



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

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

TESIS

**“RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DEL VII CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR EN UNA
INSTITUCIÓN PÚBLICA, CARAZ – 2023”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR

YASELIN TATIANA BÉJAR SÁNCHEZ

(Orcid.org/0009-0002-7184-035X)

GINA LUZ MUÑOZ ANGELES

(Orcid.org/0009-0001-1958-1162)

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL GRADO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR

DR. APARCANA HERNANDEZ JOSÉ CARLOS

CÓDIGO ORCID: N° 0000-0001-7398-6817

CHINCHA – PERÚ

2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Dra. **JUANA MARIA MARCOS ROMERO**

DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarle e informar que el/la estudiante **YASELIN TATIANA BÉJAR SÁNCHEZ y GINA LUZ MUÑOZ ANGELES** de la **Facultad de Ciencias de la Salud**, del programa académico de **Psicología** ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE
TESIS

TESIS

Titulado: **“RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR EN UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, CARAZ – 2023”**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Dr. APARCANA HERNANDEZ José Carlos

DNI: 21553760

CODIGO ORCID: 0000-0001-7398-6817

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, **Béjar Sánchez Yaselin Tatiana**, identificada con DNI **N°71006424** y **Muñoz Angeles Gina Luz** identificada con DNI **N°75823773**, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de psicología de la facultad de ciencias de la salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: **“Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular en una institución pública, Caraz – 2023”**, declaro bajo juramento que:

- a) La investigación realizada es de nuestra autoría.
- b) La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c) La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d) Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, las investigadoras no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e) La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

10%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de algunas de estas malas conductas.

Chincha alta, 06 de diciembre del 2023



Yaselin Tatiana Béjar Sánchez
DNI: 71006424



Gina Luz Muñoz Angeles
DNI: 75823773

DEDICATORIA

A nuestros padres, por su confianza, amor y apoyo incondicional en este proceso de formación profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos en primer lugar a Dios, por darnos la oportunidad de hacer realidad uno de nuestros propósitos en esta vida, así mismo por ser nuestra fortaleza en los momentos de debilidad.

Al director de la Institución educativa Estenio Torres Ramos, Lic. Felix Roger Reyes Chauca, por permitirnos acceder a su casa de estudio y ser de apoyo en la coordinación con los alumnos y padres de familia para aplicar nuestros instrumentos.

A nuestro asesor de tesis, por acompañarnos y guiar cada avance con empeño y dedicación.

A todas las personas que nos apoyaron, por su tiempo y acompañamiento moral.

RESUMEN

El objetivo del presente estudio de investigación fue determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023. Este estudio adopta un enfoque cuantitativo, tipo básico, de nivel correlacional de cohorte transversal y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 100 estudiantes del VII ciclo de educación básica regular en una Institución Pública de Caraz, 2023. Los instrumentos utilizados en el estudio fueron la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO de estrés académico, ambos instrumentos adaptados y validados a la realidad peruana. Como parte de los resultados descriptivos se demostró que el 75% de estudiantes presentaron resiliencia baja, el 22% se ubica en un nivel moderado, mientras que el 3% con resiliencia alta. Para estrés académico, el 68% presentan un nivel severo, el 32% un nivel moderado, mientras que ningún integrante de la muestra lo percibe en un nivel leve. Los resultados inferenciales en cuanto al valor de Rho de Spearman se obtuvo $r=-0.422^{**}$ y un p-valor de $0,000 < 0,05$. Por lo tanto se concluye que existe relación inversa significativa, es decir, a mayor resiliencia menor estrés académico.

Palabras Clave: Resiliencia, estrés académico, estudiantes.

ABSTRACT

The objective of this research study was to determine the relationship between resilience and academic stress in students of the VII cycle of regular basic education of a Public Institution in Caraz, 2023. This study adopts a quantitative approach, basic type, correlational level of cross-sectional cohort and non-experimental design. The population was made up of 100 students from the VII cycle of regular basic education in a Public Institution in Caraz, 2023. The instruments used in the study were the Wagnild and Young resilience scale and the SISCO inventory of academic stress, both instruments adapted and validated to the Peruvian reality. As part of the descriptive results, it was shown that 75% of students presented low resilience, 22% were at a moderate level, while 3% had high resilience. For academic stress, 68% present a severe level, 32% a moderate level, while no member of the sample perceives it at a mild level. The inferential results regarding Spearman's Rho value were obtained $r = -0.422^{**}$ and a p-value of $0.000 < 0.05$. Therefore, it is concluded that there is a significant inverse relationship, that is, the greater the resilience, the less academic stress.

Conclusions: Regarding the R value, $r = -.408^{**}$ and a p value=000 were obtained. Therefore, it is determined that there is a significant inverse relationship, that is, the less resilience, the greater academic stress.

Keywords: Resilience, academic stress, students.

ÍNDICE GENERAL

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	ii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
Índice de tablas.....	x
Índice de figuras.....	xii
1. INTRODUCCIÓN	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2.1. Descripción del Problema	15
2.2. Pregunta de investigación general.....	19
2.3. Preguntas de investigación específicas	19
2.4. Objetivo General	20
2.5. Objetivos específicos	20
2.6. Justificación e importancia.....	21
2.7. Alcances y limitaciones.....	23
III. MARCO TEÓRICO	24
3.1. Antecedentes.....	24
3.2. Bases teóricas	29
3.3. Marco Conceptual.....	51
IV. METODOLOGÍA	54
4.1. Tipo y Nivel de investigación	54
4.2. Diseño de Investigación.....	54
4.3. Hipótesis general y específicas	55
4.4. Identificación de las variables	56
4.5. Matriz de Operacionalización de variables	57
4.6. Población – Muestra	60
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	61
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.....	66

V. RESULTADOS	68
5.1. Presentación e interpretación de resultados – descriptivos	68
5.2. Presentación e interpretación de resultados – Tablas cruzadas.	78
VI. ANALISIS DE RESULTADOS.....	85
6.1. Análisis Inferencial – prueba de hipótesis.....	85
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	91
7.1. Comparación de resultados	91
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	101
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	105
ANEXOS	119
Anexo 1: Matriz de consistencia	119
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	121
Anexo 3: Ficha de Validación por juicio de Expertos	125
Anexo 4: Base de datos.....	133
Anexo 5: Informe de Turnitin al 28% de similitud	135
Anexo 6: Consentimiento informado	136
Anexo 7: Evidencias Fotográficas.....	138

Índice de tablas

	Pág.	
Tabla 1	Ficha técnica de la escala de resiliencia	64
Tabla 2	Ficha técnica del Inventario SISCO de estrés académico	66
Tabla 3	Presentación de participantes por sexo	68
Tabla 4	Niveles de la variable resiliencia	68
Tabla 5	Niveles de la dimensión ecuanimidad	69
Tabla 6	Niveles de la dimensión perseverancia	70
Tabla 7	Niveles de la dimensión satisfacción personal	71
Tabla 8	Niveles de la dimensión confianza en sí mismo	72
Tabla 9	Niveles de la dimensión sentirse bien solo	73
Tabla 10	Niveles de la variable estrés académico	74
Tabla 11	Niveles de la dimensión estresores	75
Tabla 12	Niveles de la dimensión síntomas	76
Tabla 13	Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento	77
Tabla 14	Tabla cruzada de la resiliencia y estrés académico	78
Tabla 15	Tabla cruzada entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico	79
Tabla 16	Tabla cruzada entre la dimensión perseverancia y estrés académico	80
Tabla 17	Tabla cruzada entre la dimensión satisfacción personal y estrés académico	81
Tabla 18	Tabla cruzada entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés académico	82
Tabla 19	Tabla cruzada entre la dimensión sentirse bien solo y estrés académico	84
Tabla 20	Prueba de normalidad	86
Tabla 21	Correlación entre la resiliencia y el estrés académico	87
Tabla 22	Correlación entre la ecuanimidad y el estrés académico	88
Tabla 23	Correlación entre sentirse bien y el estrés académico	88

Tabla 24	Correlación entre la confianza en sí mismo y el estrés académico	89
Tabla 25	Correlación entre la perseverancia y el estrés académico	90
Tabla 26	Correlación entre satisfacción personal y el estrés académico	91

Índice de figuras

	Pág.	
Figura 1	Presentación de participantes por sexo	68
Figura 2	Niveles de la variable resiliencia	69
Figura 3	Niveles de la dimensión ecuanimidad	70
Figura 4	Niveles de la dimensión perseverancia	71
Figura 5	Niveles de la dimensión satisfacción personal	72
Figura 6	Niveles de la dimensión confianza en sí mismo	73
Figura 7	Niveles de la dimensión sentirse bien solo	74
Figura 8	Niveles de la variable estrés académico	75
Figura 9	Niveles de la dimensión estresores	76
Figura 10	Niveles de la dimensión síntomas	77
Figura 11	Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento	78
Figura 12	Tabla cruzada de la resiliencia y estrés académico	79
Figura 13	Tabla cruzada entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico	80
Figura 14	Tabla cruzada entre la dimensión perseverancia y estrés académico	81
Figura 15	Tabla cruzada entre la dimensión satisfacción personal y estrés académico	82
Figura 16	Tabla cruzada entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés académico	83
Figura 17	Tabla cruzada entre la dimensión sentirse bien solo y estrés académico	84

1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación plantea contenido de investigación de los últimos años, asociados a la problemática actual con respecto a la resiliencia y el estrés académico, los cuales son temas de interés, ya que por un lado, el nivel de resiliencia de las personas se ha visto afectada luego de la pandemia por el COVID -19, interfiriendo en la salud mental y física, del mismo modo este acontecimiento generó cambios significativos en los estudiantes, lo cual en ocasiones los expuso a situaciones estresantes, aumentando la posibilidad de experimentar síntomas comunes asociados con la depresión, la ansiedad y niveles de estrés (Bestué y Escolano, 2021).

Se conoce que la resiliencia es la capacidad que ayuda a afrontar de manera positiva situaciones adversas y complicadas, transformándolas en hechos positivos para seguir adelante y salir victoriosos de ello (Cunias y Medina, 2021). Por ello, durante el proceso de la educación la resiliencia cobra un papel importante, puesto que a lo largo de esta etapa, la escuela es un entorno fundamental para que los educandos consigan adquirir habilidades necesarias para sobrellevar adversidades y sobreponerse a ellas (Escuela Internacional Británica de St. George, 2021).

Por su parte, el estrés académico constituye un desafío significativo que repercute considerablemente en las distintas comunidades educativas, especialmente en aquellas en períodos de transición como la adolescencia. Es por esta razón que muchos estudiantes de educación secundaria carecen de habilidades apropiadas para hacer frente a los desafíos que enfrentan en el entorno escolar. Siendo así, de acuerdo a More et al, (2022), las personas tienden a tener un comportamiento, donde no pueden adaptarse, o no tienen estrategias para lograr superar

experiencias negativas cuando se presentan cambios repentinos o circunstancias inesperadas, ocasionando en tales casos el estrés académico.

El motivo por el cual se desarrolló la presente investigación sobre “resiliencia y estrés académico” radica en ampliar y reforzar conocimientos científicos al campo de la psicología y la educación, a partir de un aporte empírico, desde la perspectiva de cómo la resiliencia puede estar asociado con adversidades como el estrés académico, así mismo, entender cómo la resiliencia puede ser un factor importante para sobrellevarlas.

El presente estudio refleja VII capítulos, los cuales están organizados de la siguiente manera: el capítulo I, sustenta la introducción de la investigación. En el capítulo II, se describe el planteamiento del problema de investigación. Seguido del capítulo III, encontramos el marco teórico, en el cual se da sustento a las variables de estudio. El capítulo IV, donde se encuentra la metodología, en la cual se explica el tipo, nivel y diseño de la investigación. Así mismo en el capítulo V, se encuentran los resultados, la presentación e interpretación de cada resultado obtenido. En el capítulo VI, se muestra el análisis de datos, el análisis inferencial, las pruebas de hipótesis. Finalmente el capítulo VII, está compuesta por la discusión de los resultados, seguido de las conclusiones y recomendaciones, finalizando con el anexo de los documentos que acreditan la realización del estudio.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

La resiliencia es una de las variables mayor estudiadas actualmente, ya que se ha visto afectada en la salud mental y física luego de la pandemia por el COVID -19, convirtiéndose cada vez más en una preocupación de carácter social (Bestué y Escolano, 2021). Así mismo, el estrés es un problema grave en todo el mundo que afecta la salud mental de las personas y es considerado como un desencadenante importante de diversas afecciones médicas, por tanto en el entorno educativo tiene diversos efectos sobre el rendimiento académico de los estudiantes y sobre la interacción entre pares (Chávez, 2023).

En ámbito internacional el tema de la resiliencia también cobra importancia, ya que éste es un factor importante para la salud mental, los estudios de resiliencia en Latinoamérica, determinaron que existe un deficiente abordaje en las relaciones grupales, condiciones sociales y valores, para el desarrollo de resiliencia en las personas (González, 2020). Así mismo, se ha visto afectada actualmente, pues estudios demuestran porcentajes con niveles bajos de resiliencia en estudiantes de Ecuador, un 47% de estudiantes presentaron nivel muy bajo de resiliencia (Corrales y Gaibor, 2022). Mientras que Arias (2022) lo determinó en un 37,87%. Por su parte Moreno et al., (2019) menciona que el mundo actual enfrenta muchos desafíos y la sociedad experimenta constantemente cambios inesperados y repentinos, estos cambios no siempre son positivos y ocurren particularmente a nivel familiar, de pareja, escolar y laboral. Si el cambio no se ve de manera positiva, puede plantear riesgos para la salud, por ello es importante desarrollar el potencial de la resiliencia.

Siguiendo con este razonamiento, la Organización mundial de la Salud (OMS, 2018), emitió un comunicado donde señala que la

adolescencia es un periodo en la que se producen diversos cambios, estos cambios pueden causar estrés y ansiedad, y conducir a problemas psicológicos en determinadas ocasiones si no se controlan con anticipación, por esta razón, resalta que es importante desarrollar resiliencia para enfrentar desafíos que plantea el mundo actual. Así mismo, la organización Panamericana de la Salud (OPS 2020), mencionó que la resiliencia está estrechamente vinculada con la salud mental y emocional, de tal manera, es un elemento clave que nos permite enfrentar situaciones difíciles.

Por otro lado, el tema del estrés en adolescentes escolarizados es un problema notorio, puesto que como señala el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) este tiene un efecto negativo y perjudicial para la salud pública. Estudios realizados en Ecuador y España, demuestran cifras considerables del estrés académico, los cuales se demuestran en los estudios de Bonilla (2022) con un 59,3% de estudiantes con estrés académico severo, por su parte Corrales y Gaibor (2022) lo demostró en un 52.5%, mientras que Berzosa (2017) en un 94%, además, estudios de Herdian y Nurrahma (2021) señalaron que el 69% de estudiantes de una institución educativa de Indonesia presentaron estrés académico moderado.

El estrés es una alteración importante en el aprendizaje humano y se está volviendo cada vez más común en la sociedad del siglo XXI, siendo así, es considerado un problema de salud pública en todo el mundo porque afecta a las poblaciones de forma indiscriminada (Valdez et al., 2022). Sin duda, el estrés crece cada vez más, siendo así estudios de la OMS, señalan que cada vez más personas atraviesan episodios de estrés en todo el mundo. En ese sentido, Bermúdez y Venegas (2022) mencionan que el estrés también puede manifestarse en forma de depresión, afectando el comportamiento y el rendimiento académico de manera más notable en los estudiantes que se encuentran en los últimos

grados escolares, indicando que los principales fenómenos de estrés que afectan a los alumnos se deben al comportamiento del profesor, la carga de trabajo, la evaluación, los plazos de entrega de los trabajos, etc. En relación a ello, la OMS (2023), señala que a nivel mundial 280 millones de personas sufren de depresión.

En el Perú, estas variables también toman importancia como objetos de estudio, siendo así, en cuanto a la resiliencia, Castillo (2021) director general del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) señala que la resiliencia de la población se ve afectada y se va debilitando cada vez más debido a problemas como el aislamiento, la crisis económica, el conflicto social y el estrés. En ese sentido, en Chiclayo, Tafur (2022) encontró que el 51.4% de estudiantes de una institución educativa presentó baja resiliencia, mientras que en Lima, Verastegui (2020) lo demostró en un 35.7%. Si bien, la resiliencia es un importante componente de la salud mental, por tanto si esta se ve afectada y no hay un adecuado desarrollo de la habilidad resiliente, aumentan las probabilidades de una inestabilidad en la salud mental. En relación a ello, el Ministerio de Salud (MINSA) y UNICEF (2020) llevaron a cabo una investigación para conocer la salud mental de los niños, niñas y adolescentes del Perú, en la cual demostraron que el 29% de adolescentes, están en riesgo de presentar problemas de salud mental ya sea de tipo emocional, conductual o atencional.

Por otro lado, de acuerdo al Ministerio de Salud (MINSA 2019) más de seis millones de peruanos necesitan cuidados médicos enfocados en cuestiones de salud mental. Aproximadamente el 20% de la población de nuestra nación sufre de trastornos como depresión, ansiedad, estrés u otros trastornos más profundos. En ese sentido este problema es un hecho frecuente, pues diversos estudios revelan los porcentajes de niveles altos de estrés académico, esto se puede observar en las investigaciones de Verastegui (2020), quien lo determinó en un 39% de

estudiantes de una institución de Lima, por su parte Tafur (2022) encontró que el 50% tenía este problema. Así mismo, Estrada (2020) demostró que el 33,1% de los alumnos de una institución presentan estrés alto.

En cuanto al ámbito institucional, no se han realizado estudios o investigaciones en relación a las variables, sin embargo a través de una entrevista con algunos docentes de dicha institución educativa se pudo recabar información acerca de la problemática. De acuerdo a ello, los docentes mencionaron en cuanto a la resiliencia, que es una parte integral del bienestar y desarrollo emocional de los estudiantes, en relación a ello, refieren que al no desarrollar aquella capacidad en esta etapa escolar, en la cual se requiere distintas habilidades para adaptarse a los acontecimientos que aqueja la etapa educativa, los hace más vulnerables a que ello afecte su desempeño personal así como académico, en ese sentido, el área de tutoría recalcó que la resiliencia es un factor de suma importancia y que los alumnos no lo han estado desarrollando adecuadamente ya que anteriormente se han presentado casos de suicidio por parte de dos estudiantes de la institución, lo cual es alarmante para la población estudiantil, ya que cada vez más la salud mental de los jóvenes se ve afectada, tanto por el mal manejo de las emociones así como la baja capacidad de enfrentar situaciones adversas.

Viéndolo desde esa perspectiva, los docentes tutores señalan que al fomentar la resiliencia, se les facilita a los estudiantes las herramientas necesarias para hacer frente a los desafíos académicos y personales, tales como el estrés, así como las presiones sociales.

Por otro lado en cuanto al estrés académico, los docentes y tutores de la institución, manifiestan que éste, es una preocupación real en los estudiantes, sobre todo, los que cursan los últimos ciclos, quienes frecuentemente experimentan y manifiestan preocupación y estrés, no

solo en el ámbito académico, sino también en el aspecto personal, ya que una de los temas más abordados en el curso de tutoría es el conflicto interno de los estudiantes, sobre qué carrera profesional seguir una vez finalicen la educación básica, puesto que al encontrarse en un periodo de cambios a nivel físico y psicológico propios de su desarrollo, diversos acontecimientos escolares, sociales, familiares o personales, desencadenan en ellos dificultades para adaptarse a cualquier situación de estrés.

En relación a ello, el área de tutoría refiere que la actitud y comportamiento de los estudiantes se ve afectada sobre todo durante las épocas de exámenes, donde en su mayoría los estudiantes manifiestan a través de preguntas sus preocupaciones e inquietudes sobre sus experiencias personales y el manejo de sus emociones, puesto que al enfrentarse a diversas presiones y demandas relacionadas con el rendimiento académico, exámenes, tareas y relaciones interpersonales, hace que los alumnos experimenten signos de angustia, llegando a verse afectadas sus calificaciones, la convivencia con los compañeros y docentes, así mismo, al verse sometidos a situaciones de estrés los hace más vulnerables a manifestar ansiedad y nerviosismo durante las clases y en su desarrollo personal.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023?

2.3. Preguntas de investigación específicas

¿Cuál es la relación entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución

Pública de Caraz, 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023?

¿Cuál es la relación entre la dimensión satisfacción personal y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023?

2.4. Objetivo General

Determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

2.5. Objetivos específicos

Determinar la relación entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Determinar la relación entre la dimensión sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Determinar la relación entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés

académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Determinar la relación entre la dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Determinar la relación entre la dimensión satisfacción personal y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

2.6. Justificación e importancia

Justificación

La justificación teórica de la presente investigación se justifica por la contribución de actualizado conocimiento acerca de la resiliencia y el estrés académico en estudiantes, desde la perspectiva de cómo la resiliencia puede asociarse con las adversidades como el estrés, en ese sentido el valor teórico se sustenta en la recopilación de investigaciones relacionadas a las variables de estudio.

La justificación práctica se sustenta en que el presente estudio se constituye en fuente de utilidad para otras investigaciones de tipo cuantitativo correlacional, ya que muestra resultados reales de los niveles de las variables resiliencia y estrés académico, los cuales fueron obtenidos a través de la aplicación de instrumentos ya validados, como el inventario SISCO de Estrés Académico y la escala de Resiliencia de Wagnild y Young, los cuales han sido aplicados en diferentes poblaciones de estudiantes; garantizando de este modo resultados confiables en la determinación de la resiliencia y estrés académico. De tal modo, estos resultados son de beneficio para los estudiantes, así como para los docentes y tutores, quienes en base a ello podrán reflexionar sobre la importancia de la capacidad de resiliencia y de esta manera

emplear estrategias nuevas para su desarrollo, así también permite ver el grado de estrés académico.

La justificación metodológica del presente trabajo de investigación, se sustenta en que la ejecución siguió un proceso metodológico con un enfoque cuantitativo, con diseño correlacional de corte transversal, así mismo, se aplicaron instrumentos ya validados, los cuales permitieron calcular los niveles tanto de la resiliencia como del estrés académico, ayudando en el proceso de la búsqueda de asociación entre ambas variables.

La justificación social se sustenta en que al abordar el tema de resiliencia y estrés académico en los estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, se pudo recolectar información valiosa, beneficiando así a la comunidad educativa en general, incentivando a tomar mayor conciencia sobre la importancia de prevenir y controlar el estrés académico mediante la fomentación y el desarrollo de la resiliencia, de esta manera contribuyendo a mejorar el bienestar psicológico y físico del estudiantel. Así mismo, dicho estudio se realizó para que futuros investigadores interesados en el tema puedan contar con antecedentes e información verídica sobre la realidad problemática en el ámbito local.

Importancia

La importancia de haber abordado el tema de resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular radica en el aporte científico que se demostró sobre la asociación de las variables mencionadas. Puesto que si bien es cierto, el estrés académico puede tener un impacto significativo en los estudiantes, llegando a generar incluso ansiedad, depresión y otros problemas emocionales, y la resiliencia permite afrontar las adversidades de la vida cotidiana. Estos datos pueden ser de ayuda para los profesionales de la salud mental, al momento de abordar temas relacionados a estos aspectos.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Alcance metodológico: La presente investigación corresponde al nivel correlacional.

Alcance territorial: El estudio se desarrolló en una institución educativa pública ubicado en el departamento de Ancash, provincia de Huaylas, distrito de Caraz.

Alcance temporal: El trabajo de investigación se desarrolló en el transcurso del año 2023.

Alcance social: Estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de la una Institución educativa de Caraz.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones en la ejecución del presente trabajo de investigación se encontraron lo siguiente: la escasa información de investigaciones realizadas dentro del ámbito regional y local relacionadas a la resiliencia y estrés académico en población adolescente, no obstante, las responsables del estudio, tras una búsqueda exhaustiva en diferentes bases de datos se recopiló un antecedente para el ámbito regional. Otra de las limitaciones que se presentó fue la ausencia de algunos estudiantes al momento de aplicar los instrumentos, para lo cual, se tuvo que volver a la institución en dos ocasiones más para completar la aplicación de instrumentos, logrando evaluar a toda la población de estudio. Por último, otra de las limitaciones fue que los padres de familia acepten el asentimiento informado para proseguir con la aplicación de los instrumentos en los estudiantes, sin embargo luego de una pequeña explicación, se logró sensibilizarlos y accedieron a colaborar y autorizar la participación de sus hijos.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Bonilla (2022) en Ecuador realizó una investigación, con el objetivo de identificar la asociación entre el nivel de estrés académico y el nivel de autoestima en los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional San José, de la provincia de Napo, ciudad de Tena. Un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo transversal, diseño no experimental y correlacional. Trabajó con 135 estudiantes de tercer año de bachillerato 50 hombres y 85 mujeres con un rango de edad entre 17 y 19 años. Haciendo uso del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico Segunda versión de 21 ítems (SISCO SV-21) y la escala de Autoestima de Rosenberg. Obteniendo como resultados, que el 59,3% de estudiantes presentan niveles severos de estrés académico y el 48,9% autoestima elevada. Concluyendo que no existe asociación entre el estrés académico y la autoestima ($Rho = -0.027$ $p > 0,05$).

