



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**RESILIENCIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN ESTADO DE
CUARENTENA, CAÑETE 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

SULCA CUADROS, GENESIS DE LOS ANGELES

ORCID: 0000-0002-6573-2160

ASESOR

SANDRO OMAR FERNANDEZ ROJAS

0000-0003-2375-0165

CHIMBOTE – PERÚ

2023

Equipo de trabajo

AUTOR

Sulca Cuadros, Genesis

ORCID: 0000-0002-6573-2160

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Chimbote, Perú

ASESOR

SANDRO OMAR FERNANDEZ ROJAS

0000-0003-2375-0165

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de La
Salud, Escuela Profesional de Psicología, Chimbote, Perú

JURADO

Dra. Bustamante León Mariella

ORCID: 0000-0002-9870-9207

Mgtr. Velásquez Temoche Susana Carolina

ORCID: 0000-0003-3061-812X

Mgtr. Abad Nuñez Celia Margarita

ORCID: 0000-0002-8605-7344

Jurado evaluador

Dra. Bustamante León Mariella

ORCID: 0000-0002-9870-9207

Presidenta

Mgtr. Velásquez Temoche Susana Carolina

ORCID: 0000-0003-3061-812X

Miembro

Mgtr. Abad Nuñez Celia Margarita

ORCID: 0000-0002-8605-7344

Miembro

Dr. Sandro Omar Fernández Rojas

ORCID: 0000-0003-2375-0165

Asesor

Resumen

El trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021. El tipo de investigación fue de tipo cuantitativa, de nivel descriptivo correlacional y de diseño no experimental- transversal. La muestra estuvo conformada por 51 estudiantes universitarios, de la provincia de Cañete, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para lograr obtener los resultados, se emplearon los instrumentos del Inventario SISCO de estrés académico y Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Obteniendo como resultado un coeficiente de correlación de Spearman $\rho = 0.453$ y un valor de significancia de ($p=0.04$), concluyendo que ambas variables se encuentran relacionadas.

Palabras claves: resiliencia, estrés, universitarios

Abstract

The research work aimed to determine the relationship between resilience and stress in university students by quarantine status, Cañete 2021. The type of research was quantitative, correlational descriptive level and non-experimental-transversal design. The sample consisted of 51 university students, from the province of Cañete, selected through a non-probabilistic sampling for convenience. To obtain the results, the instruments of the SISCO Inventory of academic stress and the Wagnild and Young Resilience Scale were used. Obtaining as a result a Spearman correlation coefficient $\rho = 0.453$ and a significance value of ($p=0.04$), concluding that both variables are related.

Keywords: resilience, stress, university students

Contenido

Equipo de trabajo	II
Jurado evaluador	III
Resumen	IV
Abstract	V
Contenido	¡Error! Marcador no definido.
Índice de tablas	VIII
I. Introducción	1
I. Revisión de la literatura	5
2.1 Antecedentes	5
2.2. Bases teóricas de la investigación	9
2.2.1 Resiliencia	9
2.2.2. Estrés	13
2.2.3. Estudiantes universitarios	16
III. Hipótesis	17
3.1. Hipótesis General	17
3.2. Hipótesis Específicas	17
IV. Metodología	18
4.1. Diseño de la investigación	18
4.2. Población y muestra	18
4.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores	19

4.4.	Técnica e instrumentos de datos	23
4.5.	Plan de Análisis	23
4.7.	Principios éticos	24
V.	Resultados	25
5.1.	Prueba de normalidad	25
5.2.	Resultados inferenciales	26
VI.	Conclusiones	40
6.1.	Conclusiones	40
	Referencias bibliográficas	42
	Anexos	48
	Anexo 1. Instrumento del Inventario SISCO de Estrés académico	48
	Anexo 2. Instrumento de la escala de resiliencia Wagnild y Young	51
	Anexo 3. Cálculo de validez y confiabilidad del instrumento de resiliencia	52
	Anexo 4. Cálculo de validez y confiabilidad del instrumento estrés.	53
	Anexo 5. Consentimiento informado para encuestas.	55
	Anexo 6 :Matriz de consistencia	56

Índice de tablas

Tabla 1	19
Tabla 2	21
Tabla 3	56
Tabla 3	25
Tabla 4	26
Tabla 5	27
Tabla 6	28
Tabla 7	29
Tabla 8	30
Tabla 9	31
Tabla 11	52
Tabla 12	52
Tabla 13	53
Tabla 14	54

I. Introducción

La pandemia del COVID-19, ha creado una crisis sin precedentes en todo el mundo. En el ámbito de la educación, debido al estado de alarma, se cerraron masivamente eventos presenciales en instituciones educativas para evitar la propagación del virus y reducir su impacto. Asimismo, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL-UNESCO, 2020a), afirmó que incluso antes de la pandemia, las condiciones sociales en la región ya se estaban deteriorando, en ese contexto, la crisis generó un impacto negativo significativo en varios sectores de la sociedad, especialmente en la salud y la educación, así como el sobredesarrollo del empleo y la pobreza.

Por otro lado, el impacto de la pandemia y su incertidumbre también han afectado gravemente a los sistemas educativos de todo el mundo. De la noche a la mañana, los colegios y universidades tuvieron que volverse virtuales, muchos no tenían los recursos para hacerlo, y los estudiantes no podían conectarse a Internet en casa sin dispositivos electrónicos y/o Wi-Fi. Estudiantes y docentes tuvieron que adaptarse, pero esto no significa que dichos cambios se hayan adaptado efectivamente en tan poco tiempo (CEPAL-UNESCO, 2020b).

A mediados de mayo del 2020, la situación se acentuó, según datos registrados por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Durante ese tiempo, más de 1200 millones de estudiantes de todos los niveles educativos abandonaron la escuela de manera temporal o total debido a una variedad de factores humillantes específicos y generalizados. Del total de afectados, más de 160 millones son estudiantes de diversas regiones de América Latina y el Caribe (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2020b).

En este sentido, los problemas psicológicos de los universitarios son el estrés académico que provocan las clases virtuales debido a la situación actual del país y del mundo, debido a que el sistema educativo es el que más cambios ha experimentado UNESCO (2020).

Con la introducción de nuevas estrategias didácticas tanto a nivel sincrónico como asincrónico, las carencias del modelo de educación virtual han afectado significativamente la adaptación del aula virtual a la educación a distancia y el impacto psicológico y desgaste emocional conocido como estrés académico, al que deben hacer frente la presión de los docentes, el trabajo académico, el tiempo compartido con otras actividades como el ejercicio profesional, la investigación, la previsión y la universidad, así como la presión de los padres (Alania et al., 2020; Sánchez, et a., 2021). Este problema en la educación universitaria afecta diferentes enfoques, comenzando por la percepción de los estudiantes sobre su capacidad para hacer frente a las exigencias académicas, lo que puede generar pensamientos y sentimientos negativos, artefactos físicos como el sueño, dolores de cabeza, ansiedad, dificultad para concentrarse, confusión y problemas de adaptación (Gonzales, 2020; Sánchez et al., 2021).

En un país como el nuestro, es evidente que la pandemia está afectando principalmente a las personas que viven en la pobreza y la exclusión social, y es dentro de estos grupos de hogares donde las personas mayores y los enfermos crónicos son los más afectados. Sin embargo, dominan los temas centrados en la edad y los problemas de salud, dejando de lado los temas de pobreza y desigualdad social, que interactúan con la dinámica de la pandemia y explican con mayor claridad su propagación en la sociedad. Es precisamente el COVID-19 el resultado de un

problema mayor del neoliberalismo y de las enormes fisuras sociales y ambientales que ha creado en una sociedad consumista que se ha extendido hasta los límites de lo permisible (Ansori, 2015). Las condiciones para el desarrollo de los estudiantes han cambiado significativamente en este momento, pues debido a la pandemia del Covid-19, el gobierno peruano ha adoptado algunas medidas para reducir el nivel de propagación, entre ellas la virtualización de la educación, tanto en la educación básica, universitaria y no universitario. Como resultado, los estudiantes enfrentan un nuevo escenario, pero también muchas dificultades, tales como limitaciones de acceso y conectividad a Internet, percepción desfavorable de la pedagogía, estrategias y métodos de aprendizaje, así como sobrecarga de trabajo y contacto constante con las computadoras, portátiles y teléfonos móviles. Estas situaciones son más angustiosas y afectarán su desempeño y aumentarán los niveles de estrés de los estudiantes (Estrada et al., 2021).

