



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de
una Universidad Privada de Lima – 2023**

TESIS

Para optar por el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTOR

Mestanza Muñoz, Brayan Julio (0009-0004-8945-0426)

ASESORA

Cossío Ale de Preciado, Ana María (0000-0002-7112-5340)

Lima, Perú

2024

Metadatos Complementarios**Datos de autor**

AUTOR: Mestanza Muñoz, Brayan Julio

Tipo de documento de identidad del AUTOR: DNI

Número de documento del AUTOR: 74201514

Datos de asesor

ASESOR: Cossío Ale de Preciado, Ana María

Tipo de documento de identidad del ASESOR: DNI

Número de documento de identidad del ASESOR: 10061754

Datos del jurado

JURADO 1: Córdova Cadillo, Alberto. DNI 08458178. ORCID 0000-0002-8221-3960

JURADO 2: Gutiérrez Ramirez, Carlos Enrique. DNI 41004868. ORCID 0000-0002-8058-4645

JURADO 3: Tauro Uriarte, Talia Beatriz. DNI 08194254. ORCID 0000-0002-7446-4284

JURADO 4: Cossío Ale de Preciado, Ana María. DNI 10061754. ORCID 0000-0002-7112-5340

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 5.01.00

Código del Programa: 313016

ANEXO N°1

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Mestanza Muñoz Brayán Julio,
 con código de estudiante número 20720345, con DNI N° 74201514,
 con domicilio en Mz V Lot 14 Barrio Sector 1 Metapa,
 distrito Villa el Salvador, provincia y departamento de Lima,
 en mi condición de bachiller en Psicología de la Facultad
Psicología, declaro bajo juramento que la presente tesis titulada:
"Resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios
 de la Facultad de Psicología de una universidad
 privada de Lima."
 es de mi única autoría, bajo el asesoramiento del docente Ara María Cassia Aleu
 y no existe plagio y/o copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de
 investigación presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier Institución
 académica o de investigación, universidad, etc; La cual ha sido sometida al antiplagio Turnitin y
 tiene el 12% de similitud final.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en la tesis, el
 contenido de estas corresponde a las opiniones de ellos, y por las cuales no asumo
 responsabilidad, ya sean de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de internet.

Asimismo, ratifico plenamente que el contenido íntegro de la tesis es de mi conocimiento y
 autoría. Por tal motivo, asumo toda la responsabilidad de cualquier error u omisión en la tesis y
 soy consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

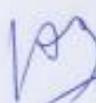
En caso de falsa declaración, me someto a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo
 Palma y a los dispositivos legales nacionales vigentes.

Surco, 08 de Mayo de 2024

Nombres y Apellidos: Brayán Julio Mestanza Muñoz
 DNI Nro. 74201514

Resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima - 2023

ORIGINALITY REPORT


12% SIMILARITY INDEX 
13% INTERNET SOURCES **5%** PUBLICATIONS **5%** STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repositorio.urp.edu.pe Internet Source	4%
2	hdl.handle.net Internet Source	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	2%
4	repositorio.uss.edu.pe Internet Source	1%
5	repositorio.upn.edu.pe Internet Source	1%
6	repositorio.uwiener.edu.pe Internet Source	1%
7	repositorio.unheval.edu.pe Internet Source	<1%
8	Submitted to Universidad Privada del Norte Student Paper	<1%

www.ti.autonomadeica.edu.pe




 Mg. Leslie Denise Tantaleán Oliva
 Unidad de Grados y Títulos,
 JEFA

Dedicatoria

A mis progenitores por siempre asistido en mis decisiones y sueños, también por impulsarme día a día a ser mejor persona y a mis docentes que tuve durante toda la carrera por guiarme y compartirme sus conocimientos.

Agradecimientos

Gratitud a todos los de mi entorno que me apoyaron en estos años de lucha y conocimiento con el cual puedo culminar el presente trabajo de investigación.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	5
Agradecimientos.....	6
 INTRODUCCIÓN.....	 10
 CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	 12
1.1 Formulación del problema.....	12
1.2 Objetivos.....	14
1.2.1 General.....	14
1.2.2 Específicos.....	14
1.3 Importancia y justificación del estudio.....	15
1.4 Limitaciones del estudio.....	16
 CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	 17
2.1 Investigaciones relacionadas con el tema.....	17
2.2 Bases teórico-científicas del estudio.....	21
2.2.1 Estrés académico.....	21
2.2.2 Resiliencia.....	25
2.3 Definición de términos básicos.....	27
 CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	 30
3.1 Supuestos científicos.....	30
3.2 Hipótesis.....	30
3.2.1 Hipótesis general.....	30
3.2.2 Hipótesis específicas.....	30
3.3 Variables de estudio o áreas de análisis.....	31
 CAPÍTULO IV: MÉTODO.....	 34
4.1 Población, muestra o participación.....	34
4.2 Tipo y diseño de investigación.....	35
4.3 Técnicas e instrumentos de recogida de datos.....	36

4.4	Procedimientos y técnicas de procesamiento de datos	37
CAPÍTULO V: RESULTADOS		39
5.1	Presentación de datos	39
5.2	Análisis de datos	41
5.3	Análisis y discusión de resultados	42
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		45
6.1	Conclusiones generales y específicas	45
6.2	Recomendaciones	46
6.3	Resumen. Términos claves	46
6.4	Abstract. Key words.....	47
REFERENCIAS		48
ANEXOS		57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01. <i>Operación de las variables</i>	30
Tabla 02. <i>Matriz lógica de consistencia</i>	31
Tabla 03. <i>Nivel de Resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes</i>	37
Tabla 04. <i>Nivel de Estrés académico y sus dimensiones en los estudiantes</i>	38
Tabla 05. <i>Nivel de Estrés académico según el nivel de Resiliencia de los estudiantes</i> ...	38
Tabla 06. <i>Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov</i>	39
Tabla 07. <i>Relación de la resiliencia y sus dimensiones con el estrés académico de los estudiantes</i>	40

INTRODUCCIÓN

La resiliencia es un mecanismo dinámico de adaptación que se presenta no obstante los riesgos y desafíos de la vida que afronta un individuo (Leontopoulou, 2023). Desde sus inicios, la resiliencia se ha estudiado dentro de un marco que incluye el riesgo y la adversidad, así como las crisis y los desastres (Killgore et al., 2020). Crisis como las sanitarias, socioeconómicas, ambientales u otras representan condiciones de vida adversas que desafían el sistema de adaptación de los individuos. En el contexto educativo, la resiliencia se define como la habilidad psicológica que ayuda a los estudiantes a afrontar mejor el estrés y, por tanto, prevenir la aparición de aspectos negativos derivados de situaciones exigentes en el contexto educativo (Fleischhauer et al., 2019).

El estrés académico aumenta seriamente la carga psicológica de los estudiantes universitarios, lo que lleva a un estado mental negativo y a una resistencia, que también puede generar corrupción académica y mala conducta académica, sin mencionar la incapacidad de mejorar la creatividad individual (He y Wong 2015). El ingreso a la universidad, en la realidad hacen que los estudiantes a menudo se enfrentan al problema del estrés académico, que es el estrés causado por las exigencias académicas que tienen que afrontar. Las demandas académicas, tienen algo que ver con el proceso de aprendizaje como la presión para aprobar un semestre, presión para obtener una beca, duración de las clases, tareas, calificaciones más bajas, decisión de elegir carrera y especialización, ansiedad de afrontar examen y gestión del tiempo (Muhammad et al., 2019). El estrés académico surge debido a la necesidad insatisfecha de seguridad y comodidad que puede producir miedo e ira. Basado en la teoría de la jerarquía de necesidades de Maslow, la incapacidad de un individuo para anticipar la necesidad de seguridad y conveniencia tiende a experimentar un trastorno mental y un retraso en la satisfacción de otras necesidades como las psicológicas, el amor, la autoestima y la autorrealización. En este sentido, la “literatura sobre resiliencia ha ganado aceptación al explicar cómo algunos estudiantes se adaptan exitosamente a la vida universitaria mientras que otros encuentran grandes desafíos” (Frajerman et al., 2019).

La teoría de la resiliencia tiene que ver con la capacidad de un individuo para recuperarse y revivir de experiencias negativas como el estrés y un evento traumático, y

para adaptarse a una nueva situación. Los investigadores han estudiado la teoría de la resiliencia en diferentes campos, incluida la psiquiatría, el desarrollo humano y la gestión del cambio (Pidgeon y Pickett, 2017)

La investigación se encuentra divididos en seis acápite. En el primer acápite se describió la materialidad problemática y se formuló el problema principal o pregunta de investigación y luego se elaboraron los objetivos. Igualmente, se desarrolló la importación y justificación, y se anotaron las limitantes de la tesis.

En el segundo acápite, se realizó el análisis y síntesis de las primordiales teorías sobre la resiliencia y el estrés académico, donde se exponen estudios anteriores de índole internacional y nacional.

En el tercer acápite, se elaboraron las hipótesis y se realizó la definición y operacionalización de las variables de estudio.

En el cuarto acápite, se elaboró el método del estudio en donde se establecen el tipo, diseño, población y muestra del estudio. Además, se determinaron las técnicas e instrumentos utilizados para evaluar las variables de resiliencia y estrés académicos, y la forma como se analizaron los datos.

En el quinto acápite, se realizó la argumentación de lo encontrado en el estudio tanto descriptivo como inferencial y se elaboró la respectiva discusión de resultados, comparando con los hallazgos encontrados en los antecedentes de estudio.

En el sexto acápite, se elaboraron las conclusiones y recomendaciones, en base a los resultados encontrados. Además, se realizó el resumen y abstract estableciendo las palabras o términos claves del estudio.

Por último, se elaboraron las referencias bibliográficas siguiendo los lineamientos del APA versión 7 y se realizó el apartado de Anexos donde se exponen los documentos necesarios para la realización del estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del problema

En el ámbito mundial se hace alusión que un tercio de los educandos de educación superior presentan estrés extremo, de los cuales casi el 50% sufren de trastornos que repercuten en su vida familiar, personal y académico por interrumpirse las horas de su descanso individual, como lo ha reportado la Organización Mundial de la Salud (Fiol F. C., 2022). Las preocupaciones académicas son las fuentes más significativas de estrés crónico y esporádico en los jóvenes de países occidentales y asiáticos, asociando al estrés académico, el cual se comporta como un predictor significativo de depresión, encontrando que, en comparación con los adolescentes que no experimentan estrés académico, los adolescentes que experimentaron dicho estrés tenían 2,4 veces más probabilidades de tener síntomas depresivos (Zhang et al., 2022).