Corrales y Gaibor (2022) en Ecuador realizó una investigación, con el objetivo, determinar si existe relación entre Estrés Académico y Resiliencia en Adolescentes. Empleó un enfoque de tipo no experimental, correlacional. Contó con 120 estudiantes adolescentes de entre 14 y 17 años, utilizó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (Inventario SISCO SV-21) y la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young. En los resultados encontró que el 52,5% de los adolescentes presentan un nivel severo de estrés. Por otro lado el 46,7% de los adolescentes tienen un nivel muy bajo de resiliencia. Concluyendo que se evidencia una correlación positiva leve entre las dos variables, es decir, mientras el estrés académico sube, la resiliencia también lo hace. Concluyendo que se evidencia una correlación positiva leve entre las dos variables ($Rho = 0.231$, $p < 0,05$), es decir, mientras el estrés académico sube, la resiliencia también lo hace

En la investigación de Serrano (2018) el objetivo principal fue establecer la relación entre resiliencia y el estrés académico en los alumnos de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí. El sustento del marco metodológico se caracteriza por ser correlacional, no experimental y transversal, con una muestra de 150 estudiantes, de tercero de bachillerato, empleó la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO del estrés académico. Como resultado obtuvo que el 47% presentó resiliencia moderada, mientras que el estrés académico moderado se manifestó en el 88% de alumnos. Concluyendo que no existe relación entre las variables (χ^2) = 0,392. Si bien la resiliencia no incide en el estrés académico esta podría ser empleada y reforzada en otras circunstancias producto de cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales que bajo la valoración del alumno serán catalogadas como situaciones adversas o de riesgo.

Berzosa (2017) en su investigación, describir los niveles de estrés académico en los alumnos de la Facultad de Enfermería de Valladolid. Además, se valoró su relación con resiliencia y engagement académico. El análisis fue cuantitativo, descriptivo, transversal, correlacional, comparativo. Se estudiaron variables sociodemográficas junto a estrés, engagement académico y resiliencia. Con una población de 175 alumnos. Haciendo uso del Inventario SISCO del Estrés Académico, la escala Work Engagement adaptada a estudiantes (UWES-S) y la Resilience Scale-14 (RS-14). El 94% mostró padecer estrés académico con intensidad media-alta. También demostraron tener niveles altos de resiliencia. Se demostró correlación negativa entre la resiliencia y el estrés ($r=-,206$ $p<0,05$).

Antecedentes Nacionales

Chávez (2023) realizó una investigación en Celedín, Lima. El cual tuvo como objetivo principal determinar de qué manera se relacionan el estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celedín-2022. Aplicó una metodología de enfoque cuantitativo, diseño no

experimental, básico, alcance correlacional y transversal, en una muestra de 120 estudiantes de 5.º de secundaria. Utilizó dos cuestionarios debidamente validados y confiables, obteniendo como resultados, que el estrés académico tiene mayor tendencia en el nivel medio en un 69,17% el nivel alto 20,83% y en el nivel bajo 10%. Por otro lado en cuanto a la resiliencia la mayoría de estudiantes tuvo mayor tendencia en el nivel medio en un 46,67% en el nivel bajo 34,17% y en el nivel alto 19,17%. Concluyendo que existe relación inversa y significativa en un nivel bajo entre el estrés académico y resiliencia en dichos estudiantes ($r=-,251$ $p=0,00$).

Vilcamiche (2023) realizó una investigación donde tuvo como objetivo determinar la relación del estrés académico y la resiliencia en estudiantes de una institución educativa pública en el distrito de Ate Vitarte, Lima 2022. Se empleó una metodología de tipo básica con diseño no experimental, de tipo correlacional. La población total fue de 879 estudiantes y se tomó una muestra de 269 de forma probabilística. Como instrumentos se utilizó el Inventario SISCO SV21 para medir el estrés académico, y la escala de resiliencia de Wagnild y Young. En cuanto a los resultados, el 79,18% presentan un nivel de estrés académico moderado. Mientras que un 76,95% presenta un nivel alto de resiliencia. Determinando que existe relación negativa muy baja entre las variables de estudio con Rho $-.190$. Es decir, existe relación entre estrés académico y la resiliencia.

Paredes (2022) en su investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa de Virú, 2022. Fue de diseño no experimental correlacional simple, la muestra estuvo conformada por 184 estudiantes, emplearon la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada por Salvatierra (2019) y el inventario de SISCO - Estrés Académico. Los resultados demostraron que existe correlación estadísticamente significativa e inversa entre la resiliencia y el estrés académico $rs=-,232^{**}$ ($p<,05$). Mientras que en cuanto a las

hipótesis específicas: confianza en sí mismo y estrés académico ($r_s = -.207$, $p < .05$), entre perseverancia y estrés académico ($r_s = -.165$, $p < .05$), entre ecuanimidad y estrés académico ($r_s = -.236$, $p < .05$) entre sentirse bien y estrés académico ($r_s = -.148$, $p < .05$), mientras que la dimensión satisfacción personal con la variable de estrés académico $r_s = -.105$ ($p > .05$), no hay correlación.

Tafur (2022) realizó una investigación, el cual tuvo como objetivo determinar la relación de las variables resiliencia y estrés académico en alumnos del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vincas de Túcume, Chiclayo. Para lo cual, aplicó una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un diseño descriptivo correlacional, de corte transversal. La población estuvo constituida por 70 alumnos de 11 a 15 años. Se hizo uso del cuestionario para resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO para estrés académico. Como resultado en cuanto a resiliencia, un 51.4% obtuvo un nivel bajo, un 30% en el nivel alto y el 18.6% en el nivel medio. Por otro lado, en cuanto al estrés académico, el 50% se encuentra en el nivel más alto, el 30% en el nivel bajo y el 20% en el nivel medio. Se concluye que existe relación de nivel alto, altamente significativa ($Rho = -0.893$, $sig < 0.001$).

La investigación de Salvatierra (2019), tuvo como objetivo determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo; con tipo de investigación no experimental y dediseño correlacional, la muestra estuvo conformada por 80 participantes, empleó la escala de resiliencia elaborada por Wagnild y Young (1993) y adaptado por Nunja (2016) y el Inventario SISCO del Estrés Académico, elaborado por Barraza en el año 2006 y adaptado por Anjicama (2017). Los resultados demostraron que existe una correlación inversa de magnitud pequeña ($r = -.22$) y estadísticamente significativa ($p = .004 < .05$) entre ambas variables.

Verastegui (2020) realizó una investigación, donde tuvo por objetivo determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en

alumnos de una universidad privada de Lima Norte. Para ello, empleó una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y de diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 392 alumnos entre los 16 a los 45 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO de Estrés académico y Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Como resultado, en cuanto a estrés académico, el mayor porcentaje se ubica en el nivel medianamente alto con un 39%, seguido por el 31.4% en el nivel medio, el 13,8% medianamente bajo, el 9.7% nivel alto y el 6.1% en el nivel bajo. Mientras que en resiliencia el mayor porcentaje se ubica en el nivel bajo con un 35.7%, seguido por un 28.1% en el nivel medio bajo, un 16.6% nivel medio, 12.0% nivel media alta y un 7.7% nivel alto. Se concluye que existe correlación inversa moderada ($r=-.616$) y altamente significativa ($p=.000$) entre estrés académico y resiliencia.

Lacherres (2023) En Piura, realizó una investigación con la finalidad establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria en un colegio particular de Piura, 2019. Para ello siguió un diseño de tipo descriptivo correlacional, se hizo un muestreo no probabilístico, conformando una muestra de 179 estudiantes. Para la recolección de datos se usó como instrumento el inventario de Barón Ice Inteligencia Emocional y el Inventario SISCO SV- 21 de Estrés Académico. Los resultados demostraron que en cuanto al estrés académico, el 43,6% de los estudiantes presentaron un nivel severo. Por otro lado en cuanto a los niveles de inteligencia emocional, el 46,9% de los estudiantes, presenta un nivel de inteligencia muy bajo. Llegando a la conclusión que si existe relación significativa entre las variables de estudio

Antecedentes Regionales

Giraldo y Márquez (2022), en su estudio tuvo como objetivo, determinar la relación entre las variables estrés académico y resiliencia, en estudiantes de psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz 2022. Empleó una metodología no experimental, de tipo descriptivo - correlacional de corte trasversal. Con una muestra de 151

estudiantes, a quienes se aplicó el inventario SISCO de estrés académico y la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados demostraron que las variables estrés académico y resiliencia, presentan una correlación significativa y de baja intensidad, mediante la prueba de coeficiente de correlación de Spearman ($Rho = - 0,166$), Concluyendo que mientras más presencia de estrés académico menor es la resiliencia.

3.2. Bases teóricas

Resiliencia

Definiciones de la resiliencia

La resiliencia es definida generalmente como un resultado efectivo luego de la adversidad, en relación a ello se entiende aún como la desaparición de síntomas o el alimento de la vitalidad mental, posterior de padecer adversidades (Feldman, 2020).

Por su parte Fischer, et al., (2021) refieren que es una capacidad que todos los seres humanos tenemos, una fortaleza que está dentro de cada persona, así como el latido del corazón, o como el sudor de las manos, pero posiblemente menos valorado y poco conocido.

Concordando con ellos, Campuzano y Libien (2019) determinan que la resiliencia también es una capacidad que tiene el ser humano de sobreponerse pese a circunstancias desfavorables, considerando a las adversidades como desafíos, canalizando de esta manera adecuadamente el estrés para verse inmerso en un futuro prometedor.

Por su parte Wagnild y Young (1993) la determinan como una característica de la personalidad que controla el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación ante las adversidades de la vida, haciendo que las personas pese a esas adversidades, sean capaces de salir fortalecidos de dichas situaciones.

Perspectiva histórica de la resiliencia

Si bien es cierto el concepto de resiliencia ha ido tomando muchas connotaciones a lo largo del tiempo, se fundamenta en la palabra inglesa “resilience” que a su vez quiere decir “recuperarse o saltar hacia atrás” (Ortunio y Guevara, 2016).

Aunque originalmente este término era usado para referirse en el ámbito de la física para atribuir la cualidad de los materiales que soportaban altos grados de aguante y luego podían recuperarse y recobrar su forma. Se fue extendiendo a las ciencias sociales, por tanto al mundo de la psicología (Ortunio y Guevara, 2016).

En el marco de la historia, el concepto de resiliencia se remontan a la época de la Primera Guerra Mundial, al manifestarse interés por comprender las preocupaciones de los sobrevivientes de la guerra (Foronda y Vélez, 2021). En ese sentido el concepto de resiliencia surgió en la década de 1970, para permitir una comprensión más amplia de fenómenos como la “invulnerabilidad”, noción que hace referencia a la capacidad del ser humano de flaquear ante una situación adversa. Posteriormente surgió principalmente en el análisis longitudinal de Emmy Werner (Foronda y Vélez, 2021).

Por consiguiente, la concepción de resiliencia se establece en la psicología en los ochenta, sobre la base de los estudios de Werner y Smith, entendiendo que durante esta época preponderaba el concepto de vulnerabilidad. Así pues, esta conceptualización toma importancia, partiendo de que en 1955 Werner avaluó a 698 recién nacidos en una isla de Hawai, de esta evaluación, solo realizó el seguimiento de 201 niños, los cuales provenían de ambientes sociofamiliares desfavorecidos y para los cuales se consideraba un futuro negativo en cuanto a su desarrollo psicosocial.

De ahí que, aproximadamente 30 años después, encontraron que 72 de estos sujetos vivían vidas normales y ajustadas a pesar de no

recibir atención especial. Luego de este conmovedor acontecimiento Werner y Smith los señalaron como resistentes al destino, atribuyéndoles el nombre de “resiliencia” a las cualidades que predominaba en ellos (Uriarte, 2005).

Desde esta perspectiva la conceptualización de este término fue utilizándose también en el ámbito de la psiquiatría por científicos estadounidenses, estos científicos investigadores empezaron a examinar variados casos de niños que lograban resistir, adaptarse y desarrollarse con normalidad, a pesar de encontrarse en un estado de riesgo social, viviendo en condiciones de violencia, pobreza y abandono. Siendo así, Ruiz, et al., (2020) sustentan que estudios como los de Garmezy y Rutter, 1983; Anthony, 1974; Dugan y Coles, 1989; Gore y Eckenrode, 1994, observaron que algunos niños tras experimentar eventos adversos padecieron trastornos psiquiátrico, mientras que otros niños lograban superar las mismas adversidades sin desencadenar algún tipo de trastorno.

Siendo así en el campo de la psicología, variados autores han tratado de conceptualizarlo de diferentes maneras, en ese sentido Ortunio y Guevara, (2016), mencionan que Becoña, examinó detenidamente este constructo señalando que a pesar de que uno de los problemas ha sido conceptualizar el término, la definición más aprobada es la de Garmezy (1991) que la define como aquella capacidad de sobreponerse y conservar un comportamiento de adaptación luego de experimentar un suceso estresante.

Dimensiones de la resiliencia

De acuerdo a Wagnild y Young (1993), la resiliencia presenta cinco componentes o dimensiones, los cuales se sustentan a continuación y se consideraron para esta investigación:

Ecuanimidad: Se ve como una característica de equilibrio de la experiencia y la vida misma. En este sentido, se refiere a la capacidad de

mirar las experiencias con calma y desapasionamiento y mantener una actitud equilibrada frente a la adversidad.

Así mismo, Castilla et al. (2014) la define como la capacidad de una persona para mantener la calma y el equilibrio emocional ante la adversidad, reconocer el significado positivo de las cosas y moderar una actitud resiliente ante determinados riesgos, además, es una virtud que las personas poseen al manejar sus emociones en situaciones difíciles.

Perseverancia: Se refiere básicamente a la acción de firmeza o persistencia pese a las adversidades o aflicciones, desde esta perspectiva, la perseverancia conlleva la voluntad de seguir luchando para edificar nuestra vida, así mismo mantenerse involucrados y poniendo en práctica la autodisciplina.

Confianza en sí mismo: Viene a ser la fe o creencia de las capacidades inherentes que cada una de las personas posee, reconociendo nuestras fortalezas y limitaciones, así como depender de sí mismo y no tanto de otros.

Satisfacción personal: Se trata de comprender el significado de la vida y apreciar su contribución en esta área para sentirse bien en esa luz.

Sentirse bien solo: se trata básicamente de comprender que somos seres únicos e importantes a medida que evolucionamos como humanos. Solo la dirección libre y el sentimiento extraordinario dan una buena sensación.

Teorías de la resiliencia

Teoría Psicoanalítica: Cyrulink (2002) citado en Navarra (2003), analiza cómo la adversidad causa estrés que daña a los sujetos y crea ciertos tipos de enfermedades y sufrimiento. Su contribución fue enorme, puesto que determinó que aquellos que han sido afectados por situaciones

estresantes a su vez exhiben respuestas resilientes que les permiten superar la adversidad.

Además, sintetiza lo mencionado en dos perspectivas contrarias, desde el punto de cómo una persona logra superar acontecimientos desfavorables, en este sentido desde esta teoría, este autor explica que cuando reciben un golpe fuerte, se dividen y se adaptan. Una parte de la persona que ha sido golpeada sufre y le provoca necrosis, mientras que otra parte, más protegida, sigue sana, pero más misteriosa, con una energía de desesperación, que sigue dando a la vida un poco de felicidad y sentido.

Teoría de Wagnild y Young (1993): Desde la teoría planteada por estos autores, refieren que la resiliencia es una característica de la personalidad, mediante el cual se modera el efecto negativo del estrés y facilita la adaptación individual. En ese sentido, establecen que la resiliencia conduce a signos de coraje, fortaleza y adaptabilidad a las desventuras de la vida. Es decir, que desde esta perspectiva teórica la resiliencia ayuda a las personas a actuar de manera correcta manifestando un control emocional frente a los estresores negativos. Así mismo señalan que las personas necesitan desarrollar una gama de medios que beneficien la resolución de conflictos que se atraviesa día a día en la vida cotidiana, permitiendo una mayor adaptación a nivel de las acciones.

Del mismo modo, señalan que la resiliencia se divide en dos factores, competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida: En el primer factor, incluyen cualidades como la confianza en uno mismo, la perseverancia, la fuerza, la independencia, la determinación, el ingenio y la invencibilidad. Mientras que en segunda factor, refleja adaptabilidad, equilibrio, flexibilidad y una perspectiva estable de la vida. Es coherente con aceptar la vida y sentirse en paz a pesar de sus problemas.

Teoría Psicosocial: Desde esta teoría Grotberg (1995) plantea que la resiliencia es un proceso en el que intervienen diversos factores, comportamientos y resultados resilientes, conceptualizándola como la

facultad que el ser humano adquiere durante el transcurso de su vida, no solo para enfrentar los problemas, sino, con la finalidad de superarlas y aprender de ellas, ya que el comportamiento resiliente conforme a lo propuesto por este autor se puede aprender, por tanto, si se pone en práctica de manera constante se puede llegar a desarrollar una personalidad resiliente, conllevando a un sentido de bienestar y mejoramiento de calidad de vida, es decir, esta teoría determina que la resiliencia es efectiva para poder enfrentar las adversidades (Peña, 2009).

Grotberg señala que en todo proceso de resiliencia intervienen 3 factores indispensables, tales como: Soporte Externo, Fortaleza personal y Habilidades interpersonales, a las cuales atribuye unas expresiones verbales determinadas, refiriéndose al factor de soporte externo con la expresión “Yo Tengo”, el cual implica la afirmación de pertenecer a un entorno social en el cual como persona pueda sentirse amparado, identificado, con capacidad de desarrollar y construir su aprendizaje, así como desarrollar la resiliencia. Por otro lado se refiere al factor de fortaleza personal como “Yo Soy/ Yo estoy” el cual implica básicamente la aceptación de uno mismo, respetando siempre a los demás y responsabilizándose de sus actos. Y por último, el factor Habilidades interpersonales como “Yo puedo” que implica la capacidad (que es adquirida de los cuales recibe educación) que posee el sujeto para expresarse de forma segura y natural acerca de los acontecimientos que desea superar o controlar (Peña, 2009).

Tipos de Resiliencia

Amaya (2020) explica que existen cuatro tipos de resiliencia, los cuales las sustenta de la siguiente manera:

- **Resiliencia psicológica:** Tiene que ver con el estado mental de una persona. Cuanto más fuerte sea nuestra fuerza mental, más opciones tiene este tema para superar los problemas. Por eso, es importante reconocer si estamos mentalmente preparados para

superar infortunios de la vida, sin importar su intensidad. (Amaya, 2020).

- **Resiliencia emocional:** Está relacionada a la resiliencia psicológica ya que se complementa con ella, en ese sentido, este tipo de resiliencia se fundamenta en el hecho de ser capaces de superar aquellos sentimientos como el miedo, ansiedad, estrés y angustia, que pueden llegar a afectar el bienestar, la estabilidad e influir en la toma de decisiones de una persona (Amaya, 2020)
- **Resiliencia corporal:** Una persona debe ser capaz de hacer frente a las dificultades con una buena capacidad de resistencia física, en tal sentido, esto engloba a que nuestro cuerpo debe estar preparado para superar lesiones o enfermedades ya que un cuerpo que se encuentra debilitado por más capacidad psicológica y emocional que posee estará propenso a padecer diversas dificultades (Amaya, 2020).
- **Resiliencia comunitaria:** esta se refiere a un contexto más colectivo, como lo es una comunidad sociedad, siendo así, en este apartado, se trata de la esa capacidad de una grupo de afrontar también adversidades y poder adaptarse, por ejemplo en condición vulnerabilidad frente a un desastre natural (Amaya, 2020).

Resiliencia en el ámbito educativo

De acuerdo a Villegas (2017) el termino resiliencia a pesar de ser un tema novedoso y tratado desde hace años pasados, aún hay porcentajes de profesorado por los cuales es desconocido este concepto, si bien es cierto, la sociedad ha ido pasando por diversos cambios, y en la actualidad los alumnos se encuentran constantemente movidos por diversas situaciones problemáticas, ya sea a nivel cultural, socioeconómicas familiares o personal. En ese sentido el profesorado debe de estar preparado para afrontar cualquier situación que amerite al alumnado.

Por ello, es importante que los docentes conozcan nuevas metodologías y métodos de enseñanza resilientes si quieren que sus alumnos sepan controlar y afrontar determinadas situaciones. Porque beneficia el desarrollo integral del alumno. (Villegas, 2017).

De acuerdo con Villegas (2017) en el ámbito educativo, deben existir tres agentes resilientes.

Por un lado, tenemos maestros resilientes. Esto es a través de una formación previa adecuada y cualidades personales como la confianza, el respeto, la empatía, la seguridad y la autoestima, la resiliencia puede abordarse en el aula y transmitirse a los estudiantes. (Villegas, 2017).

Otros son los estudiantes resilientes, que pueden establecer y alcanzar metas, manejar y resolver conflictos, colaborar, expresar y manejar emociones. Este tipo de estudiante es aquel que aprende a través de estos métodos, lo que le ayuda a fortalecer sus habilidades. Para comprender estos aspectos y resolver con éxito los problemas que se presentan en la vida cotidiana. (Villegas, 2017).

Finalmente, tenemos comunidades resilientes. Proporciona una gama de recursos y servicios que benefician a los miembros que componen la comunidad y promueven valores sociales y simbióticos. La sociedad tiene estas características, por lo que sería conveniente que los estudiantes pudieran hacer referencia a ellas. (Villegas, 2017).

En tal sentido, vemos que la resiliencia dentro del marco educativo va desde la comunidad hasta el propio alumno, por ende resulta indispensable que los docentes trabajen en base a metodologías resilientes, ya que ello repercutiría en gran manera a que los alumnos desarrollen también la resiliencia, además, sin lugar a duda, la familia, el centro y la comunidad deben trabajar en conjunto con el profesor-alumno, para un mayor desarrollo del proceso educativo (Villegas, 2017).

Importancia de la resiliencia

La resiliencia es una actitud afrontar algo, es el resultado de un aprendizaje continuo, por ende podemos reforzarla continuamente y esforzarnos en transformar los aspectos negativos de los contratiempos ocurridos en aspectos positivos (Serna et al., 2018).

Dado a lo mencionado, mantener una actitud resiliente mejora nuestro bienestar, primero psicológicamente y luego físicamente. Es decir, mejora nuestro estado de ánimo y por tanto mejora nuestra salud, lo que ayuda a evitar problemas como el estrés, la ansiedad y cualquier enfermedad o síntoma provocado por las crisis que vivimos (Serna et al., 2018).

Además, las personas resilientes son capaces de afrontar los factores estresantes y la adversidad, reducir la intensidad del estrés y reducir los indicadores emocionales negativos como la ansiedad, la depresión y la ira, al tiempo que aumentan su curiosidad y su salud mental. Por lo tanto, la resiliencia es eficaz no sólo para afrontar la adversidad sino también para promover la salud mental y emocional (Grotberg, 2001).

Niveles de resiliencia

Clasificación de niveles de resiliencia de acuerdo a Wagnilg y Young (1993).

Nivel Bajo: La resiliencia actúa en el momento apropiado, pero no puede superar la inestabilidad emocional resultante, no tiene la facultad de continuar con su vida, ya que los efectos psíquicos son sumamente fuertes, cuando alguien que ha resuelto con éxito la situación pero está demasiado abrumado emocionalmente para seguir adelante. El sujeto tiende a depender de terceros porque no puede confiar en sí misma para tomar decisiones en las diversas adversidades que enfrenta en la vida. La resiliencia causada por el impacto infundido por los eventos, entra en

juego y una vez superada, es incapaz de soportar el sufrimiento, lo que hace que desequilibre sus emociones. Por lo tanto, la capacidad de respuesta es buena, pero la resiliencia es baja.

Nivel Medio: La persona desarrolla capacidades de confianza, tranquilidad, persistencia y aceptación de uno mismo.

Nivel alto: Indica que cuando la situación está resuelta, el sujeto ha superado el impacto emocional, comprende los mecanismos necesarios para continuar con la vida. En otras palabras, una fuerte resiliencia permite dar un nuevo sentido a la vida y realizar proyectos, de lo contrario es fácil enfermarse mentalmente. Un individuo se vuelve aún más fuerte después de superar una circunstancia traumática gracias a la resiliencia. Esto significa que pudiste superar la amenaza, lo que aumentó tu autoestima y confianza. La persona muestra la capacidad de afrontar de forma independiente los acontecimientos adversos, sin depender de la ayuda de otros.

Perspectiva epistemológica

Como anteriormente se señaló, el concepto de la resiliencia fue usado dentro del conocimiento científico primeramente desde la física, puesto que en un inicio este concepto se atribuía a la capacidad de elasticidad o de reposición de un material.

