de 18 años.
- Estudiantes de primer semestre de una Universidad Pública de Pasco Facultad de Educación, nivel secundario.

3.2.2.2 Criterios de exclusión.

- Estudiantes universitarios menores de 18 años.
- Estudiantes universitarios de segundo a décimo semestre de una Universidad Pública de Pasco.

- Estudiantes de la Universidad Pública de Pasco que no pertenezcan a la Facultad de Educación, nivel secundario.

3.2.3 Muestreo

Es tipo de muestreo que se utilizó para efectos de la investigación fue un muestreo no probabilístico o denominado muestreo dirigido (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Así mismo fue de subtipo censal.

3.3 Variables de investigación

En esta sección se describió de forma conceptual y operacional las dos variables materia de análisis: estrés académico y resiliencia.

3.3.1 Definición conceptual

Estrés académico: Interpretación que hace un estudiante de las demandas, desafíos y amenazas presentes en el entorno académico en relación con los recursos personales disponibles para hacerle frente (Huarcaya, 2020).

Resiliencia: Wagnild y Young (1993) precisaron que la resiliencia es una representación del temperamento que disminuye el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación ante contextos infortunios.

3.3.2 Definición operacional

Estrés académico: La definición operacional de esta variable se basó en lo establecido por Barraza (2006) y adaptado por Alania et al. (2020) quienes precisaron que estrés académico debe comprenderse a partir de 3 factores:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

Tabla 1*Matriz de operacionalización de variable estrés académico*

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Factor I Estrés	Competencia con los compañeros del grupo. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. La personalidad y el carácter del profesor. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.). El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.). No entender los temas que se abordan en la clase. Participación en clase (responder a preguntas exposiciones, etc.). Tiempo limitado para hacer el trabajo	1-15
Factor II Síntomas	Reacciones físicas: Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas). Fatiga crónica (cansancio permanente). Dolor de cabeza o migrañas. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. Reacciones psicológicas: Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). Ansiedad, angustia o desesperación. Problemas de concentración. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Reacciones comportamentales: Conflictos o tendencias para polemizar o discutir. Aislamiento de los demás. Desgano para realizar las labores escolares. Aumento o reducción del consumo de alimentos. Habilidades asertivas (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	16-29
Factor III Estrategias de enfrentamiento	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. Elogios a sí mismo. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). Búsqueda de información sobre la situación. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	30-46

Adaptado de Alania et al. (2020)

Resiliencia: Para la operacionalización de esta variable se utilizó la adaptación en Perú ejecutada por Novella (2002) refiriendo que se evalúo en base a las siguientes dimensiones:

- Ecuanimidad
- Perseverancia
- Confianza en sí mismo
- Satisfacción personal
- Sentirse bien solo

Tabla 2

Matriz de operacionalización de variable resiliencia

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

Adaptado de Novella (2002)

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.2 Ficha técnica de instrumentos

Título original:	SISCO SV Academic Stress Inventory
Título en español:	Inventario de Estrés Académico SISCO SV
Autores:	Barraza, Arturo
Año:	2018
Procedencia:	México
Adaptación peruana:	Alania et al. (2020)
Aplicación:	Adolescentes y adultos
Administración:	Colectiva o individual
Duración:	20 minutos aproximadamente
Factores de análisis:	Factor I: Estresores Factor II: Síntomas Factor III: Estrategias de afrontamiento
Título original:	Resilience Scale
Título en español:	Escala de Resiliencia
Autores:	Wagnild, G. Young, H.
Año:	1993
Procedencia:	EE. UU
Adaptación peruana:	Novella (2002)
Aplicación:	Adolescentes y adultos
Administración:	Colectiva o individual
Duración:	25 minutos aproximadamente
Factores de análisis:	Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia, y Satisfacción.

Técnicas de recolección de datos

La técnica a emplearse fue la encuesta; la misma que, como manifiesta Hernández-Sampieri y Mendonza (2018) consistió en procedimiento por medio de la cual se ejecutó la recopilación de información a la muestra, fue estructurada y estableció preguntas que respondieron a los objetivos de la investigación.

Instrumentos de recopilación de datos

A fin de ejecutar la recopilación de datos de forma ordenada y sistemática, la investigación consignó dos instrumentos:

Inventario SISCO para estrés académico

Elaborado inicialmente por Barraza (2006) en 2018 el autor hizo un reajuste y planteó el Inventario SISCO SV del estrés Académico, junto con la versión corta denominada SISCO SV-21; en el 2020 Alania et al. (2020) ejecutaron una adaptación del instrumento agregando dos ítems en la última dimensión a fin de actualizar a la realidad académica en contexto de la pandemia por COVID 19. Con el propósito de describir de mejor forma.

La validez del instrumento obtenido por Alania et al. (2020) obtenido a través de la V de Aiken obtuvo índices superiores a 0.75 (validez excelente); de igual modo, la confiabilidad del instrumento alcanzó el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.9248.

Del mismo modo, para efectos de la ejecución de la investigación se estableció un proceso de validación por juicio de expertos:

- Mg. Fiorella Alicia Aire Marcos
- Mg. Denisse Arias Merino
- Mg. Rolando Antonio Velásquez Vásquez
- Dr. Gerardo Bellido Figueroa.

De quienes se obtuvieron a través del estadístico V de Aiken valores ≥ 0.75 lo que indicó validez excelente; no obstante, en el ítem 21, el segundo jurado Mg. Denisse Arias Merino observó la consistencia interna del mismo; obteniendo una calificación de 0.50; motivo por el cual, a fin de consolidar el instrumento de recolección de datos, las investigadoras optaron por la decisión de retirar el ítem en cuestión; por lo que finalmente el instrumento consta de 46 ítems.

De otro lado, se ejecutó una prueba piloto con la aplicación del instrumento a una muestra de 20 estudiantes de la que se procesó a través de alfa de Cronbach obtenido como resultado = 0,880; lo que indica una buena confiabilidad para la aplicación del instrumento.