En Latinoamérica, específicamente México, Cuba, Chile, Colombia y Guatemala se estableció que la población más joven presentaba con mayor frecuencia síntomas de malestar físicos, bajos niveles de resiliencia, y a su vez son los que afrontaron las mayores secuelas dejado por el COVID-19, producto del encierro en sus viviendas, siendo diagnosticados con sintomatología ansiosa, depresiva y estrés severo. Además, las secuelas de la pandemia, en los años posteriores, trajeron consigo problemas de adaptación a la nueva presencialidad en el aula de clases, al sentir que las exigencias y demandas de tareas resultaban excesivas y en muchos casos desbordaban la capacidad de afrontarlas, ya que recién estaban saliendo un lento proceso de aprendizaje virtual (Palomera-Chávez et al., 2021).

Los estudios revisados muestran que el contexto educativo universitario suele generar estrés y ansiedad entre los estudiantes debido al entorno competitivo que propicia, lo que provoca una elevada carga emocional que deja a los estudiantes con una mínima oportunidad de relajarse y recrearse (Reddy et al, 2018), lo que puede afectarlos negativamente en el desempeño efectivo de las tareas y, en consecuencia, afectar su rendimiento académico (Trigueros et al., 2020; Liu y Zhao, 2018).

La universidad como centro de educación formal se convierte en uno de los componentes importantes para el proceso de desarrollo de los adolescentes tardíos y los adultos tempranos, por lo que se espera que cada universidad se convierta en una institución que pueda satisfacer a sus estudiantes en la determinación de su calidad de vida. Sin embargo, en realidad, los estudiantes a menudo se enfrentan al problema del estrés académico causado por las exigencias educativas (Barseli et al., 2018). Según Widayat (2018), las demandas didácticas influyen en el aprendizaje, entre las cuales podemos enumerar: La coerción por aprobar el ciclo, el apremio por acceder a una beca, el asistir a clases, cumplir con las tareas, reemplazar las notas más bajas, la decisión de continuar con la carrera y la ansiedad de enfrentar el examen y el manejo del tiempo. En este sentido, el papel que juegan los docentes puede ser sumamente importante para el desarrollo de actitudes positivas que generen un clima orientado a vivir una serie de experiencias que promuevan las habilidades personales, la diversión, el autoconocimiento, la motivación interna, la transferencia y el aprendizaje (Choi et al., 2019).

Se vuelve imperativo comprender el significado de las categorías de estrés académico, ya que en muchas ocasiones se considera que la presencia de un estrés académico bajo, debe ser asociado a un mejor desempeño de los educandos; sin considerar que puede darse la ocurrencia de que estén siendo poco exigidos en el desarrollo de sus tareas académicas, al considerarlas poco desafiantes, o en todo caso encontrarse ante situaciones que causen aburrimiento en su desarrollo (Uchil, 2018). Se debe tener en cuenta que algunas categorías de estrés incitan a los educandos hacia un desempeño frustrante, debido a la insuficiencia de recursos para afrontar al estrés, lo cual puede tener desenlaces nefastos tanto para el estudiante como para la centro educativo (Reddy et al., 2018). Los recursos psicológicos son factores mentales importantes que influyen en el control percibido de los individuos sobre los ambientes estresantes o situaciones arduas (Seligman, 2018). Los estudiantes que carecen de recursos psicológicos pueden sentirse abrumado por una gran carga de trabajo académico o tener una sensación prolongada de fracaso como resultado de un manejo ineficaz de la presión (Gao et al., 2020).

La resiliencia se considera como un importante recurso psicológico en el ámbito educativo y se define como la cualidad personal que permite a las personas prosperar

cuando enfrentan adversidades (Wang et al., 2022). Donde, las personas cuentan con altos niveles de resiliencia se muestran perseverantes, autosuficientes, ecuanimes y con objetivos de vida claros, por lo cual, se esfuerzan de forma persistente con la finalidad de alcanzar sus metas a pesar de los desafíos o dificultades que se les presentan (Smith et al., 2020). Por lo tanto, la resiliencia, como recurso psicológico, es esencial para hacer frente a la adversidad de manera efectiva y perseverar en alcanzar las propias metas bajo un contexto de estrés (Wang et al., 2022).

Por lo expuesto anteriormente, se desarrollará una investigación sobre el estudio de la resiliencia y el estrés académico en una población de estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima en el periodo 2023, que tiene como pregunta principal de investigación: ¿Cuál es la relación entre resiliencia y estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023?

1.2 Objetivos

1.2.1 General

Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023.

1.2.2 Específicos

- Establecer la relación entre la ecuanimidad y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología.
- Establecer la relación entre la perseverancia y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología.
- Establecer la relación entre la confianza en sí mismo y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología.
- Establecer la relación entre la satisfacción personal y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología.
- Establecer la relación entre el sentirse bien solo y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología.

1.3 Importancia y justificación del estudio

Importancia

En busca de mejorar su calidad de vida, los estudiantes universitarios deben de afrontar factores de influencia y las condiciones académicas que generan estrés académico, lo cual afecta el rendimiento académico y el establecimiento correcto de relaciones interpersonales. Además, se propone como un factor de protección a la resiliencia, según diversos estudios realizados a nivel nacional e internacional, comprobaron sus efectos beneficiosos en reducir los niveles de estrés académico en los universitarios

Justificación

Justificación teórica

La investigación se justifica de forma teórica, debido a que se realiza un análisis sistemático de las principales teorías de resiliencia y estrés académico, las cuáles fueron obtenidas de fuentes confiables que aseguran la calidad de la investigación. Además, se realiza la búsqueda de estudios internacionales y nacionales sobre el tema, con el propósito de obtener resultados que permitan la elección de los instrumentos adecuados para el acopio de datos de la muestra seleccionada. Finalmente, los resultados encontrados, constituirán como antecedente de estudio para futuras investigaciones sobre la resiliencia y/o estrés académico en poblaciones donde intervienen los universitarios.

Justificación práctica

Los resultados que se obtuvieron servirán para la elaboración de planes y estrategias para afrontar la problemática de estrés académico en universitarios. Con el análisis de los resultados, se lograrán reconocer los factores que influyen en la disminución del estrés académico, y el papel preponderante de la resiliencia como el factor protector sobre el cual se deben de encaminar los estudios que permitan prevenir o disminuir el álgido problema del estrés académico en las aulas universitarios.

Justificación metodológica

La investigación tiene una justificación metodológica, debido a que se emplea el método científico hipotético – deductivo, el cual tiene una serie de procedimientos que se deben cumplir para asegurar la calidad de los resultados obtenidos y ayuda a la elaboración de conclusiones y recomendaciones que sirvan para afrontar la problemática

del estrés académico. Además, se utilizan instrumentos validados y aplicados por la comunidad científica a nivel nacional e internacional, que aseguran el adecuado tratamiento metodológico de las variables en estudio.

1.4 Limitaciones del estudio

Las limitantes relacionadas fueron la carencia de literatura científica que respalden una asociación entre los constructos resiliencia y estrés académico en el entorno universitario peruano y compongan una sólida base científica.

Por otro lado, teniendo en cuenta que tanto, la resiliencia como el estrés académico no se desarrollan por un solo factor en el entorno universitario, sino que están inmersos en las interrelaciones y personales sociales del ámbito universitario; las cuales no se tendrán en cuenta en la investigación, por ende, no podrá evaluarse una relación causal.

Por último, lo obtenido en la investigación, sólo serán generalizados a poblaciones similares referidos al ámbito universitario de instituciones privadas, que ofrecen formación profesional en psicología, los cuales deben de poseer además, factores sociodemográficas y tamaño poblacional semejantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Investigaciones relacionadas con el tema

Antecedentes nacionales

Alejo (2023) realizó un estudio en Lima, con la intención de contrastar la concordancia entre la resiliencia y el estrés académico en ingresantes a enfermería de una Universidad Privada. Se utilizó el método hipotético – deductivo, el enfoque cuantitativo, diseño no experimental y alcance correlacional. Se tuvo la participación de 112 estudiantes, utilizando el SISCO de Barrera y la ER de Wagnild y Young. Su trabajo halló que el 74.1% universitarios con un nivel severo de estrés académico, mientras el 82.1% mostraron un nivel bajo de resiliencia. Concluyó que, se comprobó que la resiliencia concuerda de manera positiva con el estrés académico ($r=0.341$), así como, con todas sus dimensiones, teniéndose una concordancia positiva con los estresores ($r=0.228$), una concordancia positiva con los síntomas de estrés ($r=0.265$) y una concordancia positiva con las estrategias de afrontamiento ($r=0.471$).

Sulca (2023) realizó un estudio en Cañete, que tuvo como propósito evidenciar la “relación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de cuarentena”. Método de enfoque cuantitativo, tipo correlacional y diseño no-experimental - transversal. Se recolectó un total de 51 estudiantes universitarios que participaron del estudio a los que se les aplicaron los instrumentos del Inventario SISCO y Escala de Resiliencia (ER). Los resultados evidenciaron que la resiliencia está relacionada con el estrés académico ($Rho=-0.453$) de forma negativa. Además, las dimensiones de ecuanimidad ($Rho=-0.076$), satisfacción personal ($Rho=-0.319$), sentirse bien solo ($Rho=-0.439$), confianza en sí mismo ($Rho=-0.632$) y perseverancia ($Rho=-0.732$) de la resiliencia se relacionan de forma negativa con el estrés académico de los estudiantes. Llegó a la conclusión que la resiliencia y todas sus dimensiones se encuentran relacionadas de forma inversa con el estrés académico.

Giraldo y Márquez (2022) concretaron un trabajo de la “resiliencia y su relación con el estrés académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima”, la cual tuvo como objetivo evidenciar la relación entre ambas variables. Método de tipo descriptivo - correlacional con un diseño no-experimental-transversal. Tuvo un

total de 151 estudiantes universitarios del primer ciclo que participaron en el estudio, a los que se les aplicaron los instrumentos de Inventario SISCO y la Escala de Resiliencia (ER). Sacaron como resultados que la resiliencia y el estrés académico ($Rho=-0.166$, $p<0.05$) concuerdan negativamente y significativamente. Además, se comprobó que las dimensiones de Confianza en sí mismo ($Rho=-0.213$, $p<0.05$) y Satisfacción personal ($Rho=-0.195$, $p<0.05$) de la resiliencia están relacionados de forma negativa y significativa con el estrés académico en los ingresantes a la carrera de Psicología. El estudio concluyó que la resiliencia y sus dimensiones de confianza en sí mismo y satisfacción personal se encuentran relacionadas de forma negativa con el estrés académico de los ingresantes a Psicología.