Sin embargo otras áreas científicas como el área de salud empezaron a introducir el término a sus campos de estudio a partir de los años setenta. En ese sentido ello implicó un incremento en la epistemología del concepto, de modo que el desarrollo del concepto se fue desarrollando de manera multidisciplinario, en este apartado nos centramos en la disciplina psicológica, quien contribuye una comprensión más profunda para esta investigación. En tal sentido desde el campo de la psicología se comenzó a hablar sobre su capacidad para enfrentar la adversidad con consecuencias negativas y vivir y prosperar de una manera positiva y socialmente responsable (López y Venegas, 2016).

Así mismo en el marco de la disciplina de Ciencias de la salud, la resiliencia se fundamenta como una cualidad dinámica que necesita ser fortalecida e incentivado en las personas, convirtiéndose en agentes activos de su propia salud por medio del empoderamiento. En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud señalan que la resiliencia propicia una visión optimista de la salud, pero también requiere un planteamiento interdisciplinario para identificar y mejorar los recursos y fortalezas desde una amplia gama de visiones emocionales, cognitivas y sociales humanas atenuadas por factores sociales (Páez, 2020).

Perspectiva filosófica

Durante el ciclo de la vida, los seres humanos no estamos libres de atravesar por distintos problemas, dificultados o adversidades, ya sea a nivel personal, familiar, social u académico, puesto que son parte de nosotros en el día a día, sin embargo, pese a todos estos obstáculos, las personas podemos llegar a encarar estas situaciones gracias a la resiliencia.

En ese sentido, como parte de una breve reflexión sobre la resiliencia podemos mencionar en primer lugar sobre lo vital que es desarrollar esta capacidad, ya que gracias a esta habilidad, destreza o rasgo como generalmente diversos autores lo caracterizan, nuestro modo de ver y afrontar las cosas de la vida toma una nueva perspectiva, ayudándonos a superar y salir incluso fortalecidos después de atravesar una situación desfavorable. En segundo lugar, podemos ver que la resiliencia puede incluso ayudarnos a prevenir el estrés y otros dificultades diarias (Gonzales, 2020).

Desde esta perspectiva, podemos mencionar que es importante que dentro del marco académico, los estudiantes desarrollen un adecuado nivel de resiliencia, ya que esto permite que ellos puedan

afrontar de manera adecuada las demandas académicas que día a día atraviesan durante esa etapa. (Villegas, 2017).

Estrés Académico

Definiciones de Estrés

En palabras de Pinto et al., (2022) el estrés es definido como una serie de procesos y reacciones que involucran aspectos neuroendocrinos, inmunológicos, conductuales y emocionales, percibido por las personas como una amenaza o peligro para su bienestar biológico o psicológico, que ocurren en una amplia variedad de situaciones y que requieren adaptaciones del organismo mayores a las normales.

Del mismo modo es considerado una condición que ocurre con frecuencia en la vida de las personas y es causado por diversos factores, tanto personales como situacionales, que provoca un desequilibrio emocional, afectando de este modo el desarrollo normal y el comportamiento, ocasionando un impacto en el logro de los objetivos establecidos (Pinto et al., (2022).

Por su parte, Zamora et al., (2021) definen al estrés como un proceso que inicia cuando una persona se enfrenta a una serie de demandas del entorno, el cual debe de responder de manera apropiada, utilizando y haciendo uso de sus propios mecanismos de afrontamiento.

Definiciones de Estrés académico

El estrés académico es una forma de estrés que se experimenta en el entorno escolar y afecta tanto a profesores como a estudiantes, este tipo de estrés genera tensión cuando una persona está involucrada en el proceso de aprendizaje, ya sea desde los primeros años escolares hasta la educación universitaria y de posgrado (Pinto et al., 2022).

Por su parte, Barraza (2008) define al estrés académico como un proceso sistémico de naturaleza psicológica con una índole adaptativa,

generalmente se presenta cuando los estudiantes se enfrentan a diferentes demandas y exigencias en el ámbito escolar, que son identificados como factores productores de estrés según las percepciones individuales del estudiante.

Mientras que Gonzáles (2020) lo define como una situación de tensión o rigidez, ya sea física o emocional, lo cual se relaciona a las exigencias del ámbito académico.

Perspectiva histórica del estrés académico

Durante los últimos años, el concepto de estrés se ha vuelto frecuente en las conversaciones cotidianas de las personas, el cual es una palabra sumamente utilizada que resulta conveniente para describir diferentes estados de tensión, rigidez y preocupación que experimentan las personas, aunque su significado es amplio y complicado desde el punto de vista científico (Zamora et al; 2021).

A lo largo de la historia, la palabra estrés se ha empleado para referirse a diversas realidades, este es un concepto complejo, moderno e interesante (Berrio y Mazo, 2012).

Navarro (2023) refiere que la palabra estrés proviene del vocablo Anglosajón "stress", dicho término en un principio se utilizó en el ámbito de la Física. Siendo así, Román y Hernández (2011) mencionan que el origen de la palabra "estrés" se remonta al análisis de la física en los inicios del siglo XVII. En aquel tiempo, el científico Robert Hooke halló la energía potencial elástica y la asociación entre la deformación de un objeto y la fuerza que se le aplica. Posteriormente, el científico Thomas Young, definió la palabra "estrés" como la respuesta interna inherente de un objeto a su estructura, desencadenada por la fuerza que actúa sobre él.

Las primeras definiciones del estrés aplicado al área de ciencias de la salud, le competen al médico/fisiólogo Claude Bernard, quien a inicios

del siglo XIX, refiere que la índole esencial para una vida autónoma, es mantener la estabilidad del entorno interno (Román y Hernández, 2011).

En ese sentido, a mitad del siglo XX, se empezó a reconocer cada vez más la influencia del estrés en la vida de las personas, entendiendo que podría el origen de enfermedades a largo plazo, a raíz de ello, se intensificó la investigación del estrés mediante una metodología científica y un enfoque positivista, y fue Hans Selye quien lideró este campo (Selye, 1946). Dicho personaje volvió a definir el estrés desde diferentes perspectivas, primeramente como estímulo y luego como respuesta, introduciendo el concepto clave como estresor (Román y Hernández, 2011).

Así mismo no podemos dejar de hacer mención a Richard Lazarus, importante investigador reconocido, puesto que fue quien incorporó componentes estructurales y funcionales vitales en la definición del estrés, tales como evaluación cognitiva y mecanismos de afrontamiento (Lazarus, 2000).

Dimensiones del estrés académico según Barraza (Inventario SISCO)

Conforme a Barraza (2008) el inventario está constituido por tres dimensiones, los cuales están relacionados directamente a los componentes.

Estresores académicos: Es aquella primera circunstancia en que ocurre un acontecimiento que es muy nocivo para el estudiante, tienen lugar en el contexto educativo y pueden generar tensiones académicas en los estudiantes, estos acontecimientos están relacionados con el nivel de competitividad dentro de un grupo, los rasgos de personalidad y actitud del profesor, las evaluaciones y el proceso de aprendizaje en el aula (Barraza, 2006)

Así mismo, Restrepo et al., (2020) refiere que los estresores académicos son aquellos factores del mundo escolar que le generan al estudiante presión, tensión o sobrecarga.

Síntomas: de acuerdo a Barraza (2007) los síntomas se agrupan de la siguiente manera:

- Físicos: cefaleas, indigestiones, falta de vitalidad, dolores lumbares, cansancio, problemas para dormir, impotencia.
- Psicológicos: problemas para la concentración, dificultad para relajarse, conductas agresivas, angustia, depresión, irritación, susceptibilidad, pesimismo, inseguridad, preocupación, falta de entusiasmo.
- Comportamentales: aislamiento, falta de apetito, falta de voluntad, olvidos habituales, abandono escolar, problemas entre compañeros.

Estrategias de afrontamiento: Según Barraza y Silerio (2007) consisten en un conjunto de procedimientos conductuales y cognitivos que muchas veces ocurren inconscientemente ante una situación percibida como amenaza y adaptada al organismo.

De la misma manera, Restrepo et al., (2020) señalan que es un proceso dinámico desde la cognición hasta la conducta, lo cual permite a las personas hacer frente a las demandas internas y externas, evitando de este modo la inestabilidad psicológica y física, así mismo, existen estrategias que permiten a los individuos tomar acciones analíticas y racionales para cambiar eventos conflictivos.

Además las estrategias más utilizadas por los escolares son la capacidad de ser asertivos, de planificar y terminar las tareas (Restrepo et al., 2020).

Teorías o modelos del estrés académico

Existen modelos teóricos que tratan de explicar el estrés basándose en tres aspectos: Respuesta, estímulo e interacción.

Teoría basada en la respuesta / Modelo fisiológico: Este modelo fue propuesto por Selye (1936) quien señala que el agente estresor daña el equilibrio emocional y mental, presentándose a través de reacciones conductuales, físicas y psicológicas.

Selye (1956) establece el término Síndrome de adaptación general, haciendo referencia al estrés, mediante el cual aclara el orden de los hechos que desatan las respuestas mediante etapas:

- **Fase de alarma:** Es el momento donde percibimos el agente estresante y entramos en estado de alerta, generando de este modo un desequilibrio fisiológico, pudiendo asumir dos respuestas adaptativas ya sea de evasión o ataque, los cuales tienen la finalidad de buscar un equilibrio interno. Es decir, es la primera fase donde nuestro organismo responde ante estímulos agresivos, es aquí donde el organismo siente una tensión y se prepara ya sea para luchar o escapar, en el cual se presentan diversos síntomas como, sudoración, aceleración cardiaca, taquicardia (Dresel, 2019).
- **Fase de resistencia:** en caso el agente estresante se mantenga, los síntomas de la fase anterior seguirán presentes en un porcentaje mínimo, en la cual se busca restaurar el equilibrio ya sea huyendo o adaptándose al contexto. Por lo general la mayor parte de las reacciones fisiológicas desaparecen. En esta fase los factores estresantes se pueden quedar por un tiempo regular en la mente de los individuos, los seres humanos se acostumbran a vivir con la exigencia tanto del cuerpo como las emociones, los cuales se encuentran por encima de las posibilidades normales (Dresel, 2019).
- **Fase de agotamiento:** en esta fase se hace uso de todos los recursos con la finalidad de enfrentar a los agentes estresores,

pero si no se logra habituarse terminará en agotamiento, y es ahí donde vuelven a brotar nuevamente las reacciones de la primera fase siendo así perjudicados. Siendo así, Dresel (2019) menciona que las defensas de nuestro organismo que por mucho tiempo dieron una respuesta positiva a las exigencias del entorno, terminan venciendo debido al estrés prolongado durante un buen tiempo, lo cual puede manifestarse a través de dolencias físicas y psicológicas.

Por lo tanto, dicha teoría consideran al estrés como una resistencia no determinada del cuerpo humano frente a las demandas que se le imponen, esto significa que el estrés no se origina por una causa específica, ya que puede ser provocado por un estímulo físico o psicológico.

Teoría basada en el estímulo / Modelo psicosocial: Esta teoría fue propuesta por Holmes y Rahe (1967) quienes señalan que los acontecimientos de la vida, tales como el embarazo, matrimonio, los hijos, la muerte y entre otros, son considerados como fuente de estrés, ya que ocasionan cambios y depende de la adaptación del hombre, siendo así estos son los responsables del desequilibrio en el funcionamiento del organismo.

Del mismo modo, Berrio y Mazo (2012) Mencionan que las teorías del estrés basadas en el estímulo se enfocan en interpretar y comprender el estrés en relación con las características asociadas a los estímulos del entorno, ya que creen que estos estímulos pueden desorganizar o perturbar las funciones del organismo.

Teoría basada en la interacción / Modelo transaccional: Richard Lazarus es el principal representante de este modelo, el cual destaca la importancia de los factores psicológicos, especialmente los cognitivos, que actúan como intermediarios entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés (Berrio y Mazo, 2012)

Según Lazarus y Folkman (1986), el estrés se origina en las interacciones entre el individuo y su ambiente, donde la misma persona a través de una valoración evalúa y determina que factores son amenazantes y difíciles de afrontar.

En tal sentido, el estrés dentro del modelo transaccional, según Cuevas y García (2012) es considerado como un proceso cognitivo dentro del ambiente, donde se considera que es la misma persona quien analiza el ambiente o el entorno como estresante, el cual es considerado una amenaza para su bienestar, o lo analiza como un factor no estresante, el cual puede ser visto como una oportunidad para continuar.

Siendo así, Dahab et al., (2010) refieren que Lazarus y Folkman integraron ciertos elementos dentro de su propuesta, los cuales intervienen en el desarrollo del estrés:

- **Los estímulos:** son considerados aquellos eventos externos y sucesos cotidianos, los cuales pueden ser de índole psicológico, sociales o físico.
- **Las respuestas:** son aquellas reacciones cognitivas y actitudinales, de los cuales algunos de ellos pueden ser adecuados o inadecuados.
- **Mediadores:** hace hincapié a la evaluación de todos aquellos estímulos que son considerados como peligro o amenazantes, y también evalúa los mecanismos de afrontamiento como escasos, reducidos e insuficientes.
- **Moduladores:** son la variedad de factores que tienen la capacidad de incrementar o disminuir el desarrollo de estrés, pero aquí es importante tener en cuenta que estos factores no provocan y mucho menos impiden dicho acontecimiento.

Modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico: Es un modelo presentado por Barraza (2006) para lo cual se basó en la teoría de los sistemas propuesto por Colle y la teoría transaccional de Lazarus, para ello, Barraza propone cuatro supuestos en el ámbito académico:

- **Proceso de los elementos del sistema:** Hace referencia a la relación sistema – medio. Se considera a los siguientes elementos: agentes estresores (entrada), reacciones o síntomas (inestabilidad) y técnicas o estrategias de afrontamiento (salida).
- **Supuesto como fase psicológica:** en el mundo académico el estrés es psicológico, se considera estresores mayores a aquellos que son perjudiciales debido a que son indiferentes a la valoración, y los estresores menores se encuentran conformados por la valoración.
- **Supuesto de los hitos de la inestabilidad del organismo:** hace referencia a las reacciones ante las situaciones estresantes que conllevan a un desequilibrio, los cuales son físicos, conductuales y psicológicos.
- **Supuesto de la confrontación al estrés como restaurador del equilibrio en relación al sistema:** se refiere a aquellas técnicas de afrontamiento para hacer frente a las situaciones estresantes y restaurar el equilibrio. Barraza (2006) refiere las siguientes técnicas: asertividad, religiosidad, hablar o guardar, cronograma de actividades o acudir con un profesional.

Tipos de estrés

Diversos autores clasifican el estrés en dos tipos, tales como, eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo):

Según Naranjo (2009) señala que el tipo de estrés va a depender de como el individuo recibe e interpreta los sucesos, por ende, recalca que un mismo acontecimiento puede generar un estrés negativo para un individuo y un estrés positivo para otro; por lo tanto, se toma mayor interés a la percepción de los hechos, más no a lo que sucede.

Barraza y Silerio (2007) Identificaron los tipos de estrés (distrés y eustrés), donde señalan que el eustrés sería el estrés positivo, mientras que el distrés sería aquel que causa un desequilibrio sistémico entre el ser

humano y su entorno, por ello consideran al estrés académico como distrés.

Según Suárez y Ramírez (2020) cuando se trata de comprender el estrés, es conveniente evitar considerarlo únicamente como algo negativo que debe ser evitado. Siendo así, Berrio y Mazo (2012) refieren que es importante evitar considerar que el estrés es exclusivamente negativo, ya que puede ser normal cuando implica una activación sin desequilibrio, por ende, existe el "distrés" cuando la actividad genera un desequilibrio sistémico, y el "eustrés" cuando las acciones provocan una respuesta óptima para enfrentar las demandas de nuestro entorno.

Del mismo modo, Gonzáles (2020) menciona que al estrés se le puede considerar positivo cuando nos ayuda a mantener o poseer un equilibrio frente a los desafíos de nuestro entorno y la sociedad, pero en caso sea demasiado intenso, frecuente y prolongado en el tiempo, se le considera como negativo, ya que puede ocasionar consecuencias graves a mediano y largo plazo.

Perspectiva epistemológica:

Como se ha ido mencionando, el término estrés en un principio fue utilizado dentro del ámbito de la física, posteriormente, fue definido como la respuesta interna inherente de un objeto a su estructura, desencadenada por la fuerza que sumerge sobre el mismo (Román y Hernández, 2011).

A medida que transcurría el tiempo, el término estrés fue pasando a otras ciencias, como es el caso de las ciencias de la salud, donde el médico Claude Bernard señala que la condición esencial para una vida libre e independiente es necesario mantener la estabilidad del entorno (Román y Hernández, 2011). En ese sentido todo ello conllevó a un aumento de teorías y conceptos dentro de la epistemología, el cual se desarrolló en ámbitos multidisciplinarios.

En este apartado la fundamentación epistemológica se desarrolla y enfoca dentro de la disciplina psicológica y sus diversas teorías, los cuales nos permitirán comprender a profundidad dicha investigación. En tal sentido, desde el ámbito psicológico se señala que el estrés es parte de nuestra vida el cual no puede ser evitado, donde se tiene que desarrollar la capacidad de hacer frente y poder sobrellevarlo haciendo uso de estrategias o mecanismos de afrontamiento y visualizarlo como un reto, más no como un castigo (Espinoza et al., 2018).

Existen diversas investigaciones los cuales definen el estrés, entre ellos encontramos a Gonzáles (2020) quien define al estrés como una situación de tensión o rigidez, ya sea física o emocional relacionada a las exigencias del ámbito académico. Así mismo, Barraza (2008) define al estrés académico como un proceso sistémico, que tiene un carácter adaptativo y es fundamentalmente psicológico.

En cuanto a los modelos desarrollados se encuentran los siguientes: Modelo fisiológico propuesto por Hans Selye (1936), modelo psicosocial propuesta por Holmes y Rahe (1967), modelo transaccional desarrollado por Lazarus y Folkman (1986) y por último el modelo sistémico cognoscitivista propuesto por Barraza (2006). En ese sentido, en torno al modelo sistémico cognoscitivista se construye la base del presente estudio, el cual se desarrolla en cuatro supuestos: en el primer supuesto se encuentran los elementos del sistema (agentes estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), el segundo supuesto, donde el estrés se considera como algo psicológico, el tercer supuesto hace referencia a aquellas situaciones estresantes que generan un desequilibrio, y por último el cuarto supuesto, se refiere a aquellas técnicas para hacer frente al estrés y lograr el equilibrio deseado (Barraza, 2006).

Es así como todas estas definiciones y teorías epistemológicas nos permiten conocer a mayor profundidad el término de estrés académico, mediante el cual podemos visualizar que el estrés puede ser considerado positivo como negativo, ya que el estrés positivo nos impulsa hacer frente

a los desafíos, mientras que el estrés negativo nos ocasiona un desequilibrio psicológico (González, 2020).

Perspectiva filosófica:

Durante el transcurso de nuestra vida, los seres humanos vivimos y nos enfrentamos a diversas situaciones ya sea a nivel personal, familiar, social e incluso académico, muchos de estos pueden ser situaciones agradables o situaciones estresantes que pueden resultar difíciles de sobrellevar, siendo así, los estudiantes de los distintos niveles académicos no son ajenos a dichos factores estresantes. Como menciona Pinto et al., (2022) Al estrés se le relaciona con situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, urgencia por cumplir, sensación de vacío existencial, prisa por alcanzar metas y objetivos, dificultad para enfrentar situaciones o falta de habilidades en las relaciones sociales, los cuales pueden ser perjudiciales para nuestro bienestar físico y mental.

Por ello, diversos autores refieren que es fundamental reconocer las consecuencias que puede traer consigo el estrés negativo, ya que en primer lugar causa un desequilibrio psicológico, el cual puede conducir a otras patologías como la depresión, la ansiedad e incluso a sufrir problemas en cuanto a la salud física. Así mismo, en cuanto al ámbito académico, el estrés puede conducir a los alumnos a la deserción escolar, a la desmotivación, la pérdida de interés y a las bajas calificaciones, problemas de concentración, inseguridad e incluso problemas entre compañeros (Barraza 2006)

Desde esta perspectiva, podemos mencionar que es imprescindible desarrollar y poner en marcha las estrategias y técnicas de afrontamiento dentro del ámbito académico, donde cada estudiante descubra y ponga en práctica dichas estrategias. Siendo así, Restrepo et al., (2020) mencionan que las estrategias más utilizadas por los alumnos son la capacidad de ser resilientes, asertivos, de planificar y terminar las tareas.

3.3. Marco Conceptual

Resiliencia: Viene a ser un rasgo de personalidad que beneficia el estado emocional de la persona, puesto que hace que nos adaptemos adecuadamente frente a demandas negativas ocasionadas por el estrés, e incluso salgamos fortalecidos de esas adversidades (Wagnild y Young, 1993).

Adversidad: Es entendida como una amenaza para el crecimiento del ser humano, esta amanezca puede ser real o subjetiva, es decir, alguna creencia o percepción de la persona (Infante, 2008).

Afrontamiento: serie de acciones guiadas por una persona con la finalidad de enfrentar y salir victorioso frente a una situación que le resulta difícil (Infante, 2008).

Ecuanimidad: característica que permite conservar la calma en medio de una tormenta, permitiendo que no nos derrumbemos ante ello a pesar de lo difícil que resulte. Generalmente resulta difícil desarrollarla ya que frecuentemente no movemos al ritmo de nuestras emociones (Colman, 2015).

Estrés: Son aquellos mecanismos que se activan cuando el ser humano se encuentra rodeado por un cumulo excesivo de sucesos que superan sus propios recursos, por lo que intentan cumplir y hacer frente aquellas demandas exigentes con la finalidad de superarlas, muchas veces la persona puede experimentar sobrecargas que afectarán su salud física y psicológica (Gallardo, 2021).

Estrés académico: Es un malestar global que sufren los estudiantes en cualquier nivel educativo, dicho malestar puede traer consigo ansiedad, pensamientos negativos, dificultad en la resolución de problemas, frustración, desmotivación e ira, así mismo se debe de tener en cuenta

que los síntomas se presentaran de manera diferente en cada individuo (Campos, 2021).

Eustrés: También denominado estrés positivo. Es la habilidad de afrontamiento que posee una persona, por lo tanto, son aquellas acciones que propician o motivan una mejora en cuanto al rendimiento para realizar diversas actividades, también permite al individuo salir de su zona de confort, enfrentando riesgos no muy peligrosos con la finalidad de alcanzar la autorrealización personal (Corredor, 2023).

Distrés: Denominado estrés negativo, el cual se caracteriza por un desequilibrio psicológico y fisiológico, también conocido como estrés. Este tipo de estrés se activa por la presencia de amenazas externas o internas el cual implica la realización de un esfuerzo mayor, en situaciones muy graves puede traer como consecuencia sintomatologías de ciertos trastornos (depresión o ansiedad), por lo tanto se le considera perjudicial en nuestra salud (Corredor, 2023).

Síndrome de adaptación general: Son un grupo de mecanismos tanto biológicos como fisiológicos que le permiten a la persona la preparación para la adaptación, la defensa y el ataque, los cuales mantienen la supervivencia ante un ambiente o hecho amenazante, y es ahí donde se determina el tipo de estrés que surgirá (Corredor, 2023).

Síntomas: Son aquellas manifestaciones que son perceptibles por el propio sujeto ante una enfermedad o malestar, son expresiones subjetivas ante un problema inconsciente, es decir, a través de los síntomas se da aviso de que algo no está marchando bien (Lakiszyk, 2020):

Tensión emocional: Es el cúmulo de síntomas y signos (frustración, enojo, ansiedad, preocupación, dolores físicos) que son considerados como respuestas del cuerpo frente a las presiones físicas, intelectuales y emocionales que se experimentan por múltiples causas (Sainz, 2010).

Estudiantes: Es una persona que se dedica a profundizar en diversos contenidos que le serán de utilidad en el futuro, desde contenidos básicos hasta contenidos avanzados (Villegas, 2017).

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y Nivel de investigación

Para esta investigación se consideró un enfoque cuantitativo; ya que se empleó la recopilación de datos para demostrar hipótesis, establecer patrones de comportamiento y probar teorías basadas en mediciones numéricas y análisis estadístico (Parra, 2019).

Es de tipo básica, puesto que finalidad fue contribuir, ampliar o expandir los conocimientos científicos de la resiliencia y estrés académico, sirviendo de ayuda como base teórica para futuras investigaciones (Parra, 2019).

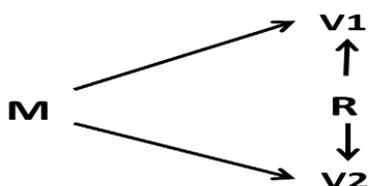
Es prospectiva, ya que la información se recopiló con propósitos de investigación (Müggenburg y Pérez, 2007).