La interpretación se obtuvo a través de los baremos:

Tabla 3
Baremo de interpretación del Inventario SISCO

Nivel	Puntaje
Bajo nivel	0-57
Promedio bajo	58-105
Promedio alto	106-163
Alto nivel	164-más

Escala de Resiliencia

Wagnild y Young (1993) construyeron la Escala de Resiliencia (ER) con la intención de identificar el grado de resiliencia individual, tomando en consideración que la resiliencia es como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo.

La validez obtenida por Novella (2002) en la primera traducción y adaptación peruana se obtuvo consistencia interna global de 0.875, los cuales indicaron un alto grado de validez en la medición de la resiliencia. Y confiabilidad a través de alfa de Cronbach con $\alpha = 0.89$; es decir, alta confiabilidad para la

aplicación. El instrumento estuvo conformado por 25 ítems, con una escala tipo Likert; se divide en 5 dimensiones.

Del mismo modo, para efectos de la ejecución de la investigación se estableció un proceso de validación por juicio de expertos:

- Mg. Fiorella Alicia Aire Marcos
- Mg. Denisse Arias Merino
- Mg. Rolando Antonio Velásquez Vásquez
- Dr. Gerardo Bellido Figueroa.

De quienes se obtuvieron a través del estadístico V de Aiken valores ≥ 0.75 lo que indica validez excelente; no obstante, ocurrió una observación en el ítem 21 (ítem 6 de la dimensión síntomas), la jurado Mg. Denisse Arias Merino calificó la consistencia interna del mismo; obteniendo una calificación de 0.50 (validez baja); motivo por el cual, a fin de consolidar el instrumento de recolección de datos, las investigadoras optaron por la decisión de retirar el ítem en cuestión; por lo que finalmente el instrumento consta de 24 ítems.

De otro lado, se ejecutó una prueba piloto con la aplicación del instrumento a una muestra de 20 estudiantes de la que se procesó a través de alfa de Cronbach obtenido como resultado = 0,913; lo que indica una excelente confiabilidad para la aplicación del instrumento.

Para ejecutar la evaluación y análisis se utiliza el siguiente baremo:

Tabla 4

Baremo de interpretación de la escala de resiliencia

Nivel	Puntaje
Resiliencia baja	24-72
Resiliencia Moderada	73-120
Resiliencia alta	121-168

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

El análisis de datos se ejecutó a través de dos procesos; la primera, una prueba piloto para consignar la confiabilidad de los dos instrumentos por medio del estadístico alfa de Cronbach. El segundo proceso, se estableció a través del vaciado de datos de la recopilación de datos en el programa Excel; el mismo que envió los datos al programa estadístico SPSS v. 25 donde se ejecutó la prueba de normalidad y estadístico de correlación (Rho de Spearman) para contratación de hipótesis.



CÁPITULO IV: RESULTADOS

En el capítulo, se mostraron los resultados de valoración del estrés académico y resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

A continuación, se presentó el análisis descriptivo e inferencial.

4.1 Análisis descriptivos

Tabla 5

Frecuencias de edades de estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Edades	F	%
17-21	122	81.3
22-25	21	14
26-30	7	4.7
Total	150	100

Nota. F = frecuencia absoluta, % = porcentaje.

En cuanto al análisis descriptivo según edades de los participantes, la tabla 5 de las dos variables estudiadas se evidenció que hay una población de 81.3% de estudiantes de 17 a 21 años, 14.0% estudiantes de 22 a 25 años y 4.7% estudiantes de 26 a 30 años.

Tabla 6

Porcentaje según sexo de estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Sexo	F	%
Femenino	76	50.7
Masculino	74	49.3
Total	150	100.0

Nota. F = frecuencia absoluta, % = porcentaje.

En la tabla 6 se observa que el 50,7% de alumnos estuvo compuesto por mujeres y el 49,3% son varones.

Tabla 7*Frecuencias de estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.*

Viven con sus padres	F	%
Sí	89	59.3
No	61	40.7
Total	150	100.0

Nota. F = frecuencia absoluta, % = porcentaje.

En la tabla 7; el estudio muestra que hay 59,3 % estudiantes que sí viven con sus padres y 40,7% estudiantes que no viven con sus padres.

4.2 Interpretación de los resultados descriptivos de las variables

Tabla 8*Niveles de Estrés Académico en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.*

Niveles	F	%
Alto	5	3.3
Promedio Alto	68	45.3
Promedio Bajo	66	44.0
Bajo	11	7.3
Total	150	100.0

Nota. F = frecuencia absoluta, % = porcentaje.

En la tabla 8 el 45,3% de los alumnos tienen un estrés académico promedio alto, mientras que el 44% tiene un estrés académico promedio bajo y el 7,3% tienen un estrés académico bajo y 3,3% tiene un estrés académico alto.

Tabla 9*Niveles de Resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.*

Niveles	F	%
Alto	103	68.7
Moderado	35	23.3
Bajo	12	8.0
Total	150	100.0

Nota. F = frecuencia absoluta, % = porcentaje.

En la tabla 9 se distinguió los niveles de Resiliencia en los estudiantes universitarios, encontrándose que el 68,7% de los alumnos poseyó resiliencia alta, mientras el 23,3% tuvo una resiliencia moderada y el 8% tuvo una resiliencia baja.

Tabla 10

Niveles de estrés académico estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Vive con sus padres	Alto	%	Promedio bajo	%	Bajo	%	Total	%
Sí	3	60%	40	58.80%	5	45.50%	89	59.30%
No	2	40%	28	41.20%	6	54.50%	61	40.70%
Total	5	100%	68	100%	11	100%	150	100%

Nota. % = Porcentaje.