Con base a esto, Wagnild y Young (citado por Graciela, 2017), define la resiliencia como un rasgo de personalidad; rasgo como sujeto para reducir los efectos del estrés y promover la adaptación .

Del mismo modo Barraza (como se citó en Toribio & Franco, 2016), el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico, que se presenta cuando los estudiantes se ven expuestos a diversas demandas en el ambiente escolar, las cuales son percibidas como factores estresantes en la propia evaluación del estudiante; Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situaciones de estrés), se desarrollan una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio); cuando tal desequilibrio obliga a los estudiantes a tomar medidas de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

En la provincia de Cañete se puede observar que dichos estudiantes durante el tiempo de cuarentena vivieron sucesos estresantes a raíz del cambio suscitado en toda la población, no solo a nivel familiar sino también en el ámbito académico, ya que muchos de ellos tuvieron que adaptarse a la virtualidad, donde muchos se vieron con mucha dificultad ya que para todos el acceso a la virtualidad no estaba a su alcance, sin contar los horarios de estudios que en ocasiones se cruzaban con sus horarios de trabajo, muchos de ellos tuvieron que dejar de estudiar por falta económica, entre otros. Todos estos sucesos fueron agentes estresores dificultaron su proceso de resiliencia.

Por lo anteriormente expuesto, nos trazamos la siguiente pregunta ¿Existe relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021?, teniendo como objetivo general determinar la relación entre resiliencia y estrés en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021 y como objetivos específicos: Determinar la relación entre las dimensiones de resiliencia y estrés académico.

Todo esto en relación, debido a la problemática suscitada a raíz de la cuarentena vivida en el periodo de ejecución, es por ello la importancia de estudiar la resiliencia, siendo un factor predominante ya para que, por medio de la resiliencia, estos estudiantes desarrollaran recursos favorables que les permitan controlar el estrés académico causado por las demandas que soportan los estudiantes, especialmente la universidad en estudio.

I. Revisión de la literatura

2.1 Antecedentes

2.1.1. *Internacional*

Serrano (2018) en su trabajo de investigación “Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí”, cuyo objetivo establecer la relación entre resiliencia y el estrés académico en los alumnos de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, su metodología fue correlacional, no experimental y transversal. Utilizó una muestra de 150 estudiantes, de tercero de bachillerato de 16 a 19 años de edad, a quienes se les aplicaron la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO del estrés académico, encontró que el 47% de los encuestados presentó resiliencia moderada y el 88% estrés académico moderado, con una significancia $p = 0,392$, concluyendo que no existe una relación entre ambas variables.

Rodriguez y Cotonieto (2022) realizaron sus estudios que tiene como título “Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada”, cuyo objetivo fue correlacionar los niveles de estrés académico y resiliencia, su metodología fue tipo no experimental, transversal – descriptivo y correlacional. Utilizó una muestra de 94 participantes en edades de entre 17 y 30 años, a quienes se les aplicaron los instrumentos de la escala de resiliencia mexicana y el inventario SISCO del estrés académico, en el cual encontró que el 76.6 % presenta un nivel alto de resiliencia y un 42.9% en un nivel moderado de estrés académico. Concluyendo, que existe correlación entre las variables de estudio ($p < 0.05$).

2.1.2. Nacional

Salvatierra (2021), realizó su estudio que tiene como título “Estrés y resiliencia y en estudiantes de una universidad de Chiclayo”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estrés y la resiliencia, su metodología fue tipo de enfoque cuantitativo de tipo correlacional, con un diseño no experimental transversal. Utilizó una muestra de 151 estudiantes de los últimos ciclos, a quienes se les aplicaron los instrumentos de la escala de Percepción Global del Estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck, y Mermelstein y la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young, en el cual encontró que el 78,1 % presenta un nivel alto de resiliencia y un 84,1% en un nivel medio bajo de estrés académico. Concluyendo, que existe correlación entre las variables de estudio con un coeficiente de Pearson = $-.404$ con un nivel de significancia de ($p=.000$).

Casahuaman y Nuñez (2021) realizaron sus estudios que tiene como título “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada, su metodología fue descriptivo correlacional, básica y cuantitativa. Utilizó una muestra de 100 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicaron los instrumentos de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO del estrés académico, en el cual encontró que el 54 % presenta un nivel bajo resiliencia y un 50% en un promedio alto de estrés académico. Concluyendo que no existe correlación entre las variables de estudio con un coeficiente de correlación de rho = $-.881$ con un nivel de significancia de ($p=.045$).

Campos y Garay (2020) realizaron sus estudios que tiene como título “resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo”, cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo, su metodología fue un estudio de tipo básico, de nivel correlacional, con un diseño no experimental transversal. Utilizó una muestra de 278 estudiantes, a quienes se les aplicaron los instrumentos de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO del estrés académico, en el cual encontró que el 13.7% presenta un nivel medianamente alto en estrés académico y resiliencia alta. Concluyendo que existe correlación entre las variables de estudio con un coeficiente de correlación de $\rho = -.388$ con un nivel de significancia de ($p=.000$).

Ramos (2020) realizaron sus estudios que tiene como título “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria”, cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de una universidad, su metodología fue no experimental, correlacional, cuantitativo de corte transversal. Utilizó una muestra de 85 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicaron los instrumentos de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO del estrés académico, en el cual encontró que el 58.8 % presenta un nivel alto resiliencia y un 27.1% en un promedio alto de estrés académico. Concluyendo, que existe correlación entre las variables de estudio con un coeficiente de correlación de $\rho = -.358$ con un nivel de significancia de ($p=.001$).

Verastegui (2019) realizó sus estudios que tiene como título “estrés académico y resiliencia en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte, 2019”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada, su metodología fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de tipo correlacional. Utilizó una muestra de 392 estudiantes de ambos sexos entre las edades de 16 y 45 años de las carreras de Educación Primaria, Enfermería y Contabilidad con mención en Finanzas desde primer hasta decimo ciclo, a quienes se les aplicaron los instrumentos de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO del estrés académico, en el cual encontró que el 39.0 % presenta un nivel medianamente alto en estrés académico y en 31.1 % un nivel bajo de resiliencia. Concluyendo, que existe correlación entre las variables de estudio con un coeficiente de correlación de $\rho = -.616$, con un nivel de significancia de ($p=.000$).

Salvatierra (2019) realizó su estudio que tiene como título “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de conservatorio de música público de Trujillo”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música, su metodología fue tipo de investigación es no experimental y el diseño correlacional. Utilizó una muestra de 80 participantes de ambos sexos, a quienes se les aplicaron los instrumentos de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO del estrés académico, en el cual encontró que el 34 % presenta un nivel alto de resiliencia y un 48% en un nivel medio bajo de estrés académico. Concluyendo, que existe correlación entre las variables de estudio con un coeficiente de correlación de $\rho = -.22$ con un nivel de significancia de ($p=.004$).

Morales (2017) realizó su estudio que tiene como título “Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad de ciencias y humanidades”, cuyo objetivo fue establecer la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima, su metodología fue descriptivo correlaciona. Utilizó una muestra de 91 participantes de ambos sexos, a quienes se les aplicaron los instrumentos de la escala de resiliencia de Wagnild y Young y el inventario SISCO del estrés académico, en el cual encontró que el 69 % presenta un nivel alto de resiliencia y un 59% en un nivel medio de estrés académico. Concluyendo que no existe correlación entre las variables de estudio con un coeficiente de correlación de $\rho = -.182$ con un nivel de significancia de ($p=.085$).

2.2. Bases teóricas de la investigación

2.2.1 Resiliencia

Modelo Teórico de la Resiliencia de Wagnild y Young

El presente estudio, se basa en el modelo propuesto por Wagnild y Young (1993). Los autores entienden la resiliencia como un rasgo de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación de la persona. Para los autores la resiliencia implica vigor, valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. Además, consideran que las personas deben desarrollar una serie de recursos que favorezcan la resolución de conflictos en su día a día y que permitan su adaptación a nivel conductual. Wagnild y Young (1993) dividen la resiliencia en los siguientes componentes:

- Perseverancia: se define como el acto de persistir a pesar del desaliento o la adversidad. Además, involucra la voluntad de persistir en la batalla para reconstruir la vida de uno, permanecer involucrado

y practicar la autodisciplina.