Fiol y Rimari (2022) realizó un trabajo en Huancayo-Junín, con la intención de estimar la concordancia entre resiliencia y estrés académico, en participantes de un “Instituto de Educación Superior Pedagógico Público” (IESPP) en vivencias de pandemia. Usó como metodología, básica-correlacional y no experimental. Se acopió a 240 estudiantes del IESPP, aplicando ER y SISCO SV, para las respectivas variables. Los resultados evidenciaron estudiantes con resiliencia “muy baja” y “baja”; mientras que el estrés académico moderado y leve; reflejando que casi un tercer cuartil de los estudiantes llega a estresarse moderadamente, con síntomas de resiliencia baja y muy baja. Además, la resiliencia se relaciona de manera negativa con el estrés académico ($Rho=-0.532$), estresores ($Rho=-0.320$), síntomas ($Rho=-0.413$) y estrategias de afrontamiento ($Rho=-0.437$). El estudio concluyó que, entre resiliencia y estrés académico se evidenció una concordancia negativa moderada en los estudiantes de un IESPP. En la misma orientación, la resiliencia concuerda en forma inversa moderada con los síntomas y las estrategias de afrontamiento y una concordancia inversa baja con los estresores.

Rosas (2022) realizó un estudio en Lima, para evidenciar la concordancia entre la resiliencia y el estrés académico en universitarios de una Universidad Privada. Se siguieron los lineamientos metodológicos de estudio con orientación cuantitativa, diseño correlacional-no experimental. Se acopio a 115 de 539 estudiantes del VIII a X ciclo. Como instrumentos se usó el SISCO y la ER. Se hallaron como resultados una resiliencia con nivel alto (98.3%) y un estrés académico con nivel promedio-bajo (30%), promedio-alto (26%). Concluyó que la resiliencia concuerda de modo negativa y significativa con el estrés académico ($r=-0,553$) en los universitarios. Además, la resiliencia concuerda de

modo negativa baja con las categorías de: estresores (-0,342); síntomas del estrés (-0,495); estrategias de afrontamiento (-0,160) del estrés académico. El estudio concluyó que la resiliencia se relaciona de modo negativo con el estrés académico y sus dimensiones.

Huere (2021) concretó un trabajo en Huarochirí-Lima, con el propósito evidenciar la concordancia entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria en la etapa de COVID – 19. Usó metodología de tipo básica, enfoque cuantitativo, diseño correlativo-no experimental, acopiando a 350 estudiantes entre 12 años y 18 años de edad. Concluyó que la resiliencia se relaciona de forma negativa y significativa con el estrés académica ($Rho=-0.126$), estresores ($Rho=-0.143$), síntomas ($Rho=-0.278$) y de forma positiva con las estrategias de afrontamiento ($Rho=0.334$).

Maldonado y Paucar (2021) realizaron un trabajo en Huancayo-Perú, con el propósito de evaluar la “concordancia entre la resiliencia y el estrés académico en la facultad de Educación en una Universidad Estatal”. Siguió los lineamientos de estudio de tipo básico, y diseño correlativo-no experimental. Se acopió a 154 universitarios. Los resultados evidenciaron un 49% de los universitarios obtienen un promedio alto de nivel de estrés académico y el 29% obtienen un nivel alto de resiliencia. Las dimensiones de la resiliencia de sentirse bien un nivel medio (30%), la perseverancia un nivel muy bajo (50%), la ecuanimidad un nivel alto (39%) y la confianza en sí mismo un nivel bajo (33%). El estudio concluyó que la resiliencia y el estrés académico no se relacionan de forma significativa ($p>0.05$). Asimismo, se pudo determinar que la dimensión de confianza en sí mismo ($Rho=-0.198$, $p<0.05$) está relacionado de forma negativa con el estrés académico.

Antecedentes internacionales

Berdida y Grande (2023) realizaron un estudio en Filipinas, para demostrar el “efecto mediador de la resiliencia en el estrés académico, la ansiedad y la calidad de vida de estudiantes de enfermería durante la exposición a la pandemia”. Se realizó un estudio de tipo correlacional con diseño transversal, donde participaron un total de 611 estudiantes. Los resultados demostraron que la resiliencia se relaciona de forma positiva con la calidad de vida ($r=0.664$) y de forma negativa con la ansiedad por COVID-19 ($r=-0.532$) y estrés académico ($r=-0.670$). El estudio concluyó que la resiliencia se asoció

positivamente con la calidad de vida y redujo el efecto del estrés académico; lo que indica que la resiliencia es una variable moderadora relevante entre el estrés académico y la calidad de vida de los aspirantes a enfermería.

Corrales (2023) realizó un trabajo en una ciudad de Ecuador, para “establecer la concordancia entre el estrés académico y la resiliencia en los adolescentes de una Unidad Educativa (UE)”. Se usó metodología descriptiva-correlativa, no experimental-transaccional. Se acopió a 120 adolescentes de 14 y 17 años de la UE. Se usó el SISCO SV-21 de Barraza y la ER de Wagnild & Young. Hallaron como resultados que, el gran porcentaje de los jóvenes presentaron un estrés severo (52.5%) y moderado (36.7%); con respecto a la resiliencia el mayor porcentaje presentaron un nivel muy bajo (46.7%) y nivel bajo (18.3%). Asimismo, mismo las mujeres presentaron mayor estrés. Se concluyó, que se tiene la presencia de concordancia positiva leve entre resiliencia y estrés académico. También, se evidenció una correlativa positiva leve entre la resiliencia y las categorías de “estresores”, “síntomas” y “estrategias de afrontamiento” del estrés académico en los adolescentes de la UE.

Choi et al. (2023) realizaron un trabajo en Corea del Sur, sobre el “efecto moderador de la resiliencia en la concordancia entre el estrés académico y el ajuste escolar en estudiantes de nivel secundario”. Se usó metodología descriptiva-correlativa, no experimental-transaccional y muestreo por conveniencia que determinó el acopio de 674 alumnos de nivel secundario. Se hallaron resultados que la resiliencia concuerda de modo negativo con el estrés académico ($r=-0.443$) y de modo positivo con el ajuste escolar ($r=0.727$). Además, concluyó que, la resiliencia tiene un efecto moderador significativo en la concordancia entre el estrés académico y el ajuste escolar.

Rodríguez-Terán y Cotonieto-Martínez (2022) mediante un artículo científico en México buscaron la “concordancia entre la resiliencia y el estrés académico en una población de universitarios mexicanos”. Se usó un método no experimental – transversal y descriptivo – correlacional. Se acopió a 94 estudiantes del primer ciclo, a los que se les aplicaron la Inventario SISCO (v21) y la “Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M)”. El estudio evidenció que el 42% de los universitarios mostraron un nivel moderado de estrés académico, el 70.2% de universitarios un nivel alto de resiliencia. Concluyó con la comprobación que la resiliencia se correlaciona de forma significativa y directamente

proporcional con las dimensiones de síntomas ($r=0.261$) y estrategias de afrontamiento ($r=0.226$). El estudio permitió establecer que no existe concordancia significativa entre la resiliencia y el estrés académico de los universitarios mexicanos.

Versteeg y Kappe (2021) realizaron un artículo científico en Países Bajos con la “finalidad de verificar la influencia de la resiliencia y el apoyo educativo como factores protectores contra sobre la depresión y el estrés académico en universitarios”. Se usó una metodología tipo cohorte que tuvo la participación de 2835 estudiantes de todos los diferentes ciclos de estudio que cumplieran con el criterio de inclusión de ser mayor de 17 años. Se obtuvo de resultados que, el 29.59% de los universitarios ostentaron un nivel alto de estrés académico y el 14.25% presentaron un nivel alto de depresión. Asimismo, se comprobó que la resiliencia concuerda de manera negativa con el estrés académico ($r=-0.282$) y la depresión ($r=-0.482$). El estudio concluye que el efecto conjunto de la resiliencia y el apoyo educativo reducen en un 2.13 % a 3.03 % los efectos negativos en la depresión y el estrés académico.

2.2 Bases teórico-científicas del estudio

2.2.1 Estrés académico

Definición del estrés académico

El estrés es la respuesta de un individuo a los cambios y eventos que amenazan e interfieren con su capacidad para enfrentarlos. El estrés surge cuando haya demandas sobre alguien que se opongan, supriman, agobien o excedan la capacidad del individuo para adaptarse (Ambily, 2020).

El estrés académico es un estado en la que los educandos no pueden afrontar las demandas académicas y perciben las demandas académicas como una molestia (Sayekti, 2018). Asimismo, Trigueros et al. (2020) define el estrés académico como un estado psicológico del individuo generado por una perenne presión social y personal que produce un agotamiento de las reservas del individuo. Surge cuando aumentan las expectativas de rendimiento académico, tanto por parte de los padres como de los profesores y compañeros. Estas expectativas muchas veces no están de acuerdo con las habilidades que poseen los estudiantes, lo que provoca una presión psicológica que afecta el rendimiento (Trigueros et al., 2019). Los estudiantes que experimentan estrés académico tienen una percepción desadaptativa de las demandas académicas (Karyotaki et al., 2020).

El estrés académico que se evidencia a nivel universitario es multifactorial y puede atribuirse a una variedad de factores contribuyentes (Reddy et al., 2018; Karyotaki et al., 2020). Sin embargo, el estrés académico no se encuentra únicamente en el entorno universitario, sino que es específico de cada una de las etapas académicas, aunque es durante la etapa universitaria cuando el estrés alcanza su punto más alto debido a las altas exigencias de esta etapa (Ortega-Torres et al., 2020). Diversos estudios aportan evidencia que sugiere que el estrés académico juega un papel significativo en la vida de los universitarios (Hj Ramli et al., 2018; Reddy et al., 2018; Pascoe et al., 2020). Los estudiantes universitarios están expuestos a factores estresantes de tipo académico, como la carga académica excesiva, gestión del tiempo, competencia en el aula, preocupaciones financieras, presiones familiares y adaptación a un nuevo entorno (Liu et al., 2019; Freire et al., 2020).