En la tabla 10 se mostró que en el nivel alto hay 60% de estudiantes que si viven con sus padres y un 40% que no viven con sus padres; en el nivel promedio alto hubo un 58.8% de estudiantes que si viven con sus padres y un 41.2% que no viven con sus padres; en el nivel promedio bajo existió un 62.1% de estudiantes que si viven con sus padres y un 37.9% de estudiantes que no vivían con sus padres. Para finalizar en el nivel bajo existió un 54.5% de estudiantes que no viven con sus padres y un 45.5% de estudiantes que si viven con sus padres.

Tabla 11

Niveles de resiliencia según sexo de estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Genero	Alto	%	Moderado	%	Bajo	%	Total	%
Femenino	50	48.5%	20	57.1%	6	50%	76	50.7%
Masculino	53	51.5%	15	42.9%	6	50%	74	49.3%
Total	103	100%	35	100%	12	100%	150	100%

Nota. % = Porcentaje.

En la tabla 11 se mostró que el género femenino tiene un nivel alto de resiliencia con un 48,5% y el género masculino un 51,5%. En cuanto a un nivel moderado de resiliencia el género femenino tuvo un 57,1% y el género masculino con un 42,9%. Por último, en el nivel bajo de resiliencia el género femenino y masculino contó con un 50%.

Tabla 12

Niveles de estrés académico según sexo en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Genero	Alto	%	Promedio alto	%	Promedio bajo	%	Bajo	%	Total	%
Femenino	4	80%	38	55.9%	30	45.5%	4	36.4%	76	50.7%
Masculino	1	20%	30	44.1%	36	54.5%	7	63.6%	74	49.3%
Total	5	100%	68	100%	66	100%	11	100%	150	100%

Nota. % = Porcentaje.

En la tabla 12 se muestra que en el nivel alto de estrés académico existió un 80% de estudiantes de sexo femenino y un 20% de sexo masculino; en el nivel promedio alto hay un 55.9% de estudiantes de sexo femenino y un 44.1% de estudiantes de sexo masculino que poseen estrés académico; seguidamente en el nivel promedio bajo de estrés académico se muestra un 54.5% de estudiantes de sexo masculino y un 45.5% de estudiantes mujeres; Y para finalizar en el nivel bajo se observa un 63.6% de estudiantes de sexo masculino y un 36.4% de sexo femenino.

4.3 Prueba de Normalidad

Tabla 13

Prueba de Kolmogórov-Smirnov de la Variable Estrés académico y Resiliencia

V	N	X	DE	K-S	p
Estrés Académico	150	107	29	0.059	.200
Resiliencia	150	126	29	0.145	.000

Nota. V = Variable, N = muestra, X = media, DE = Desviación Estándar, K-S = Valor Estadístico, p = significancia.

En la siguiente tabla 13, se visualiza los resultados del análisis de normalidad Kolmogórov-Smirnov dado que la muestra fue mayor que 50, donde se observa que la variable de estrés académico los datos se distribuyen normalmente ($p\text{-valor} > 0.05$); Por lo contrario, el $p\text{-valor}$ de Resiliencia es $< \alpha$ (0.05) lo cual determina que la distribución de datos fue no normal; por lo tanto, se utilizó para la contratación de hipótesis por las pruebas no paramétricas de correlación Spearman.

4.4 Contrastación de hipótesis

4.4.1 Hipótesis General

Tabla 14

Correlación de Spearman entre las variables de Estrés académico y Resiliencia

		Estrés académico
Resiliencia	Correlación de Spearman	-0.303
	Sig. (bilateral)	.000
	N	150

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0.01.

En la tabla 14 respecto a la hipótesis general se planteó una relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Los resultados demostraron que un coeficiente Rho de Spearman es de -0.303 y una significancia de 0,000. Por lo tanto, se afirmó que una correlación inversa de magnitud débil, altamente significó que a mayor estrés académico menor resiliencia habrá en los estudiantes universitarios de educación de universidad pública de Pasco.

4.4.2 Hipótesis Específicas

Tabla 15

Correlación entre estrés académico y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

		Estrés académico	Confianza en sí mismo
Estrés académico	Correlación de Spearman	1.000	-.347
	Sig. (bilateral)	-	.000
	N	150	

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0.01.

La primera hipótesis específica planteó la relación entre el estrés académico y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en estudiantes de educación secundaria de una universidad pública de Pasco. En la tabla 15, los resultados demuestran un coeficiente Rho de Spearman es de -0.347 y una significancia de 0.000. Por lo tanto, se afirma una correlación inversa de magnitud débil, altamente significativa es decir a mayor estrés académico, fue menor confianza en sí mismo en estudiantes universitarios de una universidad pública de Pasco.

Tabla 16

Correlación entre estrés académico y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

		Estrés académico	Ecuanimidad
Estrés académico	Correlación de Spearman	1.000	-.272
	Sig. (bilateral)	-	.001
	N	150	

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0.01.

La segunda hipótesis específica planteó que la relación entre el estrés académico y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en estudiantes de

educación secundaria de una universidad pública de Pasco. En la tabla 16, los resultados demuestran un coeficiente Rho de Spearman fue de -0.272 y una significancia de 0.001. Por lo tanto, se afirmó que una correlación inversa de magnitud débil, altamente significativa es decir a mayor estrés académico menor fue la ecuanimidad en estudiantes universitarios de educación universidad pública de Pasco.

Tabla 17

Correlación entre estrés académico y la dimensión perseverancia de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

	Estrés académico	Perseverancia
Estrés académico	Correlación de Spearman	1.000
	Sig. (bilateral)	-.249
		.002
N		150

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0.01.