Es un estudio de nivel correlacional, ya que permitió identificar el nivel de asociación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

4.2. Diseño de Investigación

La investigación es no experimental porque se realiza sin manipulación consciente de las variables de estudio y sólo se observan y analizan los fenómenos en su entorno natural (Hernández y Mendoza, 2018), y de cohorte transversal, ya que se realizó la recolección de datos en un solo momento y en un tiempo único (Hernández y Mendoza, 2018).

El siguiente esquema representa el estudio realizado:



Dónde:

M = Muestra

V1 = Resiliencia

V2 = Estrés académico

R = Relación entre resiliencia y estrés académico

4.3. Hipótesis general y específicas

Hipótesis general:

Existe relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Hipótesis Específicas:

Existe relación entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Existe relación entre la dimensión sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Existe relación entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Existe relación entre la dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Existe relación entre la dimensión satisfacción personal y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de

una Institución Pública de Caraz, 2023.

4.4. Identificación de las variables

Variable 1: Resiliencia

Dimensiones:

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

Variable 2: Estrés académico

Dimensiones:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

4.5. Matriz de Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Resiliencia	La resiliencia es la cualidad que posee una persona para enfrentar situaciones de carácter negativo, facilitando la adaptación a este tipo de eventos, así mismo esta cualidad o capacidad ayuda al ser humano a salir fortalecido de una situación estresante (Wagnild y Young, 1993).	La escala de Resiliencia de Wagnild y Young, compuesta por 25 ítems y clasificadas en cinco dimensiones, tales como la ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal, confianza en sí mismo y sentirse bien solo.	Ecuanimidad	Toma las cosas con calma	7, 8, 11,	Ordinal	General: Bajo (25-125) Moderado (126-145) Alto (146-175) Dimensiones: Ecuanimidad y Satisfacción personal (bajo 4-19), (moderado 20-23), (alto 24-28) Perseverancia y Confianza en	Cuantitativa
				Moderación de la actitud	12			
			Perseverancia	Autodisciplina	1, 2, 4,			
				Persistencia ante el desaliento	14, 15, 20, 23			
			Satisfacción personal	Significado de la existencia.	16, 21,			
				Aceptación por la vida.	22, 25			
			Confianza en sí mismo	Autoconfianza	6, 9, 10,			
				Creer en las propias capacidades.	13, 17, 18, 24			
Sentirse bien solo	Adaptabilidad	5, 3, 19						
	Independencia							

							<p>sí mismo</p> <p>(bajo 7-32), (moderado 33-38), (alto 39-49)</p> <p>Sentirse bien solo (bajo 3-13), (moderado 14-16), (alto 17-21)</p>	
Estrés académico	Barraza (2008) el estrés académico es un proceso sistémico, que tiene un carácter adaptativo y psicológico, surge cuando el estudiante en entornos escolares, se enfrenta a una variedad de exigencias que, según la percepción individual del alumno, son identificadas	La variable estrés académico será evaluado a través del inventario SISCO (Barraza, 2007) el cual está conformado por tres dimensiones como son los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Así mismo, consta de 31	Estresores	Competencia entre compañeros	3, 4, 5, 6,7, 8, 9, 10	Escala de Likert (1) Nunca (2) Rara vez (3) Algunas veces (4) Casi siempre (5) Siempre	0 a 33 nivel leve 34 a 66 nivel moderado 67 a 100 nivel	Cuantitativa
				Sobrecarga de tareas				
				Personalidad y carácter del docente				
				Exámenes aplicados				
				Tipo de trabajos				
				Falta de comprensión de los temas				
				Participación en clase				
				Falta de tiempo para realizar las tareas				

	como factores estresantes que provocan un desequilibrio sistemático, que se presentan en una serie de síntomas, el cual, este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.	ítems con opciones de respuesta: 1) Nunca, 2) Rara vez, 3) Algunas veces, 4) Casi siempre y 5) Siempre.	Síntomas	Reacciones físicas (Insomnio, fatiga, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, rascarse, somnolencia).	11, 12, 13, 14, 15, 16	severo	Dimensiones Estresores: Leve (8-13) Moderado (14-19) Severo (20-25) Síntomas: Leve (15-25) Moderado (26-36) Severo (37-47) Estrategias de afrontamiento: Leve (6-10) Moderado (11-15) Severo (16-20)
				Reacciones psicológicas (Inquietud, depresión, tristeza, ansiedad, angustia, problemas de concentración, irritabilidad).	17, 18, 19, 20, 21		
				Reacciones comportamentales (Tendencia a discutir, aislamiento, desgano para realizar las tareas, aumento o reducción de consumo de alimentos).	22, 23, 24, 25,		
			Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva	26, 27, 28, 29, 30, 31		
				Elaboración de un plan			
				Elogios a uno mismo			
				La religiosidad			
			Búsqueda de información sobre la situación				

4.6. Población – Muestra

Población

Una población de estudio viene a ser un grupo o colección de elementos (seres humanos, objetos, animales, etc.) que cumplen con una serie de determinados criterios, de los cuales se pretende conocer algo mediante una investigación (Arias, et al, 2016). En ese sentido, la población de este estudio estuvo conformada por 100 estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Muestra

Para este estudio, se empleó la muestra de tipo censal, la cual es definida como aquella donde toda la población objeto de estudio es considerada como la muestra (Hernández y Mendoza, 2018).

Por lo expuesto, la totalidad de elementos que componen la población fueron considerados como componentes de la muestra, es decir tanto la población como la muestra quedaron integradas por 100 unidades de análisis.

Consideraciones éticas

Los principios éticos de la investigación científica bajo la cual se fundamentó el presente estudio son los siguientes:

Principio de Autonomía: El participante tuvo la libertad de elegir si desea participar o no del estudio. Como iniciativa a este principio, a los estudiantes se les facilitó un consentimiento informado antes de dar inicio al desarrollo del cuestionario, sin que nadie se sienta obligado a participar de la investigación (Azulay, 2001).

Principio de Justicia: Se brindó un trato ecuánime a los participantes, sin ser discriminados, guardando respeto en todo momento (Azulay, 2001).

Principio de Beneficencia: como responsables del estudio, se veló por el bienestar de cada participante, brindando un trato amable y obrando en beneficio de los estudiantes (Azulay, 2001).

Principio de no maleficencia: Durante el proceso de investigación, las responsables del estudio nos sometimos en la obligación de no emitir acciones que puedan ocasionar algún tipo de daño de manera intencionada a los participantes, respetando en todo momento sus ideas, costumbres y creencias (Azulay, 2001).

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Técnica:

De acuerdo a Sánchez et al., (2018), es el conjunto de medios e instrumentos que se emplean para recopilar la información en una investigación.

La técnica que se empleó en esta investigación fue la encuesta, que en palabras de López y Fachelli (2016), viene a ser la recolección de datos mediante una serie de preguntas, a su vez, la recogida de datos se lleva por medio de un cuestionario, el cual viene a ser el instrumento de medición. Así mismo se empleó la psicometría, que implicadas la medición y la cuantificación de las variables psicológicas del psiquismo humano.

Instrumentos:

Como parte de los instrumentos, se empleó una escala que según López y Fachelli (2016), en el marco de la encuesta, está compuesta por una serie de alternativas de respuesta sobre un tema determinada, estas respuestas pueden ser numéricas o verbales. Así mismo, dentro de la investigación se empleó el inventario, que conforme a Ventura (2019) es

aquella lista de características, actitudes, preferencias o habilidades de una persona en relación a su comportamiento o personalidad, de la misma forma dentro del ámbito de la salud, se suele utilizar como una lista de síntomas o problemas que tiene una persona, a través de ello se muestra si algo está sucediendo en él o no.

Los instrumentos que se emplearon para medir las variables son la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) Adaptado por Novella (2002) y el Inventario SISCO de Estrés académico.

Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Descripción del instrumento:

Este instrumento originalmente fue creado por Wagnild y Young en 1993 y procede de Estados Unidos, sin embargo para la presente investigación se empleará el adaptado y traducida al español en población de estudiantes peruanos por Novella (2002). Cuenta con 25 ítems, así mismo cuenta con 5 dimensiones: ecuanimidad (7, 8, 11, 12), perseverancia (1, 2, 4, 14, 15, 20, 23), Satisfacción personal (16, 21, 22, 25), confianza en sí mismo (6, 9, 10, 13, 17, 18, 24) y sentiré bien solo (5, 3, 19), el cual puede ser administrada de forma individual o colectiva en adolescentes y adultos en una duración de 25 a 30 minutos.

Esta escala es valorada mediante una escala de tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es totalmente en desacuerdo, 2 es muy en desacuerdo, 3 es en desacuerdo, 4 es ni de acuerdo ni en desacuerdo, 5 es de acuerdo, 6 es muy de acuerdo y 7 es totalmente de acuerdo. Este instrumento permite establecer los niveles de resiliencia en estos rangos: De 25 a 125 “nivel bajo”, de 126 a 145 “nivel moderado” y de 146 a 175 “nivel alto”.

Confiabilidad de la versión original: La confiabilidad de la prueba original fue de 0,85 en la muestra de cuidadores de Alzheimer, 0,86 y 0,85 en la muestra de mujeres graduadas y 0,90 en las primíparas posparto.

Confiabilidad de la adaptación: La confiabilidad del instrumento se estimó mediante una prueba piloto, donde reportaron una alta consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach con un valor global de 0.89, y significativas asociaciones items-test ($p < .001$). Concluyendo que la escala de resiliencia posee adecuadas propiedades psicométricas para ser aplicada en el ámbito peruano.

Validez: La validez conjunta se evidencia por un alto índice de correlación con cinco factores identificados según los criterios de Kaiser. La validez de contenido está dada a priori, ya que los ítems fueron seleccionados de acuerdo con una definición de resiliencia supervisada por la investigadora, dos psicometristas y dos enfermeras.

Experiencias peruanas

Se describen algunas investigaciones que hicieron uso de la escala de resiliencia, en población peruana.

Tenemos a Vilcamiche (2022) que en su investigación, con una muestra de 269 estudiantes, empleó la escala de resiliencia de Wagnild y Young como uno de sus instrumentos, donde determinó su confiabilidad, obteniendo un valor de ,842. Así mismo realizó una validación por tres juicios de expertos.

Así mismo Ccanto y Huarancca (2022) en su estudio, con una población de estudiantes de secundaria, empleó la misma escala de resiliencia, y de igual modo realizó la validación por tres juicios de expertos, mientras que para la confiabilidad, se basó en la expuesto por Novella

(2002) quien determinó un valor de .875, evidenciando que es un cuestionario apto para ser aplicado en estudiantes del contexto peruano.

Ficha técnica

Tabla 1

Ficha técnica de la escala de resiliencia

Nombre del instrumento:	Escala de Resiliencia
Autores:	Wagnild, G. y Young, H.
Año:	1993
Procedencia:	Estados Unidos
Adaptación Peruana:	Novella, A. (2002)
Tipo de instrumento:	Cuestionario
Administración:	Colectiva / Individual
Duración:	25 a 30 minutos
Aplicación:	Adolescentes y adultos
Objetivo:	Establecer el nivel de resiliencia

Inventario SISCO de estrés académico

Descripción del Instrumento

El inventario SISCO está distribuido de la siguiente manera:

Un ítem que se le considera como filtro, de tipo dicotómico (si o no) el cual determina si el alumno puede continuar respondiendo el inventario.

Un ítem en escala de tipo Likert construido por cinco valores numéricos, a través del cual se señala la intensidad del estrés.

En seguida continúa la dimensión estresores, que se encuentra constituido por ocho ítems, seguido por la dimensión de los síntomas, conformado por quince ítems, y por último la dimensión estrategias de afrontamiento, constituido por seis ítems. Dichas dimensiones trabajan con la escala de Likert con cinco valores numéricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi

siempre y siempre), el cual permite medir la frecuencia con que se presentan los indicadores de las dimensiones mencionadas.

Confiabilidad de la prueba original: El autor recolectó evidencia basándose en los procedimientos de la estructura interna, por ende la confiabilidad se llevó a cabo por consistencia interna con un valor de 0.97, confiabilidad por mitades con un valor de 0,87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach con un valor de 0.90 (Barraza, 2007).

Confiabilidad de la adaptación peruana: Se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,88, siendo un valor similar al inventario original (Barraza, 2007) Lo cual indica que el inventario cuenta con la confiabilidad adecuada para hacer uso del mismo.

Validez: Se logró un coeficiente de 0,95; lo cual señala que el inventario cuenta con una validez y concordancia muy buena para su aplicación y uso.

Experiencias peruanas

A continuación se describen algunas investigaciones que hicieron uso del Inventario SISCO de estrés académico en población peruana:

Encontramos a Tacca et al., (2022) quienes realizaron un estudio, donde la muestra estuvo constituida por 178 estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Lima. Para dicha investigación se hizo uso del inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007) el cual fue validado el contenido del instrumento por cuatro jueces psicólogos especializados en psicología educativa. Así mismo, se halló una confiabilidad de 0.87 mediante el alfa de Cronbach, lo cual indica buenos resultados.

Por su parte Sánchez (2022) realizó una investigación, donde la muestra estuvo constituida por 120 estudiantes. Para dicha investigación se empleó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007) el cual

fue validado a través de juicio de expertos, donde tres expertos validaron el contenido del instrumento. Así mismo, se halló una confiabilidad de 0,883 a través del alfa de Cronbach, lo cual señala una alta confiabilidad.

Cruz y Palomino (2022) Realizaron un estudio, donde la muestra estuvo conformada por 242 estudiantes, para lo cual se hizo uso del Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007) el cual fue validado a través de juicio de expertos. Así mismo, se halló una confiabilidad de 0.859 mediante el alfa de Cronbach, lo cual indica una alta confiabilidad.

Ficha Técnica

Tabla 2

Ficha técnica del Inventario SISCO de estrés académico

Nombre del instrumento:	Inventario de estrés académico SISCO.
Autores:	Barraza Macías Arturo (2007)
Estructura:	Consta de 31 ítems.
Procedencia:	México
Adaptación Peruana:	Puecas-Sánchez (2010)
Tipo de instrumento:	Inventario
Administración:	Individual o colectiva
Duración:	Entre 15 min aproximadamente.
Aplicación:	Población de nivel secundaria
Objetivo:	Medir el nivel de estrés

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos

Se empleó la técnica de encuesta y psicometría, a través del que se recogió datos sociodemográficos como sexo, edad y grado de instrucción. Además se les proporcionó una explicación minuciosa y el respectivo consentimiento informado.

Los datos recopilados fueron ingresados primeramente a una base de datos del software Microsoft Office Excel 2016, posteriormente para procesar los datos se utilizó un software especializado que es Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25.0, a través del cual se calculó el coeficiente de alfa de Cronbach, obteniendo un grado de fiabilidad de 0,863 para la escala de resiliencia de Wagnild y Young y 0,869 para el inventario SISCO de estrés académico, los cuales indican una confiabilidad muy alta conforme a los criterios de decisión para la confiabilidad de Palella y Martins (2012). Además la distribución de datos resultó ser no paramétrica después de realizar la prueba de normalidad de kolmogorov-smirnov, por ende se empleó el estadístico Rho de Spearman.

El análisis de los resultados se presentó primeramente en forma descriptiva, puesto que la tabulación de datos se realizó utilizando tablas de frecuencia y gráficos, determinados parámetros básicos en términos de porcentajes o frecuencias (López (2019), en las cuales se explicó la relación existente la variable resiliencia y estrés académico.

Por otro lado también se empleó la estadística inferencial, que según Acosta et al., (2014) a través de este medio se realiza los procesos de estimación, análisis y pruebas de hipótesis, con el objetivo de brindar conclusiones con una adecuada base científica para tomar ciertas decisiones, teniendo en cuenta la información muestral recabada. Desde esta perspectiva se logró determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación e interpretación de resultados – descriptivos

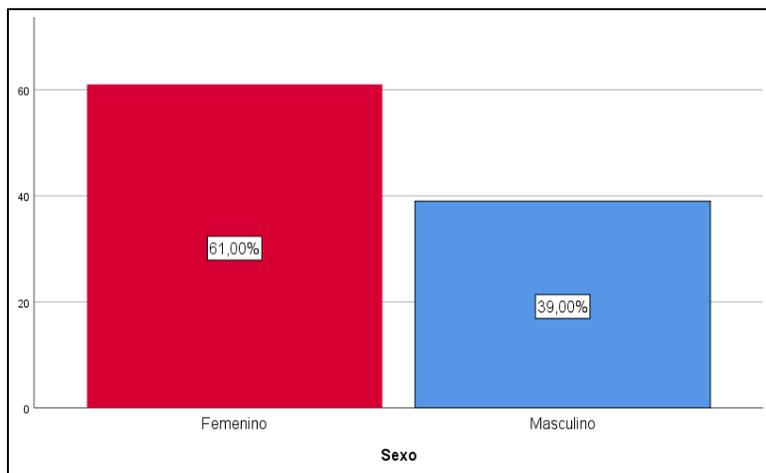
Tabla 3

Presentación de participantes por sexo

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	61	61%
Masculino	39	39%
Total	100	100%

Figura 1

Presentación de participantes por sexo.



Los resultados de la tabla 3 y figura 1 demuestran que el 61% de los estudiantes de educación básica regular de una institución pública, caraz-2023, son de sexo femenino, mientras que el 39% representa al sexo masculino.

Tabla 4

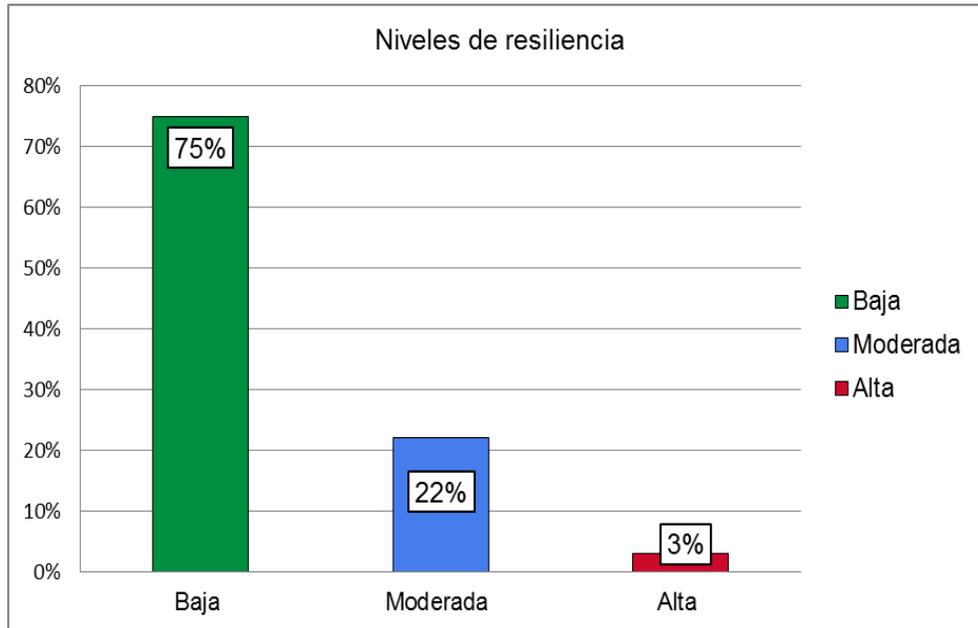
Niveles de la variable resiliencia

Niveles	f	%
Baja	75	75%
Moderada	22	22%
Alta	3	3%

Total	100	100%
-------	-----	------

Figura 2

Niveles de la variable resiliencia



En la tabla 4 y figura 2, los resultados determinan que el 75% de los participantes se encuentran en un nivel bajo de resiliencia, seguido por el 22% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que solo un 3% de la muestra lo percibe en un nivel alto.

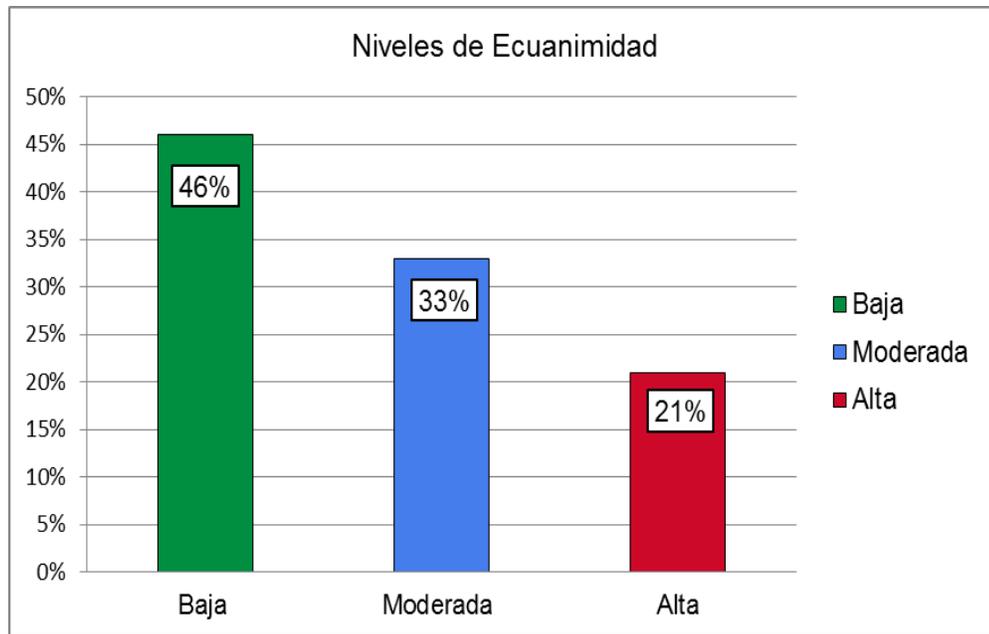
Tabla 5

Niveles de la dimensión ecuanimidad

Niveles	f	%
Baja	46	46%
Moderada	33	33%
Alta	21	21%
Total	100	100%

Figura 3

Niveles de la dimensión ecuanimidad



En la tabla 5 y figura 3, los resultados determinan que 46% de los estudiantes presentaron nivel bajo en la dimensión ecuanimidad de la resiliencia, seguido por el 33% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que solo un 21% de la muestra lo percibe en un nivel alto.

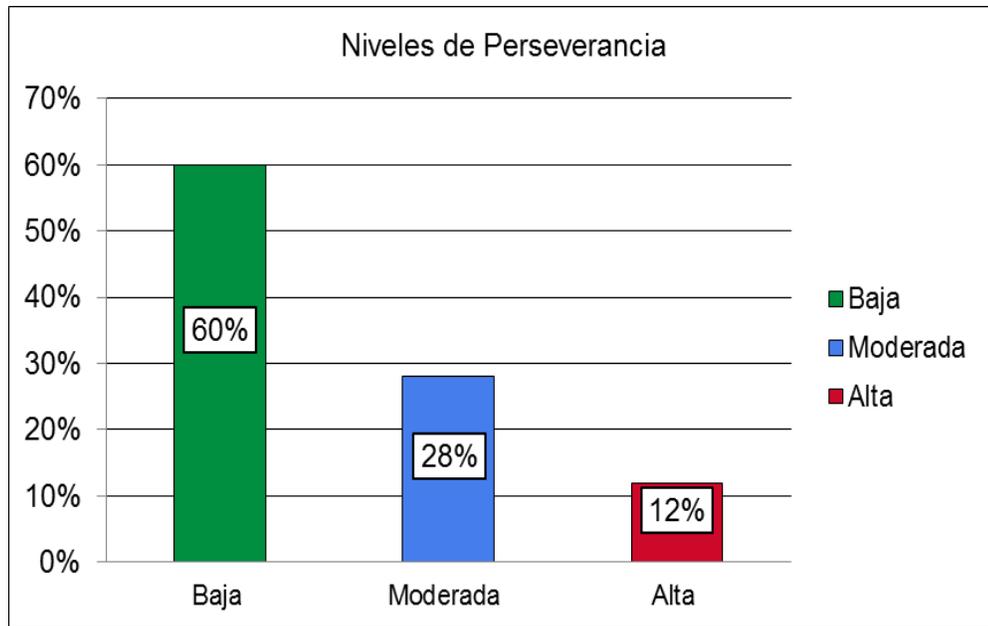
Tabla 6

Niveles de la dimensión perseverancia

Niveles	f	%
Baja	60	60%
Moderada	28	28%
Alta	12	12%
Total	100	100%

Figura 4

Niveles de la dimensión perseverancia



En la tabla 6 y figura 4, los resultados demuestran que el 60% de los estudiantes presentan un nivel bajo de en la dimensión perseverancia de la resiliencia, seguido por el 28% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que solo un 12% de la muestra lo percibe en un nivel alto

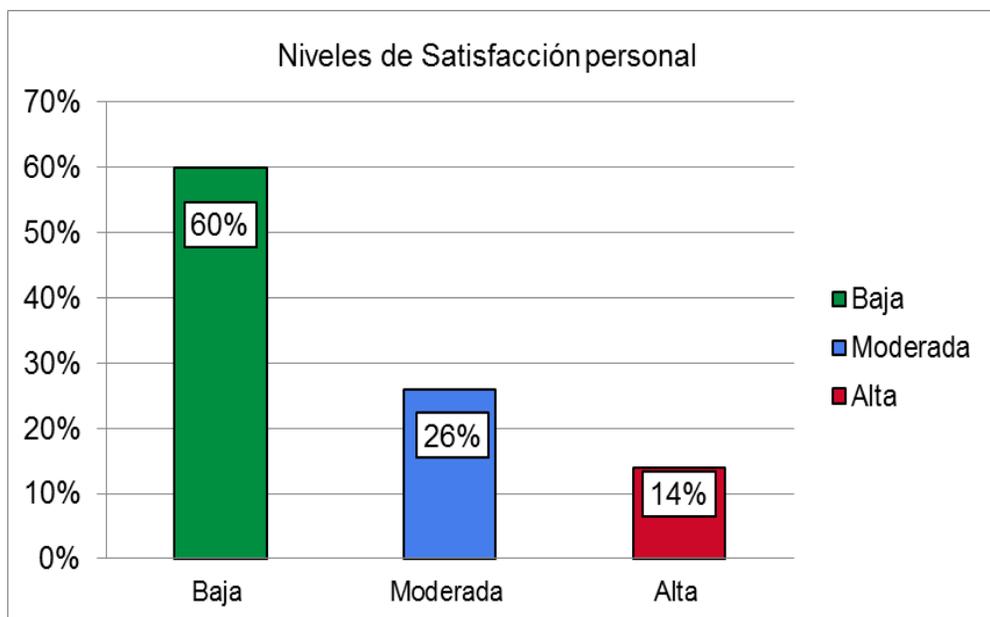
Tabla 7

Niveles de la dimensión satisfacción personal

Niveles	f	%
Baja	60	60%
Moderada	26	26%
Alta	14	14%
Total	100	100%

Figura 5

Niveles de la dimensión satisfacción personal



En la tabla 7 y figura 5, los resultados demuestran que el 60% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de satisfacción personal, seguido por el 26% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que solo un 14% de la muestra lo percibe en un nivel alto.