- Satisfacción personal: hace referencia al propósito en la vida y a la razón para vivir propio de cada ser humano.
- Ecuanimidad: se entiende como el enfoque balanceado de la vida del individuo y de sus experiencias, connota la aptitud de tomar en cuenta una variedad más amplia de experiencias, moderando así las respuestas extremas ante la adversidad.
- Confianza en sí mismo: es definida como la creencia que tiene uno de sus propias capacidades y limitaciones.
- Sentirse Bien Solo: se entiende como el camino único de cada persona, que, si bien algunas experiencias son compartidas, existen otras que se enfrentan individualmente; confiere un sentimiento de libertad y un sentido de singularidad.

Badilla como se citó en Puerta H & Vásquez R (2012), nos habla de que el concepto de resiliencia surge de la inquietud de los factores que facilitan a las personas a sobreponerse de manera sobresaliente de las adversidades de la vida, se toma como la capacidad de sobresalir ante una dificultad o problema que nos sobrelleva.

2.2.1.1. Teorías de la resiliencia. por ejemplo, la definición de flexibilidad ha llevado al surgimiento de dos posiciones teóricas sobre el concepto (Grotberg, 1995). Uno de ellos, de carácter cognitivo-conductual, plantea que será una conducta adaptativa frente a situaciones estresantes que se acumulan en el entorno laboral del sujeto, lo que contribuirá a la aparición de patrones persistentes de comportamiento característicos de la personalidad. del individuo, razón por la cual se enraíza en el concepto de la teoría del individualismo. Y otra más, combinando sistemas,

interaccionismo y otras perspectivas teóricas, argumenta que la resiliencia será una cualidad humana básica que se desarrolla cuando los individuos se enfrentan a situaciones de riesgo o traumáticas que ocurren en su entorno, junto con una presencia especial. Factores de resiliencia que contribuyen a su desarrollo desde la niñez (Grothberg citado por Espinoza Alveal et al., 2012)

Teoría personalista. Además del primer tema de resiliencia, han surgido nuevas ideas para abordar estos temas, en base a las investigaciones que se han iniciado sobre este tema, se ha observado que no todas las personas que están expuestas a estrés o riesgo padecen alguna enfermedad o consecuencias negativas, por lo que quizás haya algunas características personales que los hagan diferentes debido a su origen social similar. El resultado fue una teoría genética que abarcaba la existencia humana, incluida la invulnerabilidad y la inmunidad a las dificultades y problemas ambientales, atribuida a rasgos genéticos como temperamentos especiales y habilidades cognitivas superiores que mejoraron estas habilidades. Fascinante, ya que se entiende como una cualidad personal. (Gómez, citado por Espinoza et al., 2012).

Desde esta perspectiva, la resiliencia es vista como la capacidad de algunas personas para enfrentar, superar y superar las dificultades de la vida y con ello proyectarse hacia el futuro (Munist et al., 1998, como se citó en Espinoza et al., 2012a). Por ello, Block (2002, como se citó en Espinoza, 2012b) lo define como “un rasgo de personalidad que implica la capacidad de ajustar temporalmente el nivel de control personal en respuesta a las demandas ambientales”, apoyado por Wagnild y Young (1993; como se citó en Espinoza et al., 2012c) argumentan que la resiliencia será una característica personal positiva que facilita la adaptación personal. Por ello, la resiliencia será una habilidad que algunas personas tendrán desde el nacimiento, pero

otras carecerán permanentemente por el resto de sus vidas, pues según esta visión será un estado fijo más que un proceso dinámico, evitando así que surja más. y desarrollo en sujetos que no la han tenido desde el nacimiento (Munist et al., 1998; citado por Espinoza et al., 2012d).

Teoría sistémica. Luego de estudios que atribuyen persistencia a la teoría genética, se han arrojado dudas sobre el tema. Entonces, los investigadores comenzaron a darse cuenta de que los niños y/o personas resilientes tenían al menos una persona, ya fuera un miembro de la familia u otra persona, que los aceptaba y apoyaba incondicionalmente, lo que comenzó a conducir a nuevas teorías sobre el desarrollo de la resiliencia, y desde entonces luego estudios. se ha centrado en identificar las características externas que contribuyen al desarrollo de la resiliencia, ya que ya no se considera una cualidad estable (Gómez, 2010; como se citó en Espinoza et al. 2012).

Teoría Ecológica de Bronfenbrenner. Un modelo explicativo de la resiliencia. La comunicación continua entre los individuos y su entorno se comprende mejor utilizando los supuestos del modelo de Bronfenbrenner, que concibe el desarrollo humano como un proceso dinámico, bidireccional y recíproco en el que los individuos participan activamente en el proceso reestructura el entorno mientras le afecta. El psicólogo norteamericano Uri Bronfenbrenner es pionero en la última teoría del desarrollo humano, que va más allá de la comprensión de la relación entre el sujeto y el medio ambiente, trata de brindar un modelo explicativo del desarrollo humano, al que denomina modelo ecológico, modelo objetivo principal. cuyo desarrollo debe estudiarse en el contexto en que se produce, pero en su transformación se denomina teoría bioecológica y destaca la importancia de los factores biológicos en el desarrollo

psicológico y el papel activo de su disciplina (Ochaita y Espinosa, citado por Espinoza Alveal et al., 2012).

Según su versión ecológica, el desarrollo humano es “un proceso en el que las personas adquieren una comprensión más amplia, diferenciada y eficaz de su existencia (ambiente ecológico); se vuelven más dinámicas y capaces de emprender acciones para revelar su identidad, para parecerse o más Los altos niveles conservan o reorganizan su forma o contenido” (Perinat, 2007; como se citó en Espinoza et al., 2012).

2.2.2. Estrés

Según Arturo Barraza Macías, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

El autor lo define al estrés como un estado en el cual la persona está sin armonía y en la cual su respuesta se adapta y puede ser específica o generalizada, de eso modo resulta como una forma de respuesta y comportamentales con el fin de balancear la armonía cerebral y balance homeostático ideal (Chrousos y Gold, 1992; como se citó en Daneri, 2012)

2.2.2.1. Teorías del estrés

Teoría Psicológica del estrés. Considerando que las opiniones de Selye han recibido algunas críticas desde el campo de la psicología, debido a que su teoría se

basa únicamente en reacciones fisiológicas y no toma en cuenta otros mediadores que pueden contribuir al estrés humano (Monzón, como se citó en Kloster y Perrota, 2019a); por ello, el enfoque de Lazarus y Folkman definieron al estrés definiéndolo como “un conjunto particular de relaciones entre individuos y situaciones que se cree agravadas o agravado por exceder sus recursos y amenazar su bienestar personal” (p. 9). Esta visión se centra en la evaluación cognitiva, el proceso por el cual las personas evalúan lo que está sucediendo en relación con su bienestar personal. (como se citó en Kloster y Perrota, 2019b)

La teoría distingue tres tipos de evaluación: La evaluación primaria es una evaluación que se realiza cuando se está frente a una necesidad externa o interna. Es el primer mediador psicológico del estrés y puede producir cuatro valoraciones: amenaza, daño, pérdida, desafío y ganancia. La primera (amenaza) se refiere al daño esperado que aún no ha ocurrido pero que puede ser inminente. El segundo (pérdida de daño) es el daño psicológico al indol que ya ha ocurrido, como una pérdida irreversible. El tercer método (desafío) es evaluar situaciones que pueden generar beneficios positivos y amenazas potenciales.

Teoría sistémico cognoscitivista del estrés académico. Este modelo propone cuatro hipótesis propuestos por Barraza y Acosta (como se citó en Berrío García & Mazo Zea, 2019), los cuales se detalla:

Supuestos del Componente Proceso del Sistema de Presión Académica. Énfasis en la definición de un sistema abierto, es decir, un proceso de relaciones sistema-ambiente. Así, el componente de proceso del sistema del estrés académico se refiere al flujo constante de entradas (inputs) y salidas (outputs) que todos los sistemas proporcionan para lograr el equilibrio. El estrés académico tiene tres componentes:

estímulos estresantes (entrada), síntomas (indicadores de desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (salida).