La tercera hipótesis específica planteó la relación entre el estrés académico y la dimensión perseverancia de la resiliencia en estudiantes de educación secundaria de una universidad pública de Pasco. En la tabla 17, los resultados demuestran un coeficiente Rho de Spearman es de -0.249 y una significancia de 0.002. Por lo tanto, se afirmó una correlación inversa de magnitud débil, altamente significativa es decir a mayor estrés académico menor perseverancia habrá en estudiantes universitarios de educación de una universidad pública de Pasco.

Tabla 18

Correlación entre estrés académico y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

		Estrés académico	Satisfacción personal
Estrés académico	Correlación de Spearman	1.000	-.220
	Sig. (bilateral)	-	.007
N		150	

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0.01.

La cuarta hipótesis específica planteó la relación entre el estrés académico y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en estudiantes de educación secundaria de una universidad pública de Pasco. En la tabla 18, los resultados evidenciaron que un coeficiente Rho de Spearman es de -0.220 y una significancia de 0.007. Por lo tanto, se afirmó una correlación inversa de magnitud débil, altamente significativa es decir a mayor estrés académico menor fue la satisfacción personal en estudiantes universitarios de educación de una universidad pública de Pasco.

Tabla 19

Correlación entre estrés académico y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

		Estrés académico	Sentirse bien solo
Estrés académico	Correlación de Spearman	1.000	-.056
	Sig. (bilateral)	-	.493
N		150	

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0.01.

La quinta hipótesis específica planteó la relación entre el estrés académico y sentirse bien solo de la resiliencia en estudiantes de educación

secundaria de una universidad pública de Pasco. En la tabla 19, los resultados demostraron un coeficiente Rho de Spearman es de -0.56 y una significancia de 0.493 que es mayor a 0.05. Por consiguiente, se determinó que no se halló relación entre el estrés académico y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia en estudiantes de educación secundaria de universidad pública de Pasco, rechazándose la hipótesis 7.



CÁPITULO V: DISCUSIÓN

La finalidad de la investigación fue conocer la correlación del estrés académico y la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco. En cuanto a la hipótesis general, los resultados obtenidos afirman que hay correlación negativa significativa ($p = .000$, $r = -0.303$), es decir, la variable estrés académico afecta de manera inversa a la resiliencia. Interpretándose que cuando una de estas variables predomina la otra disminuye. Los resultados son similares al estudio de Ramos (2021) que evidenció una relación baja entre las variables ($p < .05$) y que enfatizó que la transición a la universidad es una etapa problemática que enfrentan los estudiantes, ya que es una fuente de estrés cuando se separan de la red familiar; asimismo, la presión académica a la que están expuestos los estudiantes conlleva efectos negativos como el estrés.

Estas evidencias fueron explicadas teóricamente por el enfoque de Grinker y Spiegel (2005) que describieron como un desequilibrio entre las demandas de la persona y las habilidades que posee para adaptarse frente a cada situación problemática. Añadido a ello, según Barraza (2006) argumentó que existen dimensiones del estrés académico como los estresores (sobrecarga académica, finanzas); los síntomas físicos, emocionales y conductuales que influyen en las personas, pero dependerá de las características de los estudiantes y la capacidad de resiliencia que posee para hacer frente a situaciones adversas.

La primera hipótesis específica, indicó que la relación entre estrés académico y la dimensión de confianza en sí mismo, tiene correlación

significativa e inversa ($p = 0.000$, $r = -0.347$), interpretándose que los estudiantes universitarios a mayor estrés académico, menor es la confianza en sí mismos. Estos resultados son similares al estudio de Ramos (2021) donde se halló una relación baja entre las variables, el autor enfatizó que esta relación conlleva a efectos negativos para la salud, debido a que la confianza en sí mismo es un pilar para afrontar problemas y nuevas metas, sin embargo, la presencia del estrés afectaría a que la confianza disminuya conllevando a indecisiones y atrasos dentro de la vida académica.

En base a lo anterior, Wagnild y Young (1993) enfatizaron que la confianza es una de las dimensiones de la resiliencia, ya que es la capacidad del estudiante para reconocer sus fortalezas y debilidades ante ambientes adversos; asimismo, es la capacidad de competir en la sociedad; cuando existe seguridad, facilita la toma de decisiones e impulsa la competencia social. No obstante, se sabe poco sobre lo que influye en la confianza de las personas, pero dos factores principales parecen ser el estrés y la ansiedad en la persona.

La segunda hipótesis específica, señaló que la relación entre el estrés académico y la dimensión ecuanimidad, poseyó relación inversa y significativa ($p = 0.001$; $r = -0.272$); es decir, a mayor estrés académico, menor es la ecuanimidad en estudiantes universitarios. Asimismo, los resultados coinciden con el estudio de Ramos (2021) afirmando que existe relación, ya que los síntomas de estrés (fatiga, dolores de cabeza, etc.) disminuyen debido a que el estudiante es capaz de controlar sus emociones, permitiendo un equilibrio en su comportamiento y actitud frente a situaciones estresantes. Sin embargo, en la investigación de Maldonado y Paucar (2021) argumentaron que el autocontrol

frente al estrés académico posibilita al estudiante, ser reflexivo y actuar con tranquilidad, favoreciendo que desarrollen diferentes alternativas de solución y mejorar la tolerancia a la frustración.

La interpretación teórica por Wagnild y Young (1993) reflexionan sobre la ecuanimidad y refieren que es una forma de estabilidad mental que mejora a través de la práctica de hábitos adecuados, en ese sentido, la ecuanimidad mental no se altera por las vicisitudes de la vida, favorece significativamente en el alivio del estrés. Asimismo, se refiere que, cuando un estudiante universitario posee la ecuanimidad sus características son de una persona mentalmente tranquilo y sereno, particularmente en tiempos de dificultad, ya que, con ecuanimidad, puede monitorear sus juicios y reacciones inmediatas a las situaciones al tomarse el tiempo para hacer una pausa, observar y reflexionar; de esa forma el estrés académico es manejado adecuadamente o en otros casos disminuye (Bronfenbrenner, 1979).