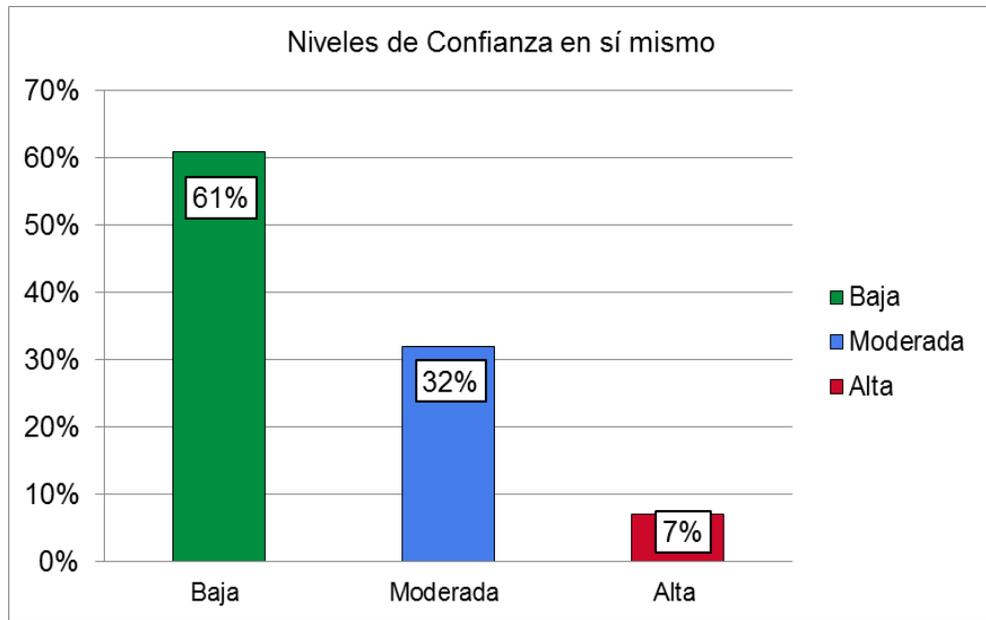
Tabla 8

Niveles de la dimensión confianza en sí mismo

Niveles	f	%
Baja	61	61%
Moderada	32	32%
Alta	7	7%
Total	100	100%

Figura 6

Niveles de la dimensión confianza en sí mismo



En la tabla 8 y figura 6, los resultados determinan que el 61% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de confianza en sí mismo, seguido por el 32% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que solo un 7% de la muestra lo percibe en un nivel alto.

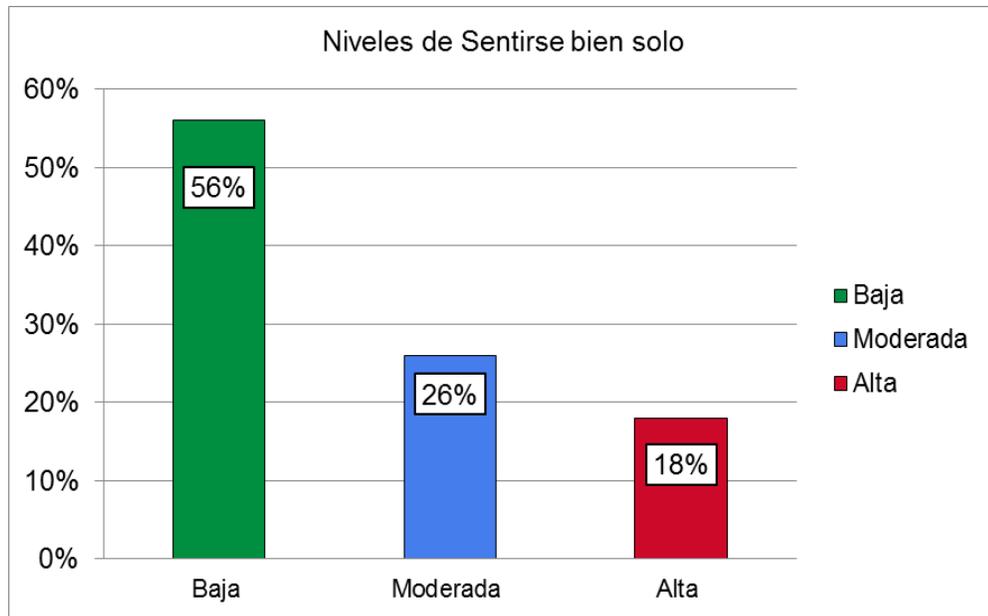
Tabla 9

Niveles de la dimensión sentirse bien solo

Niveles	f	%
Baja	56	56%
Moderada	26	26%
Alta	18	18%
Total	100	100%

Figura 7

Niveles de la dimensión sentirse bien solo



En la tabla 9 y figura 7, los resultados demuestran que el 56% de los participantes se ubican en un nivel bajo de sentirse bien solo, seguido por el 26% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que solo un 18% de la muestra lo percibe en un nivel alto

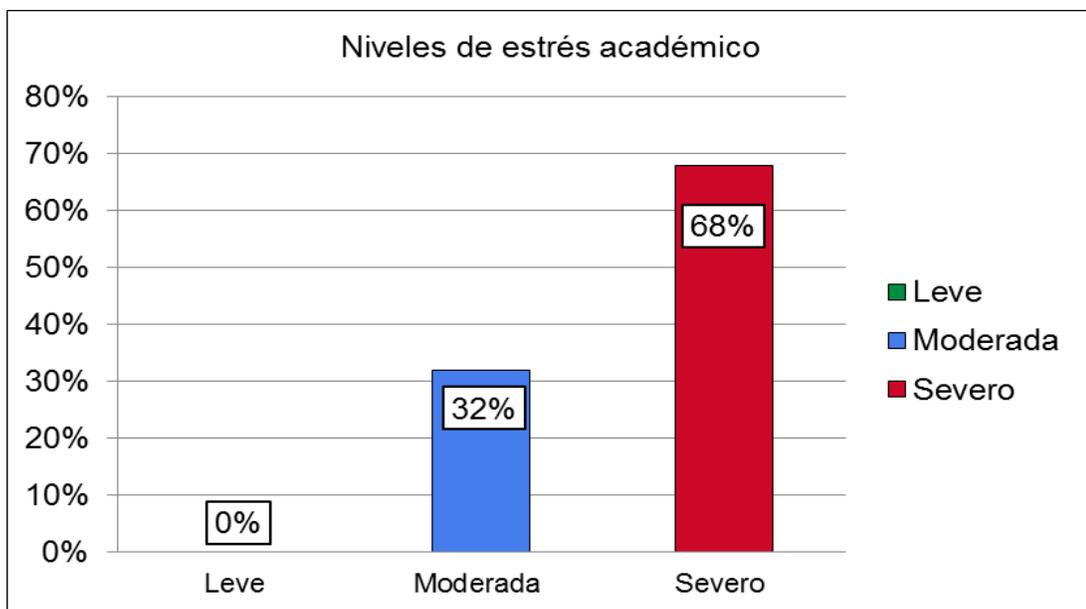
Tabla 10

Niveles de la variable estrés académico

Niveles	f	%
Leve	0	0%
Moderada	32	32%
Severo	68	68%
Total	100	100%

Figura 8

Niveles de la variable estrés académico



En la tabla 10 y figura 8, los resultados determinan que el 68% de los estudiantes presentan un nivel severo de estrés académico, seguido por el 32% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que ningún integrante de la muestra lo percibe en un nivel leve.

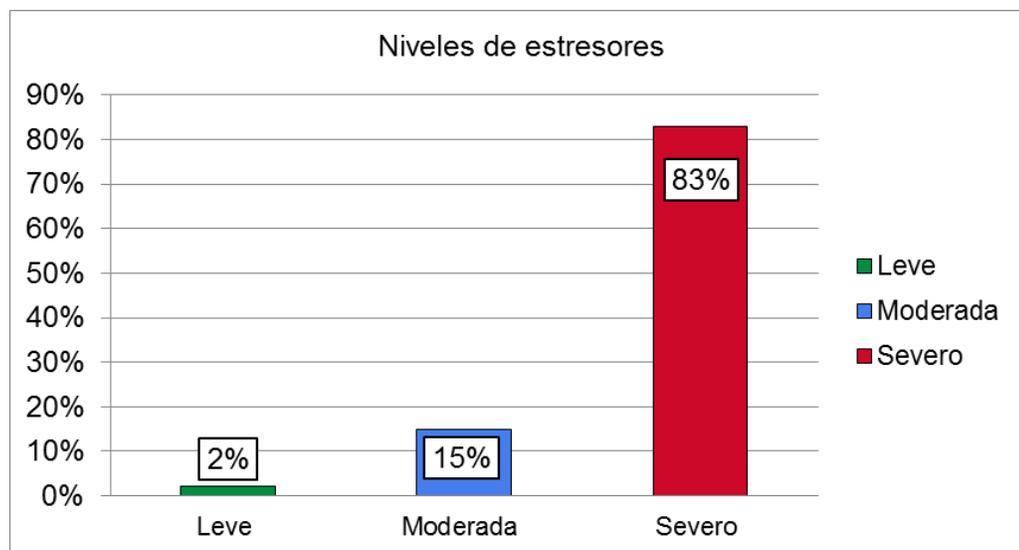
Tabla 11

Niveles de la dimensión estresores

Niveles	f	%
Leve	2	2%
Moderada	15	15%
Severo	83	83%
Total	100	100%

Figura 9

Niveles de la dimensión estresores



En la tabla 11 y figura 9, los resultados determinan para la dimensión estresores, que el 83% de los participantes se ubica en el nivel severo, seguido por el 15% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que tan solo el 2% de los integrantes de la muestra lo perciben en un nivel leve.

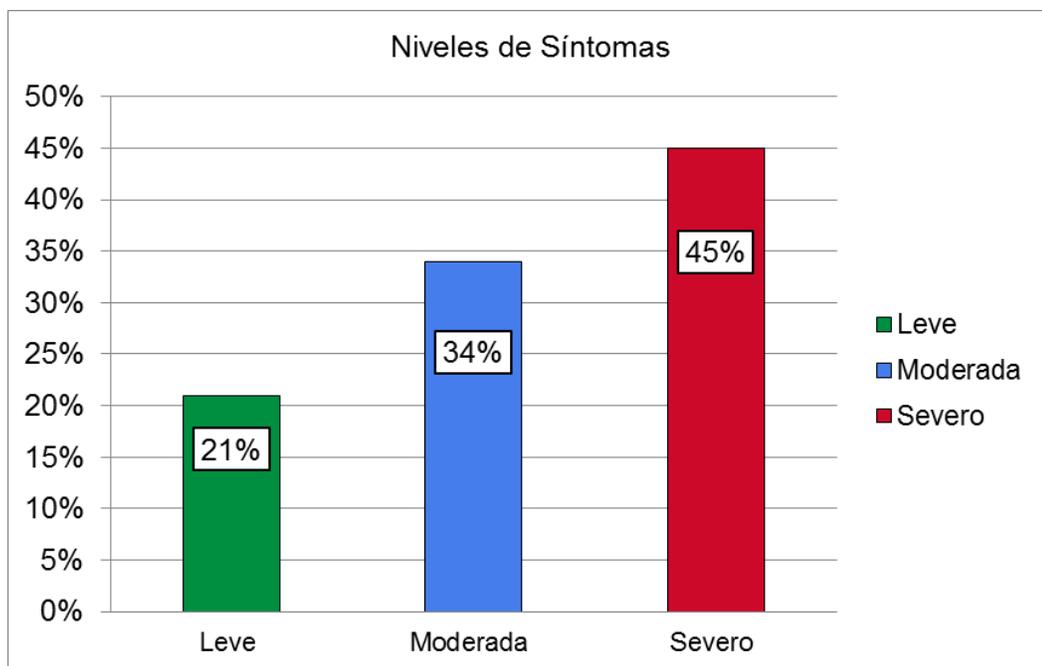
Tabla 12

Niveles de la dimensión síntomas

Niveles	f	%
Leve	21	21%
Moderada	34	34%
Severo	45	45%
Total	100	100%

Figura 10

Niveles de la dimensión síntomas



En la tabla 12 y figura 10, se observa para la dimensión síntomas, que el 45% de los estudiantes están ubicados en el nivel severo, seguido por el 34% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que el 21% de los integrantes de la muestra lo perciben en un nivel leve.

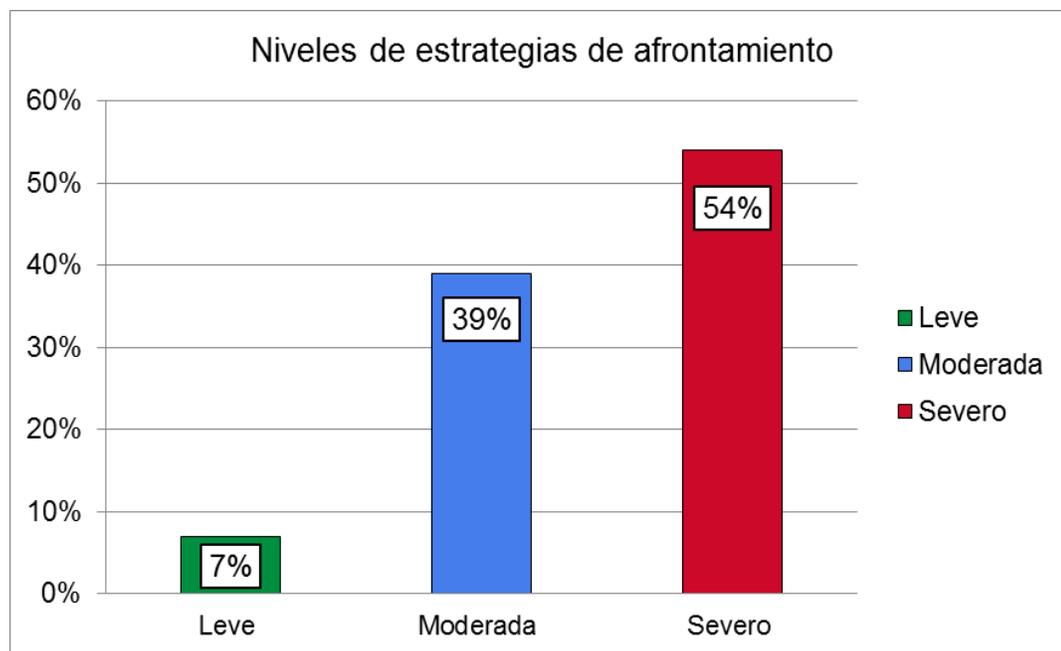
Tabla 13

Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento

Niveles	f	%
Leve	7	7%
Moderada	39	39%
Severo	54	54%
Total	100	100%

Figura 11

Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento



En la tabla 13 y figura 11, se observa para la dimensión estrategias de afrontamiento, que el 54%, tiene un nivel severo, seguido por el 39% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que tan solo el 7% de los integrantes de la muestra lo perciben en un nivel leve.

5.2. Presentación e interpretación de resultados – Tablas cruzadas

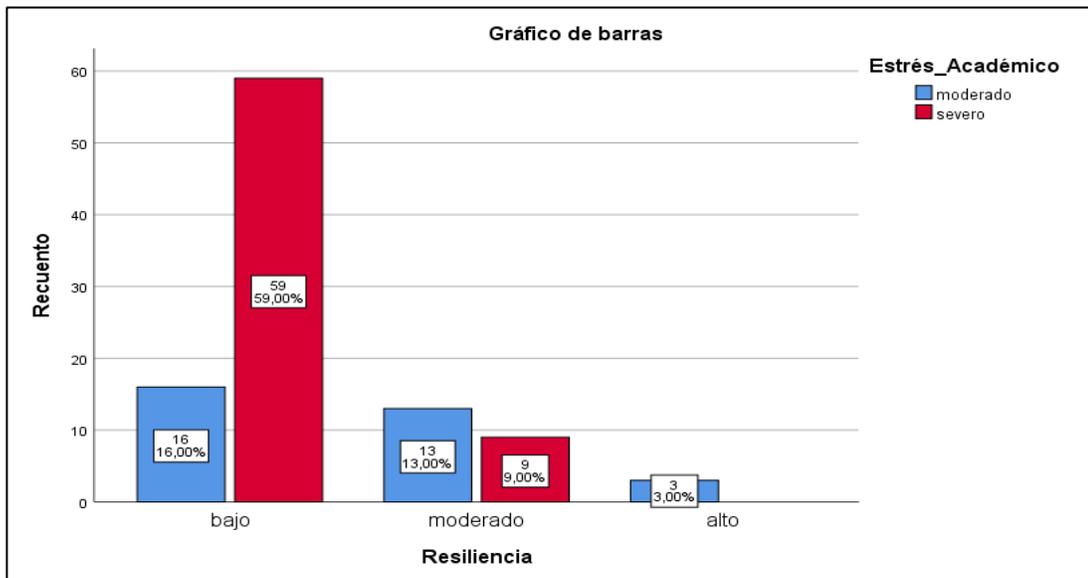
Tabla 14

Tabla cruzada de la resiliencia y estrés académico

		Estrés académico			
		Moderada	Severo	Total	
Resiliencia	Baja	Recuento	16	59	75
		% del total	16,0%	59,0%	75,0%
	Moderada	Recuento	13	9	22
		% del total	13,0%	9,0%	22,0%
	Alta	Recuento	3	0	3
		% del total	3,0%	0,0%	3,0%
Total	Recuento	32	68	100	
	% del total	32,0%	68,0%	100,0%	

Figura 12

Tabla cruzada de la resiliencia y estrés académico



En la tabla 14 y figura 12, se puede apreciar que, del total de encuestados, 75% de la población presenta un nivel bajo de resiliencia, de los cuales el 59% presenta estrés académico severo; por otra parte, se aprecia que el 13% de la muestra coincide al manifestar que la resiliencia y el estrés académico se encuentran en un nivel moderado

Tabla 15

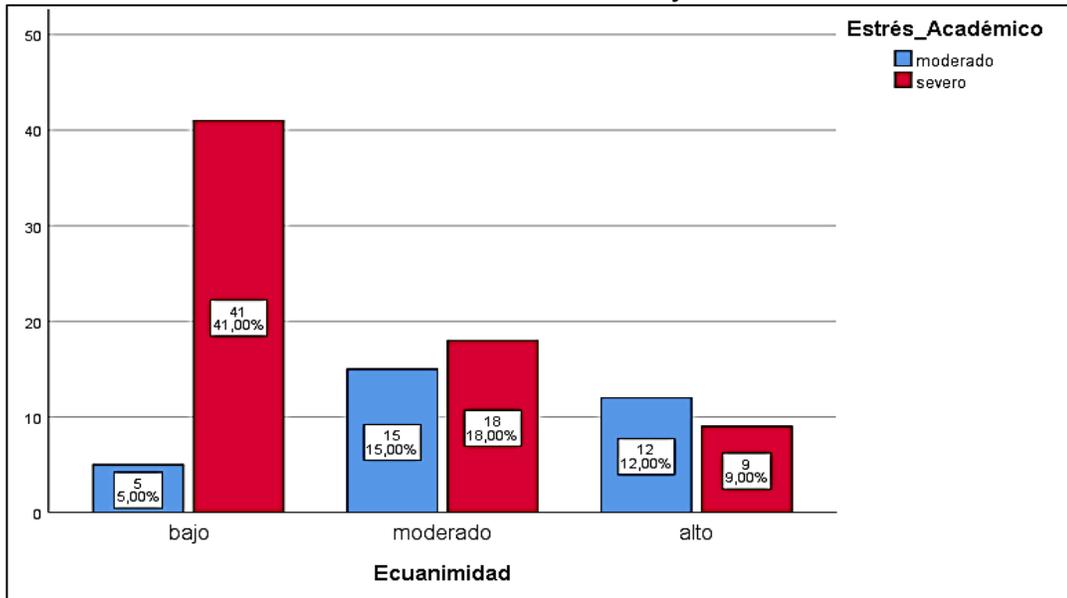
Tabla cruzada entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico

			Estrés académico		Total
			Moderada	Severo	
Ecuanimidad	Baja	Recuento	5	41	46
		% del total	5,0%	41,0%	46,0%
	Moderada	Recuento	15	18	33
		% del total	15,0%	18,0%	33,0%
	Alta	Recuento	12	9	21
		% del total	12,0%	9,0%	21,0%

Total	Recuento	32	68	100
	% del total	32,0%	68,0%	100,0%

Figura 13

Tabla cruzada entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico



En la tabla 15 y figura 13 se observa que del total de encuestados el 46% considera que la ecuanimidad se encuentra en el nivel bajo, de los cuales el 41% de ellos perciben al estrés académico en un nivel severo, así mismo se tiene que el 18% de la muestra concuerdan al manifestar que la ecuanimidad y el estrés académico se encuentran en un nivel moderado.

Tabla 16

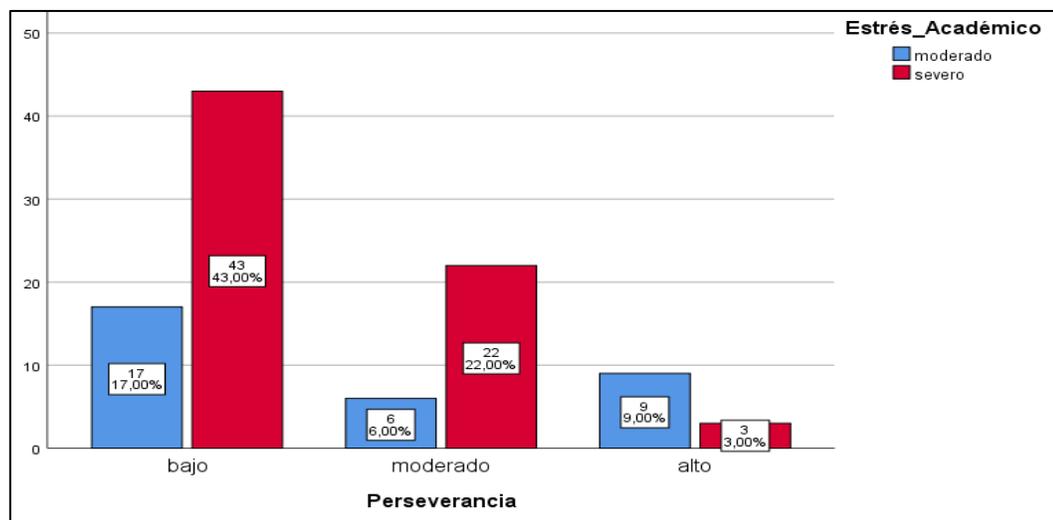
Tabla cruzada entre la dimensión perseverancia y estrés académico

		Estrés académico		Total	
		Moderada	Severo		
Perseverancia	Baja	Recuento	17	43	60
		% del total	17,0%	43,0%	60,0%
	Moderada	Recuento	6	22	28
		% del total	6,0%	22,0%	28,0%
	Alta	Recuento	9	3	12

	% del total	9,0%	3,0%	12,0%
Total	Recuento	32	68	100
	% del total	32,0%	68,0%	100,0%

Figura 14

Tabla cruzada entre la dimensión perseverancia y estrés académico



En la tabla 16 y figura 14, se puede apreciar que el 60% de la muestra percibe a la perseverancia en un nivel bajo, de los cuales el 43% ubica al estrés académico en un nivel severo; mientras que el 28% del total de encuestados perciben a la perseverancia en un nivel moderado, sin embargo, el 22% de ellos consideran al estrés académico en el nivel severo.