El estrés académico es esencialmente un estado de ánimo porque crea estresores primarios (aquellos que amenazan la integridad vital del individuo y son incompatibles con su evaluación) y estresores secundarios (tal como las personas los evalúan). En términos generales, un estresor es "una situación estimulante o amenazante que provoca una respuesta general e inespecífica en un individuo".

Los indicadores o síntomas de situaciones estresantes (desequilibrios sistémicos) se dividen en reacciones físicas, psicológicas y conductuales.

Teorías basadas en el estímulo. Las teorías del estrés centradas en el estímulo explican esto y comprenden las propiedades asociadas con los estímulos ambientales, ya que argumentan que pueden interrumpir o alterar el funcionamiento del organismo. Los autores que desarrollaron aún más esta dirección fueron Holmes y Rach (como se citó en Berrío y Mazo, 2019), señalan que los eventos importantes de la vida, como el matrimonio, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., siempre son estresantes porque crean cambios dramáticos a los que el sujeto debe adaptarse. Por lo tanto, estos modelos difieren de los que se centran en las respuestas en que ubican el factor estresante fuera del individuo en lugar de dentro del individuo, y la tensión (el efecto del factor estresante) corresponde al individuo. Por lo tanto, la orientación basada en estímulos es la más cercana al concepto popular de estrés.

2.2.2.2. Clasificación

Según la "Asociación Americana de Psicología" (2016; como se citó en Verastegui, 2019) el estrés se cataloga en tres tipos, siendo los siguientes:

Estrés agudo. Este se presenta en momentos de presión o a gustación o de exigencias o presiones presentes o futuras, tiene como característica uno o tres días posterior antes a los eventos traumáticos y diagnosticar.

Estrés agudo episódico. Se determina por ser un estrés agudo perseverante y solicita la intervención en varios niveles, que por lo frecuente solicita ayuda de un experto, la cual puede tomar varios meses.

Estrés crónico. El estrés crónico tiene mayores trastornos y consecuencias tanto en el cuerpo como en la mente. Este tipo de estrés inicia cuando la persona no encuentra una salida a cierta en contextos traumáticas por un periodo aparentemente interminable

2.2.3. Estudiantes universitarios

La universidad es un período que abre la perspectiva del mundo, en ella solamente se aprende de la profesión que se elige, sino también del trato con las personas, de otros pensamientos, la paciencia, la autonomía, la responsabilidad y de sí mismo, también es una etapa que abrirá paso a la etapa adulta (Campus universitario IEU, 2017).

III. Hipótesis

3.1. Hipótesis General

Hi: Existe una relación significativamente entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.

H0: No existe una relación significativamente resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.

3.2. Hipótesis Específicas

Existe una relación significativa entre satisfacción personal y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.

Existe una relación significativa entre ecuanimidad y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.

Existe una relación significativa entre sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.

Existe una relación significativa entre confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.

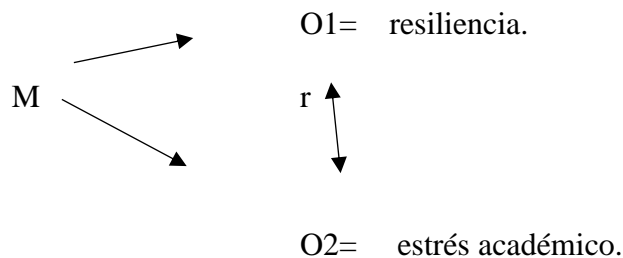
Existe una relación significativa entre perseverancia y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.

IV. Metodología

4.1. Diseño de la investigación

El tipo de investigación fue realizado bajo el enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y de diseño no experimental de corte transversal debido a que los resultados de la investigación no serán manipulados, ni se ejercerá control sobre ellas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Donde se tiene el siguiente esquema:



Donde:

M: muestra estudiantes universitarios

O1: Observación de la variable resiliencia.

O2: Observación de la variable estrés académico.

r: relación entre las variables.

4.2. Población y muestra

La población estuvo conformada por todos los adolescentes de la provincia de Cañete tomando como muestra de 51 estudiantes universitarios, quienes fueron designados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se eligió la muestra por el hecho de tener facilidad con la población y porque pertenecen a la población de interés (Otzen y Manterola, 2017).

4.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores

Tabla 1

Operacionalización de la variable resiliencia

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles	Rangos
Resiliencia	“La habilidad para recuperarse o enfrentarse exitosamente a pesar de la importancia de la adversidad”	Será medida a través de la escala de Resiliencia Wagnild y Young, la cual comprende 25 ítems.	Ecuanimidad	Confía en sus capacidades. Tiene una visión positiva. Tiene orden en lo que realiza.	7,8,11,12.	Baja	0 a 125
			Satisfacción Personal	Tiene una actitud positiva. Busca ver el lado positivo a sus experiencias.	16,21,22,25	Moderado	126 a 144
			Sentirse Bien Solo	Experimenta agrado consigo mismo Es consciente que debe buscar resolver sus dificultades.	5, 3, 19.	Alta	145 a más

Confianza en sí mismo.	Confía en sus capacidades. Emplea sus recursos frente a dificultades.	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24.
Perseverancia	Busca alcanzar las metas trazadas. Es consciente de la importancia de alcanzar lo que se propone.	1,2,4,14,15,20, 23

Tabla 2

Operacionalización de la variable estrés

Variable	Definición Nivel	Definición Conceptual	Dimensiones Operacional	Indicadores	Ítems		
Estrés académico	“Son todas aquellas emociones negativas, que experimentan los estudiantes por presiones académicas”	Será medida mediante el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza, la cual comprende	Dimensión estresores.	Experimenta estrés cuando se le encomienda realizar actividades.	1,2,3,4,5,6, 7,8,	Bajo	0 – 10
				Experimenta estrés frente al cumplimiento de actividades escolares.		Medio	11-20
			Dimensión síntomas	Experimenta dificultades síntomas como dolores estomacales, de cabeza o físicos.	9,10,11,12,13,14 ,15,16,17,18,19,20,	alto	21-30
				Usa sus recursos para hacer frente al estrés. Busca mejores alternativas para sus dificultades.	21,22,23. 24,25,26,27, 28,29,30,31.		

Dimensión
estrategias de
afrontamiento.

4.4. Técnica e instrumentos de datos

Técnica:

Se empleó la técnica de encuesta, la cual es un método de exploración que es capaz para dar respuestas a los problemas (Buendía et al. ,como se citó en Rodríguez, 2010),

Instrumentos:

Se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza y la escala de Resiliencia Wagnild y Young. (Ver anexo 1 y 2)

4.5. Plan de Análisis

Ya que se trató de una investigación de nivel descriptivo correlacional se utilizó el análisis estadístico bivariado, mediante la estadística aplicada, por medio del software estadístico SPSS STATISTIC versión 25; mediante un estudio descriptivo de tablas y frecuencias, a través de tablas de contingencias. En el análisis inferencial, se ejecutó la prueba de normalidad para establecer si los datos tenían distribución normal o no normal en la cual se empleó la prueba de Kolmogorov Smirnov debido a que mi población superior de 50 encuestados y por medio de la significancia se estableció emplear la prueba no paramétrica de Spearman, por tener datos de distribución no normal. Posteriormente, para indicar que no hubo ningún tipo de error se halló el tamaño de efecto y la potencia estadística, mediante el software estadístico GPower 3.1.

4.7. Principios éticos

El presente estudio contemplará los principios éticos necesarios para su realización, sugeridos por el comité de ética y el reglamento de ética de la universidad ULADECH católica (2020). Es así que se consideró como principios a la protección a las personas, en tanto que se respetará en todo momento la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad; libre participación y derecho a estar informado, pues se contará con la manifestación de voluntad, informada, libre, inequívoca y específica; beneficencia no maleficencia, dado que en todo momento se cuidará de no hacer daño a los sujetos que participarán del estudio.