La tercera hipótesis específica, se aceptó, existe relación entre el estrés académico y la dimensión perseverancia; de tipo inversa y significativa ($p = 0.002$; $r = -0.249$); es decir, a mayor estrés académico menor perseverancia de los estudiantes. Estos resultados son respaldados por el estudio de González (2021), el autor argumentó que la relación entre las variables es débil, porque, la perseverancia de los estudiantes está compuesta por la motivación y no por la variable estrés académico, que genera preocupación y somatización frente a las dificultades.

Asimismo, la perseverancia es un rasgo que se puede aprender y desarrollar. Es la capacidad de apegarse a algo incluso cuando es difícil, siendo

importante para el logro de las metas personales de los estudiantes, ya que, la perseverancia reduce el estrés académico, debido a que es una habilidad de apegarse a algo hasta que tener éxito, permitiendo mayores probabilidades de obtener buenas calificaciones e ir a la universidad que aquellos que se dan por vencidos fácilmente (Bronfenbrenner, 1979).

La cuarta hipótesis específica, se afirmó, que existe relación entre el estrés académico y la dimensión satisfacción personal, de tipo inversa y significativa ($p = 0.002$; $r = -0,220^{**}$). Este resultado guarda relación con Ramos (2021) donde mencionó que, a mayor satisfacción personal, menor fue el estrés académico. Además, según Salvatierra (2019), si las experiencias vividas de los estudiantes representan un significado negativo y existe la incapacidad de afrontar desafíos, esto desencadena niveles altos de estrés académico, generando una percepción en el desempeño académico, como deficiente.

Según Wagnild y Young (1993) enfatizaron que la satisfacción personal guarda relación con el estrés, ya que cuando existe una adecuada satisfacción, la persona suele caracterizarse por ser auténtica y de quererse tal cual es, permitiendo que la persona tenga recursos para resolver las situaciones adversas que generan estrés, además refiere que la satisfacción personal es la evaluación cognitiva del bienestar en el ámbito laboral, familiar, salud física y mental.

En la quinta hipótesis específica no se halló relación entre el estrés académico y la dimensión sentirse bien solo ($p = 0.493$). En este mismo sentido, Maldonado y Paucar (2021) señalaron que, la cualidad de sentirse bien a solas no repercute en los niveles de estrés académico que pueden presentar los

estudiantes. Asimismo, el sentirse bien estando “solo”, no tendría repercusiones en el incremento del estrés, ya que, el estrés es una variable que se incrementa en interacción con el ambiente donde el estudiante se encuentre y con las personas que socializa; existe poca evidencia que el estrés se genera solo con las interacciones privadas que el estudiante experimenta (Jourdan, 2014).



CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Seguidamente, se muestran las conclusiones que se obtuvieron de esta investigación, juntamente con las recomendaciones que nacen de la indagación del problema de estudio.

6.1. Conclusiones

1. Si existe una correlación inversa de magnitud débil altamente significativa entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.
2. Si existe una correlación inversa de magnitud débil altamente significativa entre el estrés académico y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.
3. Si existe una relación inversa de magnitud débil altamente significativa entre el estrés académico y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.
4. Si existe una relación inversa de magnitud débil altamente significativa entre el estrés académico y la dimensión de perseverancia de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.
5. Si existe una relación inversa de magnitud débil altamente significativa entre el estrés académico y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

6. No existe una relación entre el estrés académico y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

6.2 Recomendaciones

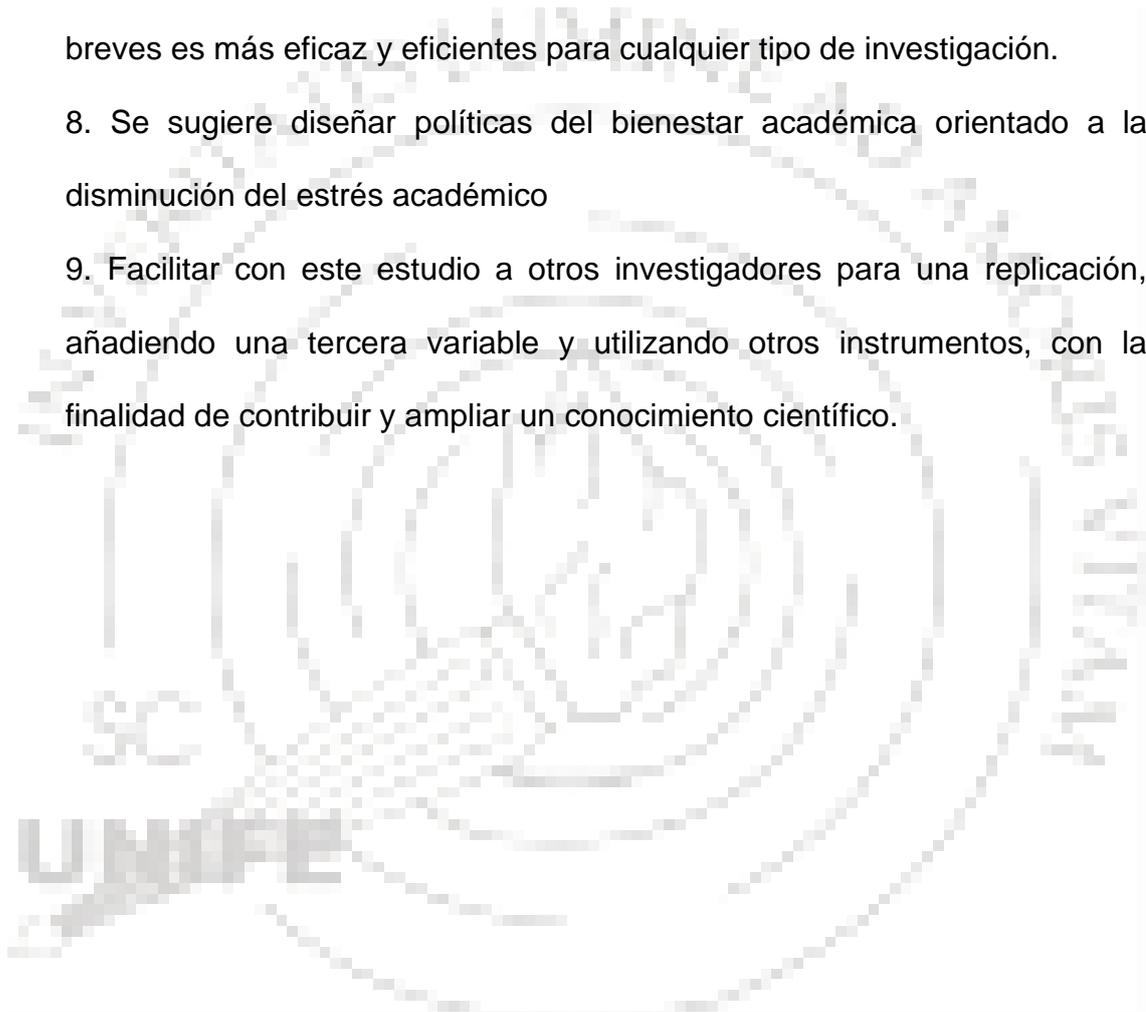
1. Evaluar con una muestra más grande estas variables estrés académico y resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco, para confirmar los resultados obtenidos.
2. Fomentar a que las autoridades de las instituciones universitarias trabajen en conjunto con la participación y el compromiso de los padres de familia, estudiantes y docentes a asistir a campañas de promoción y prevención sobre el fortalecimiento de la resiliencia, el manejo del estrés académico y el apoyo del entorno.
3. El desarrollo de un estudio en base a las variables mediante un muestro probabilístico, el cual aminora el sesgo y el margen de error que ocasiona al momento de evaluar a los participantes.
4. Se recomienda a las autoridades de la universidad capacitar a los docentes que trabajan directamente con los universitarios, realizando orientación y consejería para luego identificar que estudiantes necesitan asistir a estos talleres.
5. Se recomienda el poder realizar estudios que contengan como propósito el desarrolla análisis de corte longitudinal, ya que, dichos valores nos podrían brindar más información acerca del comportamiento relacional de las variables.