Investigaciones realizadas en la literatura internacional, han mostrado la existencia de índices de estrés severos en la población universitaria, alcanzando niveles más altos en los primeros años de estudio y en las cercanías de los exámenes y siendo menores en los últimos años de estudio (Crego et al., 2016). El estrés académico “puede reducir la motivación, dificultar el rendimiento académico y provocar un aumento de las tasas de deserción universitaria” (Pascoe et al., 2020). Asimismo, se ha encontrado que el estrés académico afecta negativamente la salud mental de los estudiantes (Green et al., 2021).

Modelo teórico del estrés académico

Barraza (2008) evidenció que el “estrés académico se apoya en la teoría general de sistemas y el modelo transaccional, incluyendo la valoración personal, asumiendo como base la relación persona – entorno para el estudio del estrés y de él derivó el modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico”.

El estrés académico se concretó en modo de un “proceso sistémico de carácter adaptativo descrita en tres elementos: La exposición de demandas (input). la situación estresante expresada en síntomas (desequilibrio), y el desequilibrio sistemático, es realizar acciones de afrontamiento (output)” (Barraza , 2008).

Causas del estrés entre los estudiantes

El estrés académico ha aumentado en los últimos años. Hay exámenes, tareas y otras actividades por las que un estudiante tiene que pasar. No sólo el diseño, sino que en varios casos se suele ejercer mucha presión sobre los estudiantes para que obtengan buenas notas. Estas expectativas hacen que los estudiantes trabajen sin descanso y terminan generando más estrés. En lo académico, los padres y las instituciones quieren que los educandos también participen en actividades extracurriculares, las expectativas actuales de los estudiantes son ser polifacéticos es decir que lo lleve a desempeñar un aprendizaje continuo y a involucrarse en distintas áreas de aprendizaje. La falta de canales adecuados de asesoramiento genera más confusión y los estudiantes no pueden elegir una carrera por sí mismos, incluso después de patrones de estudio rigurosos. Esta actitud exigente de padres y profesores deja a los estudiantes desconcertados y genera estrés (Jain y Singhai, 2018).

Consecuencias del estrés

El estrés surge cuando hay una carga sobre la persona que excede sus activos disponibles. Si el estrés es severo y prolongado, puede disminuir el rendimiento académico, obstaculizar la capacidad del estudiante para participar y contribuir a la vida del campus y aumentar la probabilidad de abuso de sustancias y otros comportamientos potencialmente destructivos. Los universitarios generalmente experimentan un alto estrés académico en momentos predecibles de cada semestre, como resultado de la preparación y realización de exámenes, la competencia por la clasificación de las clases y el dominio de una gran cantidad de programas de estudios en un período de tiempo comparativamente muy pequeño. El estrés fue el factor de salud más común que impactan en su desempeño académico, ya que el estrés afecta negativamente a la salud física y psicológica, debido a que existe una reacción del organismo para combatir los eventos de estrés, al verse comprometidas al sistema de “glándulas de secreción interna”, el sistema “nervioso y detrimento de las defensas natural”, los cuales en condiciones severas llegan a dañar inclusive el sistema cardiovascular pudiendo ocasionar decesos mortales (Blanco, 2019).

Es así, que en el aspecto físico pueden producir hipertensión, presión arterial alta, afecciones a la piel, problemas gastrointestinales, trastornos de la conducta alimenticia, en ocasiones tiene como propensión a sufrir cuadros de trastornos esquizofrénicos, entre otras. En el aspecto psicológico, provoca obsesión, demora en solución, problemas, falta

de concentración, pérdida de memoria espontáneas, suspicacia a las críticas; todo ello llevaría al aumento del consumo de drogas, y bebidas alcohólicas para intentar controlar dichos trastornos; el estrés severo desencadena alteraciones psicológicas de depresión, cambios en la temperamento y enfermedades mentales, cambios en las “conductas especialmente en la forma de expresarse, la ingesta excesiva de alimentos o la falta de apetito, reacciones explosivas, risotada alterada, entre otras” (Blanco, 2019).

Dimensiones del estrés académico son:

D1: Estresores

Según Barraza (2008, como se citó en Alejo, 2023), los estresores del estrés académico, se diversifican, de acuerdo a la carga que está sometido el individuo, entre las que tenemos:

- La competitividad grupal: como resultado de la evaluación de su capacidad
- La sobrecarga de tarea, exceso de trabajos que son sometidos para el cumplimiento de las asignaturas
- El exceso de responsabilidad, dado por el interés de sobresalir en clases
- El ambiente físico desagradable, reflejado en la sobrepoblación de las aulas
- Los problemas conflictivos dentro de aula, dado por conflictivas relaciones interpersonales entre los actores del aula, como es el conflicto entre compañeros, y/o docentes-estudiantes; las evaluaciones para la aprobación de las asignaturas y los tipos de trabajos, como son las monografías, proyectos, entre otros.

D2: Síntomas o consecuencias del estrés

Las consecuencias del estrés son físicas y psicológicas, medido como la reacción del cuerpo cuando se enfrenta a situaciones estresantes, donde la intensidad de dichos síntomas puede afectar el sistema cardiovascular generando efectos negativos, inclusive hasta producir la muerte, ello se puede detallar mejor dentro de los siguientes grados:

El Grado físico: Se encuentra relacionado con enfermedades que hacen daños a las articulaciones causando problemas en la circulación, produciendo lesiones articulares de tipo reumático, afecciones cardíacas, respiratorias y articulares, alteraciones en el sistema nervioso, entre otras.

El Grado psicológico: que conlleva al estrés reflejado en la “falta de alternativas para solucionar dificultades, obsesión, obstrucción de la memoria, falta de concentración y atención, variación del temperamento y patologías mentales tipo esquizofrenia de la mano con las variaciones emocionales, respiración constante, conductas irritantes, exagerada risa, otros” (Blanco, 2019, párr. 2).

D3: Estrategias de prevención y afrontamiento al estrés académico

El estrés académico está presente en muchos eventos en la vida de los estudiantes, provocando una reacción, pero existen diversas formas en que las estudiantes actúen o responden ante ellos. El afrontamiento no necesariamente resulta en el éxito. El “afrontamiento exitoso incluye tomar conciencia de incidentes y situaciones que uno percibe como estresantes, y reconocer los factores estresantes significa ser consciente de cómo responde su cuerpo al estrés” (Hu et al., 2020). Los estudiantes deben manejar el estrés creando una actitud positiva.

Asimismo, Novelle (2020), proporciona estrategias para afrontar en estrés académico como son: “Comer bien; ejercicios; dormir bien por la noche; no usar drogas, alcohol o tabaco; fijarse metas realistas; aprender habilidades de manejo del estrés, como técnicas de relajación y resolución de problemas; no programar demasiado las actividades; encontrar tiempo para relajarte” (p. 3).

2.2.2 Resiliencia

Definición de resiliencia

La resiliencia se refiere a las capacidades para adaptarse bien y promover un cambio positivo frente a la adversidad, el estrés, el trauma e incluso una amenaza directa (Hanes et al., 2017; Gambaro et al., 2020). Además, es uno de los primordiales factores psicológicos ligados a la “adaptación del individuo a circunstancias adversas, por lo cual juega un papel importante en el ámbito académico, ya que promoverla conduce al desarrollo de habilidades sociales, académicas y personales, que le permiten al estudiante superar situaciones adversas” (Allen et al., 2019).

La meta-teoría de la resiliencia afirma la existencia de tres etapas (Trigueros et al, 2020):

- La primera se caracteriza por la presencia de una situación en la que el individuo en homeostasis física y psíquica carece de recursos o habilidades para afrontarla.
- La segunda etapa, el individuo intenta reajustarse para recuperar el equilibrio perdido.
- En la tercera etapa, el individuo recupera el equilibrio adquiriendo nuevas habilidades y aprendiendo el proceso.

Sin embargo, la metateoría tiene una serie de limitaciones que deben ser tenidas en cuenta, siendo la principal limitación es la linealidad del modelo, es decir, en un solo evento es el que se opone al individuo (Fletcher y Sarkar, 2013). Además, no tiene en cuenta el papel protector que juegan las emociones en el comportamiento de los individuos y como facilitadoras a la hora de afrontar el problema (Trigueros et al., 2019). Fletcher y Sarkar (2013) reconceptualizaron la definición de resiliencia debido a las limitaciones que presenta la metateoría. La propusieron como una capacidad psicológica multidimensional que facilita la adaptación positiva al peligro, gracias a la posesión y presencia de factores protectores y vulnerables dentro y fuera del individuo (Fletcher y Sarkar, 2013).

Los estudios de resiliencia en el ámbito educativo han sido explorados desde múltiples perspectivas, centrándose prioritariamente en temas externos de los estudiantes y no en temas que suceden en el entorno de las clases o sobre todo en patrones de comportamiento adaptativo (Trigueros et al., 2020). A pesar de esto, se ha encontrado que la resiliencia está positivamente relacionada con la motivación, el rendimiento y las emociones positivas (Magnano et al., 2016). Sin embargo, a pesar de los estudios existentes en el campo educativo, las investigaciones aún son escasas, en lo relacionado a la influencia que ejerce la resiliencia en un ambiente académico, con respecto a otras variables psicológicas negativas presentes en los estudiantes. Asimismo, una amplia gama de académicos ha observado cada vez más el papel protector de la resiliencia en el estado psicológico de los universitarios (Li y Peng, 2022).

Dimensiones de la resiliencia

Según el cuestionario creado por Wagnild y Young (1993), donde las categorías que son parte de la resiliencia son:

D1: Ecuanimidad

Es una posición equilibrada de su propia vida y vivencias. Busca una forma de tranquilidad y paz, moderando el comportamiento extremo ante escenarios complicados

D2: Perseverancia

Se refiere a la insistencia de cumplir objetivos trazados, siendo constantes y firmes en alcanzarlos, inclusive cuando se presenten avatares e inconvenientes para conseguirlos.

D3: Confianza en sí mismo

Representa la capacidad para pensar en uno mismo, conociendo sus habilidades, sus fortalezas, sus limitaciones.

D4: Satisfacción personal

Es estar satisfecho personalmente pese a las dificultades que se enfrenten en su vida diaria, basados en el “examinar las percepciones, opiniones, satisfacción y expectativas de las personas” (Wagnild y Young, 1993).

D5: Sentirse bien solo

Se refiere a la calidad de un individuo de sentirse en liberación, únicos e importantes.