V. Resultados

5.1. Prueba de normalidad

Tabla 3

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las variables resiliencia y estrés académico

Factor	Estadístico de prueba	Significancia (p)
Resiliencia	0,087	0,200*
Confianza	0,065	0,200*
Ecuanimidad	0,084	0,200*
Perseverancia	0,107	0,200*
Satisfacción	0,120	0,066
Sentirse bien	0,151	0,005
Estrés académico	0,105	0,200*

Fuente: autoría propia

En la tabla 3, se observan los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las variables resiliencia y estrés académico y sus dimensiones; donde las variables resiliencia y las dimensiones: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y la variable estrés presentan un valor de significancia $p > 0.05$; mientras que la dimensión sentirse bien muestra un valor de significancia $p < 0.05$; expresando que los datos no se ajustan a la distribución normal, por lo que se optó por la prueba no paramétrica de Spearman para el análisis inferencial de los datos.

5.2. Resultados inferenciales

Tabla 4

Relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021

Variables	Rho	p	TE	1-β	N
Resiliencia - estrés académico	-0.453	0.04	0.673	0.592	51

Fuente: autoría propia

En la tabla 4, se observa los resultados de la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021, donde en una muestra de 51 participantes se determinó un valor rho de Spearman de -0.453 denotando una correlación negativa moderada, con un valor de significancia de $p=0.04$ ($p<0.05$), evidenciando que no existe una relación significativa entre las variables de estudio; además se observa un tamaño de efecto de 0.673, indicando un tamaño de efecto grande, y una potencia estadística de 0.592, lo cual indica un valor moderado, descartándose cualquier tipo de error de medición. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, evidenciando que no existe una relación positiva entre ambas variables de estudio.

Resultados inferenciales

Tabla 5

Relación entre ecuanimidad y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021

Variab les	Rho	P	TE	1-β	N
Ecuanimidad – estrés académico	-0.076	0.043	0.613	0.579	51

Fuente: autoría propia

En la tabla 5, se observa los resultados de la relación entre ecuanimidad y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021, donde en una muestra de 51 participantes se determinó un valor rho de Spearman de -0.076 denotando una correlación negativa muy baja, con un valor de significancia de $p=0.043$ ($p<0.05$), evidenciando que no existe una relación significativa entre las variables de estudio; además se observa un tamaño de efecto de 0.613, indicando un tamaño de efecto grande y una potencia estadística de 0.579, lo cual indica un valor moderado, descartándose cualquier tipo de error de medición. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula, evidenciando que no existe una relación positiva entre ambas variables de estudio.

Tabla 6

Relación entre satisfacción personal y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021

Variab les	Rho	P	TE	1-β	N
Satisfacción personal – estrés académico	-0.319	0.000	0.565	0.544	51

Fuente: autoría propia

En la tabla 6, se observa los resultados de la relación entre satisfacción personal y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021, donde en una muestra de 51 participantes se determinó un valor rho de Spearman de 0.219 denotando una correlación negativa baja, con un valor de significancia de $p=0.04$ ($p<0.05$), evidenciando que no existe una relación significativa entre las variables de estudio; además, se observa un tamaño de efecto de 0.565, indicando un tamaño de efecto grande, y una potencia estadística de 0.544, lo cual indica un valor moderado, descartándose cualquier tipo de error de medición. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula, evidenciando que no existe una relación positiva entre ambas variables de estudio.

Tabla 7

Relación entre sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes universitarios por estado decuarentena, Cañete 2021

Variab les	Rho	P	TE	1-β	N
Sentirse bien solo – estrés académico	-0.439	0.03	0.663	0.541	51

Fuente: autoría propia

En la tabla 7, se observa los resultados de la relación sentirse bien y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021, donde en una muestra de 51 participantes se determinó un valor rho de Spearman de 0.120 denotando una correlación negativa moderada, con un valor de significancia de $p=0.10$ ($p<0.05$), evidenciando que no existe una relación significativa entre las variables de estudio; además se observa un tamaño de efecto de 0.663, indicando un tamaño de efecto grande, y una potencia estadística de 0.7541, lo cual indica un valor moderado, descartándose cualquier tipo de error de medición. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula, evidenciando que no existe una relación positiva entre ambas variables de estudio.

Tabla 8

Relación entre confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021

Variab les	Rho	P	TE	1-β	N
Confianza en sí mismo –estrés académico	-0.632	0.026	0.7949	0.555	51

Fuente: autoría propia

En la tabla 8, se observa los resultados de la relación entre perseverancia y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021, donde en una muestra de 51 participantes se determinó un valor rho de Spearman de -0.632 denotando una correlación negativa moderada, con un valor de significancia de $p=0.026$ ($p<0.05$), evidenciando que no existe una relación significativa entre las variables de estudio; además se observa un tamaño de efecto de 0.7949, indicando un tamaño de efecto grande, y una potencia estadística de 0.555, lo cual indica un valor moderado, descartándose cualquier tipo de error de medición. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula, evidenciando que no existe una relación positiva entre ambas variables de estudio.

Tabla 9

Relación entre perseverancia y estrés académico en estudiantes universitarios por estado decuarentena, Cañete 2021

VARIABLES	RHO	P	TE	1-β	N
Perseverancia – estrés académico	-0.732	0.021	0.855	0.5310	51

Fuente: autoría propia

En la tabla 9, se observa los resultados de la relación entre perseverancia y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021, donde en una muestrade 51 participantes se determinó un valor rho de Spearman de 0.732 denotando una correlación negativa muy baja, con un valor de significancia de $p=0.03$ ($p<0.05$), evidenciando que no existe una relación significativa entre las variables de estudio; además se observa un tamaño de efecto de 0.855, indicando un tamaño de efecto grande, y una potencia estadística de 0.5310, lo cual indica un valor moderado, descartándose cualquier tipo de error de medición. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula, evidenciando que no existe una relación positiva entre ambas variables de estudio.

5.2. Análisis de los resultados

Como objetivo general se planteó determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021, se obtuvo que existe una relación significativa ($p=0.043$), con un valor de Rho Spearman de $r=$ de -0.076 , lo cual concuerda con lo encontrado con Casahuamán y Núñez (2021), quien no encontró una relación entre la variable resiliencia y estrés académico con un coeficiente de correlación de Rho Spearman $r= -0.881$ con un valor de ($p=0.045$) del mismo modo Salvatierra (2019), encontró un coeficiente correlación de Rho Spearman de $r -0,22$ y un valor de significancia ($p=0 ,004$), no obstante difiere a lo encontrado por Salvatierra (2019) donde encontró un coeficiente correlación de Rho Spearman de $r -0,22$ y un valor de significancia ($p=0 ,004$), Esto significa que dichos estudiantes al contar con los recursos necesarios para poder hacer frente a los problemas académicos que se les presente haciendo que esto no le genere un nivel de estrés académico, el cual perturba el desarrollo de los estudiantes, de modo que, a medida que los niveles de resiliencia se disminuye los valores de estrés académico disminuyen o viceversa. Así mismo, el conjunto de actividades académicas propias de la universidad constituye una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes y pueden influir sobre su bienestar físico/psicológico (Perea y Ormeño, como se citó en Feldman et al., 2008). Cabe indicar, que, según Rutter y O'Connor (como se citó en Amar et al., 2019a), define la resiliencia como un proceso de una ajuste exitoso a pesar de las situaciones retadores o amenazantes. Del mismo modo Werner (como se citó en Amar et al., 2019b), refiere que para ello involucra una composición de factores que admiten a un ser humano enfrentar y superar los inconvenientes e infortunios de la vida; es decir, esto permite