6. Promover talleres de fortalecimiento de resiliencia orientado abordando cada una de sus dimensiones para disminuir el estrés académico, con la finalidad de adaptar al plan educativo.

7. Se sugiere la revisión psicométrica de los instrumentos utilizados, para que de esa manera se puedan obtener instrumentos breves y no afecten la actitud del evaluado, ya que en la actualidad la utilización de instrumentos breves es más eficaz y eficientes para cualquier tipo de investigación.

8. Se sugiere diseñar políticas del bienestar académica orientado a la disminución del estrés académico

9. Facilitar con este estudio a otros investigadores para una replicación, añadiendo una tercera variable y utilizando otros instrumentos, con la finalidad de contribuir y ampliar un conocimiento científico.



REFERENCIAS

- Alania, R., Llancari, R., De la Cruz, M., & Ortega, D. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111–130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Alméstár, L., & Oliva, L. (2021). *Estrés y resiliencia en estudiantes de una Universidad de Chiclayo - 2020* [Tesis licenciatura, Universidad Señor de Sipán, USS]. [https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8590/Almést ar Farfán Leslie %26 Oliva Torres Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8590/Almést%20ar%20Farfán%20Leslie%20Oliva%20Torres%20Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971. <https://doi.org/10.12669/PJMS.36.5.1873>
- Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio de estrés académico. Segunda versión de 21 items*. ECORFAN. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano*. Harvard University Press.
- Buizza, C., Bazzoli, L. & Ghilardi, A. (2022). Changes in College Students Mental Health and Lifestyle During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Adolescent Res Rev*, 7(2), 537–550 <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00192-7>
- Campbell, F., Blank, L., & Cantrell, A. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(2), 17-78. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Clabaugh, A., Duque, J., & Fields, L. (2021). Academic stress and emotional well-being in United States college students following onset of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 765. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.628787/BIBTEX>
- Estrada, E., Roque, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del Covid 19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88–93. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in psychology*, 13(2), 80-90.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>

- Folkman, S., Chesney, M., McKusick, L., Ironson, G., Johnson, D., & Coates, T. (1991). Traducir la teoría de afrontamiento en una intervención. *The Social Context of Coping*, 1(3), 239–260. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-3740-7_11
- García, K., Salazar, E., & Barja, J. (2021). Resiliencia y estrés percibido en estudiantes de Obstetricia de una universidad pública de Lima, Perú. *Fundación de Educación Médica*, 24(2), 95–99. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v24n2/2014-9832-fem-24-2-95.pdf>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- González, D. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), 43–58. <https://doi.org/10.46954/REVISTAGES.V4I1.53>
- Grinker, R., & Spiegel, J. (2005). *Men under stress*. Blakiston. <https://doi.org/10.1037/10784-000>
- Halbreich, U. (2021). Stress-related physical and mental disorders: A new paradigm. *BJPsych Advances*, 27(3), 145–152. <https://doi.org/10.1192/bja.2021.1>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2016). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327–334. <https://doi.org/10.17843/RPMESP.2020.372.5419>
- Ionescu, S. (2016). *Resiliencias: similitudes en la diversidad*. Odile Jacob.
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M. X., Nair, V., Matele, S., Muthusamy, N., & Sinha, A. (2020). Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Current Psychology*, 40(6), 2599–2609. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00963-2>
- Jourdan, C. (2014). *Ecosystemic assisted resilience intervention*. En *The Second World Congress on Resilience: From Person to Society*. https://www.researchgate.net/profile/Catalin-Nedelcea/publication/317278759_Resilience_and_personality_Orientation_to_failure_as_personality_trait_of_Romanian_people_viewed_from_a_historical_perspective/links/59303b0345851553b67f0317/Resilience-and-personality-Orientation-to-failure-as-personality-trait-of-Romanian-people-viewed-from-a-historical-perspective.pdf#page=1259

- Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Argentina, UCA]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Koudela-Hamila, S., Santangelo, P. S., Ebner-Priemer, U. W., & Schlotz, W. (2022). Under which circumstances does academic workload lead to stress? Explaining intraindividual differences by using the cortisol-awakening response as a moderator. *Journal of Psychophysiology*, 36(3), 188–197. <https://doi.org/10.1027/0269-8803/a000293>
- Kristensen, S.M., Larsen, T.M.B., Urke, H.B. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: a moderated mediation of within-person Effects. *J Youth Adolescence*, 2(3), 100-120. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus+%26+Folkman,+1984&ots=DgHOMvjIsc&sig=mIuMjpW3sMR6keyBJ2PRa4weQ6Q#v=onepage&q=Lazarus%26Folkman%2C1984&f=false>
- Najjuka, S. M., Checkwech, G., Olum, R., Ashaba, S., & Kaggwa, M. M. (2021). Depression, anxiety, and stress among Ugandan university students during the COVID-19 lockdown: an online survey. *African health sciences*, 21(4), 1533–1543. <https://doi.org/10.4314/ahs.v21i4.6>
- Maldonado, E., & Paucar, E. (2021). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de la facultad de educación de una universidad estatal de Huancayo-2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana los Andes, UPLA]. https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2222/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *TZHOECOEN*, 12(4), 449–461. <https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>
- Okoye, K., Hussein, H., & Arrona-Palacios, A. (2023). Impact of digital technologies upon teaching and learning in higher education in Latin America: an outlook on the reach, barriers, and bottlenecks. *Educ Inf Technol*, 28(1), 2291–2360. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11214-1>
- OMS. (2012). *Estadísticas Sanitarias Mundiales*. Organización Mundial de la Salud. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44858/?sequence=1>
- OMS. (2016). OMS | Salud para los adolescentes del mundo: Una segunda oportunidad en la segunda década. *WHO*, 14(05), 189. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/second-decade/es/

- Puig, Á., Vargas, J., Salinas, L., Ricaño, K., & Puig, Á. (2020). Prevalencia de depresión, ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina durante diferentes periodos de estrés. *Atención Familiar*, 27(4), 165–171. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=95853>
- Ramos, R. (2021). *Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Ica en el contexto de emergencia sanitaria, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica, UAI]. [http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/979/1/Roxana Elizabeth Ramos Calderon.pdf](http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/979/1/Roxana%20Elizabeth%20Ramos%20Calderon.pdf)
- Robotham, D. (2008). Estrés entre estudiantes de educación superior: hacia una agenda de investigación. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/S10734-008-9137-1>
- Rosas, O. (2022). *Nivel de resiliencia y estrés académico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada en el contexto de la COVID 19* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte, UPN]. [https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30131/Rosas Arce%2C Oscar Andree - Parcial.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30131/Rosas%20Arce%2C%20Oscar%20Andree%20-%20Parcial.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Salvatierra, L. (2019). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo, UCV]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37985/Salvatierra_ML-SD.pdf?sequence=6&isAllowed=y.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Business Support Aneth. https://www.researchgate.net/profile/Francisca_Chacon2/publication/303975088_Variabilidad_temporal_de_las_precipitaciones_en_la_cuenca_del_rio_Guadalfeo_Provincia_de_Granada/links/5761359f08aeeada5bc4d4ef/Variabilidad-temporal-de-las-precipitaciones-en-la
- Saravia, M., Cazorla, P., & Cedillo, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568–573. <https://doi.org/10.25176/RFMH.V20I4.3198>
- Sibrián, L. (2017). Expectativas de la formación universitaria desde la perspectiva de los estudiantes. *Diálogos*, 19(1), 25–37. <https://doi.org/10.5377/dialogos.v0i19.5481>
- Smedema, Y., & Franco, M. (2018). Resiliencia, ansiedad y sentido de la vida en estudiantes universitarios. *CAURIENSIA*, 13(1), 87–106. <http://www.cauriensa.es/index.php/cauriensa/article/view/268>
- Szafran, R. F. (2002). El efecto de la carga académica en el éxito de los nuevos estudiantes universitarios: ¿es mejor cuanto más ligero? *NACADA Journal*, 22(2), 26–38. <https://doi.org/10.12930/0271-9517-22.2.26>

- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Elaboración y evaluación psicométrica de la escala de resiliencia. *Revista de Medición de Enfermería*, 1(2), 165–178. <https://psycnet.apa.org/record/1996-05738-006>
- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). El nivel de estrés entre estudiantes universitarios: un caso en la facultad de educación, instituto de tecnología de eritrea. *Open Science Journal*, 3(4). <https://doi.org/10.23954/OSJ.V3I4.1691>
- Zazueta, A., Campas, Q., León, A. DE, & Verdin, Z. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios Influence of stress on the academic performance of university students. *Espacios*, 41(48), 402–416. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>