2.3 Definición de términos básicos**Confianza en sí mismo:**

Es la “habilidad de creer y depender de sí mismo, reconociendo fortalezas y debilidades, aspectos clave que ayudaran a enfrentar de mejor manera los infortunios” (Ralph, 2014).

Ecuanimidad:

Es el “equilibrio entre las experiencias y la propia vida, estados de tranquilidad o serenidad para la mente permitiendo al individuo no ser dominado por sus emociones,

por el contrario, obtendrán un adecuado manejo de las adversidades tomando decisiones correctas” (Barraza, 2010).

Estrés académico:

Representa una disminución en la autoeficacia académica, que “podría impedir la capacidad y el impulso de los individuos para manejar las presiones, demandas y dificultades académicas que instigaron sentimientos estresantes en primer lugar, lo que podría resultar en emociones negativas, al promover sentimientos de desesperanza y ansiedad” (Flett et al., 2011).

Estresores:

Son los “estímulos, contextos o situaciones que producen estrés, la persona que afectan la tranquilidad del ser humano y que los afronta hacia el estrés académico, laboral, familiar y económico” (Cano y Signes, 2020).

Perseverancia:

Llevar a cabo las “acciones necesarias para alcanzar lo decidido, aunque disminuya la motivación, así surjan problemas internos o externos” (Cortés, 2008).

Resiliencia:

Se refieren a las “personas que en frente a situaciones adversas, se adaptan y restauran el equilibrio en sus vidas y así son capaces de habituarse y restaurar el equilibrio de sus vidas y evitar los efectos dañinos del estrés” (American Psychological Association, 2018)

Satisfacción personal:

Se refiere a “encontrar el propósito o significado que existe en la vida y el cometido que esta tiene contribuirá a que el individuo pueda alcanzar plenitud y obtenga la idea de que en la vida todos somos importantes y necesarios” (Barraza, 2010).

Significación:

Está referida a la “comprensión del sentido de la existencia y el propósito que tenemos, es estar satisfecho personalmente pese a los resultados que se obtienen” (Cano y Signes, 2020).

Sentirse bien solo:

Es “entender que la vida de cada individuo es exclusiva e importante genera satisfacción, existen situaciones que deben ser afrontadas solas, para conocer el significado de libertad” (Barraza, 2010).

Síntomas:

Es la “manifestación subjetiva que el individuo manifiesta ante situaciones amenazantes, pueden ser físicos, psicológicos y comportamentales de una enfermedad, que solamente la persona la considera, como tal” (Cortés, 2008).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Supuestos científicos

El estrés académico es una problemática muy común entre los estudiantes que han ingreso a una institución educativa superior, debido a que no están acostumbrados al nivel de demandas del entorno académico de nivel universitario (Hussain y Thakur, 2018). Por lo cual, les resulta difícil soportar el estrés producido por los trabajos académicos, exámenes y la presión de obtener buenas notas. La resiliencia se define como la capacidad del individuo para superar cualquier situación estresante, constituyéndose como una herramienta de vital importancia entre los estudiantes para superar cualquier estrés relacionado con lo académico. Diversos estudios señalaron que los estudiantes con alta resiliencia se ven menos afectados por el estrés académico en comparación con aquellos que poseen baja resiliencia porque estos perciben un alto nivel de estrés académico (Mathur y Sharma, 2015).

3.2 Hipótesis

3.2.1 Hipótesis general

La resiliencia se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023.

3.2.2 Hipótesis específicas

- La ecuanimidad se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología.
- La perseverancia se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología.
- La confianza en sí mismo se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología.
- La satisfacción personal se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología.
- El sentirse bien solo se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología.

3.3 Variables de estudio o áreas de análisis

Variable 1: Resiliencia

Dimensiones:

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

Variable 2: Estrés académico

Dimensiones:

- Estresores
- Síntomas (reacciones)
- Estrategias de afrontamiento

Unidad de análisis:

Un universitario de la facultad de Psicología de la Universidad Privada de Lima.

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Instrumento
Resiliencia	Característica de la personalidad que tiene la capacidad de moderar los efectivos negativos producidos por el estrés, por lo cual promueve el proceso de adaptación de los individuos e implica la utilización de factores como la fuerza emocional, valentía y adaptabilidad (Castilla y otros, 2014).	Medido mediante la utilización de la Escala de Resiliencia (ER), la cual está dividida en 5 componentes que contienen enunciados en escala de Likert.	·Ecuanimidad Perseverancia Confianza en sí mismo Satisfacción personal Sentirse bien solo	7,8,11,12 1,2,4,14,15,20,23 6,9,10,13,17,18,24 16,21,22,25 3,5,19	“Escala de Resiliencia (ER) de Wagnilid y Young” (1993)
Estrés Académico	Proceso sistémico que es considerado como adaptativo que se presenta cuando los estudiantes son sometidos a una serie de estresores o situaciones estresantes dentro del contexto académico (Barraza M. , 2014).	Medido mediante la escala SISCO, el cual está dividido en 3 componentes que contienen enunciados en escala de Likert.	Estresores Síntomas (reacciones) Estrategias de afrontamiento.	3,4,5,6,7,8,9 10,11,12,13,14,15,16 17,18,19,20,21,22,23	Escala SISCO

Tabla 2

Matriz lógica de consistencia

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables	Dimensiones
¿Cómo la resiliencia se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023?	Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023	La resiliencia se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023	Resiliencia	D1: Ecuanimidad
				D2: Perseverancia
				D3: Confianza en si mismo
				D4: Satisfacción personal
				D5: Sentirse bien solo
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
¿Cómo la ecuanimidad se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023?	Establecer la relación entre la ecuanimidad y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima –	La ecuanimidad se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023	Estrés académico	D1: Estresores
¿Cómo la perseverancia se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023?	Establecer la relación entre la perseverancia y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de	La perseverancia se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023		D2: Síntomas (reacciones)
¿Cómo la confianza en si mismo se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023?	Establecer la relación entre la confianza en si mismo y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023	La confianza en si mismo se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023		D3: Estrategias de afrontamiento
¿Cómo la satisfacción personal se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023?	Establecer la relación entre la satisfacción personal y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023	La satisfacción personal se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023		
¿Cómo el sentirse bien solo se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023?	Establecer la relación entre el sentirse bien solo y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023	El sentirse bien solo se relaciona con el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima – 2023		

CAPÍTULO IV

MÉTODO

4.1 Población, muestra o participación

Población

Ñaupas et al. (2018) manifiesta que es el “total de las unidades de estudio, que contienen las características requeridas, para ser consideradas como tales” (p. 334). Queda conformada por los estudiantes de los tres primeros ciclos de la “facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima”. Asimismo, se tiene que la población asciende a un total de 308 estudiantes.

Muestra

Ñauas et al. (2018) define la muestra como “una porción de la población que por lo tanto tienen las características necesarias para la investigación, es suficientemente clara para que no haya confusión alguna” (p. 334). Asimismo, define el muestreo como el procedimiento que se utiliza para seleccionar las unidades de estudio que conforman la muestra, asegurando que todas las unidades guarden las características o comportamiento poblacionales (Ñaupas et al., 2018).

En el tamaño de muestra de la investigación se va utilizar el “muestreo probabilístico completamente aleatorio”, con nivel de confianza del 95%. Además, se utilizará la fórmula proveniente de la estimación de la proporción poblacional finita, dada por:

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{(N - 1) \times e^2 + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

·N= Población de estudio = 308 estudiantes

Z= Parámetro normal al 95% = 1.96

p= Proporción de ocurrencia = 0.5

q= 1 – p = 0.05

e= Error máximo muestral = 0.05”

$$n = \frac{308 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{(308 - 1) \times 0.05^2 + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 171$$

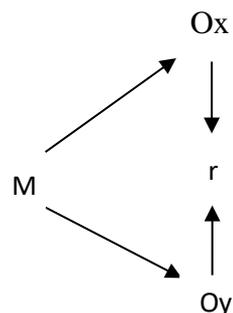
La muestra de la investigación queda definida por 171 universitarios de los tres primeros ciclos de la “facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima”.

4.2 Tipo y diseño de investigación

Tipo

El tipo usado será descriptivo – correlacional, porque tiene como finalidad la descripción de la realidad problemática y verificar concordancias entre las variables estudiadas. Hernández y Mendoza (2018) manifiestan que los estudios descriptivos tienen como designio la descripción del nivel o estado de las variables. Asimismo, Hernández y Mendoza (2018) establecen que en los estudios correlacionales se verifican relaciones entre dos o más variables en un periodo dado.

Según Ñauas et al. (2018), el esquema de investigación de los estudios correlacionales es el siguiente:



Donde:

“M= Muestra de estudiantes de Psicología

Ox= Observación o medición de la variable (Resiliencia)

r= Relación entre las variables.

Oy= Observación o medición de la variable (Estrés académico).”

Método

La investigación utiliza el método hipotético – deductivo porque se busca la obtención de resultados mediante el planteamiento de hipótesis que serán comprobadas utilizando métodos estadísticos. Al respecto, Zarzar (2015) manifiesta que los estudios hipotéticos – deductivos “consiste en moverse de lo universal a lo específico, por medio de premisas, utilizando la lógica para obtener las conclusiones” (p. 81).

Diseño específico de investigación

Diseño no experimental, debido a que los datos serán tomados sin la influencia del investigador y se realizara en un determinado periodo de tiempo. Al respecto, Hernández y Mendoza (2018) manifiestan que en las investigaciones que utilizan este tipo de diseño se procede a “observar o medir fenómenos y variables tal como se dan en su contexto natural, para analizarlas” (p. 174). Asimismo, Neil y Cortez (2018) establecen que en las investigaciones de diseño no experimental “el investigador no tiene el control sobre la variable independiente” (p. 73).

4.3 Técnicas e instrumentos de recogida de datos

La técnica de recolección de datos seleccionada para el desarrollo de la investigación será las escalas de actitud y opinión, las cuales recogen la opinión de las unidades de investigación mediante una serie de preguntas sobre un tema de interés (Monje, 2011).

Los cuestionarios son los instrumentos elegidos para el desarrollo de la investigación, los cuales tienen preguntas cerradas en escala de Likert que buscan obtener información sobre las variables de estudio. Se tiene que Neil y Cortez (2018) destaca que los cuestionarios deben contener preguntas estandarizadas de fácil entendimiento que busquen cuantificar las variables y que contemplen los objetivos de la investigación para su posterior tratamiento estadístico.