luchar contra el estrés de la vida cotidiana y con las circunstancias dificultosas, sin que precisamente se cuente a recuperación posteriormente de haber experimentado un trauma. Asimismo, Rutter (como se citó en Monroy y Palacios, 2011), relata que para darse el proceso de resiliencia se presente, es necesario que la persona se encuentre expuesto a una significativa carga de estrés y adversidad, donde sus energías por contenerla terminen situándose hacia un ajuste positivo a pesar de tolerar ataques a lo largo del proceso de desarrollo. En pocas palabras al darse el proceso de resiliencia hace que el individuo sea capaz de poder afrontar el nivel de estrés académico que este teniendo, para que de este modo pueda hacer frente a los retos que se le presente como agente activador del estrés. Al contrario de lo investigado por Salvatierra (2019), señalando que, el estrés que perciben dichos estudiantes no se ven afectados en cuanto a su área académica puesto que dichos estudiantes poseen habilidades que les permite poder hacer frente a los problemas que se le presente. Asimismo, un favor relevante en su tiempo, tras presentarse la pandemia del COVID- 19, podría deberse al apoyo emocional de sus padres, quienes fueron un soporte emocional para hacer frente a las situaciones estresantes que padecieron a causa del estrés académico. Así pues, Diaz et al. (como se citó en Zamora y Valderrama, 2022a), menciona que, el apoyo social y el estrés académico en estudios anteriores se ha encontrado, que la familia aparece como un factor que influye en el bienestar físico y psicológico de sus integrantes. Del mismo modo Ramos et al. (como se citó en Zamora y Valderrama, 2022b), expresa que otras investigaciones permitieron verificar que el apoyo familiar afecta claramente con el desarrollo escolar, y que el apoyo familiar y de los iguales incide indirectamente sobre la respuesta adaptativa a las exigencias escolares.

Por otro lado, con respecto a la relación entre ecuanimidad y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021, se obtuvo que existe una relación significativa ($p=0.043$), con un valor de Rho Spearman de $r= -0.076$, lo cual difiere a lo encontrado por Salvatierra (2019), donde encontró una relación entre ecuanimidad y estrés académico con un coeficiente de correlación de Rho Spearman $r= -0.03$ y un valor de significancia de ($p= 0.0776$), esto indicaría que dichos estudiantes al conservar un estado imparcial, de moderación y perseverancia podrá ver la vida de diferentes perspectivas de una forma más saludable que le podrá hacer frente a las dificultades académicas que atraviesa como proceso de su formación; por el contrario si estos estudiantes no conservan esa ecuanimidad enfrentara difícilmente los retos estudiantiles; es decir que a mayor ecuanimidad los valores de estrés académico disminuirán o viceversa. En referencia a esto Wagnild y Young (como se citó en García, 2020)) desglosó el constructo resiliencia con el factor de ecuanimidad, lo cual expresa como una perspectiva balanceada de la vida misma junto con las habilidades adquiridas a lo largo de la vida para tomar las cosas con calma y moderando sus actitudes ante la adversidad. Del mismo modo, García (2020), señala que la ecuanimidad es un estado mental que nos protege a la persona la agitación emocional en circunstancias de satisfacción o adversidad. A diferencia del estudio realizado por Salvatierra (2019), denota claramente que si bien el nivel de resiliencia que poseen estos estudiantes al poseer un nivel bajo no esta relacionado con el estrés académico; esto quiere decir que no necesariamente la ecuanimidad se relaciona con el estrés académico ya que puede estar influenciado por otros factores como el apoyo familiar como lo indica Whillans et al. (como se citó en Morgan, 2021), quien

realizaron una investigación con 1300 estudiantes universitarios de Estados Unidos, donde se halló que la mayoría mostraba altos niveles de estrés y soledad. El 54% obtuvo que de manera frecuente no sentían control sobre la situación. Indican que recapacitar sobre el significado de la vida puede acrecentar la resiliencia para enfrentar la adversidad.

Por otro lado, con respecto a la relación entre satisfacción personal y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021, se obtuvo que existe una relación significativa ($p=0.000$), con un valor de Rho Spearman de $r= -0.319$, lo cual es corroborado con lo encontrado por Salvatierra (2019), donde encontró un coeficiente de correlación de Rho Spearman $r= -0.21$ y un valor de significancia de ($p= 0.008$), esto indicaría que dichos estudiantes al sentirse satisfecho de sus logros y metas obtenidos hace que pueda ver las dificultades de una manera mas positiva para poder lidiar con las exigencias de estrés ocasionado por sus estudios académicos, Por el contrario si los estudiantes no están satisfecho consigo mismo, con sus logros y metas obtenidas tienen una percepción negativa sobre si mismo, poca practica de valores o una perspectiva negativa sobre aquello que anhelan o vivencian (Wagnild y Young, como se citó en Salvatierra, 2019), esto crea en ellos un alto nivel de estrés conservando una percepción negativa sobre su ejercicio académico (Labrador y Crespo, Salvatierra, 2019).

Por otro lado, con respecto a la relación entre sentirse bien solo y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021, se obtuvo que existe una relación significativa ($p=0.030$), con un valor de Rho Spearman de $r= -0.439$, lo cual difiere a lo encontrado por Salvatierra (2019), donde encontró un

coeficiente de correlación de Rho Spearman $r = -0.27$ y un valor de significancia de ($p = 0.015$), esto indicaría que dichos estudiantes al sentirse bien consigo mismo, aprecian el momento de estar a solos conectados consigo mismo, esto le genera un estado de bienestar que hace que puedan sentirse bien y puedan sobrellevar las tensiones que tengan en su centro de estudios. Si comparamos un estudio anunciado últimamente en Cambridge University Press muestra que durante la pandemia de COVID-19 muchos españoles sintieron estados depresivos y ansiógenos debido a una fuerte sensación de aislamiento y soledad. Sin embargo, también un nivel alto de bienestar, principalmente los individuos que contaban con una seguridad económica y observaban positivamente la desconexión Calderero (como se citó en Morales, 2021a). Del mismo modo Sánchez (como se citó en Morales, 2021b), señala el querer estar a solas es sano y necesario, pero también importante, ya que esta estrategia de soledad en momentos puntuales no sea una modo de utilizar la soledad para buscar seguridad antes escenarios que nos cause malestar. A diferencia de los estudios de Salvatierra (2019), donde dichos estudiantes demuestran que no necesariamente sentirse bien solo genera bienestar al individuo, ellos prefieren una buena compañía, el disfrutar con las personas a quienes estiman que es lo que realmente les hace sentir felices y les ayuda mucho a poder sobrellevar las tensiones ya que ellos actúan como un soporte social. De hecho en el ámbito académico, se ha encontrado que el apoyo social podría actuar, además, como un potenciador en el logro de un desempeño satisfactorio de los estudiantes (Román y Hernández, como se citó en Feldman et al., 2008a), ya que contribuiría a que afronten a los estresores propios de su ambiente, con mayores probabilidades de éxito (Labrador, como se citó en Feldman et al., 2008b). Es importante destacar que no se trata sólo de la presencia de los

elementos que brindan el apoyo social, sino de la percepción que la persona tenga de ellos (Feldman et al., 2008).

Por otro lado, con respecto a la relación entre confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021, se obtuvo que existe una relación significativa ($p=-0.632$), con un valor de Rho Spearman de $r= -0.030$, lo cual difiere a lo encontrado por Salvatierra (2019), donde encontró un coeficiente de correlación de Rho Spearman $r= -0.39$ y un valor de significancia de ($p= 0.001$), esto indicaría que dichos estudiantes tienen confianza en sus habilidades que poseen, se sienten seguro, convencidos que son capaces de poder lograr sus objetivos, por lo tanto, son capaces de gestionar y superar las diferentes situaciones de su vida porque confían en sus propios recursos (Carbantes, s.f.). Del mismo modo las personas que confían en si mismo son personas seguras no son de aquellas que aciertan siempre a la hora de tomar decisiones o resolver problemas, sino aquellas que, se equivoquen o no, confían en su capacidad para afrontar cualquier situación y salir airosos. Es por ello que las personas seguras de sí mismas se enfrentan a más retos que aquellas que carecen de esta cualidad, y tienen por lo tanto más probabilidades de desarrollarse y avanzar en diversos terrenos de su vida (Fernández, 2016). Bajo este contexto Bandura (como se citó en Aguirre et al., 2016), define la autoconfianza como las auto- evaluaciones por parte del individuo sobre lo que se cree capaz de hacer. De este modo, la “autoconfianza” es la creencia o percepción que el individuo tiene de su propia capacidad para realizar un conjunto de actividades o tareas. Así, si las tareas difíciles se afrontan con un alto nivel de autoconfianza, esto hará que se perciban como cambiables, más que como amenazantes. Por el contrario, la gente insegura, por el contrario, acaba

por limitar su crecimiento en distintas áreas de su existencia, arrastrando además un importante malestar emocional (tristeza, estrés, ansiedad, minusvaloraciones, auto boicot...), que hace que la persona se sienta, se piense, y se comporte de manera insegura, afectando así a la opinión que tiene sobre sí mismo y sus capacidades.