Tabla 17

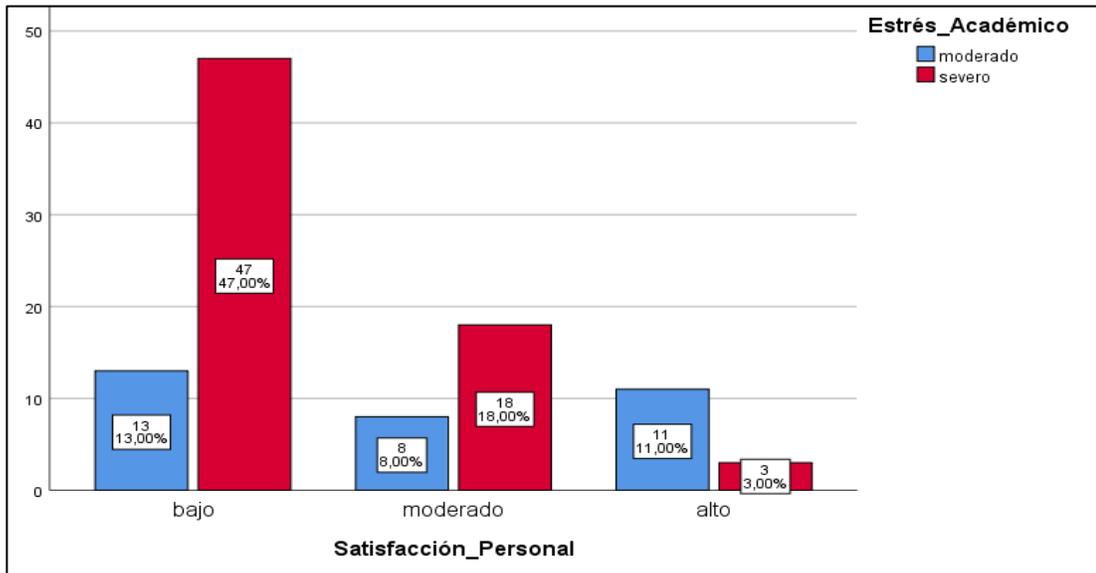
Tabla cruzada entre la dimensión satisfacción personal y estrés académico

		Estrés académico		Total	
		Moderada	Severo		
Satisfacción personal	Baja	Recuento	13	47	60
		% del total	13,0%	47,0%	60,0%
	Moderada	Recuento	8	18	26
		% del total	8,0%	18,0%	26,0%

	Alta	Recuento	11	3	14
		% del total	11,0%	3,0%	14,0%
Total		Recuento	32	68	100
		% del total	32,0%	68,0%	100,0%

Figura 15

Tabla cruzada entre la dimensión satisfacción personal y estrés académico



En la tabla 17 y figura 15, se observa que, del total de encuestados, el 60% aprecia que la satisfacción personal se encuentra en un nivel bajo, de los cuales el 47% ubica al estrés académico en un nivel severo, así mismo se tiene que del 26% de encuestados que consideran a la satisfacción personal en el nivel moderado, el 18% de ellos estiman que el estrés académico se encuentra en el nivel severo.

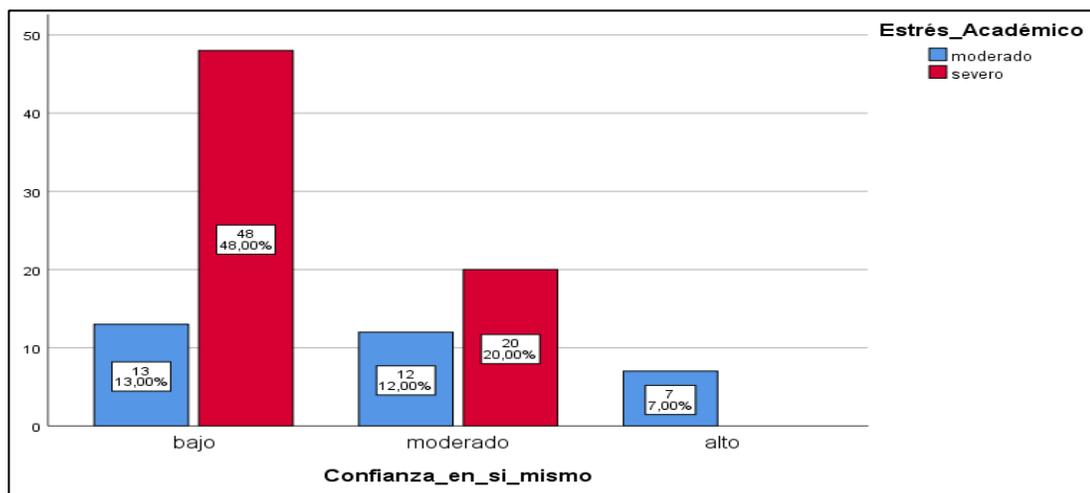
Tabla 18

Tabla cruzada entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés académico

		Estrés académico		Total	
		Moderada	Severo		
Confianza en sí mismo	Baja	Recuento	13	48	61
		% del total	13,0%	48,0%	61,0%
	Moderada	Recuento	12	20	32
		% del total	12,0%	20,0%	32,0%
	Alta	Recuento	7	0	7
		% del total	7,0%	0,0%	7,0%
Total	Recuento	32	68	100	
	% del total	32,0%	68,0%	100,0%	

Figura 16

Tabla cruzada entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés académico



En la tabla 18 y figura 16, se puede manifestar que, del total de la muestra, el 61% considera que la confianza en sí mismo se encuentra en el nivel bajo, de los cuales el 48% de ellos manifiestan que estrés académico se encuentra en el nivel severo, seguido por un 32% del total de la muestra que ubica a la dimensión confianza en sí mismo en un nivel moderado, donde el 20% de ellos perciben al estrés académico en el nivel severo.

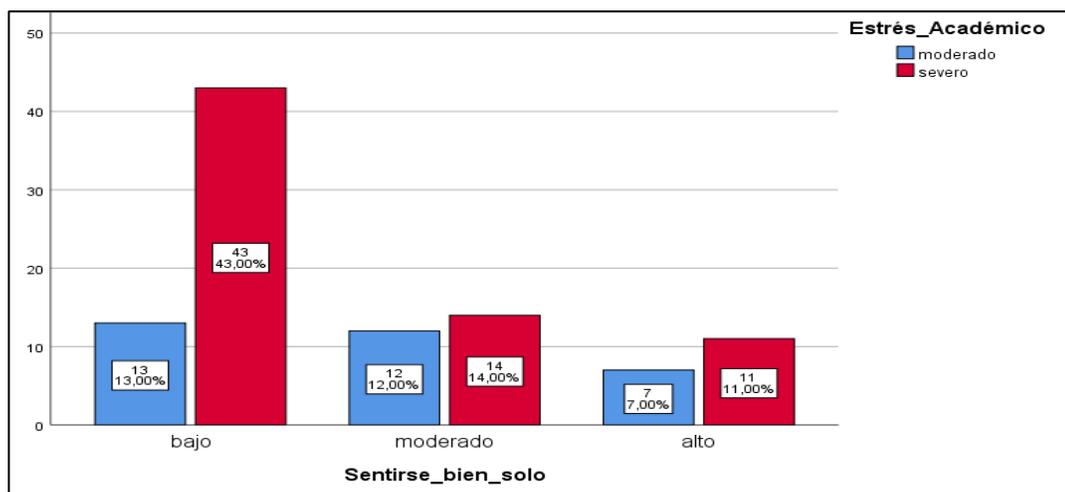
Tabla 19

Tabla cruzada entre la dimensión sentirse bien solo y estrés académico

		Estrés académico		Total	
		Moderada	Severo		
Sentirse bien solo	Baja	Recuento	13	43	56
		% del total	13,0%	43,0%	56,0%
	Moderada	Recuento	12	14	26
		% del total	12,0%	14,0%	26,0%
	Alta	Recuento	7	11	18
		% del total	7,0%	11,0%	18,0%
Total	Recuento	32	68	100	
	% del total	32,0%	68,0%	100,0%	

Figura 17

Tabla cruzada entre la dimensión sentirse bien solo y estrés académico



En la tabla 19 y figura 17, Interpretación, se puede observar que, del total de encuestados, el 56% considera a la dimensión sentirse bien solo en el nivel bajo, de los cuales el 43% de ellos manifiestan el estrés académico se encuentra en el nivel severo; así mismo, se tiene que el 26% del total de la muestra considera a la dimensión sentirse bien solo en el nivel moderado. No obstante, un 11% del total de la muestra coincide al ubicar a la dimensión sentirse bien solo en el nivel alto, y al estrés académico en el nivel severo.

VI. ANALISIS DE RESULTADOS

6.1. Análisis Inferencial – prueba de hipótesis

Tabla 20

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Ecuanimidad	,291	100	,000	,772	100	,000
Perseverancia	,370	100	,000	,702	100	,000
Satisfacción personal	,370	100	,000	,702	100	,000
Confianza en sí mismo	,379	100	,000	,691	100	,000
Sentirse bien solo	,348	100	,000	,724	100	,000
Resiliencia	,457	100	,000	,570	100	,000
Estrés académico	,433	100	,000	,587	100	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tras observar los datos en la tabla 20, dado que la muestra es mayor a 50 se tendrá en consideración la prueba de Kolmogorov-Smirnov^a para determinar la normalidad de los datos, así mismo, al analizar los niveles de significancia se observa que el p-valor de las dimensiones de las variables resiliencia y estrés académico es menor a 0.05, eso quiere decir que los datos no siguen una distribución normal; a partir de ello se empleará la prueba Rho de Spearman para medir la correlación de variables.

Prueba de hipótesis general

Hipótesis nula (H₀): No existe relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Hipótesis general de investigación (H_i): Existe relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Tabla 21

Correlación entre la resiliencia y el estrés académico

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	-,408**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	100

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

En la tabla 21, se tiene que el p-valor es $0,000 < 0,05$ con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, a partir de ello se evidencia que existe relación entre la variable resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básicas regular de una Institución Pública de Caraz, 2023. Así mismo se puede apreciar que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es igual a -0.408, que a decir de Hernández et al. (2014), indica que existe una correlación inversa débil, con tendencia a ser de magnitud media, esto quiere decir que, si los participantes presentan una mejor resiliencia, el estrés académico disminuirá en la misma magnitud.

Prueba de hipótesis específica 1

Hipótesis nula (H_0): No existe relación entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Hipótesis específica 1 (H_1): Existe relación entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Tabla 22*Correlación entre la ecuanimidad y el estrés académico*

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Ecuanimidad	Coeficiente de correlación	-,422**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	100

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

En la tabla 22, se tiene que el p-valor es $0,000 < 0,05$ con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica 1, a partir de ello se evidencia que existe relación entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básicas regular de una Institución Pública de Caraz, 2023. Así mismo se puede apreciar que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es igual a -0.422, que a decir de Hernández et al. (2014), indica que existe una correlación inversa débil, con tendencia a ser de magnitud media, esto quiere decir que, si se presentan mejoras en la ecuanimidad, el estrés académico disminuirá en la misma proporción.

Prueba de hipótesis específica 2

Hipótesis nula (H_0): No existe relación entre la dimensión sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Hipótesis específica 2 (H_2): Existe relación entre la dimensión sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Tabla 23*Correlación entre sentirse bien solo y el estrés académico*

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Sentirse bien solo	Coefficiente de correlación	-,190
		Sig. (bilateral)	,058
		N	100

En la tabla 23, se tiene que el p-valor es $0,058 > 0,05$ con lo cual se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis específica 2, a partir de ello se evidencia que no existe relación entre la dimensión sentirse bien solo y el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básicas regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Prueba de hipótesis específica 3

Hipótesis nula (H_0): No existe relación entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Hipótesis específica 3 (H_3): Existe relación entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Tabla 24

Correlación entre la confianza en sí mismo y el estrés académico

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Confianza en sí mismo	Coefficiente de correlación	-,342**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	100

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

En la tabla 24, se observa que el p-valor es $0,000 < 0,05$ con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica 3, a partir de ello se evidencia que existe relación entre la dimensión confianza en sí mismo y

el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básicas regular de una Institución Pública de Caraz, 2023. Así mismo se puede apreciar que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es igual a -0.342, que a decir de Hernández et al. (2014), indica que existe una correlación inversa débil, esto quiere decir que, si se presentan mejoras en la confianza en sí mismo, posiblemente el estrés académico disminuirá en la misma proporción.

Prueba de hipótesis específica 4

Hipótesis nula (H_0): No existe relación entre la dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Hipótesis específica 4 (H_4): Existe relación entre la dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Tabla 25

Correlación entre la perseverancia y el estrés académico

		Estrés académico
Rho de Spearman	Perseverancia	Coeficiente de correlación
		-,170
		Sig. (bilateral)
		,090
	N	100

En la tabla 25, se observa que el p-valor es $0,090 > 0,05$ con lo cual se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis específica 4, a partir de ello se evidencia que no existe relación entre la dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Prueba de hipótesis específica 5

Hipótesis nula (H_0): No existe relación entre la dimensión satisfacción personal y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Hipótesis específica 5 (H_5): Existe relación entre la dimensión satisfacción personal y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Tabla 26

Correlación entre satisfacción personal y estrés académico

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Satisfacción personal	Coeficiente de correlación	-,337**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	100

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

En la tabla 26, se puede observar que el p-valor es $0,000 < 0,001$ con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis específica 5, a partir de ello se evidencia que existe relación entre la dimensión satisfacción personal y el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básicas regular de una Institución Pública de Caraz, 2023. Así mismo se puede apreciar que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es igual a -0.337, que a decir de Hernández et al. (2014), indica que existe una correlación inversa débil, esto quiere decir que, si se presentan mejoras en la satisfacción personal, posiblemente el estrés académico disminuya en la misma magnitud.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

El objetivo general de esta investigación fue determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023. En la cual como parte de los alcances que se presentaron durante el proceso de elaboración de esta investigación, fue en primer lugar el acceso a la institución para la correspondiente aplicación de los instrumentos a nuestra población de estudio, así mismo, la colaboración por parte de los estudiantes para la recolección de datos fue de gran ayuda, sin embargo como parte de las limitaciones que se presentaron en primera instancia, la escasa información de investigaciones realizadas dentro del ámbito regional y local relacionadas a la resiliencia y estrés académico en población adolescente, los cuales son de mucha utilidad para considerarlo como antecedentes, no obstante, tras una búsqueda exhaustiva se recopiló un antecedente para el ámbito regional, y para el ámbito local se recabó información tras una entrevista al director y docentes de la institución donde se llevó a cabo esta investigación. Otra de las limitaciones que se presentó fue la ausencia de algunos estudiantes al momento de aplicar los instrumentos, para lo cual, se tuvo que volver a la institución en dos ocasiones más para completar la aplicación de instrumentos, logrando evaluar a toda la población de estudio. Por último, otra de las limitaciones fue que los padres de familia acepten el asentimiento informado para proseguir con la aplicación de los instrumentos en los estudiantes, sin embargo luego de una pequeña explicación, se logró sensibilizarlos y accedieron a colaborar y autorizar la participación de sus hijos.

Así mismo, los resultados de esta investigación se presentan a nivel descriptivo, con respecto a la variable resiliencia, se encontró que el 75% de los estudiantes del VII ciclo de educación básico regular, se ubican en un nivel bajo, lo cual indica que presentan dificultades para afrontar situaciones adversas que se les presenta en el día a día, carecen de capacidad para superar un impacto emocional negativo, es decir, se sienten abrumados emocionalmente frente a situaciones desfavorables. El 22% se ubica en un nivel moderado, quienes a pesar de las dificultades tratan de sobrellevarlas con actitud positiva. Mientras que el 3% con resiliencia alta, manifiestan capacidad adecuada para afrontar las adversidades de la vida, hacen lo posible para aprovechar las experiencias negativas y convertirlas en un aprendizaje nuevo.

En cuanto a la dimensión ecuanimidad de la resiliencia, se determinó que el 46% de los estudiantes se encuentran en un nivel baja, es decir, mantienen una actitud desequilibrada frente a las adversidades, es decir, no aprovechan las experiencias negativas para aprender de ellas. Seguido por el 33% que se ubica en un nivel moderado, es decir, mantiene un equilibrio emocional, y acepta con calma las dificultades que se le presentan, mientras que solo un 21% de la muestra lo percibe en un nivel alto, es decir, manifiesta una actitud de calma frente a las adversidades y un equilibrio entre sus experiencias, actúa con asertividad.

Para la dimensión perseverancia, se determinó que el 60% de los estudiantes se ubican en un nivel bajo, es decir, manifiestan poca actitud de persistencia frente a las adversidades, se dan por vencidos fácilmente y no poseen autodisciplina. Seguido por el 28% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que solo un 12% de la muestra lo percibe en un nivel alto, es decir, generalmente mantienen una actitud positiva frente a las situaciones, además se caracterizan por ser persistentes al momento de alcanzar objetivos.

Para la dimensión satisfacción personal, se determinó que el 60% de la población manifiesta un nivel bajo, es decir, muestran una actitud negativa frente a la vida, no se sienten bien consigo mismos, lo cual los lleva a desentender el significado de la vida. Seguido por el 26% que lo ubica en un nivel moderado, es decir, tienden a presentar un equilibrio entre sentirse satisfechos y la comprensión del sentido de la vida, pero no es significativo. Mientras que solo un 14% de la muestra lo percibe en un nivel alto, lo cual indica que demuestran una valoración significativa frente a la calidad de vida que atraviesan.

Para la dimensión confianza en sí mismo, se determinó, que el 61% de los participantes están en un nivel bajo, es decir, manifiestan escasa capacidad para reconocer sus fortalezas y limitaciones, es decir, les cuesta trabajo creer en sí mismos y en sus capacidades seguido por el 32% que lo ubica en un nivel moderado, mantienen un equilibrio entre el alto y bajo, es decir, reconocen sus limitaciones y fortalezas, así como tratan de creer en sus capacidades. Mientras que solo un 7% de la muestra lo percibe en un nivel alto, es decir, mantienen una mentalidad positiva frente a sus capacidades y atributos, lo cual los ayuda a no depender tanto de otros para sentirse confiados.

Para la dimensión sentirse bien solo, se determinó que el 56% de los participantes se ubican en un nivel bajo, es decir, les cuesta reconocer que son personas únicas e importantes, ya que el sentimiento de libertad para ellos tiende a ser un tanto negativo. Seguido por el 26% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que solo un 18% de la muestra lo percibe en un nivel alto, es decir, reconocen que son seres extraordinarios, únicos e importantes.

Por su parte, para la variable estrés académico, se demostró que 68% de los participantes presentan un nivel severo de estrés académico, es decir, por lo general manifiestan reacciones de preocupación frente a las exigencias académicas, lo cual genera en ellos tensión a nivel física y

emocional. Seguido por el 32% que lo ubica en un nivel moderado, es decir presentan un equilibrio frente a estas situaciones, es decir, experimentan sensaciones de preocupación y tensión pero tratan de controlarlo.

Para la dimensión estresores, se determinó que el 83% de los participantes se ubica en el nivel severo, es decir, se muestran presionados, llenos de tensión y con mucha sobrecarga frente a estresores como la competitividad dentro de un grupo, los rasgos de personalidad y actitud del profesor, las evaluaciones y el proceso de aprendizaje en el aula. Seguido por el 15% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que tan solo el 2% de los integrantes de la muestra lo perciben en un nivel leve, a quienes estos estresores no les afectan en gran medida.

Para la dimensión síntomas, se determinó que el 45% de los participantes están ubicados en el nivel severo, es decir, manifiestan una serie de malestares a nivel físico, psicológico y comportamental, lo cual es ocasionado por las exigencias académicas. Seguido por el 34% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que el 21% de los integrantes de la muestra lo perciben en un nivel leve, quienes escasamente suelen presentar este tipo de síntomas, es decir, la preocupación, el cansancio o el aislamiento, suelen no presentarse en ellos, o en caso contrario con baja intensidad.

Para la dimensión estrategias de afrontamiento, se determinó que el 54%, tiene un nivel severo, es decir, manifiestan presentar escasos recursos para enfrentar situaciones tanto internas como externas, es decir, carecen de capacidades y habilidades para adaptarse frente a circunstancias conflictivas, lo cual desencadena inestabilidad psicológica en ellos. Seguido por el 39% que lo ubica en un nivel moderado, mientras que tan solo el 7% de los integrantes de la muestra lo perciben en un nivel leve, que por lo general presentan una mayor capacidad para afrontar diversas situaciones, es decir, emplean estrategias para lograr solucionar de manera asertiva un problema.

En cuanto al contraste de hipótesis general, se determinó que existe relación significativa entre la variable resiliencia y estrés académico, puesto que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es igual a -0.408 y un p-valor de $0,000$, que a decir de Hernández et al. (2014), indica que existe una correlación inversa débil, con tendencia a ser de magnitud media, esto quiere decir que, si los participantes presentan una mejor resiliencia, el estrés académico disminuirá en la misma magnitud.

Las investigaciones que sustentan la relación existente entre estas variables a nivel internacional son los estudios de Corrales y Gaibor (2022) ejecutado en estudiantes adolescentes de una institución de Ecuador, en la que concluyó que existe una relación significativa entre estrés académico y resiliencia ($r=0.231$ $p=0,011$), así mismo, coincide con la investigación de Berzosa (2017), llevado a cabo en alumnos de la facultad de enfermería en España, en la cual demostró una correlación negativa entre resiliencia y estrés académico ($r=-,206$ $p<0,05$). Mientras que a nivel nacional estos resultados se asemejan a los estudios de Chávez (2023), realizado en estudiantes de secundaria de Celedín – Lima, donde concluyó que existe relación inversa y significativa entre el estrés académico y resiliencia en dichos estudiantes ($r=-,251$ $p=0,00$); de igual forma se aproxima a la investigación de Paredes (2022), desarrollado en estudiantes de secundaria de una institución en Virú, quien demostró que existe correlación estadísticamente significativa e inversa entre la resiliencia y el estrés académico ($r_s=-,232^{**}$ $p<,05$). A su vez, estas evidencias científicas, se sustentan en la teoría de Wagnild y Young (1993) quienes mencionan que la resiliencia ayuda a las personas a actuar de manera correcta manifestando un control emocional frente a los estresores negativos, mediante el cual se modera el efecto negativo del estrés y facilita la adaptación del individuo. Además Serna et al., (2018) afirma que mantener una actitud resiliente mejora nuestro bienestar, primero psicológicamente y luego físicamente. Es decir, mejora nuestro estado de ánimo y por tanto mejora nuestra salud,

evitando problemas como el estrés, la ansiedad y cualquier enfermedad o síntoma provocado por las crisis que vivimos.

En cuanto a la primera hipótesis específica, se evidencia que existe relación entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico, dado que se puede apreciar que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es igual a -0.422 con un p-valor de $0,000 < 0,05$, que a decir de Hernández et al. (2014), indica que existe una correlación inversa débil, esto quiere decir que, si se presentan mejoras en la ecuanimidad, el estrés académico disminuirá en la misma proporción. Los resultados de este estudio se asemejan a nivel internacional con el informe de Berzosa (2017) que mostró una relación significativa inversa ($r=-,206$ $p<0,05$), entre la variable resiliencia (que incluye la ecuanimidad) y estrés académico. A nivel nacional con la investigación de Paredes (2022) realizado en estudiantes de secundaria en Viirú, en la que demostró una relación inversa ($r=-,236$, $p<,05$) entre ecuanimidad y estrés académico, de igual forma existe similitud con los resultados de Tafur (2022) quien observó asociación inversa ($Rho=-0.893$, $sig <0.001$) entre resiliencia (que incluye la ecuanimidad) y estrés académico. Así mismo estos hallazgos coinciden con lo reportado por Lecheres (2023) quien determinó una relación significativa inversa ($r=-,169$ y $p<.05$ ($p=0.024$)) entre inteligencia emocional (que incluye la ecuanimidad) y estrés académico.