Para la evaluación del nivel de resiliencia se utilizó la “Escala de Residencia (ER) de Wagnild y Young (1993)”, adaptada al entorno peruana por Castilla et al. (2014). El instrumento consta de 25 enunciados en escala de Likert, que va del 1 al 7. Contempla que la resiliencia es medida en 5 componentes: Ecuanimidad referido al balanceo de la propia vida y vivencias buscando un modo de vida en tranquilidad y en paz;

Perseverancia, persistencia frente a la dificultades de la vida; Confianza en sí mismo, referida a la habilidad para pensar en uno mismo y en sus capacidades; Satisfacción personal, referidas a las percepciones y expectativas de satisfacción de los individuos; y Sentirse bien solo, referidas a sentirse en libertad, únicos e importantes.

Se uso el alfa de Cronbach, para indicar la confiabilidad de la “Escala de Resiliencia (ER) donde se obtuvo un valor de 0.906, lo que demuestra un adecuado nivel de confiabilidad” (Castilla et al., 2014). Asimismo, la validez del instrumento fue “comprobada mediante el análisis factorial en una muestra de universitarios peruanos” (Castilla et al., 2014).

Para la evaluación del estrés académico se utilizó el Inventario SISCO, el cual consta de 23 preguntas tipo Likert y compuesto por 3 dimensiones: Estresores; referidas a la carga que está sometido el individuo, por la competitividad grupal, el exceso de responsabilidad y el ambiente físico desagradable; Síntomas (reacciones) reflejadas en enfrenta a situaciones estresantes, donde la intensidad de dichos síntomas pueden ser muy severas hasta alcanzar la muerte; y Estrategias de afrontamiento, que evalúan las diversas formas en que las estudiantes reaccionen o responden ante ellos.

El inventario SISCO fue elaborado por Barraza (2014) y fue adaptada al entorno peruano por Ancajima (2017) en una población de estudiantes universitarios, que obtuvo un adecuado nivel de “confiabilidad mediante el estadístico Omega, con valores de 0.85 en la dimensión estímulos estresantes, 0.74 para la dimensión de estrategias de afrontamiento y 0.94 para la dimensión de síntomas” (Ancajima, 2017).

La validez del instrumento fue evaluada mediante el criterio de juicio de expertos, obteniendo un adecuado nivel de validez.

4.4 Procedimientos y técnicas de procesamiento de datos

Los datos fueron obtenidas por la aplicación del cuestionario en forma directa a los universitarios, pidiendo autorización al docentes del aula. De los resultados marcados por los universitarios se procedió a llenar una base de datos en Excel, para luego de ser codificados procesarlos en SPSS versión 27.

El procesamiento de los datos se realizará mediante la aplicación de técnicas de estadísticas descriptivas e inferenciales. El análisis descriptivo comprende la elaboración de tablas y graficas de las variables y sus dimensiones. Asimismo, para la verificación de las hipótesis se determinó previamente con prueba de normalidad de KS, la procedencia paramétricas y/o no paramétricas de estas variables. Cabe destacar que, debido a la naturaleza correlacional de la investigación, se utilizó la prueba de correlación de Pearson o Spearman según corresponda.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Presentación de datos

Las respuestas que permitieron clasificar el nivel de resiliencia y sus dimensiones se evidencian en la tabla 3. Se observó un nivel muy bajo de resiliencia (38.0%), luego un nivel medio (26.9%) y por último un nivel alto (14.0%). Cabe notar que aproximadamente el 59.1% presente un nivel muy bajo y/o bajo, percibiendo que aun los universitarios no han logrado alcanzar una resiliencia adecuada. Las dimensiones de la resiliencia presentaron el mismo comportamiento de obtener la mayoría un nivel muy bajo, como en la Ecuanimidad (31.6%), Perseverancia (48.5%), Confianza en sí mismo (48.5%) y Satisfacción personal (31.6%), a diferencia de la dimensión Sentirse bien solo donde la mayoría obtiene un nivel medio (36.6%).

Tabla 3

Nivel de Resiliencia y sus dimensiones en los estudiantes

Variable	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Resiliencia	65	38.0%	36	21.1%	46	26.9%	24	14.0%
Ecuanimidad	54	31.6%	31	18.1%	50	29.2%	36	21.1%
Perseverancia	53	31.0%	41	24.0%	45	26.3%	32	18.7%
Confianza en sí mismo	83	48.5%	52	30.4%	23	13.5%	13	7.6%
Satisfacción Personal	54	31.6%	45	26.3%	40	23.4%	32	18.7%
Sentirse bien solo	61	35.7%	25	14.6%	62	36.3%	23	13.5%

Nota: Elaboración propia

En lo relacionado al nivel de estrés académico que experimentan los universitarios en la tabla 4, se evidenció que más de la mitad de estudiantes tiene un nivel moderado (52.0%), luego un nivel severo (24.6%). Cabe destacar, el estrés académicos en la mayoría de los universitarios es moderado y/o leve (75.4%), loque nos indica que es manejable el estrés académico en dichos universitarios. Las dimensiones presentaron un comportamiento similar con un estrés moderado, en los estresores (55.0%), síntomas (56.7%) y estrategias de afrontamiento (54.4%) en los universitarios de la facultad de Psicología.

Tabla 4

Nivel de Estrés académico y sus dimensiones en los estudiantes

Variable	Leve		Moderado		Severo	
	n	%	n	%	n	%
Estrés Académico	40	23.4%	89	52.0%	42	24.6%
Estresores	37	21.6%	94	55.0%	40	23.4%
Síntomas	30	17.5%	97	56.7%	44	25.7%
Estrategias de Afrontamiento	33	19.3%	93	54.4%	45	26.3%

Nota: Elaboración propia

Las respuestas de los universitarios en una tabla cruzada de resiliencia y estrés académico mostrados en la tabla 5, permitieron identificar que en el grupo de estudiantes que cuentan con nivel leve de estrés académico, el 75% presentó un nivel medio de resiliencia; mientras en el grupo de estudiantes con nivel moderado de estrés académico, el 39.3% evidenció un nivel muy bajo de resiliencia. Por último, el grupo de estudiantes con un nivel severo de estrés académico, el 71.4% se identificó con un nivel muy bajo de resiliencia. De forma general, se puede establecer una tendencia en los universitarios que tienen niveles severos y/o moderados de estrés académico cuentan con niveles muy bajos de resiliencia. Mientras que los que presentaron niveles leve de estrés académico, se identificaron con niveles medio de resiliencia.

Tabla 5

Nivel de Estrés académico según el nivel de Resiliencia de los estudiantes

Resiliencia	Estrés Académico					
	Leve		Moderado		Severo	
	n	%	n	%	n	%
Muy bajo	0	0.0%	35	39.3%	30	71.4%
Bajo	0	0.0%	24	27.0%	12	28.6%
Medio	30	75.0%	16	18.0%	0	0.0%
Alto	10	25.0%	14	15.7%	0	0.0%
Total	40	100.0%	89	100.0%	42	100.0%

Nota: Elaboración propia

5.2 Análisis de datos

Para evaluar la hipótesis de investigación mediante herramientas estadísticas, es esencial examinar la distribución paramétrica o no paramétrica. En este sentido, se empleó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov (véase tabla 6), indicando que tanto la variable resiliencia ($p < 0.05$) como sus dimensiones ($p < 0.05$) presentan una distribución no paramétrica. De manera similar, la variable estrés académico ($p < 0.05$), revelando también una distribución no paramétrica.

Basándonos en la prueba de normalidad de KS, se concluye que para verificar las hipótesis de la investigación, es pertinente emplear la prueba no paramétrica de evaluación de Spearman (Rho).

Tabla 6

Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov

Variable y dimensiones	KS	p
Resiliencia	0.238	0.000
Ecuanimidad	0.206	0.000
Perseverancia	0.195	0.000
Confianza en sí mismo	0.288	0.000
Satisfacción Personal	0.195	0.000
Sentirse bien solo	0.244	0.000
Estrés Académico	0.261	0.000

Nota: Elaboración propia

En la tabla 7, evidenció una relación significativa ($p < 0.05$) entre la resiliencia y el estrés académico en los universitarios de la Facultad de Psicología. Esta relación se caracteriza como moderada e inversamente proporcional ($Rho = -0.628$), lo que sugiere que niveles elevados de resiliencia están asociados con una disminución del estrés académico, según la percepción de dichos universitarios.

En cuanto al análisis de la hipótesis específicas del estudio, se puede observar que las dimensiones de Ecuanimidad ($p < 0.05$, $Rho = -0.541$), Perseverancia ($p < 0.05$, $Rho = -0.472$), Confianza en sí mismo ($p < 0.05$, $Rho = -0.398$), Satisfacción personal ($p < 0.05$,

Rho= -0.431) y Sentirse bien solo ($p < 0.05$, Rho= -0.447) muestran una relación significativa e inversa proporcional con el estrés académico en los universitarios de la Facultad de Psicología.

Tabla 7

Relación de la resiliencia y sus dimensiones con el estrés académico de los estudiantes

Variable y dimensiones	Estrés Académico	
	Rho	p
Resiliencia	-0.628	0.000
Ecuanimidad	-0.541	0.000
Perseverancia	-0.472	0.000
Confianza en sí mismo	-0.398	0.000
Satisfacción Personal	-0.431	0.000
Sentirse bien solo	-0.447	0.000

Nota: Elaboración propia

5.3 Análisis y discusión de resultados

El objetivo principal fue la de establecer la relación entre resiliencia y el estrés académico en estudiantes de la “facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima”. Asimismo, se buscó establecer la relación entre las dimensiones de variable resiliencia con el estrés académico. Cabe destacar que la mayoría de investigaciones realizadas sobre la resiliencia y el estrés académico se produjeron en poblaciones de nivel de estudios secundario. Sin embargo, se encontraron estudios desarrollados en poblaciones de estudiantes universitarias que fueron impulsadas por los cambios que produjo la pandemia del COVID 19.