APÉNDICE

A: MATRIZ DE CONSISTENCIA

B: DECLARACIÓN VOLUNTARIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

C: MODELO DE CARTA SOLICITANDO JUICIO DE EXPERTOS

D: CONSENTIMIENTO DE USO DE INSTRUMENTO



APÉNDICE A

Matriz de consistencia

Título: Estrés académico y resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1	Definición operacional	Nivel, tipo y diseño de investigación	Técnica e instrumentos
¿Existe relación entre el estrés académico y la resiliencia?	Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la resiliencia	Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la resiliencia	Estrés académico: Interpretación que hace un estudiante de las demandas, desafíos y amenazas presentes en el entorno académico en relación con los recursos personales disponibles para hacerle frente (Huarcaya, 2020).	Estrés académico: La definición operacional de esta variable se basa en lo establecido por Barraza (2006) y adaptado por Alania et al. (2020) quienes precisan que estrés académico debe comprenderse a partir de 3 factores: •Estresores •Síntomas •Estrategias de afrontamiento	Nivel: Esta investigación será de nivel correlacional; la misma que como indica Sánchez y Reyes (2006) tiene el propósito de medir el grado de asociación en al menos dos elementos o variables. Tipo: Siguiendo con las aproximaciones metodológicas que consideran Sánchez y Reyes (2006), esta investigación es de tipo básica ya que pretende desde su concepción contrastar el conocimiento meramente teórico.	Técnica: Encuesta Instrumentos: Inventario SISCO (Barraza-Macias, 2018; adaptado por Alania et al.,2020). Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) validado por Novella (2002)
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable 2	Definición operacional		
¿Existe una relación entre el estrés académicos y la resiliencia según el sexo?	Determinar la relación que existe entre estrés académico y resiliencia según el sexo.	H1: Existe una relación entre el estrés académico Y la resiliencia según sexo	Resiliencia: Wagnild y Young (1993) precisan que la resiliencia es una representación de la personalidad que regula el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación ante contextos infortunios.	Resiliencia: Para la operacionalización de esta variable se utilizó la adaptación en Perú ejecutada por Novella (2002). Se evalúa en base de dos factores: •Competencia personal •Aceptación de uno mismo y de la vida	Diseño: El diseño a considerar para la ejecución del presente trabajo es no experimental; el mismo que según Hernández et al., (2016) se refiere a aquella investigación que no pretende manipular de alguna forma o medio las variables investigadas; así mismo, es transaccional.	
¿Existe una relación entre estrés académico y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia?	Determinar la relación que existe entre estrés académico y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia.	H2: Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia.				
¿Existe una relación entre estrés académico y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia?	Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia.	H3: Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia.				
¿Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión perseverancia de la resiliencia?	Determinar la relación que existe entre estrés académico y la dimensión perseverancia de la resiliencia.	H4: Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión perseverancia de la resiliencia.				
¿Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia?	Determinar la relación que existe entre estrés académico y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia.	H5: Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia.				
¿Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia?	Determinar la relación que existe entre estrés académico y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia.	H6: Existe una relación entre el estrés académico y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia				

APÉNDICE B

Declaración voluntaria de Consentimiento Informado

Yo, después de haber sido informado sobre todos los aspectos del proyecto “Estrés académico y la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco”, acepto participar voluntariamente en este proyecto, conducido por la Lic. Carla de Jesús Navarrete Pando y Estephanie Enma Galván Chanco.

He sido informado(a) de que la meta de este proyecto es determinar la relación que existe entre estrés académico y resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco.

Reconozco que la información que yo 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 la Psic. Carla Navarrete, al correo carla.nvrrt@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 al correo anteriormente mencionado.

Nombre y Apellidos del participante: _____

DNI: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Nombre y Apellidos del entrevistador: _____

DNI: _____

Firma: _____

Fecha: _____

APÉNDICE C

Modelo de Carta solicitando juicio de expertos

Fecha:

Sr. Dr.

Nombres y Apellidos

Docente de la universidad

Presente. -

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente. Nuestros nombres son Carla de Jesús Navarrete Pando y Estephanie Enma Galvan Chanco, egresadas de la Maestría en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.

Tengo el agrado de comunicarle que, actualmente, nos encontramos desarrollando la tesis para la obtención del Grado Académico de Magister, con el título “Estrés académico y la resiliencia en estudiantes universitarios de educación de una Universidad de Cerro de Pasco”, teniendo como asesor al Dr. José Alfonso Mesía Guevara.

En este sentido, consideramos necesario la validación de los instrumentos que utilizaré para mi investigación, los cuales son: “Inventario SISCO” de Barraza (2018) adaptado en el Perú por Alania et al., 2020 y la “Escala de Resiliencia” de Wagnild y Young. (1993) adaptado por Novella (2002); mediante la evaluación de docentes investigadores y/o especialistas en el tema expuesto. Por tal motivo, le solicito a usted su colaboración en este proceso de validación, para lo cual adjunto a la presente, las definiciones correspondientes, así como los ítems para cada dimensión evaluada, de esta manera, usted podrá señalar si éstos presentan pertinencia y claridad. En caso de considerar que pueden ser mejorados, sírvase brindar sus comentarios en la columna de observaciones.

Agradeciendo de antemano su gentil colaboración, aprovechamos la oportunidad para expresarle los sentimientos de nuestra más alta estima.

Atentamente

Estephanie Enma Galvan Chanco

DNI:47833560

Carla de Jesús Navarrete Pando

DNI: 71749886

APÉNDICE D

CONSENTIMIENTO DE USO DE INSTRUMENTO

Yo, Estephanie Enma Galvan Chanco con DNI 47833560 y Carla de Jesús Navarrete Pando con DNI 71749886, declaramos bajo juramento haber utilizado los instrumentos Inventario de Estrés Académico SISCO SV y Escala de Resiliencia con los permisos correspondientes para realizar la investigación titulada "Estrés académico y Resiliencia en estudiantes universitarios de Secundaria de una Universidad Pública de Pasco".

Con respecto a ambas pruebas, el contacto se llevó a cabo por medio del correo electrónico donde los autores; Dr. Rubén Darío Alania Contreras y la Dra. Angelina Cecilia Novella Coquis, enviaron la autorización a través del E-mail.

En fe de lo expuesto firmamos la presente.

Estephanie Enma Galvan Chanco

DNI:47833560

Carla de Jesús Navarrete Pando

DNI: 71749886