Estos resultados podrían explicarse en primer lugar con relación al marco teórico, puesto que la ecuanimidad se caracteriza por mantener la calma y el equilibrio emocional ante la adversidad, además, es una virtud que las personas poseen al manejar adecuadamente sus emociones en situaciones difíciles (Castilla et al., 2014), de hecho, el estrés académico es una de esas situaciones en las que las personas con altos niveles de ecuanimidad responden de forma adaptativa, organizando y planificando su conducta para disminuir el desequilibrio emocional que provoca (Barraza, 2006), así mismo el agente estresor puede dañar el equilibrio emocional y mental, de aquellos que no están predispuestos a enfrentarse a situaciones

difíciles, es decir, aquellos que no presentan una capacidad resiliente (Selye, 1936).

En cuanto a la segunda hipótesis específica, se tiene un p-valor de $0,058 > 0,05$ con lo cual se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis específica 2, a partir de ello se evidencia que no existe relación entre la dimensión sentirse bien solo y el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básicas regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.

Estos resultados discrepan con el estudio de Paredes (2022) quien sostuvo que si existe correlación entre estas variables ($r_s = -,148$, $p < ,05$), es decir que el mantener una percepción y actitud positiva, ayudaría en el manejo de las dificultades o adversidades. No obstante a nivel internacional se asemeja a lo demostrado por Bonilla (2022) quien determinó que no existe relación ($Rho = -0.027$ $p > 0,05$), entre estrés académico y autoestima (que incluye el sentirse bien solo), quien refiere que las personas que se sienten seguros y confiados al momento de realizar diferentes actividades pueden estar tan estresados por el exceso de responsabilidades académicas, laborales o familiares, como aquellos que no se sienten seguros y confiados al momento de realizar estas actividades (Bonilla 2022). Así mismo tiene similitud con la investigación de Serrano (2018) quien sostuvo que no existe relación ($\chi^2 = 0,392$, entre resiliencia (que incluye el sentirse bien solo) y estrés académico. A nivel regional se asemeja a los hallazgos de Giraldo y Márquez (2022) quien determinó que no existe relación ($p = ,217$) entre sentirse bien solo y estrés académico. Estos resultados podrían explicarse entendiendo primeramente, que el sentirse bien solo hace referencia a la autopercepción de comprender que cada quien es un ser único e importante. Además estos resultados se sustentan en lo referido por Serrano (2018) ya que si bien los estudiantes pueden estar preparados y poseer capacidad adecuada para enfrentar los desafíos educativos y sociales, ello no conlleva a que estos estén libres de experimentar estrés en el contexto educativo.

En cuanto a la tercera hipótesis específica, se evidencia que existe relación entre la dimensión confianza en sí mismo y el estrés académico, puesto que se puede apreciar que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es igual a -0.342 y el p-valor es $0,000 < 0,05$, a partir de ello se infiere que existe una correlación inversa débil, esto quiere decir que, si se presentan mejoras en la confianza en sí mismo, posiblemente el estrés académico disminuirá en la misma proporción. Estos resultados se asemejan al estudio de Paredes (2022) quien determinó correlación estadísticamente significativa e inversa ($r_s = -.207$, $p < .05$), entre confianza en sí mismo y estrés académico, del mismo modo coincide con lo reportado por Chávez (2023) quien encontró una relación inversa significativa ($r = -.251$, $p = 0,00$) entre resiliencia (que incluye confianza en sí mismo) y estrés académico, también comparte resultado similares con los estudios de Vilcamiche (2023) quien determinó relación inversa significativa ($r = -.190$ y un $p = 0.000$) entre resiliencia (que incluye confianza en sí mismo) y estrés académico.

En relación a lo expuesto, estos resultados se sustentan en lo referido por Castilla et al., (2014) quien determina que la confianza en uno mismo, se refiere a la capacidad que tienen los adolescentes de confiar y creer en sus propias capacidades y habilidades, lo que les permite interactuar con el entorno social y afrontar situaciones difíciles, que a su vez se sustenta con la teoría de Barraza (2006) quien explica que poseer capacidad para afrontar situaciones difíciles garantiza que el individuo emplee técnicas de afrontamiento (asertividad planificación y ejecución de tareas) para hacer frente a las situaciones estresantes y restaurar el equilibrio, evitando de este modo la inestabilidad psicológica y física (Restrepo et al., 2020). Así mismo lo referido por Amaya (2020) dan sustento a estos resultados, al explicar que cuanto más fuerte sea nuestra fuerza mental, más opciones tiene este tema para superar los problemas.

En cuanto a la cuarta hipótesis específica se tiene el coeficiente de correlación $-0,170$ y el p-valor es $0,090 > 0,05$ con lo cual se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis específica 4, a partir de ello se evidencia que no existe relación entre la dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023. Sin embargo, al presentar una dirección inversa, la manifestación de la perseverancia podría ser de ayuda para manejar el estrés, puesto que la perseverancia conlleva la voluntad de seguir luchando, pese a las dificultades para edificar nuestra vida.

Estos resultados se asemejan a la investigación de Serrano (2018) quien sostuvo que no existe relación ($\chi^2 = 0,392$), entre resiliencia (que incluye la perseverancia) y estrés académico, así también se asemeja a los hallazgos de Giraldo y Márquez (2022) quien determinó que no existe relación ($p=,217$) entre perseverancia y estrés académico.

Finalmente en cuanto a la quinta hipótesis específica se evidencia que existe relación entre la dimensión satisfacción personal y el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básicas regular de una Institución Pública de Caraz, 2023. Así mismo se puede apreciar que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es igual a -0.337 y el p-valor es $0,000 < 0,001$ que a decir de Hernández et al. (2014), indica que existe una correlación inversa débil, esto quiere decir que, si se presentan mejoras en la satisfacción personal, posiblemente el estrés académico disminuya en la misma magnitud. Estos resultados se asemejan a los hallazgos de Salvatierra (2019) quien determinó que existe relación inversa ($r=-.22$) y estadísticamente significativa ($p=.004<.05$) entre resiliencia (que incluye la satisfacción personal) y estrés académico. Del mismo modo guarda concordancia con el estudio de Chávez (2023) quien encontró un relación inversa significativa ($r=-,251$ $p=0,00$) entre resiliencia (que satisfacción personal) y estrés académico, así mismo comparte resultados similares con

los estudios de Vilcamiche (2023) quien determinó relación inversa significativa ($r = -.190$ y un $p = 0.000$) entre resiliencia (que incluye satisfacción personal) y estrés académico.

Entendiendo que la satisfacción personal es la capacidad para enorgullecerse de los logros, participar en diversas actividades con energía positiva y sentirse bien con uno mismo, estos resultados se sustentan en la teoría del desarrollo de Grotberg (1995) quien determina que el comportamiento resiliente, que a su vez se caracteriza por la satisfacción personal, es efectiva para poder enfrentar las adversidades, en ese sentido mientras mayor sea la satisfacción personal, menor será la presencia de estrés académico, el cual actúa como un adversario para desarrollar las actividades escolares. Además, las personas resilientes son capaces de afrontar los factores estresantes y la adversidad, reducir la intensidad del estrés y reducir los indicadores emocionales negativos como la ansiedad, la depresión y la ira, al tiempo que aumentan su curiosidad y su salud mental. Por lo tanto, la resiliencia es eficaz no sólo para afrontar la adversidad sino también para promover la salud mental y emocional (Grotberg, 2001).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primero: Existe relación significativa entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023, con tendencia a ser de magnitud media e inversa ($Rho = -0.408$) con un p-valor de $0,000 < 0,05$, determinando que los alumnos que presentan mayor nivel de resiliencia tienden a desarrollar menor estrés académico.

Segundo: Existe relación significativa entre la dimensión ecuanimidad y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023, apreciándose un coeficiente de correlación de Rho de Spearman igual a -0.422 y un p-valor de $0,000 < 0,05$, esto quiere decir que, si se presentan mejoras en la ecuanimidad, el estrés académico disminuirá en la misma proporción.

Tercero: No existe relación entre la dimensión sentirse bien solo y el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básicas regular de una Institución Pública de Caraz, 2023, con el p-valor de $0,058 > 0,05$.

Cuarto: Existe relación significativa entre la dimensión confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023, apreciándose un coeficiente de correlación de Rho de Spearman igual a -0.342 y un p-valor de $0,000 < 0,05$, indica que existe una correlación inversa débil, esto quiere decir que, si se presentan mejoras en la confianza en sí mismo, posiblemente el estrés académico disminuirá en la misma proporción.

Quinto: no existe relación entre la dimensión perseverancia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023, con el p-valor de $0,090 > 0,05$.

Sexto: existe relación entre la dimensión satisfacción personal y el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básicas regular de una Institución Pública de Caraz, 2023. Apreciándose un coeficiente de correlación de Rho de Spearman igual a -0.337 y un p-valor de $0,000 < 0,001$, esto quiere decir que, si se presentan mejoras en la satisfacción personal, posiblemente el estrés académico disminuya en la misma magnitud.

Recomendaciones

Primero: Al director y al área tutoría de la institución educativa, promover, ejecutar e implementar actividades y programas de bienestar estudiantil, que aborden aspectos físicos, mentales y emocionales de la salud, con la finalidad de mejorar la resiliencia y reducir el nivel de estrés académico, ofreciendo sesiones regulares de técnicas de relajación u otras actividades para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico.

Segundo: Al área de tutoría, integrar programas regulares que enseñen habilidades para la vida, como manejo de estrés, la gestión del tiempo, la toma de decisiones y la resolución de problemas, ayudando así a los estudiantes a establecer sus metas y a desarrollar estrategias para alcanzarlas, de este modo sobrellevando de manera óptima el estrés académico y desarrollando la capacidad de ser resilientes ante cualquier obstáculo.

Tercero: A la Institución Educativa, proporcionar servicios de orientación y apoyo psicológico accesibles para los alumnos, con el objetivo de fortalecer el sentirse bien solo y que comprendan que son seres únicos e importantes.

Así mismo, fomentar una cultura de apoyo, creando un entorno donde los alumnos se sientan cómodos compartiendo sus desafíos, también fomentar la empatía y la comprensión entre los alumnos y el personal docente, para ello se debe de establecer canales de comunicación abiertos entre estudiantes, padres y personal docente, con la finalidad de desarrollar la comunicación proactiva sobre desafíos académicos y emocionales.

Cuarto: A los docentes, utilizar y aplicar evaluaciones formativas y retroalimentación constructiva que ayuden a los estudiantes a identificar y comprender sus fortalezas y áreas de mejora, para motivar el crecimiento personal y académico, de esta manera creando y desarrollando la confianza en sí mismos y en sus capacidades.

Quinto: Al director y docentes de la institución educativa, planificar y desarrollar actividades extracurriculares, que incentiven la participación de los alumnos, para ello ofrecer una variedad de actividades como deportes, arte y otras actividades recreativas, que permitan a los estudiantes desconectar y desarrollar habilidades sociales, creando así la perseverancia y disciplina pese a las adversidades o aflicciones, regulando de esta manera el estrés académico.

Sexto: Al director y al área de tutoría de la institución educativa, ejecutar y proporcionar capacitación a los docentes sobre la identificación y gestión del estrés en los estudiantes, para de este modo promover prácticas pedagógicas que fomenten un ambiente de aprendizaje positivo, ofreciendo opciones de aprendizaje flexibles y personalizadas para adaptarse a diferentes estilos de aprendizaje y a la vez permitir ajustes en las cargas académicas en situaciones excepcionales, siendo así, los alumnos se sentirán comprendidos y desarrollarán una satisfacción personal al alcanzar sus objetivos.

Séptimo: A la comunidad científica en general, a seguir indagando y desarrollando investigaciones y estudios con esta línea de investigación, ya que se ha determinado que existe relación significativa entre resiliencia y

estrés académico, dando a entender que los alumnos que presentan mayor nivel de resiliencia tienden a desarrollar menor estrés académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acosta, S., Laines, B., & Piña, G. (2014). Estadística Inferencial (CE29), ciclo 2014-1. Recuperado de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/316022/ma148_manual_2014_01.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Amaya, J. (01 de abril de 2020) Los cuatro tipos de resiliencia para ser un buen líder en medio de esta crisis social. *La república*. <https://www.larepublica.co/economia/los-cuatro-tipos-de-resiliencia-para-ser-un-buen-lider-en-medio-de-esta-crisis-social-2986413>
- Arias, J., Villasís, M., & Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Arias, M. (2022). Relación entre estilos de socialización parental y la resiliencia en adolescentes escolarizados (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato) Repositorio PUSESA <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3872>
- Azulay, T. A. (2001). Los principios bioéticos: ¿se aplican en la situación de enfermedad terminal?, *Anales de Medicina Interna*, 18(12), 650-654. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992001001200009
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico. Propiedades psicométricas. *Revista Psicología Científica.com*, 9(13). <https://psicolcient.me/98grl>
- Barraza, A., & Silerio, Q, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Revista Investigación Educativa Duranguense*, (7), 48-65. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Revista avances en Psicología Latinoamericana*. 26(2), 270-289. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>
- Barraza, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 9(3). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21, Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 Ítems. *Ecorfan, Mexico*. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%a9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%a9s.pdf
- Berrio, N., & Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Bermúdez. M., A., & Vanegas. L., Y. (2022).Estrés académico en los estudiantes de 9º y 10º de la institución educativa Juana Sánchez Bolívar en el periodo 2022. *Revista Palobra "palabra que obra"*, 22(1), 74-86. <https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.22-num.1-2022-4096>
- Berzosa, R. (2017). Estrés académico," engagement" y resiliencia en estudiantes de enfermería. (Tesis de grado, Universidad de Valladolid, España) <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/24508>
- Bestué Laguna, M., & Escolano-Pérez, E. (2021). Implicación de la resiliencia y de las funciones ejecutivas en el rendimiento académico de educación obligatoria. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(2), 309–316. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n2.v2.2237>

- Bonilla, A. (2022). El estrés académico y su relación con la autoestima en adolescentes (Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato). Repositorio de Universidad técnica de Ambato <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36716/1/Bonilla%20Aldas%2c%20Angelly%20Paulina%20Poyecto%20de%20Investigaci%20c3%b3n.pdf>
- Ccanto, E., & Huarancca, R. (2022). Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa pública de Huancavelica en el 2022. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio UPLA <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4682>
- Castillo, H. (2021). Día de la Salud Mental: las cifras en Perú tras los efectos de la pandemia en los servicios de salud. *Infobae*. <https://www.infobae.com/america/peru/2021/10/10/dia-de-la-salud-mental-las-cifras-del-peru-tras-los-efectos-de-la-pandemia-en-los-servicios-de-salud/>
- Campuzano, M. & Libien, Y. (2019). Resiliencia en los estudiantes como herramienta para asegurar la calidad educativa. *Revista Electrónica sobre Educación Media y Superio*, 6(11), 1-15. <https://www.cemys.org.mx/index.php/CEMYS/article/view/285/312>
- Campos, M. (31 de mayo de 2021). El estrés académico: qué es. Psicología, educación y Valores. <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Corrales. H., & Gaibor I. (2022). Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10435-10449. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140
- Colman, A. (2015). Diccionario de Psicología (cuarta ed.). Previous Editorial.

- Corredor, H., G. (2023, May 18). Diferencia entre estrés, eustrés y distrés. *PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente*. <https://www.psicoactiva.com/blog/diferencia-entre-estres-eustres-y-distres/>
- Cruz. T., Y & Palomino. H., J. (2022) Estrés académico y agresividad en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Pública. [Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/2195>
- Cunias, M., & Medina, I. (2021). Resiliencia en estudiantes adolescentes de una institución educativa de una zona urbano-marginal durante el covid-19. *Universidad Cesar Vallejo Hacer*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.18050/ucv-hacer.v10i1.2703>
- Cuevas, M., & García, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo: Three Psychological Perspectives of Job Stress. *Trabajo y sociedad*, (19), 0-0. <http://www.scielo.org.ar/pdf/tys/n19/n19a05.pdf>
- Chávez, L. (2023). Estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria, Celendín - 2022. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/110542>
- Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual*, 18(1-6). <https://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>
- Dresel, W. (2019). El impacto del estrés: Estrategias para detener al enemigo moderno. *Grijalbo*. https://books.google.es/books?id=9_a9DwAAQBAJ&lpg=PP1&hl=es&pg=PT19#v=onepage&q&f=false
- Escuela Internacional Británica de St. George (2021) La importancia de la resiliencia. <https://st-georges.britishinternationalschool.com/noticias-st->

georges/~board/st-georges-es/post/la-importancia-de-la-resiliencia#:~:text=La%20resiliencia%20cobra%20importancia%20en, para%20sobreponerse%20a%20la%20adversidad.

Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Socialium*, 4(2), 47–62. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.557>

Infante-Espínola, F. (2008). La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. In *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas* (pp. 31-54). Paidós.

Espinoza, A., Pernas, A., & Gonzáles, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697&lng=es&tlng=es

Feldman, R. (2020). What is resilience: an affiliative neuroscience approach. *World Psychiatry*. 19 (2) 132-150. https://onlinelibrary-wiley-com.translate.google/doi/10.1002/wps.20729?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es-419&_x_tr_pto=sc

Fischer, L., Moratalla, C., Tur, R., & Villaró, G. (2021) *Despertar tu Resiliencia. Aprender de las mujeres con discapacidad*. <https://plenainclusionmadrid.org/wp-content/uploads/2022/01/Manual-de-Resiliencia.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020), Nota técnica: Protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus. Lima-Perú, A. <https://www.unicef.org/costarica/informes/nota-tecnica-alianza>

Foronda, D., & Vélez, C. (2021) Origen del concepto de resiliencia y crítica a su apropiación en los proyectos educativos de Medellín. *Revista*

Boletín Redipe. 10(2) 83-100. file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-OrigenDelConceptoDeResilienciaYCriticaASuApropiaci-8116429.pdf

Fradkin, C., Vanderlei, G., & Mattar, M. (2016). Adversidades compartidas de niños y superhéroes de cómic como recursos para promover la resiliencia. *Abuso y negligencia infantil*, 51, 407–415. Doi: 10.1016/j.chiabu.2015.10.010

Gallardo, P. I. (2021). Estrés. *CuidatePlus*. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

Giraldo, S. R., & Márquez, M. A. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz, 2022. [Tesis de titulación, Universidad UCV, Lima]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/103778>

González, G. (2020) ¿Resiliencia o fortaleza?, dos modos de ser resistente. <https://www.carlosllanocatedra.org/academia/resiliencia-o-fortaleza-dos-modos-de-ser-resistente>.

González. V. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

Grotberg, E. (1995). El proyecto internacional de resiliencia: Promover la resiliencia en los niños. Análisis y evaluación de un programa. Alabama: Universidad de Alabama.

Grotberg, E. (2001). Nuevas tendencias en resiliencia. <https://docplayer.es/16577039-Nuevas-tendencias-en-resiliencia-edith-henderson-grotberg-resiliencia-descubriendo-las-propias-fortalezas-paidos-2003.html>

Hernández, R., & Nevárez, B. (2023). Estrés, Resiliencia y Autoestima. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de*

México, 12(29), 171-201.
<https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v12i29.20625>

Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Mc Graw Hill México. ISBN: 978-1-4562-6096-5

Herdian, H. & Nurrahma, M. (2021). Estrés académico en estudiantes musulmanes en Indonesia: estudio sobre aprendizaje en línea. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 25(1), 224-239.
<https://doi.org/10.46498/reduipb.v25i1.1433>

Holmes, T. & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scales. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.

Lakiszyk, O. (09 de Junio, 2020). ¿Qué es un síntoma y cómo lo interpretamos? Clínica EOS Psicología. *ClínicaEOS*.
<https://clinicaeos.com/blog/que-es-un-sintoma-y-como-lo-interpretamos/>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos (No. 155.9042 L431e). Ed. Martínez-Roca.

Lazarus, R. (2000). Estrés y Emoción. Manejo e implicación en nuestra salud. España: Desclee de Brouwer

Lacherres, T. (2023). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria en un colegio particular de Piura, 2019. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego, Piura].
<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10121>

López, F., & Venegas, A. (2016) Epistemología y etimología de la resiliencia. *Centro Boliviano de Estudios Multidisciplinarios*. Modulo I. Recuperado de <https://cvis3.cebem.org/wp-content/uploads/2018/06/Apuntes-epistemol%C3%B3gicos-sobre-Resiliencia.pdf>

- López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2016). La encuesta. Metodología de la investigación social cuantitativa. <https://ddd.uab.cat/record/163567>
- López, J. (15 de noviembre, 2019) Estadística descriptiva. Economipedia.com. recuperado de <https://economipedia.com/definiciones/estadistica-descriptiva.html>
- More, R., Tume, J., Rangel, A., & Correa, T. (2022). Evaluación de consecuencias y soluciones percibidas para el estrés académico por la enseñanza no presencial con comunicación remota en estudiantes de educación básica regular. *Memorias de la Vigésima Primera Conferencia Iberoamericana en Sistemas, Cibernética e Informática (CISCI 2022)* 86-91. <https://doi.org/10.54808/CISCI2022.01.86>
- Moreno, N., Fajardo, Á., González, A., Coronado, A., & Ricarurte, M. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado. *Revista de Investigacion Psicológica*, 21, 57–72. http://scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100005
- Ministerio de Salud (MINSa, 2019) Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Müggenburg Rodríguez V., M. C., & Pérez Cabrera, I. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería Universitaria*, 4(1), 35-38. <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741821004.pdf>
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

- Navarro, F. (2023). La verdad del estrés: síntomas, origen y cómo combatirlo. Canal Gestión Integrada. [https://www.inesem.es/revistadigital/gestion-integrada/como-se-origina-el-estres/#:~:text=El%20origen%20del%20t%C3%A9rmino%2C%20es,Universidad%20de%20Montreal\)%20en%201936](https://www.inesem.es/revistadigital/gestion-integrada/como-se-origina-el-estres/#:~:text=El%20origen%20del%20t%C3%A9rmino%2C%20es,Universidad%20de%20Montreal)%20en%201936)
- Navarro, J. (2003). Reseña de "Los patitos feos. La resiliencia una infancia infeliz no determina la vida" de Boris Cyrulnik. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17(3), 189-190. Universidad de Zaragoza Zaragoza, España.
- Olivas, C. (2022) Comunicación familiar y resiliencia en adolescentes de una institución educativa, Huaraz, 2021. (Tesis de licenciatura, Universidad Católica los ángeles Chimbote) Repositorio ULADECH <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/30069>
- Ospina, A. (Marzo de 2023) Sobrecarga Académica: cómo el estrés afecta la salud mental de los estudiantes. <https://es.linkedin.com/pulse/sobrecarga-acad%C3%A9mica-c%C3%B3mo-el-estr%C3%A9s-afecta-la-salud-de-ospina-paez#:~:text=La%20ansiedad%20y%20el%20estr%C3%A9s,dolores%20musculares%20y%20problemas%20gastrointestinales>.
- Organización Panamericana de la Salud (2020). Resiliencia en Tiempos de Pandemia. <https://www.paho.org/es/documentos/resiliencia-tiempos-pandemia>
- Organización mundial de la Salud (2023). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Mundial de la Salud (2018). Día Mundial de la Salud Mental 2018. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

- Ortunio, M., & Guevara, H. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad y salud*, 14(2), 96-105. <https://www.redalyc.org/pdf/3757/375749517012.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud (2020) Centro Latino-americano y del Caribe para la Información de Ciencias de la Salud. Disponible en: <http://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/>
- Parella, S. y Martins, F. (2012). Metodología de la investigación cuantitativa. (3a ed.). Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertado
- Parra. C., E. (2019) Las fases del proyecto de investigación (2.ª ed.) Parra Castrillón, José Eucario, Colombia.
- Paredes, C. (2022). Resiliencia y estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa de Virú, 2022. [Tesis de Maestría, UCV, Trujillo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/104786>
- Páez, M. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de Medicina*. 20(1), 203-216. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>
- Peña, N. (2009). Fuentes de resiliencia en estudiantes de Lima y Arequipa. *Liberabit*, 15(1), 59-64. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v15n1/a07v15n1.pdf>
- Pinto, E. E., Villa, A. R., y Pinto, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVIII (Especial 5), 87-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>

- Quinto, M. (2022). La resiliencia en estudiantes quechuahablantes del distrito de Chuschi. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 2(3), 17–30. <https://doi.org/10.53595/rlo.v2.i3.021>
- Ruiz, C., Pérez, J., & Cuesta, L. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y relaciones socioeducativas. *Educatio Siglo XXI*, 38(2), 213-232. <https://doi.org/10.6018/educatio.432981>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Román, C. A., & Hernández, R. Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 1. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>
- Sainz, M. M. (2010, August 10). Tensión Emocional y Estrés. Plenilunia. <https://plenilunia.com/revista-impresa/tensi-n-emocional-y-estr-s/1587/>
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima: Editorial Universitaria URP
- Sánchez, S. J. (2022) Estrés académico y rendimiento escolar en comunicación en estudiantes de tercer grado de secundaria de un colegio, Apurímac – 2022. Tesis para optar el grado de licenciatura. Universidad Cesar Vallejo, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/98717>
- Selye, H. (1946). The General Adaptation Syndrome and the Disease of adaptation. *Journal Clinical Endocrinol*, 6, 117-230.
- Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill.

- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: JB Lippincott.
- Sifuentes, V. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer grado de secundaria en un colegio público, Callao, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Lima]. Repositorio de la UCV <https://hdl.handle.net/20.500.12692/85305>
- Salvatierra, L. (2019). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo*. [Tesis de Maestría, UCV, Trujillo, Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37985>
- Santacruz, K. (2022) *Resiliencia: un análisis de concepto*. *Rev Colomb Enferm*. 21(2). <https://doi.org/10.18270/rce.v21i2.3358>
- Serrano, C. (2018). *Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí*. [Tesis de licenciatura, Universidad central de Ecuador, Quito]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/16515>
- Serna, G., Zenozain, C., & Schmidt Urdanivia, J. (2018). *La resiliencia: un factor decisivo para el crecimiento y mejora de las organizaciones*. *Gestión En El Tercer Milenio*, 20(39), 13–24. <https://doi.org/10.15381/gtm.v20i39.14139>
- Suárez, O. J., & Ramírez, M. H. (2020). *Estrés académico en estudiantes que cursan asignaturas de Física en ingeniería: dos casos diferenciados en Colombia y México*. *Revista Científica*, 39(3), 341-352. <https://doi.org/10.14483/23448350.15989>
- Tacca. H., D., Alva. R., M., & Tacca. H., A., (2022) *Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19*. *Revista de Investigacion Psicologica*, (27), 15-32. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322022000100015&script=sci_arttext

- Tafur, C. (2022). Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vincas Llanos de Túcume. [Tesis de Maestría, UCV, Chiclayo, Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78878>
- Uriarte, A. (2005) La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*. 10(2) 61-80. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., & Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(1), 248–270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Verastegui, M. (2020). Estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte, Perú]. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24260>
- Ventura, L., J. (2019) Escalas, inventarios y cuestionarios ¿Son lo mismo? *Educ Med*. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2019.04.001>
- Villegas, A. (10 de Marzo de 2017). Resiliencia Educativa. Obtenido de <https://www.eumed.net/libros-gratis/actas/2017/educacion/59-resiliencia-educativa.pdf>
- Vilcamiche, O. (2022). Estrés académico y resiliencia en una institución educativa pública en el distrito de Ate Vitarte, Lima 2022. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV Lima <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/96709>
- Wagnild, G. M., y Young, H. M, (1993). Desarrollo y psicometría. *Revista de medición de enfermería*, 1 (2), 165-17847.

Zamora Betancourt, M. D. R., Caldera Montes, J. F., y Guzmán Valderrama, M. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 9(SPE1). 00011. Epub 31 de enero de 2022. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE(S) Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p>	<p>Variable 1: Resiliencia Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecuanimidad - Perseverancia - Satisfacción personal - Confianza en sí mismo - Sentirse bien solo 	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básico Nivel: Correlacional Diseño: Descriptivo correlacional No experimental, de cohorte transversal</p> <p>Población: 100 estudiantes</p>
<p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre ecuanimidad y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023?</p>	<p>Objetivos específicos Determinar la relación entre Ecuanimidad y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre Sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p>	<p>Hipótesis específicas Existe relación entre Ecuanimidad y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p> <p>Existe relación entre Sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p> <p>Existe relación entre</p>	<p>Variable 2: Estrés académico Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento 	<p>Muestra: Muestra de tipo censal, conformada por la población.</p> <p>Técnica: Encuesta y Psicometría</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) Adaptado por Novella (2002). - Inventario SISCO de Estrés académico de Barraza (2007), adaptado por Puentes-Sánchez (2010)

<p>¿Cuál es la relación entre confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre perseverancia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre satisfacción personal y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023?</p>	<p>Determinar la relación entre Confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre Perseverancia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre Satisfacción personal y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p>	<p>Confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p> <p>Existe relación entre Perseverancia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p> <p>Existe relación entre Satisfacción personal y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023.</p>		
--	--	---	--	--

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

(Adaptado por Novella, 2002)

Nombres y Apellidos:

Edad:.....

Sexo:.....

Fecha:.....

Instrucciones: a continuación te presentamos una serie de frases que te permitirán pensar acerca de tu forma de ser. Lee atentamente cada ítem y marca con un aspa (X) en el casillero que mejor represente la frecuencia con la que actúas.

Toma en cuenta las escalas:

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

N°	ITEMS	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo			
		1	2	3	4	5	6	7
1	Realizo la actividad que planifico.							
2	Generalmente ante un problema, me las arreglo de una manera u otra.							
3	Siento que mi vida depende de mí mismo(a) y no de otras personas.							
4	Es importante mantenerme interesado(a) en cada situación que se me presenta.							
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.							
6	Me siento orgulloso(a), por haber alcanzado diferentes logros en mi vida.							
7	Usualmente pienso que las cosas que quiero se pueden lograr a largo plazo.							
8	Soy amigo(a) de mí mismo(a).							
9	Siento que puedo manejar varias situaciones que suceden al mismo tiempo.							
10	Me considero un estudiante decidido, capaz de lograr lo que me propongo.							
11	Rara vez me pregunto cuál es el porqué de todo lo que me sucede.							
12	Soluciono uno a uno, cada problema que se me presenta							
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he vivido anteriormente.							
14	Me considero un estudiante con autodisciplina.							
15	Me mantengo interesado (a) en las cosas que suceden día a día.							

16	Por lo general, encuentro algo de qué reírme.								
17	Creer en mí mismo(a) me permite superar las dificultades que se me presentan.								
18	Ante una situación difícil, soy una persona en quien se puede confiar.								
19	Generalmente puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista.								
20	Algunas veces me siento obligado(a) a hacer cosas, aunque no quiera.								
21	Siento que mi vida tiene sentido.								
22	No me lamento de las situaciones por las que no puedo hacer nada.								
23	Generalmente encuentro una salida ante una situación difícil.								
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que tengo hacer.								
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.								

Inventario SISCO de estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

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

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La 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					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores 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					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
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					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
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)					
Otra _____ (Especifique)					

Anexo 3: Ficha de Validación por juicio de Expertos

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Escala de Resiliencia de Walgild y Young (1993) Adaptado por Novella (2002)

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "Resiliencia y estrés académico en estudiantes del vii ciclo de educación básica regular en una institución pública, caraz - 2023"

Nombre del Experto: Mg. Miranda Muñoz Loida Consuelo

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado.	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables.	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado.	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario.	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad.	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación.	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado.	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores.	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación.	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación.	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Todo conforme respecto al instrumento, puede ser administrado, cumple con los criterios de validez.

Miranda Muñoz, Loida Consuelo
Magister en Intervención Psicológica
N°. DNI: 767299

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2007) adaptado por Puecas-Sanchez (2010)

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "Resiliencia y estrés académico en estudiantes del vii ciclo de educación básica regular en una institución pública, caraz - 2023"

Nombre del Experto: Mg. Miranda Muñoz Loida Consuelo

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado.	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables.	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado.	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario.	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad.	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación.	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado.	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores.	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación.	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación.	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Todo conforme respecto al instrumento, puede ser administrado, cumple con los criterios de validez.

Miranda Muñoz, Loida Consuelo
Magister en Intervención Psicológica
N°. DNI: 767299

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Escala de Resiliencia de Walgild y Young (1993) Adaptado por Novella (2002)

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "resiliencia y estrés académico en estudiantes del vii ciclo de educación básica regular en una institución pública, caraz - 2023"

Nombre del Experto: Dr. Aparcana Hernandez José Carlos

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado.	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables.	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado.	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario.	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad.	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación.	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado.	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores.	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación.	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación.	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento cumple con los criterios de validez, por lo tanto, es aplicable



José Carlos Aparcana Hernandez

DOCENTE ASESOR

Código ORCID N.º 0000-0001-7398-6817

DNI. N.º 21553760

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2007) adaptado por Puecas-Sanchez (2010)

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "resiliencia y estrés académico en estudiantes del vii ciclo de educación básica regular en una institución pública, caraz - 2023"

Nombre del Experto: Dr. Aparcana Hernandez José Carlos

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado.	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables.	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado.	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario.	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad.	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación.	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado.	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores.	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación.	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación.	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento cumple con los criterios de validez, por lo tanto, es aplicable



DOCENTE ASESOR

Código ORCID N.º 0000-0001-7398-6817

DNI. N.º 21553760

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Escala de Resiliencia de Walgild y Young (1993) Adaptado por Novella (2002)

DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR EN UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, CARAZ - 2023"

Nombre del Experto: Luisa Alejandra Valenzuela Kaiser

III. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	—
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	—
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	—
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	—
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	—
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	—
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	—
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	—
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	—
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	—

IV. OBSERVACIONES GENERALES


Luisa Alejandra Valenzuela Kaiser
PSICÓLOGA

Apellidos y Nombres del Validador: Luisa A. Valenzuela Kaiser
Grado académico: Licenciatura
N°. DNI: 47576285

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2007) adaptado por Puecas-Sanchez (2010)

DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DEL VII CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR EN
UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, CARAZ - 2023"

Nombre del Experto: Luisa Alejandra Valenzuela Kaiser

I. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	—
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	—
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	—
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	—
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	—
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	—
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	—
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	—
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	—
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple.	—

II. OBSERVACIONES GENERALES


.....
Luisa Alejandra Valenzuela Kaiser

Apellidos y Nombres del Validador: Luisa A. Valenzuela Kaiser
Grado académico: licenciatura
N°. DNI: 47536285

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Escala de Resiliencia de Walgild y Young (1993) Adaptado por Novella (2002)

DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR EN UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, CARAZ - 2023"

Nombre del Experto: GEANINA LEONISA GUERRA WONG

III. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

IV. OBSERVACIONES GENERALES

NINGUNA


Psic. Geanina L. Guerra Wong
PSICÓLOGA - PSICOTERAPEUTA
C.Ps. P. 13126 R.N.E. 342 - 2022

Apellidos y Nombres del Validador:
Grado académico: Licenciada en Psicología
N°. DNI 10638440 2da. Especialización.

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2007) adaptado por Puecas-Sanchez (2010)

DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DEL VII CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR EN
UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, CARAZ - 2023"

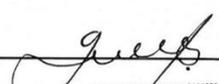
Nombre del Experto: GEANINA LEONISA GUERRA WONG.

I. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	//	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	//	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	//	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	//	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	//	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	//	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	//	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	//	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	//	

II. OBSERVACIONES GENERALES

NINGUNO


.....
Psic. Geanina L. Guerra Wong
PSICÓLOGA - PSICOTERAPEUTA
C.Ps. P. 13126 R.N.E. 342 - 2022

Apellidos y Nombres del Validador:
Grado académico: Licenciada en Psicología
N°. DNI: 10638440

Anexo 4: Base de datos

*BASE DE DATOS RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADEMICO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

100 : N 100 Visible: 35 de 35 variables

	N	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	Ecuarimi.	Pequera.	Satisfacci.	Confianza	servicio_b	Total	Sexo	Edad	Grado	var	vr
1	1	6	6	7	7	1	7	5	7	3	7	6	5	5	7	7	7	7	7	6	1	7	1	7	6	7	23	41	22	42	14	142	1	16	3		
2	2	4	5	5	3	3	7	6	7	3	4	5	5	7	7	4	4	5	5	4	1	4	4	5	5	7	23	29	19	36	12	119	1	14	3		
3	3	5	6	7	6	5	5	4	6	4	5	6	5	3	4	5	5	5	5	4	3	5	3	4	5	6	21	33	19	32	16	121	1	15	3		
4	4	4	5	3	3	5	5	4	4	4	1	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	5	5	4	17	31	16	30	12	106	2	16	3		
5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	18	31	19	34	12	114	1	14	3		
6	6	5	5	3	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	7	5	7	4	4	6	4	4	4	6	17	32	23	34	12	118	1	14	3		
7	7	5	5	3	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	19	32	19	33	11	114	2	14	3		
8	8	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	5	5	5	4	5	5	5	5	5	20	31	22	35	13	121	1	15	3		
9	9	5	5	6	3	5	6	4	7	2	5	2	5	3	6	2	7	5	5	3	6	6	2	3	2	6	18	30	21	28	14	111	2	14	3		
10	10	4	5	5	5	5	4	5	5	3	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	19	32	18	28	14	111	2	14	3		
11	11	1	3	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	3	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	7	13	5	14	5	44	1	15	3		
12	12	5	7	6	7	7	6	7	5	4	6	5	5	7	7	5	7	4	7	5	6	3	1	4	5	7	22	41	18	39	18	138	1	14	3		
13	13	6	4	2	7	7	7	4	7	2	6	7	4	4	6	4	7	7	7	7	7	5	2	4	6	7	22	38	21	39	16	136	1	14	3		
14	14	5	5	6	6	6	7	6	4	4	6	7	6	5	6	6	7	5	5	4	4	4	4	5	5	7	23	37	22	37	16	135	1	14	3		
15	15	3	7	5	6	7	7	7	7	3	5	7	6	3	6	6	7	3	7	5	7	3	7	7	5	7	27	42	24	33	17	143	2	15	3		
16	16	5	5	4	4	5	5	5	7	4	5	5	5	5	5	7	7	7	7	6	4	7	7	6	6	7	22	36	28	39	15	140	1	14	3		
17	17	5	4	6	3	6	6	5	3	2	6	4	5	6	6	3	4	4	5	4	6	5	2	4	5	7	17	31	18	34	16	116	1	14	3		
18	18	6	7	5	1	5	5	5	5	5	7	5	6	5	6	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	21	31	16	37	15	120	1	14	3		
19	19	7	7	7	1	7	7	7	7	1	7	7	6	7	5	6	7	6	7	5	5	4	4	6	7	7	27	37	22	42	19	147	1	17	3		
20	20	5	5	5	4	3	7	5	6	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	21	33	19	35	13	121	1	14	3		
21	21	5	3	5	4	3	5	5	4	1	4	7	1	7	6	1	5	5	6	2	1	5	1	4	6	7	17	24	18	34	10	103	1	15	3		
22	22	5	7	6	5	5	5	4	2	1	4	2	2	4	4	2	5	5	5	4	5	7	1	6	2	5	12	25	18	27	15	107	2	15	2		

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

*BASE DE DATOS RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADEMICO...sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

100 : N 100 Visible: 37 de 37 variables

	N	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	D1	D2	D3	Total	Se xo	Edad	Grado	var	v	
1	1	2	3	2	2	5	4	3	2	1	4	5	3	2	1	2	3	2	3	2	3	1	2	1	4	3	2	1	3	2	23	35	15	73	1	16	3			
2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	1	1	2	2	2	2	2	3	1	.	2	1	1	2	1	1	3	3	1	3	2	26	23	13	62	1	14	3			
3	3	2	2	3	3	4	3	3	5	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	25	31	14	70	1	15	3				
4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	1	3	3	2	1	2	2	3	2	3	4	3	1	3	1	4	4	4	4	3	3	27	34	22	83	2	16	3			
5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	24	22	18	64	1	14	3			
6	6	2	3	2	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	3	2	22	39	17	78	1	14	3			
7	7	3	3	5	4	3	2	3	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	4	3	27	20	17	64	2	14	3			
8	8	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25	32	13	70	1	15	3			
9	9	2	3	2	3	3	4	2	4	1	1	1	2	1	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	23	24	16	63	2	14	3			
10	10	2	3	3	3	4	3	2	4	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	24	24	9	57	2	14	3			
11	11	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	13	24	9	46	1	15	3			
12	12	2	3	3	3	4	2	1	3	4	4	3	2	3	4	3	4	5	3	5	1	2	4	2	4	1	3	2	3	3	21	49	16	86	1	14	3			
13	13	4	5	5	4	4	3	4	5	2	1	2	1	4	2	4	3	2	3	1	3	1	2	2	5	4	4	4	4	3	34	33	24	91	1	14	3			
14	14	2	2	1	2	3	2	4	5	3	2	2	1	4	3	2	4	2	3	2	2	3	2	1	4	2	2	2	2	3	21	36	15	72	1	14	3			
15	15	5	4	3	5	4	5	2	4	5	4	3	2	1	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	3	4	4	32	62	24	118	2	15	3			
16	16	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	1	1	2	2	4	3	2	3	4	3	21	33	19	73	1	14	3		
17	17	2	4	3	3	4	2	2	3	2	1	2	1	4	4	4	2	2	3	5	3	3	3	2	3	4	2	1	5	2	23	41	17	81	1	14	3			
18	18	3	3	1	3	4	1	2	4	4	2	4	1	1	1	2	5	4	3	1	2	3	1	2	5	3	1	2	2	2	21	36	15	72	1	14	3			
19	19	3	2	1	2	4	1	2	4	4	2	1	3	1	1	2	5	4	2	1	1	2	1	1	5	3	1	1	2	2	19	31	14	64	1	17	3			
20	20	2	2	1	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	4	2	3	4	2	1	2	3	2	3	5	4	3	4	4	3	17	37	23	77	1	14	3			
21	21	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	4	1	3	2	4	4	3	1	1	1	2	5	2	3	2	1	2	2	17	39	12	68	1	15	3			
22	22	1	2	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	3	1	14	19	12	45	2	15	3			

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Anexo 5: Informe de Turnitin al 28% de similitud

TESIS_BÉJAR SÁNCHEZ YASELIN Y MUÑOZ ANGELES GINA

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
5	www.repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Nacional de Cañete Trabajo del estudiante	1%

Anexo 6: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SER PARTICIPANTE EN EL ESTUDIO

El objetivo de este estudio es determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023. Todos los participantes completaran un cuestionario demográfico y se les realizarán preguntas relacionadas a la/s variable/s resiliencia y estrés académico, relacionadas a la salud mental. Su participación en el estudio se dará en un solo momento y es VOLUNTARIA, nadie puede obligarlo a participar si no lo desea. Debe también saber que toda la información que brinde será guardada CONFIDENCIALMENTE, es decir, solo será conocida por las personas autorizadas que trabajan en este estudio y por nadie más.

Si usted PERMITE y/o AUTORIZA la participación del menor en el estudio y registra su código en este consentimiento sucederá lo siguiente:

Le aseguramos que la información que proporcione se guardará con la mayor confidencialidad posible. Su nombre no va a ser utilizado en ningún reporte o publicación que resulte de este estudio. Se le solicitará crear un código de participante. Su nombre y dirección, así como su número de teléfono o dirección de correo electrónico, en caso los proporcione, serán asegurados mediante uso de contraseñas para su acceso.

Algunas preguntas podrían causar incomodidad, pero el menor puede no contestarlas y puede también interrumpir la encuesta en cualquier momento.

La participación del menor se dará en el marco del respeto a la integridad de la persona: autonomía, justicia, benevolencia y la no maleficencia. Usted puede decidir que el menor no participe en este estudio.

Si participa del estudio, ayudaría a la comunidad científica a conocer el estado de algunos aspectos de la salud mental en los estudiantes del VII ciclo de educación básica regular, especialmente relacionados a las variables resiliencia y estrés académico. No habrá una compensación económica por su participación en el estudio. La participación en este estudio en cualquiera de los tests realizados no implica algún costo para Ud.

Las únicas personas que sabrán de la participación del menor son los integrantes del equipo de investigación. Su código de participante será guardado en un archivo electrónico con contraseña u encriptado. No se compartirá la información provista durante el estudio a nadie, sin su permiso por escrito, a menos que fuera necesario por motivos legales y bajo su conocimiento.

En el caso de cualquier consulta relacionada al estudio y su participación, puede contactar a los responsables de la investigación:

- Béjar Sánchez Yaelin Tatiana (948275776) yaelinbejarusp@gmail.com
- Muñoz Angeles Gina Luz (951215217) luzginaangeles@hotmail.com

Como evidencia de aceptar la participación del menor en la investigación se requiere que elabore un código personal que nos permitirá además mantener la confidencialidad. El código se elaborará considerando su fecha de nacimiento y las iniciales de sus datos personales.

Código del participante

Fecha

ASENTIMIENTO INFORMADO

Con el debido respeto nos presentamos, nuestros nombres son Béjar Sánchez Yaselin Tatiana y Muñoz Angeles Gina Luz, egresadas de la carrera de Psicología de la Universidad San Pedro. Actualmente, nos encontramos realizando una investigación sobre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular. El objetivo del estudio es determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una Institución Pública de Caraz, 2023. Para ello se requiere su colaboración.

El proceso de colaboración consiste en responder los instrumentos: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, que cuenta con 25 preguntas y el Inventario de estrés académico SISCO, que cuenta con 31 preguntas, con una duración aproximada de 45 minutos entre ambos cuestionarios.

Su participación en el estudio es totalmente VOLUNTARIA, es así que, no implica recompensas de ningún tipo y tampoco algún costo. Debe también saber que toda la información que brinde será guardada CONFIDENCIALMENTE, es decir, sólo será conocida por las personas autorizadas que trabajan en este estudio y por nadie más.

Su participación se dará en el marco del respeto a la integridad de la persona: autonomía, justicia, benevolencia y la no maleficencia.

En el caso de cualquier consulta relacionada al estudio y su participación, puede contactar a los responsables de la investigación:

- Béjar Sánchez Yaselin Tatiana (948275776) yaselinbejarusp@gmail.com
- Muñoz Angeles Gina Luz (951215217) luzginaangeles@hotmail.com

Habiendo leído la información provista líneas arriba. Y, como evidencia de aceptar participar de la investigación se requiere que elabore un código personal que nos permitirá además mantener la confidencialidad. El código se elaborará considerando su fecha de nacimiento y sus iniciales.

Código del participante

Fecha

Anexo 7: Evidencias Fotográficas



UNIVERSIDAD
**AUTÓNOMA
DE ICA**

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Chincha Alta, 16 de agosto del 2023

OFICIO N°0622-2023-UAI-FCS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°86477 "ESTENIO TORRES RAMOS"
FÉLIX RÓGER REYES CHAUCA
DIRECTOR
CENTRO POBLADO DE YURACOTO – CARAZ – ANCASH

PRESENTE.-

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académicos se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirán obtener el Título Profesional anhelado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la Institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de las estudiantes con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.




MG. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Av. Abelardo Alva Maúrtua 489 - 499 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

🌐 www.autonomadeica.edu.pe



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, **BÉJAR SÁNCHEZ YASELIN TATIANA**; identificada con DNI 71006424 y **MUÑOZ ANGELES GINA LUZ**; identificada con DNI 75823773 del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR EN UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, CARAZ – 2023"**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 16 de agosto del 2023




MG. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA



Institución Educativa N° 86477

“ESTENIO TORRES RAMOS”

¡Estudio, Moralidad y Disciplina!

“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”



Caraz, 18 de agosto de 2023

CARTA N° 03-2023 I.E.N° 86477 “ETR”/UGEL-Hy/DRE-A

SEÑORA :

MG. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA

DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AUNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

ASUNTO :AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

REFERENCIA :OFICIO N° 0622-2023-UAI-FCS

De mi consideración:

Por medio de la presente expreso mi saludo cordial y, a la vez, en atención al documento de la referencia comunico a Usted, la AUTORIZACIÓN a las señoritas BÉJAR SÁNCHEZ YASELIN TATIANA, identificado con DNI N° 71006424 y MUÑOZ ANGELES GINA LUZ; _ identificado con DNI N° 75823773, estudiantes de la Universidad que usted representa, para que realicen la Aplicación del Instrumento de investigación (Escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO de estrés académico) que las señoritas ejecutarán con los estudiantes del VII ciclo (3°, 4° y 5° grados de Educación Secundaria) de nuestra institución educativa N° 86477 “Estenio Torres Ramos” del 18 al 21 de agosto del presente año.

Finalmente, expresarle que la dirección de la Institución Educativa, donde se desarrollará la aplicación del instrumento de investigación, en barrio Yuracoto del centro poblado Campiña Yanahuara, distrito de Caraz, provincia de Huaylas, región Ancash.

Es todo cuanto comunico, reiterándole mi saludo cordial.

I.E. N° 86477 "ETR" - YURACOTO
Luz Reyes Chiqua
Directora



Institución Educativa N° 86477



“ESTENIO TORRES RAMOS”

¡Estudio, Moralidad y Disciplina!

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

El director de la Institución Educativa N°86477 “Estenio Torres Ramos”

HACE CONSTAR

Que, Béjar Sánchez Yaselin Tatiana; identificada con DNI 71006424 y Muñoz Angeles Gina Luz; identificada con DNI 75823773, han aplicado en esta institución educativa los instrumentos de recolección de datos (Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y El inventario SISCO de estrés académico) del trabajo de investigación, titulado “Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular en una institución educativa pública, Caraz – 2023”, realizado el 18/08/2023 al 21/08/2023, a los estudiantes del VII ciclo (3°, 4° y 5° de secundaria), cumpliendo eficientemente con ello.

Se expide la presente constancia a petición de las interesadas, para los fines que estimen conveniente.

Caraz, 21 de agosto de 2023

Director
Dr. Víctor Reyes Chávez
DIRECTOR