Con relación a la hipótesis general, el presente estudio pudo comprobar que la resiliencia se asocia de forma moderada y negativa con el estrés académico (Rho= -0.628, $p < 0.05$) en los universitarios de la facultad de Psicología. El resultado obtenido es respaldado por el estudio de Versteeg y Kappe (2021), donde se determinó que la resiliencia concuerda de forma débil e inversa con el estrés académico (Rho= -0.282, $p < 0.05$) en una población de universitarios de Países Bajos. Asimismo, el estudio realizado por Rosas (2022) en universitarios de la carrera de Psicología en Lima, logró determinar que la resiliencia y el estrés académico se relacionan de forma moderada, negativa (Rho= -0.553) y significativa ($p < 0.05$), lo que implica que cuando se mejoran los niveles de resiliencia en los estudiantes se proyecta una disminución de los niveles de

estrés académico. En el ámbito educativo, la resiliencia presentó un rol relevante al favorecer al desarrollo de competencias sociales, académicas y personales que permiten a los estudiantes obtener la capacidad de sobreponerse ante la aparición de situaciones adversas. Lo que corrobora la teoría de Wagnild y Young (1993), donde se define a la resiliencia como una característica de la personalidad de los individuos que ayuda a regular los impactos negativos producidos por situaciones estresantes y desarrolla la competencia de adaptación de los entornos vivenciales en los que se desenvuelven.

Con respecto a las hipótesis específicas planteadas, se pudo identificar que las dimensiones de ecuanimidad ($Rho = -0.541, p < 0.05$), perseverancia ($Rho = -0.472, p < 0.05$), confianza en sí mismo ($Rho = -0.398, p < 0.05$), satisfacción personal ($Rho = -0.431, p < 0.05$) y sentirse bien solo ($Rho = -0.447, p < 0.05$) presentaron concordancia de modo significativo con el estrés académico de los universitarios de la facultad de Psicología. Estos hallazgos son respaldados por el estudio de Sulca (2023) que fue realizado en universitarios en el contexto de la pandemia, donde se estableció que las dimensiones de ecuanimidad ($Rho = -0.076, p < 0.05$), satisfacción personal ($Rho = -0.319, p < 0.05$), sentirse bien solo ($Rho = -0.439, p < 0.05$), confianza en sí mismo ($Rho = -0.632, p < 0.05$) y perseverancia ($Rho = -0.732, p < 0.05$) se relacionan de forma negativa con el estrés académico de los estudiantes. Así también, cabe destacar el estudio realizado por Giraldo y Márquez (2022) quienes encontraron que la resiliencia ($Rho = -0.166, p < 0.05$) y sus dimensiones de confianza en sí mismo ($Rho = -0.213, p < 0.05$) y satisfacción personal ($Rho = -0.195, p < 0.05$) se encuentran relacionadas de forma débil e inversa con el estrés académico en universitarios de la carrera de Psicología en Lima. Los resultados analizados implican que la resiliencia y sus dimensiones actúan como un factor protector contra el estrés académico de los estudiantes universitarios, por lo cual debe ser incluida en el ámbito de la pedagogía ya que incide en el proceso de enseñanza – aprendizaje actuando como una herramienta para afrontar las adversidades que surjan a lo largo de la vida académica (Noriega et al. 2020).

Las dimensiones de la resiliencia constituyen una herramienta beneficiosa para los estudiantes debido a que permiten afrontar el estrés académica de forma óptima, donde los estudiantes asumen una posición positiva para enfrentar las situaciones adversas y estresantes que surgen en la convivencia diaria en el ámbito universitario (Navarro, 2009). Asimismo, los estudiantes que muestran autoconfianza (confianza en sí mismo) poseen

un gran potencial de claridad emocional (Ralph, 2014) que les permite asumir de la mejor forma las condiciones adversas, que son tratadas mediante la utilización de estrategias de afrontamiento adecuadas para un manejo menos traumático de las situaciones estresantes (Puigbo et al, 2019). Cabe destacar, que la presencia de factores externos como el apoyo familiar, adecuadas condiciones materiales y ambiente familiar favorable hacen posible el desarrollo de la autoconfianza (confianza en sí mismo) para el afrontamiento exitoso del estrés académico (Villarejo et al., 2020).

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones generales y específicas

La investigación llegó a concluir que la hipótesis general se cumple, teniendo que la resiliencia está relacionada de forma inversa y significativa con el estrés académico en «los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima.»

Así también, la investigación pudo comprobar que:

- La ecuanimidad está relacionada de forma inversa y significativa con el estrés académico de los «estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima.»

- La perseverancia está relacionada de forma inversa y significativa con el estrés académico de los «estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima.»

- La confianza en sí mismo está relacionada de forma inversa y significativa con el estrés académico de los «estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima.»

- La satisfacción personal está relacionada de forma inversa y significativa con el estrés académico de los «estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima.»

- El sentirse bien solo está relacionado de forma inversa y significativa con el estrés académico de los «estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima.»

6.2 Recomendaciones

Para posteriores investigaciones, se recomienda añadir variables relacionadas a factores sociodemográficas y familiares, que permitan obtener un mejor análisis sobre el crecimiento de la capacidad de resiliencia en el ámbito universitario.

Se sugiere realizar futuras investigaciones que involucren la relación de la resiliencia y el estrés académico en otras facultades pertenecientes a las distintas áreas académicas, para obtener un mayor panorama sobre los niveles de resiliencia y estrés académico según la carrera que cursan los estudiantes. Con lo cual, se realiza un análisis comparativo y se evalúa como los distintos contextos académicos influyen sobre la relación entre ambas variables.

Asimismo, se sugiere a la Universidad Privada la creación programas de intervención pedagógicas con el propósito de incrementar la capacidad de resiliencia mediante la activación de habilidades blandas, que permita a los universitarios contar con herramientas para afrontar de forma óptima las situaciones estresantes y adversas que se presentan en la vida académica.

6.3 Resumen. Términos claves

El presente estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre la resiliencia y el estrés académico de los estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima. Así también, se buscó establecer la relación entre las dimensiones de la resiliencia con el estrés académico. El estudio se rigió por los lineamientos metodológicos de tipo descriptivo-correlacional, diseño no-experimental y utilizando el método hipotético – deductivo. Se llegó a encuestar a 171 estudiantes de los tres primeros ciclos de la facultad de Psicología. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Los resultados obtenidos mostraron que el 38% de universitarios tienen un nivel muy bajo de resiliencia y el 52% de universitarios tiene un nivel moderado de estrés académico. El estudio concluyó que la resiliencia y sus dimensiones se relacionan de forma negativa con el estrés académico.

Palabras Clave: Resiliencia, estrés académico, ecuanimidad, perseverancia

6.4 Abstract. Key words

The purpose of this study was to determine the relationship between resilience and academic stress of students from the “Faculty of Psychology of a Private University of Lima”. Likewise, we sought to establish the relationship between the dimensions of resilience and academic stress. The study was governed by the methodological guidelines of a descriptive-correlational type, non-experimental design and using the hypothetical-deductive method. 171 students from the first three cycles of the Faculty of Psychology were surveyed. The instruments used were the Resilience Scale (RS) by Wagnild and Young (1993) and the SISCO Academic Stress Inventory. The results obtained showed that 38% of university students have a very low level of resilience and 52% of university students have a moderate level of academic stress. The study concluded that resilience and its dimensions are negatively related to academic stress.

Keywords: Resilience, academic stress, equanimity, perseverance.

REFERENCIAS

- Gao, L., Xie, Y., Jia, C., & Wang, W. (2020). Prevalencia de la depresión entre los estudiantes universitarios chinos: una revisión sistemática y un metanálisis. *Representante científico*, 10(1), 1-11. <https://doi.org/doi: 10.1038/s41598-020-72998-1>
- Alejo, L. (2023). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes del X ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener] Repositorio institucional de la Universidad Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8813>
- Allen, A., Kilgus, S., & Eklund, K. (2019). An Initial Investigation of the Efficacy of the Resilience Education Program (REP). *School Mental Health*, 11, 163–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12310-018-9276-1>
- Ambily, A. S. (2020). Dance – as a source of relieving stress among women. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 7(11), 7-15.
- American Psychological Association. (2018). *El camino a la Resiliencia*. <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- Ancajima, L. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo] Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/650>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v26n2/v26n2a12.pdf2>
- Barraza, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza, M. (2014). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Psychosocial Intervention*, 15(2), 10-15.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2018). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling aan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>

- Berdida, D., & Grande, R. (2023). Academic stress, COVID-19 anxiety, and quality of life among nursing students: The mediating role of resilience. *International Nursing Review*, 70, 34-42. <https://doi.org/10.1111/inr.12774>
- Blanco, E. (31 de octubre de 2019). *Consecuencias del estrés*. <https://psicologosoviedo.com/especialidades/problemas-laborales/estres-negativo/>
- Blanco, E. (31 de octubre de 2019). *Consecuencias del estrés*. *Clínica de psicoterapia y personalidad*. <https://psicologosoviedo.com/especialidades/problemas-laborales/estres-negativo/>
- Caldera, J., Aceves, B., & Reynoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. <https://doi.org/https://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Cano, A., & Signes, S. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés en familias compuestas por niños con Trastorno del Neurodesarrollo. *Desenvolupa. La revista de Atenció Preoc*, 1(1), 1-15. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/afrontamiento_estres_v0.pdf
- Castilla, H., Caycho, T., Shimabukuro, M., Valdivia, A., & Torres, M. (2014). Análisis Exploratorio de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en una Muestra de adolescentes, jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología de Arequipa*, 4(1), 80-93.
- Choi, C., Lee, J., Yoo, M., & Ko, E. (2019). South Korean children's academic achievement and subjective well-being: The mediation of academic stress and the moderation of perceived fairness of parents and teachers. *Children and Youth Services Review*, 100, 22-30. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.02.004>
- Choi, S., Yoo, I., Kim, D., An, S., Sung, Y., & Kim, C. (2023). The moderating effect of resilience on the relationship between academic stress and school adjustment in Korean students. *Frontiers in Psychology*, 13(941129). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.941129>
- Corrales, H. G. (2023). *Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA, Ambato – Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38555/1/Corrales%20Fern%203%20a%20Holguer%20Geovanny.pdf>