Por otro lado, con respecto a la relación entre perseverancia y estrés académico en estudiantes universitarios por estado de cuarentena, Cañete 2021, se obtuvo que existe una relación significativa ($p=0.021$), con un valor de Rho Spearman de $r= -0.732$, lo cual difiere a lo encontrado por Salvatierra (2019), donde encontró un coeficiente de correlación de Rho Spearman $r= -0.39$ y un valor de significancia de ($p=0.001$), esto indicaría que dichos estudiantes al no tener la capacidad para poder afrontar los obstáculos que surgen en su camino, surgirán en ellos un nivel de estrés mediante el cual se verá afectado en sus relaciones y sobre todo en el área académica donde las constantes presiones, las tareas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. generan de por sí una fuerte tensión. Con respecto a esto Pulido et al. (como se citó en Silva & López, 2019), refiere que, todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida; sin embargo, cuando la reacción del individuo persiste puede acabar las reservas de la persona e interpretarse en una serie de problemas que afectan directamente sus

actividades. Por lo contrario, con lo investigado por Salvatierra (2019), donde no existe relación entre sus variables, esto puede deberse a que no necesariamente una persona al no ser perseverante no tenga la capacidad para afrontar el estrés, debido a que pueda contar con otras estrategias de afrontamiento que utilice para afrontar el estrés causa por sus estudios académicos. Referente a ello Espinoza et al. (2015 como se citó en (Valdivieso et al., 2020), refiere que, la elección de estrategias de afrontamiento del

estrés, sean estas adecuadas o no, estarán vinculadas a factores tanto internos como externos. Los recursos o factores internos de autorregulación y autoeficacia están relacionados con diferencias individuales vinculadas a la personalidad.

VI. Conclusiones

6.1. Conclusiones

- No existe relación estadísticamente significativa entre la variable resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios por estado decuarentena, Cañete 2021, con un coeficiente de Rho Spearman de -0.453 y un valor de significancia $p=0.04$.
- No existe una relación estadísticamente significativa entre ecuanimidad y estrés académico, con un coeficiente de correlación de Rho Spearman de -0.076 y un valor de significancia de $p=0.000$, por lo que indica una relación negativa muy baja.
- No existe una relación estadísticamente significativa entre satisfacción personal y estrés académico, con un coeficiente de correlación de Rho Spearman de -0.319 y un valor de significancia de $p=0.000$, por lo que indica una relación negativa baja.
- No existe una relación estadísticamente significativa entre sentirse bien solo y estrés académico, con un coeficiente de correlación de Rho Spearman de -0.439 y un valor de significancia de $p=0.030$, por lo que indica una relación negativa moderada.
- No existe una relación estadísticamente significativa entre confianza en sí mismo y estrés académico, con un coeficiente de correlación de Rho Spearman de -0.632 y un valor de significancia de $p=0.026$, por lo que indica una relación negativa moderada.

- No existe una relación estadísticamente significativa entre perseverancia y estrés académico, con un coeficiente de correlación de Rho Spearman de -0.732 y un valor de significancia de $p=0.021$, por lo que indica una relación negativa muy alta.

Referencias bibliográficas

- Aguirre González, M., Castro Melline, M., Candia Campano, C., Cordero Valdés, A., & Sánchez Mondaxa, M. (2016, June). *Autoconfianza y prueba de selección universitaria de matemática en Chile*. <https://doi.org/10.18270/chps.v15i2.1914>
- Alméstara Farfán, L. M. (2021). *Estrés y resiliencia en estudiantes de una universidad de Chiclayo - 2020* [Univesidad Señor de Sipán]. [https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8590/Alméstara Farfán Leslie %26 Oliva Torres Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8590/Alméstara%20Farfán%20Leslie%20Oliva%20Torres%20Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Amar Amar, J., Martínez Gonzáles, M., & Utria Utria, L. (2019). *Revista Salud Uninorte Nuevo abordaje de la salud considerando la resiliencia*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522013000100014
- Ansori. (2015). 濟無No Title No Title No Title. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 3, Issue April).
- Becoña, E. (2006, October). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 11*. [https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/01.2006\(3\).Becona.pdf](https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/01.2006(3).Becona.pdf)
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2019). Estrés académico. *Periodicos Electronicos En Psicologia*. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006#:~:text=El estrés académico se define,%2C estrategias de afrontamiento%2C etc.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006#:~:text=El%20estrés%20académico%20se%20define,%20estrategias%20de%20enfrentamiento%20etc.)

Campos Blas, M. M., & Garay Alvarado, E. (2020). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo - 2020* [Universidad Peruana Los Andes].

https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2247/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Campus universitario IEU. (2017). *Aprovecha tu etapa universitaria*.

<https://ieueu.mx/blog/camino-universitario/aprovecha-tu-etapa-universitaria/>

Carbantes, F. (n.d.). *Qué es la autoconfianza: su importancia y características*.

<https://coachingmiradaconsciente.com/desarrollo-personal/que-es-autoconfianza/>

Casahuamán Pisco, E. B., & Núñez Guevara, A. (2021). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021* [Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo].

http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2352/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

CEPAL-UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*.

https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Daneri, M. F. (2012). *“Psicobiología del estrés”* [Universidad de Buenos Aires].

https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

Espinoza Alveal, M. A., Matamala Yáñez, A. E., & Ossa Cornejo, C. J. (2012).

Resiliencia: una mirada sistémica construcción y validación preliminar de test [Universidad del Bío Bío].

[http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1437/1/Espinoza Alveal%2C Maria Aurora.pdf](http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1437/1/Espinoza%20Maria%20Aurora.pdf)

Estrada Araoz, E. G., Mamani Roque, M., Gallegos Ramos, N. A., Mamani Uchasara, H. J., & Zuloaga Araoz, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88–93.
<http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008, July). *Social, Salud Mental Y Rendimiento Académico En Estudiantes Universitarios Venezolanos*. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf>

Fernández López, V. (2016, December 16). *Inseguridad: cómo vencer tus miedos*.
<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/diferencias-entre-ser-una-persona-segura-o-insegura>

García Campayo, J. (2020). *La ecuanimidad*.
<https://www.javiergarciacampayo.com/post/la-ecuanimidad>

Graciela, A. fernandez elvira. (2017). *Universidad Inca Garcilaso De La Vega Facultad De Psicología Y Trabajo Social*. 100.
[http://psico.fcep.urv.es/utilitats/factor/Download.html.%0Ahttp://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1531/TRAB.SUF.PROF.ATO FERNANDEZ ELVIRA GRACIELA.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://psico.fcep.urv.es/utilitats/factor/Download.html.%0Ahttp://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1531/TRAB.SUF.PROF.ATO_FERNANDEZ_ELVIRA_GRACIELA.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Hernández Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta Edició). <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Kloster Kantlen, G. E., & Perrotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Universidad Católica Argentina].
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Monroy Cortés, B. G., & Palacios Cruz, L. (2011, June). *Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella?* <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v34n3/v34n3a7.pdf>
- Morales, A. (2021, March 18). *La importancia de estar a solas o por qué buscar momentos de soledad es saludable para la mente.* 1–15.
<https://www.vogue.es/belleza/articulos/aprender-a-estar-solo-buscar-momentos-soledad-beneficios-mente>
- Morales Martínez, J. G. (2017). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Ciencias y Humanidades* [Universidad Nacional de Educación].
[https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/1854/TM_CE-Du3644 M1 - Morales Martinez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/1854/TM_CE-Du3644_M1_-_Morales_Martinez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Morgan Asch, J. (2021, June). *El análisis de la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios.* https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-49322021000100004&script=sci_arttext
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio.* 35. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037
- Puerta H, E., & Vásquez R, M. (2012). *Caminos para la resiliencia.*
CAMpus.uladech.edu.pe/my/