- Cortés, F. (2008). *Síntoma. Diccionario médico-biológico, histórico y etimológico*.
<https://dicciomed.usal.es/palabra/sintoma>
- Crego, A., Carrillo-Díaz, M., Armfield, J., & Romero, M. (2016). Stress and academic performance in dental students: The role of coping strategies and examination-related self-efficacy. *Journal of Dental Education*, *80*(2), 165–172.
- Fiol, F. C. (2022). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público en tiempos de Pandemia Jauja 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio UPLA, Huancayo- Huancayo.
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3785/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fiol, F., & Rimari, A. (2022). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público en tiempos de Pandemia Jauja 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio UPLA, Huancayo- Huancayo.
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3785/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fleischhauer, M., Miller, R., Wekenborg, M., Penz, M., Kirschbaum, C., & Enge, S. (2019). Thinking against burnout? An individual's tendency to engage in and enjoy thinking as a potential resilience factor of burnout symptoms and burnout-related impairment in executive functioning. *Frontiers in Psychology*, *10*(420).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00420>
- Flett, G., Panico, T., & Hewitt, P. (2011). Perfectionism, type A behavior, and self-efficacy in depression and health symptoms among adolescents. *Current Psychology*, *30*(2), 105–116. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9103-4>.
- Frajerman, A., Morvan, Y., Krebs, M., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, *55*, 36–42. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.08.006>.
- Freire, C., Ferradás, M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: a person centered approach. *Frontiers in Psychology*, *11*(841).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Gambaro, E., Mastrangelo, M., Sarchiapone, M., Marangon, D., Gramaglia, C., Vecchi, C., Airoldi, C., Mirisola, C., Costanzo, G., Bartollino, S., Baralla, F., & Zeppegno,

- P. (2020). Resilience, trauma, and hopelessness: Protective or triggering factor for the development of psychopathology among migrants? *BMC Psychiatry*, 20(1), 358. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02729-3>
- Giraldo, S., & Márquez, M. (2022). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de Psicología del primer ciclo de una Universidad Privada de Huaraz, 2022*. [Tesis de licenciatura] Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103778>
- Gómez, M. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Recuperado de Repositorio URP: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1921>
- Green, Z., Faizi, F., Jalal, R., & Zadran, Z. (2021). Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(8), 1748-1755. <https://doi.org/10.1177/00207640211057729>
- Hanes, G., Sung, L., Mutch, R., Hanes, G., & Cherian, S. (2017). Adversity and resilience amongst resettling Western Australian paediatric refugees. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 53(9), 882–888. <https://doi.org/10.1111/jpc.13559>
- He, W., & Wong, W. (2015). Creativity slump and school transition stress: A sequential study from the perspective of the cognitive-relational theory of stress. *Learning and Individual Differences*, 43, 185–190. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.08.034>
- Hernández - Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Hj Ramli, N., Alavi, M., Mehreznhad, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(12). <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Hu, Y., Visser, M., & Kaiser, S. (2020). Estrés percibido y calidad del sueño en la mediana edad y más tarde: control de las influencias genéticas y ambientales. *Behav Sleep Med*, 18, 537-549. <https://doi.org/doi:10.1080/15402002.2019.1629443>
- Huere, S. (2021). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo - Huarochirí en tiempos del Covid - 19*. [Tesis de licenciatura,

- Universidad Científica del Sur] Repositorio institucional de la Universidad Científica del Sur. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2234>
- Hussain, I., & Thakur, N. (2018). Association between resilience, mindfulness and academic stress among university students. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(1), 316-319.
- Jain, G., & Singhai, M. (2018). Academic stress amongst students: a review of literature. *Prestige e-Journal of Management and Research*(5), 58-68. <https://www.pimrindore.ac.in/vol4-issue2-vol5-issue1/5.ACADEMIC%20STRESS%20AMONGST%20STUDENTS%20A%20REVIEW%20OF%20LITERATURE.pdf>
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N., Stein, D., Vilagut, G., & Kessler, R. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Frontiers in Psychology*, 11(1759). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Killgore, W., Taylor, E., Cloonan, S., & Dailey, N. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291(113216). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Leontopoulou, S. (2023). Aftermath of the COVID-19 Pandemic: Resilience and Mental Health of Emerging Adult University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(20), 6911. <https://doi.org/10.3390/ijerph20206911>
- Li, Y., & Peng, J. (2022). Evaluation of Expressive Arts Therapy on the Resilience of University Students in COVID-19: A Network Analysis Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7658). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19137658>
- Liu, C., Stevens, C., Wong, S., Yasui, M., & Chen, J. (2019). The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: implications for addressing disparities in service use. *Depress Anxiety*, 36(1), 8–17. <https://doi.org/10.1002/da.22830>
- Liu, Q., & Zhao, F. (2018). Academic stress, academic procrastination and academic performance: A moderated dual-mediation model. *RISUS - Journal on Innovation*

- and Sustainability*, 9(2), 38–46. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24212/2179-3565.2018v9i2p38-46>
- Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and Emotional Intelligence: which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research*, 9(1), 9–20. <https://doi.org/10.21500/20112084.2096>
- Maldonado, E., & Paucar, E. (2021). *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de la facultad de Educación de una Universidad Estatal de Huancayo - 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes] Repositorio institucional de la Universidad Peruana Los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2222>
- Mathur, R., & Sharma, R. (2015). Academic stress in relation with optimism and resilience. *International Research Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies*, 1(7), 129-134.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Universidad Surcolombiana.
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para Educación*, 5, 1-9.
- Neil, D., & Cortez, L. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica*. Editorial UTMACH.
- Noriega, G., Herrera, L., Montenegro, M., & Torres-Lista, V. (2020). Autoestima, motivación y resiliencia en escuelas panameñas con puntajes diferenciados en la Prueba TERCE. *Revista de Investigación Educativa*, 38(2), 533-548. <https://doi.org/10.6018/rie.410461>
- Novelle, L. (15 de mayo de 2020). *3 estrategias para afrontar el estrés académico*. [internet]. <https://docendodiscitur.blog/2020/05/15/3-estrategias-afrontar-estres-academico/>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacio, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Ediciones de la U. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf
- Ortega-Torres, E., Portolés, J., & López, V. (2020). Inter-Relations among Motivation, Self-Perceived Use of Strategies and Academic Achievement in Science: A Study with Spanish Secondary School Students. *Sustainability*, 12(17), 6752. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/su12176752>

- Palomera-Chávez, A., Herrero, M., Carrasco, E. N., Juárez-Rodríguez, P., Barrales, P. R., Hernández-Rivas, M. I., Llantá, M. C., Montenegro, L. L., Meda-Lara, R. M., & Moreno-Jiménez, B. (2021). Impacto psicológico de la pandemia COVID-19 en cinco países de Latinoamérica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *53*, 83-93. <https://doi.org/https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.10>
- Pascoe, M., Hetrick, S., & Parker, A. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 104–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Puigbo, J., Edo, S., Rovira, T., & Limonero, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés. *Ansiedad y Estrés*, *25*(1), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Ralph, E. (2014). *La confianza en si mismo*. FV Editions.
- Reddy, K. J., Menon, K., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and Its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, *11*(1), 531–537.
- Rodríguez-Terán, R., & Cotonieto-Martínez, E. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, *10*(20), 153-159. <https://doi.org/https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7164>
- Rosas, O. (2022). *Nivel de resiliencia y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el contexto de la Covid - 19*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte] Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30131/Rosas%20Arce%20c%20Oscar%20Andree.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Sayekti, E. (2018). *Efektifi tas teknik self-instruction dalam mereduksi stress akademik pada siswa kelas XI MA YAROBI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017*. [Tesis de licenciatura, Institut Agama Islam Negeri] Repositorio institucionald de Institut Agama Islam Negeri. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/1634/>
- Seligman, M. (2018). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Nicholas Brealey Publishing.

- Smith, C., Carrico, C., Goolsby, S., & Hampton, A. (2020). An analysis of resilience in dental students using the Resilience Scale for Adults. *Journal of Dental Education*, 84(5), 566-577. <https://doi.org/10.1002/jdd.12041>
- Sulca, G. (2023). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios en estado de cuarentena, Cañete 2021*. [Tesis de licenciatura] Repositorio institucional de la Universidad Católica Los Angeles de Chimbote. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/34437>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., Álvarez, J., González-Bernal, J., & López-Liria, R. (2019). Emotion, Psychological Well-Being and Their Influence on Resilience. A Study with Semi-Professional Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4192. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph16214192>
- Trigueros, R., Padilla, A. A.-P., Lirola, M., García-Luengo, A., Rocamora-Pérez, P., & López-Liria, R. (2020). The Influence of Teachers on Motivation and Academic Stress and Their E. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J., Rocamora-Pérez, P., Morales-Gázquez, M., & López-Liria, R. (2020). The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2071. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Uchil, H. B. (2018). The Effect of Stress on Students' Performance. *Stress Management Professional International Journal*, 5(1), 17-21.
- Versteeg, M., & Kappe, R. (2021). Resilience and Higher Education Support as Protective Factors for Student Academic Stress and Depression During Covid-19 in the Netherlands. *Frontiers in Public Health*, 9(737223), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.737223>
- Vicente, M. I., & Gabari, M. I. (2019). La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. *European Journal of Investigation in Health*, 9(3), 159-175. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/ejihpe-09-00159.pdf>
- Villarejo, S., Martinez, J., & Garcia, O. (2020). Estilos parentales y su contribución al ajuste personal y social de los hijos. *Ansiedad y Estrés*, 1(6), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.001>

- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*, 165-178.
- Wang, Q., Sun, W., & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education, 22*(1), 248. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12909-022-03326-6>
- Widayat, D. P. (2018). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self dicipline siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia, 2*(1), 1-9.
- Zarzar, C. (2015). *Métodos y Pensamiento Crítico 1*. Grupo Editorial Patria.
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Qun, W., & Liu, B. (25 de enero de 2022). Estrés académico percibido y depresión: el papel de mediación de la adicción al teléfono móvil y la calidad del sueño. *Frente. Salud Pública, 25 de enero de 2022, Vol 10*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>

ANEXOS

Anexo 1: Formato de consentimiento informado.**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo _____ identificado con D.N.I.

_____ de _____ años de edad, declaro participar voluntariamente para completar el Inventario de Estrés Académico de SISCO SV- 21 y la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young, sobre los cuales se me ha informado que corresponde a una investigación realizada por Brayan Mestanza, para la obtención de su tesis.

También, declaro que puedo obtener mi participación cuando así lo dese esta investigación. A fin de garantizar la privacidad, señalo al fin de este documento, la aceptación de esta participación con una firma.

Dichos cuestionarios tomarán aproximadamente 20 minutos de duración y serán realizados por los estudiantes en calidad de participantes.

Por parte del evaluador se comprometerá a respetar la confiabilidad de los datos obtenidos.

Surco, _____, _____, de 2023

Firma del participante