- Rodríguez Terán, R., & Cotonieto Martínez, E. (2022, March). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada*.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/7164/8970>
- Rodríguez U, M. L. (2010). Metodologías de la investigación. *La Técnica de La Encuesta*, 1–11.
<https://metodologiasdelainvestigacion.wordpress.com/2010/11/19/la-tecnica-de-la-encuesta/>
- Salvatierra Mendocilla, L. J. (2019). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un conservatorio de música público de Trujillo* [Universidad César Vallejos].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37985/salvatierra_ml.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Sánchez Rasmos, B. O., Capacha Huamaní, A. V., Capcha Huamaní, M. L., Quispe Olano, D. J., & Reza Condori, S. Z. (2021, December). *Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por covid-19: una revisión sistemática*. <https://doi.org/10.37811/rcm.v5i6.1167>
- Serrano Rojas, C. C. (2018). *Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Eugenio Espejo, Pusuquí* [Universidad Central del Ecuador].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/16515/1/T-UCE-0007-CPS-028.pdf>
- Silva Ramos, M. F., & López Cocotle, J. J. (2019, October). *Estrés académico en estudiantes universitarios*.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/#:~:text=Las actividades que se realizan,respuesta del cuerpo ante la>

- Toribio Ferrer, C., & Franco Bárcenas, S. (2016). *Estrés Académico : El Enemigo Silencioso del Estudiante*.
- Uladech. (2020). RESOLUCIÓN N° 0535-2020-CU-ULADECH Líneas de Investigación. *Líneas de Investigación Insitucional de La ULADECH-Católica (PREGRADO, ULADECH-Católica (PREGRADO, II, pp 25-58.*
<https://investigacion.uladech.edu.pe/lineas-de-investigacion/>
- Valdivieso-León, L., Mangas, S. L., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020, January). *Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil - primaria*. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Verastegui Torrejón, M. A. (2019). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2019* [Universidad Privada del Norte].
[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24260/Verastegui Torrejon%2C Maria Alejandra.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24260/VerasteguiTorrejon%2C%20Maria%20Alejandra.pdf?sequence=7&isAllowed=y)
- Zamora Betancourt, M. del R., & Valderrama Guzmán, M. G. (2022, January). *Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitario*. 1–19.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800011

Anexos

Anexo 1. Instrumento del Inventario SISCO de Estrés académico

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

Sí	No

En caso de seleccionar la opción “no”, el cuestionario se dará por concluido, en caso de seleccionar la opción “sí”, continuar con el resto de preguntas.

2. Con el objeto de obtener mayor precisión señale su nivel de preocupación o nerviosismo en la siguiente escala, donde “1” es poco y “5” mucho.

3. Con el objeto de obtener mayor precisión en su respuesta señale a continuación con qué frecuencia le inquietaron las siguientes situaciones. Marque para ello la opción que más se ajuste a su estado (desde "nunca" hasta "siempre").

	(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					
La evaluación de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, 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					
---------------------------------------	--	--	--	--	--

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 comportamientos cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
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					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					

Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Absentismo de las clases					
Fumar					

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 si mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

Anexo 2. Instrumento de la escala de resiliencia Wagnild y Young

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

Anexo 3. Cálculo de validez y confiabilidad del instrumento de resiliencia

Tabla 10

Análisis de validez del instrumento de resiliencia

ITEM	COEFICIENTE	
	VALIDEZ	RESULTADO
1	0.22381	VALIDO
2	0.25546	VALIDO
3	0.46611	VALIDO
4	0.48670	VALIDO
5	0.56964	VALIDO
6	0.78377	VALIDO
7	0.50253	VALIDO
8	0.68569	VALIDO
9	0.50449	VALIDO
10	0.49362	VALIDO
11	0.49652	VALIDO
12	0.56774	VALIDO
13	0.48529	VALIDO
14	0.43368	VALIDO
15	0.68665	VALIDO
16	0.40579	VALIDO
17	0.43821	VALIDO
18	0.46430	VALIDO
19	0.47226	VALIDO
20	0.44422	VALIDO
23	0.43447	VALIDO
24	0.41537	VALIDO
25	0.59965	VALIDO

Tabla 11

Análisis de confiabilidad del instrumento de resiliencia

Fórmulas	Coeficientes	Resultado
Mo de Pearson	0.840834978	CONFIABLE
Spearman Brown	0.853536507	

Anexo 4. Cálculo de validez y confiabilidad del instrumento estrés.

Tabla 12

Análisis de validez del instrumento de estrés

ITEM	COEFICIENTE	
	VALIDEZ	RESULTADO
1	0.49538	VALIDO
2	0.62470	VALIDO
3	0.51772	VALIDO
4	0.62243	VALIDO
5	0.56328	VALIDO
6	0.57549	VALIDO
7	0.77774	VALIDO
8	0.81373	VALIDO
9	0.59383	VALIDO
10	0.32650	VALIDO
11	0.59347	VALIDO
12	0.60476	VALIDO
13	0.50503	VALIDO
14	0.44694	VALIDO
15	0.38442	VALIDO
16	0.43364	VALIDO
17	0.32601	VALIDO
18	0.34844	VALIDO
19	0.51849	VALIDO
20	0.42809	VALIDO
21	0.32704	VALIDO
22	0.29613	VALIDO
23	0.32704	VALIDO
24	0.32809	VALIDO
25	0.43620	VALIDO
26	0.31936	VALIDO
27	0.24356	VALIDO
28	0.34761	VALIDO
29	0.44096	VALIDO
30	0.33600	VALIDO
31	0.31369	VALIDO

Tabla 13*Análisis de confiabilidad del instrumento de estrés*

Fórmulas	Coeficientes	Resultado
Mo de Pearson	0.749550412	CONFIABLE
Spearman Brown	0.757677667	

Anexo 5. Consentimiento informado para encuestas.

La finalidad de este protocolo, es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: Resiliencia y Estrés en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021, y es dirigido por

_____ investigador de la
Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

_____ Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará _____ minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de _____ para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador (o encargado de recoger información): _____

ANEXO 6 :Matriz de consistencia

Tabla 14

Matriz de consistencia de las variables

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
¿Existe relación entre el resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021?	GENERAL Determinar la relación entre resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.	GENERAL La resiliencia se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021	Resiliencia	Ecuanimidad	Confía en sus capacidades. Tiene una visión positiva. Tiene orden en lo que realiza.
	ESPECIFICO Determinar la relación entre ecuanimidad y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.	ESPECIFICO La dimensión ecuanimidad se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.		Satisfacción Personal	Tiene una actitud positiva. Busca ver el lado positivo a sus experiencias.
	Determinar la relación entre satisfacción personal y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.	La dimensión ecuanimidad se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.		Sentirse Bien Solo	Experimenta agrado consigo mismo Es consciente que debe buscar resolver sus dificultades.
	Determinar la relación entre sentirse bien y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.	La dimensión satisfacción personal se relaciona significativamente con el		Confianza en sí mismo.	Confía en sus capacidades. Emplea sus recursos frente a dificultades.
				Perseverancia.	Busca alcanzar las metas trazadas. Es

<p>universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021. Determinar la relación entre confianza en sí mismo y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021. Determinar la relación entre perseverancia y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.</p>	<p>estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021. La dimensión Sentirse Bien se relación significativamente con el estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021. La dimensión confianza en sí mismo se relación significativamente con el estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021. La dimensión perseverancia se relación significativamente con el estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021.</p>	<p>Estrés académico</p>	<p>consciente de la importancia de alcanzar lo que se propone. Experimenta estrés cuando se le encomienda realizar actividades. Experimenta estrés frente al cumplimiento de actividades escolares. Experimenta dificultades síntomas como dolores estomacales, de cabeza o físicos. Intervalo. Usa sus recursos para hacer frente al estrés. Busca mejores alternativas para sus dificultades.</p>
		<p>Dimensión estresores.</p>	
		<p>Dimensión síntomas</p>	
		<p>Dimensión estrategias de afrontamiento.</p>	

EVIDENCIA DE TURNITIN

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%	12%	0%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	cybertesis.ubiobio.cl	7%
	Fuente de Internet	
2	hdl.handle.net	6%
	Fuente de Internet	

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Apagado